

“迎风摆柳” 身体越来越好

人到中年，腰酸背痛似乎很自然。时间长了，越来越感到力不从心。无奈之下，我去医院做了检查，结果让我吃惊：左侧腰椎突出，右侧边沿骨质硬化。医生建议活动腰肢，可惜因为琐事缠身，总未行动。

一个偶然的的机会，和妻子一起走进了舞厅，开始陪妻子跳交谊舞。后来，久而久之，有事没事竟然喜欢自然站立，左3-5圈，右3-5圈，扭动腰肢，活动筋骨，感觉挺好。

没想到，自然站立，活动腰肢，竟然与学识渊博的佛学大师南怀瑾的“迎风摆柳”惊人地相似。大师90岁高龄时，仍然精力充沛、精神矍铄，讲学、著书之外，还有不少应酬，活动繁多，乐此不疲。他的健康长寿，得益于“迎风摆柳”，即强肾通脉的养生之道。大师曾热情地给人示范“迎风摆柳”要领：两腿

并拢，自然站立，两手自然下垂或者叉腰，收腹，平视，或者双眼微闭，全身放松，呼吸自然，先逆时针转动，后顺时针转动，圈数自定，以5-7圈为妥。

“迎风摆柳”，意谓身体如风中柳枝，随风而舞，轻盈自然。不仅动作要领简单，而且随时随地皆可。如果勤练，“迎风摆柳”不仅可以强肾通脉，还能健脑。大师高龄，仍然头脑灵活，思维清晰与之有关。按照他的解说：“迎风摆柳”之时，尾椎骨的最末梢微微画着小圈，通过脊柱传到大脑，激活脑细胞，保持大脑活力不减……

好个“迎风摆柳”！于是，我一有闲暇——甚至忙里偷闲，也要“迎风摆柳”一番。将近1年时间，切身感受到了“迎风摆柳”强肾、通脉、健脑的神奇功效，身体越来越好。

贺有德

健身提醒

日常生活护好膝关节

每到天气一降温或者阴雨天要来，膝关节就先发出“预报”，您是否有这苦恼？作为人体最大最复杂、也是最“负重”的关节之一，膝关节的老化会给人们增添许多烦恼。除了要避免膝关节受外伤，日常生活中还要学会从三个方面“节约”膝关节，并经常锻炼，给它“充值”，才能让它少发脾气。

首先，不做长时间、大运动量地运动，并避免上下楼梯以及搬重物等活动，当膝关节觉得不

舒服时就应立即休息。

其次，由于蹲下时膝关节负重最大，平时要尽量减少和避免半蹲、全蹲或跪的姿势，尤其要注意，别在膝关节屈曲时做腿部的旋转动作，以降低半月板受损的风险。

再次，要注意膝关节的保暖，保证关节周围的血液循环，并选择一双合脚的鞋子，这样可以减少运动时膝关节承受的撞击与压力，从而起到保护膝关节的作用。

钱伟

延伸阅读

三种健膝方法

对于老年人来说，适当的运动可以使膝关节相关的肌肉得到锻炼，从而起到保护膝关节的作用，但常规的锻炼通常都会增加膝关节的负重，老年人不妨尝试以下3种锻炼方法：

侧躺练习 左侧卧，膝盖微弯，脚后跟并拢。头枕在左臂上，眼睛直视前方。右手持约1-2公斤的重物，放在腿外侧。然后腹部绷紧，臀部绷紧，尽量抬高右腿的膝部，抬腿时身体不动，坚持几秒钟，放下。

