

踢毽子能降糖

运动就像饮食控制一样,也是糖尿病的一种基本疗法。但运动几乎没有任何经济支出,却能产生难以想象的治疗效果,所以运动也是性价比最高的糖尿病治疗方案。在各种运动项目中,踢毽子因为不限场地,但却能使全身得到活动,是颇受欢迎的一种降糖运动。

看似简单的踢毽子,不但可以让关节横向摆动,带动身体最迟钝的部位,还能使身心高度集中,调节全身血流量,加

速血脂的代谢,并起到降低血糖的作用。尤其对糖友来说,能有效改善神经末梢循环,减少周围神经病变和下肢血管病变出现的可能。比如有些糖友会觉得手脚麻木、发凉、神经疼、关节疼等,常踢毽子就能得到很好的缓解。有研究显示,踢30分钟毽子降血糖的效果最佳。超过40分钟,虽然可以降低血糖,但血液中脂肪增加,会起到适得其反的作用。

踢毽子是一种全身

运动,老年人的呼吸肌和膈肌会随着踢毽子的频率而有节奏地活动,内脏器官也会直接或间接的受到牵引和摩擦,进而有效促进老年人内脏血液循环,改善血管壁的弹性,提高老年人心肺功能,有效改善老年人的心血管健康。此外,经常踢毽子,老年人能够准确的把握毽子的位置并且做出及时的反应和动作。这项有氧运动既锻炼了老年人的注意力,同时能够提高老年人的反应速

度。研究显示,即使是短期的有氧运动也可以促进神经可塑性,从而有益于久坐不动的成年人脑健康。

当然,踢毽子也并非人人皆宜,其运动过程中,不仅需要膝、髌、踝关节周围的肌肉和韧带的参与,同时需要手、肩、肘、颈部和腰部等的协调配合。在做动作的时候,身体的扭动以及起踢的爆发力需要膝关节、腰部的配合发力。所以踢毽子运动对于有一些基础

疾病或者膝和腰有受伤的中老年人来说并不适合。专家提醒,踢毽子时一定要熟悉自己的身体状况,要循序渐进,避免盲目运动造成受伤。

另外,老年人踢毽子时要注意以下几点:(1)踢毽子要注意动作的幅度和强度。在踢毽子的时候要循序渐进,切勿动作幅度过大造成的肌肉拉伤或者跌倒。不要随意尝试一些难度较大的花式动作。踢毽子前先做15分钟的热身,以免

运动中出现肌肉拉伤。(2)踢毽子要选好合适的场地和毽子。踢毽子时,场地不宜太硬或者过软,选择场地较大的运动场所或室外。同时要选择较重的毽子和合适的运动装备,这样才能更好地开展运动。(3)踢毽子要时刻注意自身身体信号。踢毽子时要集中注意力,避免走神造成身体擦伤和崴脚。在身体出现异常时,要及时停止锻炼并注意休息。

(陆羽)

中医自我推拿功法

中医推拿里有许多自我锻炼的功法,通过功法锻炼可以伸展肢体并与呼吸相配合达到调心、调息、调身的目的。长期练习具有调和气血、疏通经络、培育元气、鼓舞正气的作用,从而达到扶正祛邪、增强体质、提高心肺功能、防止疾病的目的。

1. 干洗脸 双手掌相互快速搓至发热,趁热干洗脸5次。头为诸阳之首,脸更是首当其冲,擦热脸部有祛风散寒、振阳固表之功。适用于鼻炎、鼻敏感、易患感冒者。

2. 搓双耳 手掌顺势从后向前,再从前向后搓耳5次。耳为人体的全息部位之一。人全身的缩影就像一个婴儿倒挂在耳朵上,即头脸在耳垂部,腿脚在耳尖部,五脏六腑在耳朵的中间。搓耳就等于给五脏六腑及四肢百骸一个良好的刺激,有促进全身血液循环、增强新陈代谢的作用。通常接在干洗脸后联合使用。

