

■ 谚语中学养生

# 春暖花开 多接“地气”

民间养生中有种说法,人应当经常“接接地气儿”,意思是说多接触一下大自然会有益健康。河南中医学院第一附属医院国医堂主任医师杨雪芹教授说,这是中国古代人的一种养生哲学。我们现代人,整天生活在大厦里,上班也大多是在楼房里,平常接地气比较少,因此应多到公园、田野等地方去走一走,尤其是在春天这个万物生发的季节。在古代典籍《礼记》中就说到:“(孟春之月)天气下降,地气上腾,天地和同,草木萌

动。”人是自然界的一部分,春天万物生发,人体内阳气逐渐增加。中医的阴阳学说上讲,天属阳,地属阴,阴阳相通才能气血、脏腑、经络通畅。整天生活在大厦里的人,多接一接地气,有利于调和阴阳。

而从五脏与五行的对应关系上来讲,肝应木,在季为春;肝为风木之脏,肝气升发,喜条达而恶抑郁。意思是说,肝气宜保持柔和舒畅、升发条达的特性,才能维持其正常的生理功能,就好像春天的树木生长那样条达舒畅,充满生机。另外,脾脏应土,如果肝气不畅就容易克脾土。所以,多到户外去走一走,多接触一下发

芽、开花、长叶的树木,多接触一下土地,可以疏解肝气,也可以健运脾土,对人体的健康非常有益。

再者,现代科学研究也发现,人的身体是一个导体,它常常会吸收一些静电,这些静电如果积存得多了,就会对人体造成危害。比如说,会引起人体内分泌的平衡,影响人的中枢神经,从而出现烦躁、失眠、头痛、焦虑等不适。它还会引起一些皮肤病,如毛孔变大、皮肤干燥、红斑、皮肤瘙痒等等。到自然界走走看看,有利于静电的释放。

对于每天都坚持锻炼的人来讲,最好选择在宽敞平坦、树木茂密、空气新鲜的地方,比如公园、

河边等。时间也最好选择在日出之后,因为日出之后植物能够很好地进行光合作用,空气中的氧气也会更多,可以呼吸到更多的新鲜空气。大家也可以以家庭、朋友为单元,进行春游,登山、踏青等,不仅可以使心情愉悦、情绪饱满,您还会感觉自己食欲旺盛了,睡得更香了。

当然,需要提醒的是,春天乍暖还寒,气温波动较大,无论是户外锻炼还是出游,都要注意防寒保暖,适时增减衣服。有冠心病、糖尿病、高血压等疾病的中老年朋友更是要带好必备的药物,以免意外的发生。

河南中医学院一附院  
何世楨

■ 我的养生经

## 锻炼 贵在适宜与坚持

我今年快70岁了,是一个在年轻时害过大病的人,这几年身体逐渐硬朗起来,甚至比年轻时还要好。这其中的重要原因之一就是我在多年的生活中逐渐摸索出了一套行之有效的锻炼方法。

首先是坚持全身重要穴位的按摩。每天早上起床前,我就按照收音机里老年节目“健康晨曲”指导的步骤,开始对耳轮、合谷、手心、三里、三阴交、涌泉等穴位进行有计划的按摩,时间大约为20分钟。通过有规律和适度的按摩,不仅治好了我多年的失眠症、腿抽筋等疾病,还大大增强了免疫力,1年内也难得患一次感冒。

其次是早上起床后,我又开始做身体各部位的运动,适度地活动头、胳膊、颈椎、腰腿等部位,通过轻转头、大幅度抡胳膊、揉搓颈椎、弯腰踢腿等运动,充分活动身体上的大部分关节,从而达到健康的目的。由于我的常年坚持、从无间断,过去因体弱引起的颈椎病、腰腿麻木等病症也在我身上消失了。

第三是坚持步行和爬山活动。我国著名心血管专家洪昭光教授说过:最好的运动是步行。我坚持每天早上起床后做倒走运动,数年如一日。因从小生活在山区,爬山对我来说也算平常事,这对于锻炼腿部力量很有好处。

值得特别注意的是,锻炼除了适宜,还贵在坚持,不可三天打鱼两天晒网,这样才能真正达到强身健体、预防疾病的目的。以上这些感悟,希望与同等条件的老年朋友共勉。

乔金庚



■ 健身坊

## 时尚健身法: 走毽

目前最流行的踢毽方法,就是几个人结伴踢毽,也叫“走毽”。

“走毽”有很多种玩法,玩得比较多的是“传毽”和“对角踢”。传毽就像击鼓传花,按逆时针或顺时针的顺序依次踢给下一个人。对角踢就是位于对角线的人互相传,然后踢给旁边的人,旁边的人再踢给他对角线的玩伴,如此循环。“走毽”和单独踢毽的要求不一样,走毽需要速度和位置的配合,配合得好才能使运动继续下去。单独踢毽则花样较少,运动量也较小。

