

■ 谚语中学养生

托踏应无病 三眠魂自安

“托踏应无病，三眠魂自安。”
这句话出自清代雍正帝时的总理事务大臣马齐所著的《陆地仙经》。此书中记载的养生方法很有借鉴意义，尤其值得勤奋工作但疏于保健的公务员和上班族们学习。

■ 我的养生经

爱上“微型操”

自从爱上业余写作后，在电脑前的时间多了。久而久之，出现了一些“电脑病”，比如颈椎痛、视力下降等等。于是，我开始寻找解决办法。我搜集整理大量预防“电脑病”的资料，尝试着各种锻炼。我还特别研读了药王孙思邈的两部医学巨著——《千金药方》和《千金翼方》。经过取先人之经验，结合自己常坐电脑前的实际情况，我开始了做“微型操”。仅半年，我的“电脑病”不仅没有再逐渐严重，反而越来越轻了。

● **手掌操** 手掌互搓直到掌心发热后扩胸9次，再搓到发热，又扩胸9次，如此反复3次后，十指交差相扣，平放胸前上下摆动9次后往上过头部抱后颈部让肩膀左右摇动9次。此“微型操”不仅让膀部以上得到锻炼调节，还让眼睛四周巡视，保护了视力。冬天还可抵御寒冷。

● **动眼操** 闭眼默念一首古诗后用力睁开眼，保持头部不动，眼观上、下、左、右四方，如此反复3次，可防止眼睛疲劳和衰老。

● **碰腿操** 双脚自然着地，两腿自然张合，并让腿部互相碰撞，1分钟左右后，双手放膝盖上闭目养神1分钟，如此反复3次。此操可去疲劳。

● **扭腰操** 站起岔开双脚，双手叉腰，让腰左右自由扭动1分钟。然后让膀部左转3圈，右转3圈。如此反复3次后坐下闭目养神1分钟开始工作。

工作时间较长后，以上4个“微型操”可以连做。如果工作轻松，4个“微型操”可以随意单独做。比如阅读文章可以边阅读边做“碰腿操”。“微型操”动作幅度不大，效果却非常好。不信，你试试看，保证你也会爱上“微型操”。

柏兴武

“托踏应无病”。原书中对此句的注解是：两手上托如举千斤之重，两脚踏地如竖石柱之直，尽力上托，闭气不出，待气促，徐徐呵之。用现在的话说就是“顶”天“立”地，使劲儿“伸懒腰”，但要注意伸的过程中注意先吸气后憋气，憋不住的时候慢慢把气呵出。最佳锻炼时间是每天的清晨与餐后，能够有效养肝护肝，调理气血，预防颈椎病，对于预防肩关节疼痛、肩周炎、颈项酸痛、胸肋胀痛及消除身体疲劳也有积极效果。

两脚踏地要注意脚趾使劲儿抓地这个细节。这个动作有助于眼部保健，2008年新版眼保健操其中有一项便是“脚趾抓地”。人体的各脚趾都与脏腑经络相通，比如肝、胆属木，肝开窍于目，对应四趾。脚趾位于人体的末端，远离心脏，足尖部的血液循环较差。足部冰冷的读者朋友不妨试试这个养生动作。用脚趾抓地（抓鞋底）一般一次抓2-5分钟左右，一天2-3次。

“三眠魂自安”，原书注解是：病龙眠，拳屈其膝也；寒猿眠，抱其膝也；龟息眠，踵其膝也，手足曲则心自定。大凡临睡时，万念俱绝，闭口瞑目，匀息

侧身而卧，甚妙。

美国有线电视新闻网2012年曾刊登出健康睡姿排行榜，排行榜认为最佳睡姿是仰卧，理由是有助于防止颈部和背部疼痛，减少胃酸倒流，减少皱纹，预防胸部下垂。但是这个睡姿实际上对孕妇却不利，容易患上“仰卧位低血压综合征”。南京市中西医结合医院治未病专家副主任中医师徐大成为认为，人在睡眠过程中姿势并不是固定不变的，刚入睡时你觉得自己保持着一种相对固定的姿势，但实际在一夜的整个睡眠过程中，人的体位一般会变动20-60次。比较健康的睡眠姿势，古已有之，那就是上文提到的“匀息侧身而卧”，无论是病龙眠、寒猿眠还是龟息眠，都有个特点：手足弯曲半侧卧。这种睡姿保证了周身部位的放松、气血的顺畅、脏腑的通达。如果更具体些，右侧卧是比较科学的。右侧卧时，双肺空气摄入量最多，而人体需要的氧经气体交换后是靠血液来运输的。另外，心脏位于胸腔偏左位置，左侧卧时心脏易受挤压，易增加心脏负担，因此，正常人侧卧时以右侧为宜。