3. 擦乳突 双手食指绕侧分别置两侧乳突部(耳后高骨),贴着耳朵的后面,快速擦至发热为度。耳朵背面有条降

压沟,沟的下后方有一祛风名穴即翳风穴,擦之有祛风通络、降低血压的作用。适用于感冒鼻炎、风湿骨痛、血压偏高患者。

4. 擦迎香 双手食指指腹分别置两侧鼻翼旁,快速擦至发热为度。肺开窍于鼻,五行属金,宜清不宜燥,擦之故名清肺金。有清肺热、通鼻窍的作用。适用于感冒鼻塞、慢性鼻炎、鼻敏感患者。

5. 养心安神 用舌尖绕齿外缘顺时针及逆时针方向转动各数十圈。心开窍于舌,运动舌有养心安神及固齿的作用。适用于失眠、牙齿松动。

6. 健脾益胃 上下唇一紧一松拢合数十次。脾开窍于唇,运动唇有健脾益胃的作用。适用于食欲不振、口腔溃疡、易患口唇糜烂患者。

7. 醒脑开窍 用双手4指掌面交替拍打头部数十次。头为诸阳之会,为脑髓和五官七窍所在之处。适度用力拍打,可振奋脑神经,有醒脑开窍之功。

8. 宽胸理气 用双手4指指尖交替叩击膻中穴(两乳头连

线中点)及分别叩击双侧中府穴(双手叉腰,在锁骨外端下缘,出现一个三角形的凹窝,此凹窝正中直下一横指,与第一、二肋间隙平齐处)各36次。所谓气会膻中,中府穴又为肺经的起始穴和募穴,两穴又都在胸部,故叩之有宽胸理气的作用。适用于胸闷、胸痛患者。

9. 温补肾阳 裸露腰部,侧卧,以同侧手掌快速擦同侧腰部,以热为度;变换体位后同法施予另一侧。或站立位,双手掌同时快速擦同侧腰部,以热为度。腰为肾之府,肾俞穴及主管真火的命门穴都在腰部,是以擦热腰部有温补肾阳的作用。适用于腰痛、夜尿多患者。

10. 疏肝健脾 仰卧,第1足趾(足大拇趾)与第2足趾上下往返摩擦,双侧同时进行,共做100次。足厥阴肝经的起穴(大敦)与足太阴脾经的起穴(隐白)均在脚趾上;足阳明胃经的终止穴(厉兑)在第2足趾上。故刺激该两趾有疏肝健脾的作用。适用于肝病、胃肠病患者。

(风轻)

拉伸缓解腰背痛

腰背痛是中老年人常见的疾病之一。长期坐姿不当或超负荷活动会造成腰背部肌肉劳损,是腰背痛的重要原因。腰背部肌肉能够维持腰椎的稳定性,可以减轻腰椎韧带、椎间盘和小关节的负荷。经常进行腰背肌功能拉伸锻炼,有助于维持及增强脊柱的稳定性,从而延缓腰椎劳损和退变的进程,减轻腰背痛症状。

第一式:腹部拉伸。 俯卧位,屈肘置于身体两侧,与两肩同宽,颈部放松,缓缓伸直双上肢,保持腹背部拉伸5秒,重复5组。

第二式:背部拉伸。 跪地,膝盖放在臀部下面,双手放在肩膀下面,确保脊柱处于中立位置,保持头部与脊柱一致,肩膀向后,避免肘部锁定。深吸一口气,呼气的时候,慢慢地将臀部向后拉向脚跟,拉伸5秒;吸气时,将身体恢复到四肢着地,重复5组。

第三式:髋部拉伸。 髋部伸展,单膝跪地,另一只脚前倾,膝盖弯曲。臀部向前,

背部挺直,拉伸5秒,重复5组。

第四式:仰卧。 右踝置于左膝成“4”字,双手环抱左膝,用力将左膝靠近躯干,停留5秒,换另一侧。双侧完成为一组,重复5组。

第五式:保持膝盖弯曲并拢,保持上半身放松,下巴轻轻收拢吸气。呼气时,膝盖向一侧转动,然后是骨盆,两肩保持在地板上,当回到起始位置时,做一个深呼吸。两侧交替,重复5组。

拉伸动作的锻炼次数和强度要因人而异,建议每周锻炼4次,每完成一组锻炼可以休息30秒。锻炼前做腰部前屈后伸活动充分热身,锻炼时动作徐缓,循序渐进,逐渐增加锻炼量,切忌突然用力过猛,防止锻炼腰肌时出现岔气或者腰扭伤。如锻炼次日感到腰部酸痛或者僵硬等不适,可适当减少锻炼的强度和频次。对于腰痛伴下肢放射痛患者,应停止锻炼,排除腰椎间盘突出可能。

(云淡)

针灸为何具有补泻效应

针灸治病,用的只是一根根经过严格消毒的不锈钢针,针不带什么补药或泻药。那么,它又是怎样产生补泻效应呢?