“走毽”是一项非常好的群众健身运动。首先,这项运动条件简单,只需要一个毽子,不同年龄的男女老少都能参与,室内户外都能踢。其次,踢毽子需要抬腿、弹跳、屈身、转体、跳跃等动作,能锻炼到身体的各部位,有益于心脏健康。尤其是这些动作可以使人体的关节横向摆动,从而大大提高各个关节的柔韧性和身体的灵活性。

相比较纯粹的跑步、快走等,走毽讲究配合,需要一定的技术,因此可以锻炼思维,加快随机反应能力。此外,街坊邻居经常相约走毽,不仅能快速提高踢毽水平,而且可以增进邻里之间的感情。

刘玉雯

■ 顺时养生

## 晚春话养生

4月初,标志着晚春的到来,亦是百花盛开之际。此时,人们的衣食住行要顺应气候的变化,注意扶助阳气,驱散余寒,调肝益脾,保养身心。

**衣** 此时是“春捂”结束的信号,人们可以渐次减衣。但由于冷暖气候交替,“捂”与“不捂”要看天行事,依次而行。一般来讲,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,即可减衣,而日夜温差大于8℃则该捂。还有,因为“寒从脚下起”,人体下部血液循环较上部为差,故减衣时要遵循自上而下的原则,即是先减上衣,后减下衣。但对于

体质虚弱者,在减上衣时,最好留件适宜的背心,以防风邪侵入,危害健康。

**食** 唐代药王孙思邈曾讲:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”可适食大枣、蜂蜜之类滋补脾胃的食物,少吃过酸或油腻、糯米团饼等不易消化的食品。还要多吃如芹菜、菠菜、白菜、油菜、莴笋、绿豆芽等蔬菜,补充维生素、无机盐及微量元素的

不足。

**住** 随着气温逐渐升高,皮肤血管扩张,人难免发生“春眠不觉晓”的“春困”现象,要注意早睡早起,切忌抱头昏睡。此时宜勤开窗透气,多眺望绿色植物,没事多伸伸懒腰,“广步于庭”,这些都对身体有益。

**行** 在春光明媚的大好时节,应多出户外活动,投向大自然的怀抱。

副主任医师 宁蔚夏

## 外用伟哥 来电就送

健康绿色外用男性健康品:体外治疗男性生理障碍

近日一种纯动植物成分的外用男性产品“霸王精华液”在国内持续热销,让人奇怪的是购买者中女性竟占了4成。一种男性产品缘何如此受女性青睐?

据负责霸王精华液中国区销售的李总介绍,霸王精华液,顾名思义它的主要效果是改善男性3方面的不足,一:肾虚精亏,肾阳虚,肾阴虚,肾动力不足,二:前列腺炎、前列腺增生肥大、尿频尿急、阴囊潮湿等。三:会阴部不适等引起的男性功能障碍疾病。采用先进的小分子透皮给药,利用率高,抹一抹,效果又快又安全,中药萃取的特殊霸王精华液,能够显著改善海绵体细胞活性,体积增加40%,增强茎背神经耐受力,填补了国内

体外给药治疗ED医药领域空白,从此让男性朋友真正摆脱了口服药带来的困惑。

由于霸王精华液需求巨大,市场有些供不应求,为了能够真正让需要者(注明:无男性生理功能障碍者谢绝购买),早日得到正规途径的霸王精华液,从即日起至4月10日止,拨打厂家指定销售中心电话400-633-8985前50名患者可享受特价体验(每人限购2盒),使用七天无效退换的服务,另免费赠送情趣“魔环”等礼品;编辑短信姓名+地址至13338420475 保密送货,免费邮寄。京消证字(2004)第0319号(优惠代码:015)

温馨提示:印度外用药品,效果强劲  
“未成年人和性欲亢进者禁用”

## 捕猎机 捕鱼机

送货上门货到付款

激光捕猎机:发射大范围雷达波刺激动物大脑神经系统产生幻觉,并通过自由电子激光轰击动物脑神经,使其昏迷任人捕捉,声诱吸引捕野猪、野兔、野鸡、飞鸟等野生动物:2千米760元,4千米1360元,5千米1860元。

数码超声波捕鱼机:浮鱼深宽:30米680元,50米1280元,90米1880元。产品三包二年。

将地址姓名发到15177483783即免费寄资料图片、光碟现场捕捉录像。

广西玉林市科龙电子厂

电话:0775-2810563 联系人:陆俊良