

■健身坊

■我的养生经

有氧

减肥美体

夏天到了,又到了不少爱美人士叫嚷着减肥美体的旺季,而有氧拉丁成为众多人的首选。有氧拉丁在有氧操里加进拉丁舞的动作,让你体会桑巴、恰恰、伦巴等各种拉丁舞步的趣味性,同时去掉了拉丁舞动作的繁复规则,是一种身体的尽情释放与享受。以下是有氧拉丁的两种基本动作,读者朋友在家可以对着镜子,放首音乐,自行练习。

●桑巴交错步

动作要求 并腿站立,保持膝关节微曲,髋关节松弛(腹股沟处),臀部后翘(尾椎后伸)。保持肩部尽量朝前,右侧腰发力,将髋部向右后方旋转,同时右腿后蹬在身体左后方一个肩宽距离处,按节奏直膝提臀,向后伸展整条脊椎。保持腰部的拧转,然后旁移回右腿

至身体右侧一个肩宽处,左腿再重复一次前面动作,然后右腿再重复一次后回到初始位置。

主要作用 主要集中在腿部后侧还有臀部肌肉的强化和提伸。

●甩手圆胯

动作要求 分腿站立,完成动作时,一直保持膝关节微曲,髋关节松弛(腹股沟处)。双手上举于头两侧,肩部放松,髋部

做逆时针圆形转动,向前时下腹部用力收缩将小腹上提,向后时下背部肌肉用力收缩将尾椎拉起,臀部尽量后翘,侧腰肌肉缓慢用力,注意整体节奏,双手同步做逆时针甩动,后背肩胛展开,注意脊椎各部分同时伸展和前屈。

主要作用 脊椎以及手和躯干的整体协调练习,腹部四周肌肉以及背部肌肉的强化和柔韧。

【温馨贴士】

适合人群 有氧拉丁适合所有人群练习,但是其热情奔放、节奏明快的特点,要求练习的人具有良好的身体素质。

服饰建议 裤子可选择紧身敞口裤,低腰裤的效果更佳,可以突出髋部动作;上衣随意,紧身、吸汗的衣服均可;鞋子选择鞋底柔软的爵士舞鞋或者运动鞋,切忌穿高跟鞋,会妨碍动作的伸展。

拉丁操教练 刘笑

腿脚保健法

我是个公交车驾驶员,每天大部分的时间几乎都在车上度过,由于缺少活动,出现了一些腿脚方面的小毛病。同事老徐给我推荐了3种保健腿足的方法,我在休息时候照着这些方法坚持锻炼,腿脚方面的不适还真有所缓解。以下是具体方法:

干洗腿 用双手先抱紧一侧大腿根,稍用力从大腿根向下按摩,一直到足踝。然后,再从足踝往回摩擦到大腿根。用同样方法再摩擦另一条腿,重复数遍。此法可使关节灵活,腿肌与步行能力增强。可预防下肢静脉曲张、下肢水肿和肌肉萎缩等。

甩腿 一手扶树或扶墙,先向前甩动小腿,使脚尖向前向上翘起,然后向后甩动,将脚尖用力向后,脚面绷直,腿亦伸直。在甩腿时,上身正直,两腿交换各甩数十次。此法可预防下肢萎缩软弱无力或麻痛、小腿抽筋等。

揉腿肚 以两手掌夹紧另一侧小腿肚,旋转揉动,每次揉动20次,然后用同法揉动另一只脚。此法能疏通血脉,加强腿力。

以上方法除了适合驾驶员外,同样适应于每天长时间端坐办公室、平时很少活动和锻炼的人群。

王永兰

“走圈”健身法

有些中老年人由于缺乏锻炼,以致多种疾病缠身,如头晕、腰酸腿疼等。我国古代流传下来的八卦掌,其行走方法粗看似走圆圈。若以此法,每天锻炼20至30分钟,可防治低血压、偏头痛、失眠、闪腰、腰腿疼、肥胖症等常见疾病。此法占地不多,简便易学,老少咸宜,行之有效。