原来,针灸治病主要是通过针刺穴位经络,调节气血,调理脏腑,调和阴阳来达到治疗目的。当机体处于疲惫状态而呈虚证时,针刺后可以通过经络激发脏腑功能,促进气血生成,增强机体功能,起到扶正补虚的作用;当机体处于邪气旺盛而呈实证时,针刺后能够疏通经络,行气活血,疏利脏腑,抑制机体功能,起到祛邪泻实的作用。也就是说,针灸具有双向良性调

节功能。其补与泻,是根据针刺时机机体所处的功能状态来决定的。

另外,穴位的主治作用,不仅具有普遍性,而且还具有相对的特异性。有些穴位性质偏补,有些穴位性质偏泻,比如神阙、关元、气海、膏肓、足三里等穴,针刺或艾灸后,大多能鼓舞人体正气,促进功能旺盛,具有强壮作用,多用于虚损病证;而井穴、十宣、八邪、人中、委中等穴,能够疏通邪邪抑制人体功能亢进,具有祛邪作用,临床上多用于邪实病证。

此外,医生针刺时所采用的手法,刺激量的轻重,也能促使机体内在因素转化,产生或补或泻的作用。古代针灸家在这方面已积累了大量的临床经验,创造出十数种针刺补泻手法。临床疾病中不论是虚证还是实证,针灸都能起到很好的治疗调理作用。

(王杰)

心脏是我们人体最为重要的脏器之一,是身体的“发动机”,它不停地跳动工作,发挥“泵功能”作用,为全身的脏器和组织提供氧气和能量,但是随着年龄的日益增长,心脏病发生的几率会大大增加,如何在生活中照顾好我们的心脏,从而做到“天增岁月人增寿”呢?

一要适度运动 生命在于运动,适度的运动不但对心脏有好处,对全身的健康也大有裨益,这里着重强调“度”。不少人也确实非常重视运动对健康的作用,可是如何把握运动的度呢?

把握适度运动有两种方法:一是测试心率。运动时的合适心率为:170-现在年龄;二是凭感觉:运动后感觉微微疲劳即可。在运动方式上,推荐老年人可以做八段锦或太极拳等传统养生运动。在运动时长上,每次运动半小时左右。特别需要注

老人冬季养心“三宝”

意的是,在运动开始时要做热身,运动结束时要注意放松拉伸。过量的运动或不适合的运动方式,不但起不到强身健体的作用,还有害于健康。

二要均衡膳食 每个人都可能有一定的饮食偏好,但是要在健康饮食的基础上根据自己的爱好来选择饮食,达到均衡、健康膳食。可以参照《中国居民膳食指南(2022)》提出的平衡膳食八准则:一、食物多样,合理搭配;二、吃动平衡,健康体重;三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;五、少盐少油,控糖限酒;六、规律进餐,足量饮水;七、会烹会选,会看标签;八、公筷分餐,杜绝浪费。

俗话说“病从口入”,这同样适用于心脏病患者。高热量

食物会大大增加动脉粥样硬化的风险,而高盐饮食会增加高血压的患病风险,加重心脏负担。健康的饮食对保障心脏的健康尤为重要,生活中应做到低盐低脂、高膳食纤维。

三要心态良好 生、长、壮、老、已,是人作为一个生命的自然规律。作为不同年龄段的人,该做的事和该有的心态也不尽相同,但相同的是在过程中要积极努力、乐观,在结果上要顺其自然。预防心脏病的重要法宝就是保持良好的心态,拥有积极乐观平和的心态是预防疾病的重要前提。心脏康复中有一个重要的治疗理念即“双心治疗”,即在治疗心脏病同时,关注心理健康,从而达到护心的目的。

(张亮)