



# 生命在于“修养”

大家都说“生命在于运动”，于我而言，则认为“生命在于修养”。只有将身体“修养”好了，才能达到健康长寿的目标。具体来说，需要处理好以下五方面的关系。

**动与静** 从动来看，主要是做有氧运动，且注意运动适度。科学地说，人的气血总量是大体固定的，当一个人运动过多，为了满足运动的需要，体内气血便主要流向肢体以提供消耗或滋养肌肉，而导致流向五脏六腑的气血反而少了，五脏六腑得不到气血滋养，便会导导致身体越来越虚弱。从静来讲，并不是多睡觉、多坐坐就叫静，反而我们会有越睡越累，越睡越不舒服的经历。普通人睡觉只能解决疲劳问题，而无法增强体质。最后还运动中静，静中有动。能做到运动中的心静，而在静修中能推动气血运行，则在强身健体上将跃上一个新台阶。

**身与心** 一个人想要健康长寿，必然要经历身与心共同修炼的过程。这里我主要谈谈心灵健康的重要性。一个心理平和、乐观而趋善的人，其精神层面会向身体细胞发出良性信号，形成一股健康力量，使健康如花朵绽放一样铿锵有力。一个锱铢必较、心浮气躁、有人格缺陷的人，再怎么开展锻炼，也不可能健康长寿。这也就是为什么那些整天患得患失、追名逐利的人，总是处于精神萎靡、周身不适的亚健康状态。

**行与止** 即是说什么该做，什么不该做。健康养生有两大秘药，一是情绪平和快乐，二是生活科学规律。凡是符合这两条的事都可

做，凡是不符合的事，都应该止。在行方面，最重要的原则即是持之以恒。在止方面，关键要克服不好的生活习惯，比如抽烟、熬夜、酗酒，便是典型的生命透支，如果你一边透支，一边养生，就好比一边喝酒一边打点滴，不停地打，也不可能达到解酒的目的。

**补与排** 如今养生，很多人比较看重补，通过吃补药、食疗等方式来改善身体，但却往往忽视了排。排就是排泄，很多疾病往往都是由排得不好而产生的。人体的排，主要包括排便、排尿、排气。如果体内长期沉积一些废物排不出来，很容易产生病变。人应该做到肠胃内无宿便、腹腔周边无积液、胸腔内外无废气。做到了这三点，病毒就没有了滋生的温床。

**己与物** 己是指个人的健康追求，物是指外物和环境。一个追求健康的人，自我修身养生、坚持不懈很重要，但外物环境也很重要。一方面，需要一个支持你养生的环境。比如家人理解、支持你的养生行为，配合、帮助你的养生行动，甚至能够参与进来一起养生，这必然会产生一种无形的助推效应。另一方面，一个良好的物质环境，一个优良的人际环境，一个和谐的家庭环境，都会很直接地影响一个人的心思情绪和健康状况。

长沙市卫生计生委流动人口计划生育服务管理处  
黄伟德

## ■我的养生经

### 母亲的“喝水经”

两年前，母亲小中风后变得吃饭慢，喝水也慢，一口水要分几次才能咽下去。没想到半年后再带母亲去医院检查，医生说她恢复得不错，居然与其慢慢喝水的习惯有关。

医生解释说：“喝一口水，分成几次慢慢咽。让水在口腔里停留，再下咽的好处，是让水分能够充分吸收。为啥含服速效救心丸要在舌下？就是这个道理。舌头通着五脏六腑，这样喝水，能达到滋养全身五脏的功效。”

走在路上，母亲感叹道：“原来喝水还有这么大的学问呢！我这是歪打正着。想想也是，喝水这件小事虽然普普通通，却人人每天都要喝。我回去上网再看看，还咋喝才科学？”医专毕业的母亲，尽管年岁大了，却一直都有着强烈的求知欲。

几天后，我回到家，母亲戴上老花镜，指着网上查询的资料，对我总结起学到的喝水知识。她说：“人一天有几个喝水的重要时段。早上，人体经过一夜的时间，需要补充水分，喝一杯温水不仅润肠通便，且能及时补充失去的水分。晚上，临睡前喝几口，不能多，否则起夜影响睡眠。如果半夜醒来感觉口渴，随时都可以再喝，稀释血液粘稠度，预防心脑血管疾病。”

