

## 《黄帝内经》里的养生之道(九)

## 适度运动

运动养生,我国古代称之为“导引”,在长沙马王堆出土的西汉古墓的古籍中,就有专教人们习练的“导引图”。而中国传统五禽戏、八段锦、太极拳、气功等拳法,都是动静结合、心身兼养的运动养生项目。

通过运动达到养生保健的关键有两点:一要简便易行,持之以恒;二要适宜适度,量力而行。《内经》有“生病起于过用”及“不妄作劳”之说,即每个人都要根据自身的需要和条件环境,选择适宜而简便易行的运动锻炼方式,每天运动时间的长短和运动量的大小也要适度。如果长时间保持某一姿势,也会有损于健康,

《素问·宣明五气论》说:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤。”对现代人来说,长时间坐卧不运动,会导致肌肉松弛、萎缩和肥胖,血液循环减慢而导致心脑血管疾病,肠胃蠕动减弱而影响消化功能,还会使椎间盘和棘间韧带长期处于一种紧张僵持状态而导致颈肩腰背酸痛、脊柱变形和骨质增生等。因此坚持适当的运动是非常必要的。

这里推荐几种简单易行而又有很好养生保健作用的运动锻炼方式:

**1、快走** 以10分钟走1200步左右、持续40分钟为宜。可以同时配合做一些腰部、上肢及足跟后踢臀部的运动。走路融入生活,可以随时进行,易于持之以恒,可以达到全身锻炼的效果,特别是下肢的运动,可显著的改善血液循环,增强心肺功能。

**2、太极拳** 24式简化太极拳就可以了。每式可重复多练几个来回,以适当延长每套的用时到10分钟左右为佳。宜在安静而空气新鲜的空旷之地进行,动作要舒缓,劲力宜内敛,

最好适当配合呼吸和意守。可达到全身锻炼、内外兼修、身心合一的效果,特别是能够增强下肢的力量,提高人体的平衡能力。

**3、游泳** 不需追求速度,每次500米-1200米,在水中游动的时间在30分钟以上为佳,体弱的老年人20分钟左右为宜。可以起到全身内外均衡锻炼作用,尤以调节情绪、降低血压、治疗膝、踝关节退行性疾病及挫伤有效。

**4、钓鱼** 钓鱼可以解乏、清神、养性、顺气、健脑、增加食欲。垂钓时需脑、手、眼相配合,静、意、动相协调,是一种导致心神安宁、颐养性情的野外娱乐活动。

主任医师 袁长津

## 疏肝健脾保健操



从立春至春分,人体的气分别运行于肝胆脾胃,如果以上脏腑素有旧疾,则可能在春季复发,这段时间,不妨常做以下保健操来健体:

●一脚或前或后,轻轻踮起脚跟,再轻轻放下脚跟着地,一脚做了几次,再换另一脚,做了几分钟以后,感觉头目舒适既可。

●两脚张开,约与肩同宽,脚趾稍向外张,以身体舒适的角度为原则,右手上举,位于耳旁,手掌向上,右肩稍向前或向后活动,以右肋部有热气冲出来为度,如果没有这种感觉也一样可以做此动作,几秒钟后,右手放松下垂,如此重复几次,然后换左手重复以上动作。

以上保健操有疏肝健脾、疏经活络、消除体内积滞的功效,可以帮助排除冬季体内的食积,是适合春季的养生运动。

郭庆伟

## 有“趣”老人更长寿

最新的一项调查研究表明,老人拥有的“趣味”越多,其生活质量越高,更有助于健康长寿。

**情趣** 良好的心态才是健康的基础,做到精神饱满,心境开朗,少私寡欲,顺其自然。此外,还应让晚年生活过得更有意义,把自己的余热和兴趣融入稳定和谐的家庭和社会生活中去。

**乐趣** 在社会大家庭中与周围的人相处,你会发现更多的生活乐趣。许多老人自己会寻找、会创造,如琴棋书画、结交新老朋友;参加体育运动;种花养鸟、垂钓收藏;或与老伴相处,重晚情,常交流,闲暇哼唱唱老调。

**兴趣** 每个人都有不同的兴趣爱好,青壮年时忙于事业可能无暇顾及,老了后可以静下心来尽情发挥了。如爱好集邮的老人在收集、整理邮品时需要集中精力专心致志,一切烦恼都

丢到云天之外了。

**童趣** 把天真活泼的孩子趣,引入老年生活中,保持一种孩子般的心理状态,像孩子那样无忧无虑,保持童心,便是一种健康的气质。

**志趣** 古今中外,有许多老人的晚年时期圆了年轻时的梦,可谓“大器晚成”。这种志趣,有理想,有追求,充分发挥了自己的智慧和力量,而脑勤、手勤、不闲着的精神则是健康长寿的重要因素。

**谐趣** 幽默是一门独特的艺术,是生活中的“去忧剂”。当你遇到烦恼、沉闷或尴尬时,多与幽默和风趣打交道,从幽默中吸收精神营养平衡心理,开心取乐,一笑了之。

**俏趣** 即老来俏,适当讲究穿衣打扮能给老人生命带来活力,从而产生一种自我感觉:我并不老,还年轻。这种心情更有利于健康长寿。

安乡县卫生局  
江远明



## 绿色出行 健康你我

3月10日,久雨的长沙终于放晴。长沙市首批社区便民自行车试点在芙蓉广场启动。下午2时30分,市

民周健在办理了租车手续后,满脸灿烂地成为该活动租车出行第一人。本报记者 焦国秋 摄影报道

## 老人养生一二三四五

老友聚会,谈及养生(饮食除外),各抒己见,经验多多,归纳起来,不外乎一二三四五。

**一是一个中心** 即以身体健康为中心。对身体健康有益的可为,无益的不做。

**二是两个要点** 即潇洒一点、糊涂一点。凡事要看得开,不要东想西想。

**三是三个忘记** 即忘记年龄、忘记疾病、忘记恩怨。不要把年龄和疾病挂在嘴边,也不要总想着过去的一些恩恩怨怨,要“提得起放得下”。

**四是四个有** 即有老伴、有老巢、有老友、有老本。失去老伴的最好也要找一个老伴,以免孤独;有自己单独的住所;要广交朋友;要在手边留点钱。

**五是五个要** 即要笑、要闹、要跑、要跳、要唠。不要成天愁眉苦脸,要高高高兴兴;听听音乐、看看电视、说说笑话;每天户外走一走,行动不便的也要活动活动胫骨;会打拳跳舞的最好;还要唠,自己有什么痛苦,有什么烦心的事,跟老伴、跟儿女、跟老朋友唠出来,不要憋在心里。

徐建明

■健身坛

## 老年人也可练哑铃

哑铃类的力量训练很少得到老年人的青睐,他们往往认为自己年纪大了,身体不好了,力量也小了,不适合练哑铃。事实并非如

此,正因为力量下降了,才更需要力量训练。适宜的力量锻炼不仅可以延缓老年人肌肉萎缩的进程,保持肌肉弹性,还可以增加对各

节稳定性的保护作用,以减少或缓解各类疼痛。

一般来说,老年人进行哑铃训练,只需30%-40%的负荷就足够,单次少量,多频次训练,以不引起劳累为度。且随年龄的增长,哑铃的重量和训

练量要适当减少。老年人的骨骼脆性增加,要选择负荷稍小的哑铃进行有序的锻炼,讲究圆、柔,千万不能操之过急、用力过猛,不要讲究训练爆发力,以免造成骨折或肌肉损伤。

刘莉