



请收藏,运动健身的7大益处

运动有哪些好处?常见的答案不外乎促进健康、减轻体重、加强社交活动等笼统答案,往往说不出更具体的例子。事实上,运动对于人类健康和疾病的长期影响,远远超出我们的想象。

1. 预防心脏病

体力活动有助于强化心肌功能,提高高密度脂蛋白(“好”胆固醇)水平,降低低密度脂蛋白(“坏”胆固醇)水平,有效促进血液循环及维持心脏功能。这些都是保持心脏健康的重要因素,

《新英格兰医学期刊》研究资料显示,无论任何运动总比完全不运动好,也都能带来健康好处。

2. 避免中风

汇集超过20多项研究的分析报告指出,保持活跃能降低中风几率,以及减少因中风而死亡的风险。一项刊登在《中风期刊》的研究报告显示,中等运动量的试验对象与比较少运动的试验对象相比,前者的中风几率更低。

3. 控制糖尿病

通过减少体内脂肪,体力活

动可以帮助预防和控制2型糖尿病。另外,运动不只有助于减掉脂肪,还可增强心肺功能、促进细胞利用胰岛素。哈佛大学公共卫生学院研究指出,每天快走一个小时,女性患上糖尿病的风险可降低一半。

4. 杜绝肥胖

运动和健康饮食可以杜绝肥胖和超重找上门。事实上,甩掉身上多余的体重和肥肉,不仅让自己更好,也大幅减少罹患许多慢性疾病的机会。从事体力活动时,身体会燃烧热量,也可

以提高或保持肌肉质量,减少体内脂肪囤积,达到控制体重,杜绝肥胖的效果。

5. 告别背痛

很多背痛(尤其下背痛)的成因,其实是缺乏运动。我们可以借运动来强化背部和腹部肌肉力量,尽量避免下背痛的发生。良好姿势和腹背肌力量是预防背痛的最佳方法之一。

6. 增强骨质

保持一定量的负重训练,例如走路、跑步、跳舞、爬楼梯,能

强化骨质,防止骨质流失和骨质疏松症。此外,运动也能提高身体的灵活性和平衡感,同时也有助于改善姿势,因此能减少中老年人跌倒的几率。

7. 促进心理健康

适当的运动能刺激大脑,让人感到快乐,而且有助于维持脑内荷尔蒙的平衡,帮助稳定情绪及缓解各种情绪症状。运动也能让你更懂得克服压力,远离忧郁症、焦虑症和各种情绪问题,进而达到改善生活品质,促进家庭和谐的作用。(王小梅)



八纲辨证

辨证,即分析、辨认疾病的证候,是中医认识和诊断疾病的主要过程和方法。中医辨证是在长期临床实践中形成的,方法有多种,主要有八纲辨证,病因辨证、气血津液辨证、脏腑辨证、卫气营血辨证、三焦辨证、六经辨证等。其中八纲辨证是各种辨证的总纲。

八纲辨证是根据望、闻、问、切四诊取得的材料,进行综合分析,以探求疾病的性质、病变部位、病势的轻重、机体反应的强弱、正邪双方力量的对比等情况,归纳为阴、阳、表、里、寒、热、虚、实八类证候,是中医辨证的基本方法。

疾病的表现尽管极其复杂,但基本都可以归纳于八纲之中:疾病总的类别有阴证、阳证两大类;病位的深浅,可分在表在里;阴阳的偏颇,阳盛或阴虚则为热证,阳虚或阴盛则为寒证;邪正的盛衰,邪气盛的叫实证,正气衰的叫虚证。

因此,八纲辨证就是把千变万化的疾病,按照表与里、寒与热、虚与实、阴与阳这种朴素的两点论来加以分析,使病变中各个矛盾充分揭露出来,从而抓住其在表在里、为寒为热、是虚是实、属阴属阳的矛盾,这就是八纲的基本精神。

(许小桦)



生活要的是幸福



生命要的是健康



做人要的是尊严



人生要的是无悔

哲理漫画
作者 田志仁

逆境 逆境摧折人的意志,也磨砺人的意志。坚强的人,大都从逆境中成长起来。

妒忌 归根到底是内心的虚弱,是担心失去而产生的愤恨、恐慌的心理反应。

委屈 受一点委屈,四处诉说,希望得到别人的理解和同情。他缺少自信,把别人的脸色看得比自我的支撑力更重要。

朋友 朋友间往来,既不能过疏,也不能过密。疏了淡漠,密了厌倦,结果一样扼杀了友情。

人生感悟

朋友 朋友间往来,既不能过疏,也不能过密。疏了淡漠,密了厌倦,结果一样扼杀了友情。

做人 只要以诚待人就足够了,以为做人有“诀窍”,而一心想掌握做人的艺术,只能变得虚伪。

知人 知人在于知己。真正了解了自己,几乎就了解了人类。

得与失 人生总有得失。得彼失此,得此失彼,得而复失,失而复得都是正常的。只得或只失的人生是不存在的。(农人 辑)

