

■健身坊

人老肌肉“饿” 健身是良方

生活中,有许多老年人离退休在家,运动量较上班工作时大大减少,因而出现腰酸背痛、四肢乏力、腰粗腹大、皮肤松弛、关节失灵等“肌肉饥饿”的症状,“肌肉饥饿”是直接危害现代老年人生活质量和健康长寿的祸患之一。为了清除安逸生活给老年人的肌肉带来的“饥饿”病,最好的“处方”就是进行健身锻炼,并常年坚持。下面是一套“老年肌力饱满健身法”。

1、两手支撑在墙上、窗台或椅子上做立卧撑,每组15-20次,做2组。背靠墙站立,两臂下垂,两手掌压墙,最大用力时间持续6秒钟,重复3-5次。两足并立,与肩同宽,全身直立,两手持2公斤重的哑铃上提至肩部,然后两臂交替用力将哑铃向上举。每组10-15次,做2组。

2、仰卧在一长矮凳上,两足踏地上,两手握4公斤重的哑铃做仰卧推举,也可两臂交替推举。每组10-15次,做2组。两脚开立,双手持4公斤重的哑铃下垂于身体两侧,全身直立,然后向左右两侧交替做上体屈伸。每组15-20次,做3组。仰卧在床上、地上或长凳上,两手置于身体两侧按地,两腿伸直并拢,然后上身不动,两腿往上举起,达到和上体成90度角即可,每组10-15次,做3组。

3、两足开立,与肩同宽,两腿伸直,挺胸紧腰,双手正握3公斤重的哑铃下垂于体前,上体前屈弓身,两臂随体下垂,稍停。然后腰背肌用力,挺身拉起至上身完全

伸直,再慢慢放下哑铃还原重做。每组10次,共做3组。

4、两脚开立,挺胸紧腰,屈膝半蹲,双手掌心向上持2公斤重的哑铃,屈肘置铃于腰侧,然后单臂由屈到伸向前推铃,同时转腕掌心朝下,至臂完全伸直,两臂交替屈伸推哑铃。每组10次,共做3组。两足开立,双手持4公斤重的哑铃置于肩上。两腿屈膝下蹲至大腿接近水平位稍停,再伸膝蹲起还原。每组10次,共做3组。

5、两脚开立,两手肩上各握3公斤重的哑铃,然后两臂一同用力

上举,举到一半高度时,屈膝下蹲,以后边举边蹲,直到两臂伸直为止。每组10次,共做3组。

老人肌力饱满健身法,最适合老年人的能力和要求。老年人虽不能要求与年轻人等同,但只要通过有针对性的锻炼,就能使老年人的肌肉组织机构和功能发生积极性的变化,这样可以大大减缓肌肉的老化过程,预防肌肉的衰退,消除“肌肉饥饿”现象的发生,从而提高老年人的身体机能和生活质量,安度晚年。

张洪军



修花剪枝慢养生

我有几个老朋友,本来倍儿棒的身体,都在退休后垮了下来。有了前车之鉴,我在退休之前就开始琢磨养生,太极拳要打、饭后步要散、地掷球要打,但我更乐意做的,还是修花剪枝。

为了这项“工程”,我这个花盲专门上网查阅了很多资料充电,感觉理论上掌握得差不多了,就请工匠在院子里建了个小花园,之后拉上三五好友赶到花卉市场,像个贪婪的孩子一般,将兰花、非洲茉莉、富贵竹、龟背竹、常青藤、爪叶菊等一股脑儿都搬回了家。

有绿色打底,生活似乎一下子精神起来。过去日上三竿还想赖床,可现在惦记着那些花花草草,一大早我便来到了院子,又是浇又是修,之后站在它们凝聚成的小氧吧中打打太极练练拳,一套打下来,嘿,怎一个舒爽了得?

更值得一提的是,小花园受到了亲朋好友的羡慕嫉妒恨,一个个慢条斯理地欣赏过后,便摆出横刀夺爱的架势,这个要爪叶菊,那个要散尾葵,我呢,抹不开面子,只好做个深呼吸,然后将爱花拱手让人。

为了填补空缺,于是,我又开始了新一轮的建设工程:剪取花茎上带气生根的幼株繁殖吊兰、上山挖取好看的植物种养、到花卉市场与花农砍价……直到小花园再次繁荣昌盛起来。

心思放到了花草上,偶遇的丁点烦恼早抛到了脑后。

那日,一位大半年未曾谋面的旧友突然造访,见到我第一句话就是:“嘿,真是奇了怪了,敢情我们是越活越老,你是愈活愈年轻啊!”

我轻啜一口菊花茶,笑了。养花怡性,赏花悦情,修花剪枝慢养生。不信,您也试试?!

