



资料图片

与五禽戏、太极拳等众多健身功法相比,八段锦动作简单,初学者能很快上手。很多人说在练习一段时间后,发现睡眠变好、腰痛缓解,就连便秘问题也改善了。

对此,相关专家指出,练习八段锦对中老年人、体弱多病者、慢性病患者等有很好的保健效果。练习八段锦的过程需配合腹式呼吸及脊柱锻炼,对内脏器官能起到按摩效

果,从而促进消化器官蠕动,改善便秘等问题。此外,经过两年多的临床实践发现,2型糖尿病患者通过练习八段锦,能够改善心理状态,减轻强迫、抑郁、焦虑状态,使生活质量得到改善,从而减少糖尿病并发症的发生。

作为起源于北宋的古老健身术,全套八段锦只有八个招式,做完一遍也就不到20分钟的时间。在专家看来,八段锦的每个动作各有侧重,一招一式都相当于一剂“良药”。比如,八段锦中的招式“两手攀足固肾腰”有补肾气、固肾气的作用。专家解释说,中医

认为肾气足了,脱发或者长白发的问题可以得到一定的缓解。此外,招式“两手托天理三焦”通过两手托举、足跟离地等动作纵向牵拉身体各部经络以及软组织,对防治颈、肩、腰部疾患有良好的效果。

虽然练习健身功法有强身效果,但盲目练习会适得其反。以八段锦为例,过于气虚者不适合突然开始练习。有些人稍微走一下路或者搬点东西就会头昏眼花、体力不支,应先调理好身体再练习八段锦。这是因为,八段锦属于健身气功,练习时需配合呼吸,气力不足的人强行练习,

可能会出现危险。此外,八段锦的动作虽简单,但按正规步骤练下来,也会有浑身发热、出汗的感觉。因此,患有严重心、脑、肺系疾病的人群不宜练八段锦,以免诱发疾病。

太极拳有一个经典动作——蹲马步的同时旋转膝盖,很多朋友在做这个动作时,屈膝超过90°,此时再旋转膝盖,不仅会摩擦膝关节的软骨,还会提高半月板损伤的概率。因此,建议在做这个标志性动作时,膝关节屈曲的角度不要太大,控制在30°左右即可。

(扬 太)

## 虚胖者如何排湿

中医有“肥人多痰湿”之说,生活中也常有人说“湿人多肥胖”,这里的“胖人”多指那些脾虚之人,他们的肥胖是一种“虚胖”。

为什么会虚胖呢?脾虚使得脾失健运而造成痰湿内生,痰湿在困阻脾胃之后又加重损害脾的运化功能,从而湿气更重,不仅病人自觉困重,外形也显虚浮。此外,“湿属阴邪,易损阳气”,湿气重的人比较怕冷,身体就会囤积更多脂肪来保温,也容易发胖。

脾虚湿重者属于易胖体质,除了饮食调理,还可以尝试以下几个“排湿”的方法。

**1. 居住环境避免潮湿** 中医里常说“长夏防湿”,在夏季,居住环境一定要避免潮湿,尽可能保持空气流通,让室内环境清爽、干燥。

**2. 清淡、适度、均衡饮食** 肥甘厚味等油腻食品不易消化吸收,容易损伤脾胃。凉性蔬果,会让肠胃吸化能力停滞,不

可以常食用。红豆、薏米、莲藕、冬瓜等都是利尿消肿的食物,平时多吃这些食物能够帮助清除体内的湿气,排除多余水分,达到减肥目的。

**3. 坚持一定运动量** 体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。运动出汗是很好的去湿气方法,能使身体大量出汗直接将湿气排出体外。每天坚持适量地运动,对身体非常有益。建议选择快走、游泳、练瑜伽、打太极等舒展全身、微微流汗的运动。

**4. 保持心情愉快** 一般来说,湿气重的人头身沉重、食欲不振,身体不舒服,心情当然很难愉快。然而越是心情不好,人体气机越是不通畅,影响体内津液运化功能,使津液停滞积留,进一步加重湿气程度,形成恶性循环。因此,特别需要自我调节,从而打破这样的恶性循环。

(郭 军)