朋友 朋友间往来,既不能过疏,也不能过密。疏了淡漠,密了厌倦,结果一样扼杀了友情。

做人 只要以诚待人就足够了,以为做人有“诀窍”,而一心想掌握做人的艺术,只能变得虚伪。

知人 知人在于知己。真正了解了自己,几乎就了解了人类。

得与失 人生总有得失。得彼失此,得此失彼,得而复失,失而复得都是正常的。只得或只失的人生是不存在的。(农人 辑)

朋友 朋友间往来,既不能过疏,也不能过密。疏了淡漠,密了厌倦,结果一样扼杀了友情。

做人 只要以诚待人就足够了,以为做人有“诀窍”,而一心想掌握做人的艺术,只能变得虚伪。

知人 知人在于知己。真正了解了自己,几乎就了解了人类。

得与失 人生总有得失。得彼失此,得此失彼,得而复失,失而复得都是正常的。只得或只失的人生是不存在的。(农人 辑)

朋友 朋友间往来,既不能过疏,也不能过密。疏了淡漠,密了厌倦,结果一样扼杀了友情。

做人 只要以诚待人就足够了,以为做人有“诀窍”,而一心想掌握做人的艺术,只能变得虚伪。

知人 知人在于知己。真正了解了自己,几乎就了解了人类。

得与失 人生总有得失。得彼失此,得此失彼,得而复失,失而复得都是正常的。只得或只失的人生是不存在的。(农人 辑)

第七章 经筋保健

筋病的形成一般是由于肌筋劳损,复感风寒湿毒邪,筋结形成,横络盛加,阻塞三道两路,使三气不得同步引起,因此临床上筋病表现为筋缩、筋挛等特征。经筋病一方面可以通过医生辨证施治,另一方面也可以通过自我锻炼和保健进行辅助治疗。道家有一种说法:“筋长一寸,寿延十年。”所以通过正确的拉筋,可疏通经络,加强气血循环,从而改善各种急性、慢性疼痛,如各种肌筋劳损及骨头错位和筋缩导致的疼痛,达到延年益寿的目的。筋病的自我保健锻炼主要有拉筋疗法和拍打疗法两种。

第一节 拉筋疗法

一、常用的拉筋疗法

拉筋可以起到筋柔骨顺,疏通背部的督脉和膀胱经,并改善大腿内侧的肝脾肾三条经等作用,对筋部的保健有重大的意义。临床常用的拉筋方法如下:

1. 卧位拉筋法

(1)将两把安全稳妥、平坦的椅子摆放近墙边或门框处。(2)坐在靠墙或门框的椅边上,臀部尽量移至椅边。

(3)躺下仰卧,右脚伸直倚在墙柱或门框上,左脚屈膝落地,脚底尽量触及地面,双手举起平放在椅上,做10分钟。其间左脚亦可作踏单车姿势摆动,有利于放松髋部的关节。

(4)移动椅子至另一面,再依上述方法,左脚、右脚转换,再做30分钟。

此法可直接或间接打通全身所有经络,包括足三阴三阳经、手三阴三阳经及任督二脉,用于防治各类痛症,如颈椎病、腰背痛、腿痛、膝痛、脚痛、头痛等,也可减肥健身。

2. 立位拉筋法

(1)找到一个门框,双手上举扶两边门框,尽量展开双臂。

(2)一脚在前,站弓步;另一脚在后,腿尽量伸直。

(3)身体正好与门框平行,头直立,双目向前平视。

(4)以此姿势站立5~8分钟,再换一条腿站弓步,同样站立5~8分钟。

此法可拉通肩胛部、肩周围、背部、腿部及其相关部位的经络,主要用于治疗肩颈痛、肩周炎、背痛、小腿抽筋等。

3. 坐式拉筋法

(1)坐地,两腿向侧前方伸直,然后左腿弯曲,脚底贴向大腿根部。

(2)上身向前探,双手尽量去够右脚脚尖,保持此姿势5~10秒。

(3)随后,左腿向侧前方伸直,然后右腿弯曲,脚底贴向大腿根部;上身向前探,双手尽量去够左脚脚尖,保持此姿势5~10秒。

重复5~10遍,注意动作要缓慢、到位、有力。

此法可疏通肝、脾、胃三处的经络,拉伸腰背、腰骶、下肢肌筋,防治腰骶部及下肢疼痛。

4. 团身拉筋法

患者坐于地面,双腿屈膝,双臂抱住膝盖下方;身体自然卷成一团,脖颈尽量下探,够向膝盖,保持此姿势10~15秒。随后,保持团身的动作,身体后倒;下身尽量腾空,以头和肩背触地,双脚朝向天空。重复10~15遍,注意动作要缓慢、到位、有力。

此法可疏通手三阳经筋和足三阳经筋,拉伸颈肩背、腰背、腰骶、下肢肌筋,防治颈肩背、腰骶部及下肢疼痛。

5. 蹲式拉筋法

在地上蹲5~10分钟,姿势如同蹲厕所大便一样,故称“拉大便拉筋法”。两脚分开蹲下较容易,适合初学者。可慢慢增加难度,将双脚并拢,下蹲到底,双手抱腿、埋头,效果会更好,这便是道家所称的“婴儿抱”,胎儿在子宫里的姿势里就这样。

此法可拉伸脚跟、脚踝、小腿、膝盖、髋部、髌髁、尾椎、腰部、胸部、肩部、颈部,打通全

身主要经络,促进气血循环和大肠、小肠蠕动,防治便秘、痔疮、肠胃炎、腰腿痛、各种关节炎等。

6. 卧位横位拉筋法

(1)躺在床上或地上,按住一条腿,将另一条腿水平向外拉开,拉到锻炼者可以忍受痛苦的极限,保持姿势3~10分钟。拉完一条腿再拉另一条腿。

(2)也可仰卧在床上,臀部及双腿贴墙,双脚朝上尽量分开,如“V”字形,拉3~15分钟。

此法可疏通连接肝、脾、胃的三条经络,拉伸腰骶部、臀部及下肢内侧肌群,防治腰骶部、臀部及下肢内侧疼痛。

7. 颈部拉筋法

面朝上平躺于按摩床上,将头伸到床沿外,双手也尽量向后伸展,让头部的重量牵引头部下垂5~10分钟。颈椎下方胸椎部分延伸至床外,可治疗肩背部病症。

此法可拉伸颈部、肩部、背部肌筋,主要用于治疗各种颈椎、肩背、胸椎的相关疾病,如颈椎强直、驼背、胸闷、头痛、头晕、心血管病、哮喘、肩周炎等。

8. 睡觉拉筋法

睡觉拉筋法就是睡硬板床或较硬的床垫,不用枕头,使颈椎及整个脊椎拉筋正骨。睡觉时仰卧、平躺、侧躺皆可。因平时工作时头部长时间趋于前下方不动,导致颈椎疼痛不适,采用此法拉筋。此法是一种柔和的拉筋法。

此法可拉伸颈部、肩部、背

部、腰部肌筋,使脊柱正骨,主要用于治疗各种颈椎、肩背、胸椎、腰椎等的相关疾病,如颈椎强直、驼背、胸闷、腰痛等。

二、拉筋的时间、强度及注意事项

1. 拉筋的时间和强度

拉筋的时间和强度没有绝对的标准,因为人的体质、年龄、病况不同。时间和强度是相对而言的,拉筋一定要拉到有痛、麻、胀的感觉,这些感觉越强,则疗效越好,否则拉筋无效或低效。

大量临床实践证明,拉筋时间超过20分钟疗效更好。部分人刚躺上拉筋凳就已经疼痛难忍,这一类人须坚持循序渐进,慢慢加时和加压。一般拉筋后身体会出现麻、酸、痛、打嗝、放屁、通便、流汗等现象,这都是“气冲筋结”的好现象。

2. 拉筋的注意事项

(1)拉筋时应避免风寒,在室内要避免直接面对电扇或空调。拉筋时人体放松,毛孔洞开,所以切忌露膝、露腰。拉筋时出汗是好事,不必刻意降温排汗。

(2)卧位拉筋脚着地困难的人,膝腿可稍向外撇,以减轻痛苦,但着地后应尽力向上举之腿内并,直到两腿完全并拢,不能向外形成外“八”字。

(3)如在拉筋时发现手脚发麻、冰凉、脸色变青、出冷汗,拍打肘关节和内关等处,症状很快就会缓解。