杨璞

护好颈脖人更俏

眼见天气渐暖，女性都将脖颈露了出来，这个时候，对脖颈科学的护理就显得尤为重要了。

首先是清洁与护理。脖颈与面部一样，都是需要天天清洁的。可使用面部洁面乳来清洁，一盆温水，以轻盈的手法，使手指在颈部绕圈，然后洗净脖颈。每隔几天可用磨砂膏来给颈部去死皮，每周用专用颈膜做进一步护理，如果没有颈膜，也可以使用面部的睡眠面膜、泥膜、海藻籽面膜、珍珠粉面膜、中药粉面膜等，帮助颈部皮肤恢复“年轻态”。

其次是强健与柔韧。很多人天天低头工作，殊不知这伏案工

作会让颈部产生不易舒展的“记忆性”皱纹。因此，要注意加强对颈部的锻炼，工作1小时，就要做些“颈部操”：左右摇头、全方位转动脖颈等，动作幅度可大些，使它的侧面肌得到充分伸展。还可双手在身后十指相握，稍用力下压，抬起头尽力后仰，使自己的后脑勺尽量贴近背部。坚持做的话，可以使脖子的皮肤充分伸展，肌肉紧实，没有双下颌。这些“颈部操”不仅强健与柔韧了颈部皮肤，还锻炼了肩、颈部位的肌肉，有助于缓解和预防肩颈不适合。

史丽娜

“听息法”赶走失眠

影响睡眠的因素多种多样，一个很主要的因素就是精神紧张。躺下后总怕睡不着，脑神经一直绷着，不得不吃安眠药。其实，失眠用纯粹的镇静剂和安眠药是解决不了根本问题的。

改善睡眠的好方法就是从“入静”入手。静，可以使大脑保持安静，排除一切杂念，这是改善失眠和神经衰弱的有效方法。但是由于人们思想习惯由来已久，要它一下子停止思维活动，任何事物都不想，这很难办到。为求达到“静”这个目的，古人曾探研出许多方法，如数息、止观、诵经、禅坐、心存丹田或眼观鼻端等等。这些方法的主要作用都是在帮助自己降服自己的念头。相比较而言，庄子的“听息法”更好一些。

所谓“听息法”，就是听自己的呼吸之气。这种听呼吸的方法，只用耳根，不用意识，更不是专心死守鼻窍或肺窍（两乳之间的膻中穴），也不是听鼻中有什么声音，而是听一呼一吸的上与落。至于呼吸的快慢、粗细、深浅等，皆任其自然变化。这样听息听到后来，杂念全无，连呼吸也忘了，渐渐地入于梦乡。即使有时听息一时不能入睡，只要坚持听息就对全身和神经有益处。

胡万里

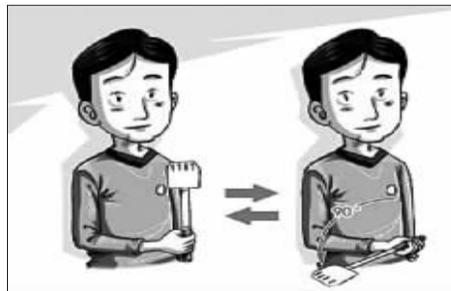
锅铲运动 治疗“网球肘”

出租车司机、厨师、秘书等，肘关节活动过度、强度过大者均易导致患上“网球肘”。得了“网球肘”，用力抓握或提举物体会感到患处疼痛，严重者，无法拧毛巾，甚至吃饭拿筷子都感觉困难。

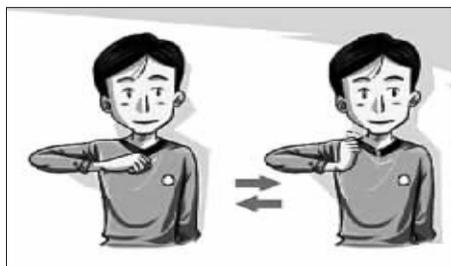
在家里，通过家家必备的锅铲，能对网球肘恢复起到较好帮助。具体动作：把锅铲握在手中，小手臂保持不动，手腕带着锅铲向外旋至水平面，然后慢慢恢复（图一）。闲来无事做一组，10次，一天10组，速度不宜太快。

另外一个动作，前臂固定于胸前，手握拳，前臂保持不动，拳慢慢地屈伸（图二）。10次一组，闲来无事即可以做。一般而言，不是太严重的网球肘，经常做这两个动作，加上休息、不刺激肘部，1个月即可好。

周向前



图一



图二