资料图片

## 棋类运动有益健康

古人有“善弈者长寿”之说。下棋怡性,可以使人“清静养性”,在对弈中“乐而忘忧”。下棋时心平气和,谋定而动,谈笑之间决出胜负,性情也从中得到陶冶。下棋能起到调息、吐纳等作用,从而有益于健康,培养良好的性格。

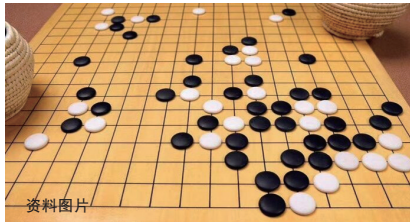
**锻炼思维** 棋盘之上,虽然只有寥寥数子,但趣味无穷。两军对垒是智力的角逐,行兵布阵是思维的较量,鹿死谁手,要靠自己的顽强斗志和竞技的功底。经常下棋,能锻炼思维,保持智力,防止脑细胞衰退。老年人如果经常下棋,可锻炼思维,保持智力,防止脑功能衰退。

**有益社交** 下棋能够增进友谊,以棋会友,养生健身,陶冶情操,延缓衰老。棋类活动可作为一种健康的娱乐,使人们摆脱日常生活中的纠纷困扰,避免外界过强的精神刺激。古今

棋手长寿者不乏其人。明末的高兰泉,清末的秋航,都高寿90岁以上。近代象棋名手林奕仙,去世时93岁。百岁棋王谢侠逊,为我国象棋事业做出了杰出的贡献。

棋类种类很多,如中国象棋、围棋、国际象棋、军棋等,一般都由棋盘、棋子组成,各类棋的棋盘都有规定的画法。下棋尽管是一种艺术享受,是一种乐事,但应注意适度,如果废寝忘食,争强好胜,反而有损健康。

(王 东)



资料图片

## 降脂美容特效穴

说起降脂、美容,大概是所有人都关注的话题。在各种各样的方法中,穴位按摩可以说是一种安全有效的方法,尤其是按摩以下2个特效穴。

**曲池穴**

曲池穴属于多气多血的手阳明大肠经,位于上肘关节处,是上臂与下臂连接的枢纽。能通治上肢的诸多病证,能舒经活络、通利关节、清热祛风、调和营血。主治本经所经过的肢体病证,如肘关节病变、上肢肿胀、疼痛、麻木、瘫痪、肌肉萎缩、肩关节或腕关节疼痛等。曲池还是通调腑气、清除肠道宿便、治疗各种皮肤病、润肤止痒的要穴。

**丰隆穴**

丰隆穴属于胃经,而且是胃经联络脾的络穴。所以,它对由于脾不运化水湿而进一步产生的痰湿有很好的清理、化解作用。丰隆穴是人体化痰第一要穴,具有调理脾胃、除湿化痰、醒神开窍、利尿行水等作用。

无论是有形之痰湿(如呼吸道咳出来的痰),还是无形之痰湿(如痰蒙脑窍的头痛、眩晕、头重如裹、癫狂、癔病、抑郁症;痰湿闭阻经络的肥胖、肢体肿胀、沉重、疼痛、麻木、肌肉萎缩等),丰隆穴都有化解作用,均可以作为首选穴位。

高血脂,又称为“高脂血症”,西医学认为是血液中的血黏度过高,中医学则认为是痰湿进入血液之中,致使血液不干净、过于浓稠、在血管中的流速减慢,各种心脑血管病也就随之产生。目前,已有大量数据表明,丰隆穴对高脂血症有着明显的治疗作用。伴随对高脂血症的有效治疗,其他诸如高血压、动脉硬化、肥胖症等也都会有不同程度的缓解和减轻。

(廖 英)

骨折是骨科常见的一种疾病,往往需要进行手术治疗,但是手术之后,患者仍然需要进行康复治疗,才能使得患者的骨折部位功能得以恢复。如果骨折之后不重视康复,很有可能会导致最终的治疗效果不理想,影响日常生活。

**1. 术后康复要趁早**

骨折治疗之后的一到两周是早期康复治疗阶段,这一阶段最主要的目的是防止患者发生肌肉萎缩,消除患者出现的肿胀疼痛情况,并且有效促进患者的血液循环。由于患者在骨折之后容易发生疼痛、肿胀、易移位的情况,在进行功能训练当中,应当以患者的活动为主,原则上骨折处上下关节暂时不进行活动,但是身体其他的关节需要进行康复治疗。