初练时,可在地上画一个直径约1米的圆圈,人站立于圈外边缘,脊椎伸直,腰部自然下沉,如向右(左),先跨出左(右)脚,在距右(左)脚尖前10-20厘米处落脚,接着跨出右(左)脚。行走时双手可垂于身体两侧或背向身后,不可低头弯腰,双膝可自然屈曲,但速度切勿过快,以双脚交叉或八字形朝向外侧。如此行走数分钟或一定圈数后换方向。

初练习后,即可正式走圈。设想地面有一个1米左右的圆圈,走圈时双臂向两侧自然伸直。待向左、右方向各走完10-20圈后,换“八卦掌”之法,即抬起双臂,一掌在上,竖不超过头顶,但横向可超出面部,一掌小臂位于上腹部,双掌心皆向外(即身体的左右侧)。走10-20圈后,同时换手换方向。当“平伸”和“八卦掌”手姿感到累后,可采用自然下垂或背向身后的方法。

郭庆伟

■顺时养生

天热心烦,练练“坐功”

由于气温逐渐增高,人的情绪也会随之改变,容易出现心烦的现象。南京自然医学会养生康复专业委员会常务副主任委员王长松副主任中医师推荐大家练练“坐功”来除烦。具体方法为:每日早上,正坐,一手手心向上用力托举,一手手心向下,用力下按,各3-5次,然后牙齿叩动36次,调息吐纳,津液咽入丹田9次。感兴趣的朋友不妨试试。

侯晓云

老人要三宽

步入中老年,几个老朋友聚在一起,聊到最多的就是养生保健的话题了。今天我们就说说“三宽”的问题,即“宽心”、“宽衣、鞋”、“宽肠胃”。

宽心 宽心,即心情要放宽。在门诊经常会碰到一些急躁性格的老人,排队挂号、看病都显得很激动,有的老人还为此争执,还经常性地插队跟医生说:“我就开点药,你帮我先开。”这都让医生很为难,也很无奈。

上述的案例,宽心表现在理解性包容性更强,千万不要认

为自己是老人,不管自己怎么样都是对的,一定要别人听你的,要学会包容,要站在对方角度去看问题。除外,宽心还表现在莫让心情大起大落。常常有些老人为一些小事而突然对家人发火,乱说话,乱摔东西,这是“情绪短路”的一种表现,既伤人也伤己。

宽衣、鞋 宽鞋最主要是体现在鞋子的舒适度上。老年人常常平衡能力、控制能力会下降,一不小心就很容易跌倒,有的老人还有基础病,比如骨质疏松、头晕、下肢疼痛等,那么穿

的鞋子就一定要舒适。对于衣服而言,最主要的是大小合适,透气性要好,最好是纯棉的,比较吸汗,对皮肤无摩擦。

宽肠胃 宽肠胃,中医认为就是“理肠胃之气”。老人不要吃太饱,尽量少吃多餐,还要摒弃一些特殊的嗜好,有些老人特别爱吃甜,烧什么菜都喜欢放点糖,过食甜食会引发多种疾病,比如视力下降、胆结石、乳腺癌、营养不良、骨质疏松等。东南大学附属中大医院老年科副主任医师 邹继红 崔玉艳

一碗百合粥
轻松治咳嗽

去年夏天,我患上了感冒,咳嗽不止。过些天,感冒好了,但是,咳嗽还和以前一样厉害。吃了好多药,也不见好转。我很害怕,问母亲,我是不是得痲病了?母亲说,傻孩子,你这是肺部有些炎症,我给你熬些粥喝喝就没事了。我不相信,喝粥哪能把病喝好啊?谁知,喝了一段时间母亲熬的粥之后,咳嗽竟然奇迹般地好了。

我问母亲,粥里面加了什么,竟然能治咳嗽?母亲说就加了一些百合而已,做法也简单:将百合除去外衣,加小米、水适量,用小火煮烂,加入白糖或冰糖。可清肺润心,还可作为肺结核患者的食疗之用。后来咨询做医生的表姐,她说母亲的做法是对的,百合粥对老年人,身体虚弱而又心烦意乱的人食用效果更好。

王慧芳