自从母亲知道了喝水有这么多学问，她再到老年活动室去的时候，就逢人宣传她的喝水经。母亲常挂在口头上的一句话是：“科学喝水，大家都健健康康的，是我最大的心愿！”母亲乐观阳光的心态，让她越活越年轻了。

张惠新

### 在美国听“健康讲座”

去年三月我到美国出差，一天临睡前，突然感觉肚子很饿，于是想到超市买点零食，顺便感受一下国外的夜生活。我远远地看到很多人围在一起，以为是国内超市经常搞的拍卖活动，便没在意。走近时才发现，这里居然在进行健康讲座，主讲人身着超市员工的工作服，正在宣讲营养学知识。我禁不住好奇，站在人群中耐心听。

这堂健康讲座，将“中老年的膳食指南”、“如何正确对待酒”、“正确测量体温的方法”以及“正确洗手的方法”等问题都做了详细的介绍。主讲人很亲切随和，讲得娓娓动听，下面围观的有上百人，都很安静地听，没有一个人打岔，也没有一个人离开，像一个井然有序的课堂环境。

后来听超市的工作人员说，他们超市，不仅在门店定期举行各种健康讲座，还会经常在所在地社区举行针对孩子和老人的营养学讲座，传播健康饮食理念，让环保与健康的理念深入人心。不仅如此，超市还定期向穷人提供免费食物，并成立了儿童基金，帮他们消除营养不良和过度肥胖。在小学里，他们还开辟属于孩子们自己的小种植园，让孩子亲自参加劳动，并参与有机食品的种植和制作，从小培养他们的健康饮食理念。

刘希

器械健身

跟我学(129)

#### 胸大肌(7): 上斜哑铃推举

哑铃卧推是锻炼胸大肌最经典的动作，但要求很高。自由卧推中，哑铃卧推比杠铃卧推好处就是没有横杠限制，可以充分拉伸胸大肌。这一动作难度比较大，如果不正确，很容易伤到肩膀，因此锻炼胸大肌时，哑铃卧推应放在前面做。

哑铃握推(dumbbell press)主要分平板、上斜、下斜三种情形，分别锻炼胸大肌不同部位，其他锻炼部位涉及肱三头肌、三角肌。本文介绍的是上斜哑铃推举。

目标锻炼部位：主要锻炼胸大肌上部

#### 【动作要领】

基本雷同平板哑铃卧推，但需注意斜板的角度控制在30-45度之间，角度太大对三角肌前束的压力也越大，会影响到胸大肌的发力。

#### 【注意事项】

1、哑铃卧推是自由器械进行的卧推，手臂力量不够无法控制哑铃稳定性是容易造成受伤的，为了安全起见，初级健身者不推荐哑铃卧推，最好采用史密斯机进行杠铃卧推。

2、卧推过程中不要把背和臀部拱起或憋气，这样会使肌肉失去控制，比较危险。

3、确保哑铃正确的运动轴线很重要：上斜卧推应将其置于上胸部锁骨附近，这样才能有效锻炼相应的胸大肌目标部位，否则锻炼没有针对效果。

健身教练 俊宇



## ■健康提醒

### 要纤腰 跳“8”字舞

说起对腰围的敏感度，再没有比跳肚皮舞的人更强的了，多一点赘肉都不行。学肚皮舞的人，减腰围肯定是第一课，有一个纤腰的绝招，就是跳“8”字，在办公室就可以试一下，跳起来还蛮好看。

动作其实很简单，就是用脚来画一个“8”字形的轮廓就行了。刚开始的时候，双脚成外八字站立，垫起左脚脚尖，并同时向右前方送胯，重心置于右

腿，双手随身体自然向右摆动。然后，反方向转一下，将胯尽可能送往左后方，并将重心移于左脚，垫起右脚脚尖，身体略向前倾。这样就完成半个“8”了。

此后，回复初始姿势，反方向再画一个8字。正反为一组，每天20组。这样能够很好地锻炼腹部肌肉，使其结实、线条美丽，并且可以增强腰部的柔韧性。

白冰