



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,每天轻快走路一个小时,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,远离抑郁症、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、气血精津辨证、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。

(许小桦)

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)



哲理漫画 作者 田志仁

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,因此临幊上筋病表现为筋缩、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、平坦的椅子摆放在墙边或门框处。

(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,如颈椎痛、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。

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。

(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、骶髂、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,臀部和双腿贴墙,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

面朝上平躺在按摩床上,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、腰痛等。

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

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)

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。部分人刚踏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着电扇或空调。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。