崔红玲

相关链接

有侧重选择肌肉训练

老年人的训练,还应包括抗阻训练、低强度的有氧活动及某些柔韧性练习。老年人进行力量训练应遵循的原则是:有选择和侧重地训练某些肌肉群,如股四头肌、腿髂肌等,以提高肌肉机能为目的,而不去追求肌肉的强健;每隔一

天练习一次,每周三四次;强度适中、循序渐进、掌握正确的方法;训练前做好充分的准备活动,训练时最好有人保护;患有高血压、心脏病的老人应把握好训练尺度,注意自己的血压、脉搏、呼吸和疲劳程度等。

我的养生经

康寿管“两头”

67岁的张老伯早几年就常感到机体功能逐渐衰退,并患有动脉硬化、前列腺增生等慢性疾病。为祛病延年,张老伯开始注意学习保健养生方面的有关知识,并坚持不懈地锻炼。没想到,经过3年时间的锻炼,收到了意外的健身功效,他说老来养生关键在于管好“两头”。

管头部 一是梳头,每日早上和睡前用十指梳头,从前额梳到后颈,反复梳20-30次。二是拉耳,每日起床后,在室内或野外,自然站立,全身放松,以左手从头顶拉右耳向上14下,再以右手从头顶拉左耳向上14下。三是拍打头部。早上和睡前,用双手同时轻轻拍打头部,从前额拍打到后颈,来回拍打10至15次。四是用脑。每日坚持读书看报,从不间断。

管足部 一是步行。几年来,张老伯每日早上坚持到户外锻炼,步行(顺倒走交替)或慢跑半小时至1小时;晚餐后,稍事休息,以散步方式进行锻炼,活络四肢,辅助消化。二是拍打腿部,每日早、晚步行一段时间后,选择场地,先将左腿搁在护栏或矮墙上,腿与胸齐平,用双手从足根由下而上反复拍打10多次,再将右腿搁起,用同样方法拍打。三是暖足。每日睡前用热水泡脚,有助于睡眠。

鲁月

肩膀“动”起来

缺乏运动是导致肩周软组织慢性劳损或病变的主要原因。因此,老年人的肩宜“动”不宜“静”。锻炼方法如下:

握门框下蹲 站立,患侧手握门框,逐渐下蹲,用自己的身体重量来牵拉肩关节,反复数次。动作的次数、强度应量力而行,循序渐进,但在严重疼痛期轻做、少做为宜。

干毛巾“擦”背 取立正姿势,两脚分开与肩同宽。把一条长毛巾搭在肩上,患肢放于背后,双

手抓紧毛巾的两端,健肢在胸前用力向前下方拉,然后患肢再拉回,反复拉动如擦背状,次数不限。

两掌下按 两脚开立,与肩同宽,两臂下垂。屈肘上提,两掌与前臂相平,提至胸前与肩平,掌心向下;两掌用力下按,至两臂伸直为度。

上提下按 上提时肩部用力,下按时手掌用力,肩部尽量放松,动作宜慢。

刘玉雯

■顺时养生

五脏排毒秋最宜

四、脾脏排毒

脾脏有毒素的表现

1、面部长色斑。长斑的女性通常消化系统能力弱一些。

2、白带过多。脾主管体内排湿,如果湿气过多,超出了脾的能力,就会出现体内湿气过盛,白带增多是其中的一个体现。

3、脂肪堆积。脂肪在中医里另有一个名字:痰湿,是由于脾的消化功能不佳,不能及时把垃圾毒素排出体外而产生的。有效的减肥必须围绕恢复脾胃正常代谢痰湿的主题来做,否则会反弹。

4、口气明显,唇周长痘或溃

疡。口唇周围都属于脾,当脾中的毒素无法排出体外,蓄积的毒素就要找机会从这些地方爆发出来。

怎么排毒更顺畅

1、例如乌梅、醋,这是用来化解食物中毒素的最佳食品,可以增强肠胃的消化功能,使食物中的毒素在最短的时间内排出体外。同时酸味食物还具有健脾的功效,可以很好地起到“抗毒食品”的功效。

2、按压脾脏排毒要穴。这是指

商丘穴,位置在内踝前下方的凹陷中,用手指按揉该穴位,保持酸重感即可,每次3分钟左右,两脚交替做。

3、饭后走一走。运动可以帮助脾胃消化,加快毒素排出的速度,不过需要长期坚持,效果才会更好。

脾脏最佳排毒时间

餐后是最容易产生毒素的时刻,食物如果不能及时的消化或是吸收,毒素就会积累很多。除了饭后走一走,还可以在吃完饭1小时吃1个水果,帮助健脾、排毒。

(待续)

李训刚整理