抬腿练习 坐在椅子前 1/3

处，将腿逐渐伸直，并在空中维持，保持肌肉的紧张状态数秒，双腿可同时进行；

踏空车 平躺在床上，将双腿向上伸直并模仿踩单车的动作。但要注意的是，不管锻炼方式如何，都应当注意适量即可，若过程中出现膝关节酸痛，则应立即停止锻炼。



糖尿病人3大喜讯

喜讯 1: 知名糖尿病专家破译糖尿病自疗康复密码

喜讯 2: 新疗法已集结成书，即日起 1000 本免费送

喜讯 3: 不花一分钱领本书，越早读完越早受益



好消息: 糖尿病最新权威公益科普读本, 100% 免费送, 决不收您一分钱! 为帮助更多的糖尿病患者, 由我国知名糖尿病专家编著的《糖尿病自疗康复密码》免费赠送。您只需一个电话, 不花一分钱, 即可领到一本。书中详细介绍了糖尿病最新绿色康复自疗方法, 相当实用, 千万不要错失良机。

如果您或者您的亲人还在遭受糖尿病带来的血糖不稳、皮肤瘙痒、视力模糊、四肢麻木、浑身无力、失眠健忘、心慌胸闷、血压升高、头晕头痛、肾虚尿频、足底溃烂等等并发症的折磨, 那就赶紧拨打电话, 免费领取一本吧, 尽早读完这本书, 也许会改变你一生的命运!
申领电话: 400-996-5958 0731-83865769

《糖尿病自疗康复密码》是我国知名糖尿病专家用其毕生的科研成果撰写而成, 书中记录整理了专家30多年来战糖的“全糖史”。他以5千年中医为基础, 站在国际医学的最前沿, 教会糖尿病患者全面掌握应对糖尿病的最新办法, 让您在家也能轻松战胜糖尿病, 远离并发症, 真正为您节省巨额的医药费。本书出版后在国内激发了一股征服糖魔不吃药的健康风潮, 其实, 专家30多年的糖尿病诊疗经历及康复过程才是源发点, 具有原始的真实性和学术性, 非常值得广大糖友去阅读和借鉴。

改变命运的一个电话

很多糖尿病患者看完此书后恍然大悟, 原来战胜糖尿病可以这么简单。很多受益者都是采用书中介绍的方法,

告别了打针吃药和并发症的折磨, 和正常人一样能吃能喝不刻意忌口, 而且血糖始终稳定在6.0。在北京、上海、广州等地, 10000本《糖尿病自疗康复密码》一天之内就被一抢而空。同时《糖尿病自疗康复密码》这本书还被译成多种语言版本在全球推广, 让更多的糖尿病患者从中受益。

我终于战胜了糖尿病



我得糖尿病都10年了, 是名副其实的“药罐子”。说实话, 没看这本书之前, 我以为这一辈子完了, 能活多少年就活多少年。看完这本书, 我才恍然大悟, 只要方法得当, 糖尿病原来是可以康复的, 现在

我坚持采用这本书中的康复方法三个月了, 完全甩掉了药罐子, 和我那些老糖友相比, 我肯定要比他们多活好多年!

比中了500万还高兴!



说实话, 得糖尿病的8年也是我到处求医问药的8年, 不知道花了多少冤枉钱, 到最后还是落下一身的毛病。第一次看到书中介绍的植物方法, 我是半信半疑的用了3个月, 没想到的是, 现在

我皮肤不痒了, 看东西也越来越清晰了, 特别是便秘和腹胀这两个老毛病解决了, 比中了500万还高兴咧!

摆脱并发症 血糖稳定 6.0



真的非常感谢专家, 我按照他书中介绍的方法, 采用植物康复方案, 不到一个月, 我原来每天要吃两粒西药, 现在两天才吃一粒, 血糖照样稳定在6.0, 太神奇了, 照这样下去, 我完全可以摆脱药魔、避开可怕的并发症了!

不花一分钱 来电免费送

很多老糖友都是久病成医了, 但无论你看多少名医、读过多少医著, 你都不能错过这个最新研究成果。所以无论你多忙都要抽出时间来打一个电话, 把这本书领回去, 不花你一分钱, 立即掌握一种战胜糖尿病的新方法, 何乐而不为呢? 1000本科普新书《糖尿病自疗康复密码》免费送数量正在递减中, 立即打进电话抢领一本吧!

免费领书热线: 400-996-5958

本次免费赠书公益活动, 不收取任何费用, 仅限1000本, 赠完即止。