骨折两周之后属于康复中期阶段,这个时候肿胀已经消退,疼痛已减轻,骨折处已经有纤维连接,逐渐变得稳定,在这个时候应当进行骨折处上下关节的活动,依据骨折的稳定程度来确定活动强度和范围,防止关节僵硬以及肌肉萎缩。在骨折治疗后的晚期阶段,临床达到了骨折愈合标准,已经拆除了外固定,这一阶段是康复治疗的关键期,在早中期治疗不足的患者,可以通过这一时间段的锻炼来消除前期的不良影响,可以辅助外用药物或是物理治疗来促进肌力以及关节活动范围的恢复。

**2. 康复过程中的饮食调理**

在骨折康复过程中,饮食也是非常重要的,在为患者配备饮食的时候,应当注重骨生长需要的营养,比如维生素C、维生素D、钙、磷,以及胶原蛋白等应重点补充,尤其是针对中老年人。在饮食营养摄入当中,还应注重以下几点,首先是高能量、高蛋白的饮食,能够帮助患者恢复活力,但是摄入的时间应当在两周之后,在骨折早期少吃。由于骨折后患者通常在室内休养,无法晒太阳,从而导致维生素D的缺乏,因此在骨折后应适当补充维生素D,例如蛋黄以及动物肝脏等,条件允许的情况下多晒太阳。还应通过新鲜蔬菜水果来补充维生素C以及其他微量元素。骨折之后应当注意便秘的问题,多喝水,多吃香蕉以及含有纤维素的蔬菜来保证肠道的通畅。总之,骨折的治疗并不仅仅是通过手术即可恢复,还要通过康复治疗来使其恢复活力,康复的早中晚期各有侧重点,以最大化地恢复可用的功能,提高患者的生活质量。

(朱 英)

## 登山掌握正确步法

户外登山越来越成为人们锻炼游玩的首选。提醒大家爬山前,需要提前做好爬山攻略,了解天气情况,备好雨具;尽量选择熟悉、人较多的爬山路线,并且最好是在上午上山。爬山途中风较大,要注意戴好帽子、穿长衣长裤长袜,保暖的同时还能阻挡紫外线,防蚊虫叮咬。

爬山对踝关节、趾关节、足底筋膜、软组织的磨损较大,所以应该穿舒适合脚的鞋子,避免穿有跟的鞋或松糕鞋,减少足跟痛、足底筋膜炎症等症状的发生。选择适合

的登山杖能够帮助人们减轻关节的压力,减少关节的磨损。还要携带足够的饮用水、食物,最好选择重量轻、体积小、方便食用、热量高的食物,如巧克力、能量棒等等,以免出现体力不支、低血糖等情况。此外,应带一些基本防护品,如创可贴、酒精棉签等。

**登山步法有以下几种**

**1. 上坡步法:**在上坡起步时,一定要放慢脚步,遵循吸一口气踏一步,接着吐一口气,再踏出一步的法则上攀。倘若依此法上攀陡坡数

步,便感到喘不过气来,则应将步伐缩短,然后继续遵照上述的呼吸步伐行进。如果行走陡坡两三个小时都不必休息,就代表已经成功掌握调气步法了。当然在爬更陡的坡,背更重的背包时,则需要一吸一吐往上一小步的方式前进。需要注意的是,吸气时需用力深呼吸,如此不但供气可以增加,调气也能做得更好,高山症发生的几率也会降低。

**2. 休息步法:**这种步法是每上一步时,后边的脚一定要伸直,只有将大小腿伸

直,体重才能完全由腿来支撑,才可以让大小腿肌肉放松。反之,膝盖不能打直,肌肉容易疲劳过度,甚至发生大腿抽筋等情况。

**3. 上下碎石坡的步法:**上下不太陡的碎石坡,需要将鞋底完全接触碎石坡斜面,这样才能利用最大摩擦力,省力地行走于碎石坡上。若遇较陡的碎石坡时,可借助小腿之力,将鞋平推入碎石坡再上移。下坡则可利用脚跟下踩的力量,让碎石坡出现一踏足点后,再继续下移步伐。

(刘 彤)