



国医大师的养生说③4

专家简介

唐祖宣，男，汉族，中共党员，1943年7月生，河南省邓州市中医院原院长，主任医师。1958年3月起从事中医临床工作，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。擅长心脑血管病的治疗，尤其对周围血管病有深入的研究，他研制的治疗血栓病的中成药“脉络舒通”被国家批准为三类新药，1986年被授予“国家级有突出贡献的中青年专家”。



唐祖宣：有氧运动更养生

运动分为有氧运动和无氧运动。无氧运动是人体需要的氧气不能满足需要，在运动后得到补偿的运动，如举重、短跑、俯卧撑、拳击等激烈运动。而有氧运动是相对无氧运动而言，就是人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。即在运动过程中，人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡，如游泳、慢跑、自行车等。国医大师唐祖宣认为无氧运动是对人体力量与速度极限的挑战，不利于身体健康，他提倡有氧运动，并介绍了几种简单易行的运动养生方法。

步行

分变速行走法和匀速行走法两种

(1) **变速行走法** 两腿按一定速度行走，可促进腹部肌肉有节律地收缩，加上双臂的摆动，增加肺的通气量，每日步行路程1000-2000米（根据自己身体状况而定）为宜。行走时尽量挺直胸部，配合呼吸锻炼，一般可采用走四步一吸气，走六步一呼气。每天行走1-2次，早晚进行最好。

(2) **匀速行走法** 每天坚持行走1500-3000米的路程，行走速度保持均匀适中，并且不中断地走完全程。可根据体力逐步增加行走路程，每次走完以略感疲劳为度。长距离行走可训练耐力，增强肺活量，长期坚持，方可取得明显效果，每天行走1次，较适合年老体弱者。

注意 在进行步行运动时要注意，如出现明显头昏、眼花、胸闷、胸痛等不适症状，应暂停锻炼。呼吸道感染或合并心衰的老人，不宜采用步行锻炼。

跳绳

跳绳能减去腿部和臀部多余的脂肪，并对心血管能起到一定的保护作用。

(1) **要领** 每跳5分钟为一节，每天可跳5-6节，每周跳6天，待适应后可逐步加量。长期坚持，一定可以有效地减轻体重。

(2) **跳法** ①双脚齐跳，有弹回动作：每跳一次绳子，双脚再一齐在地上颠一下。②双脚齐跳，无弹回动作：即连续不断地跳过绳子。③单脚跳：两只脚轮流跳，很像跑步的动作。

注意 跳绳者应穿质地软、重量轻的高帮鞋，以免伤到脚踝；跳绳时放松肌肉和关节，脚尖和脚跟用力需协调；偏胖的人宜采用双脚同时起落，上跃不要太高。



游泳

游泳能帮助患慢性疾病的人尽快恢复健康，不仅去除了生理与心理上的疾病，而且能塑造出健美的体形。

水的阻力比空气大800多倍。当人们游泳时，双臂划水、双腿蹬水或双脚打水，颈、胸、背、腰、臀等全身的肌肉都参与协调运动。同时，游泳属于周期性的运动方式，紧张和松弛有节律地交替，长此以往，肌肉会变得柔软，坚韧而富于弹性。儿童经常游泳会促使骨骼钙化，有效地防止佝偻病和软骨病的发生；胖人每天坚持游泳半小时左右，可以较快起到减肥、健美双重效果；瘦人坚持游泳，会增加食欲，改善消化吸收功能，逐渐强壮起来。

湖南中医药大学
刘朝圣 彭丽丽

寒冬宜做室内锻炼

寒冬，大风降温天气的到来，给喜爱室外健身的中老年人带来很多不便。不过，运动专家指出，冬季在室内锻炼，同样能收到强身健体的效果。

转头 站在地上，挺胸收腹，头部先按顺时针方向转动10圈，再按逆时针方向转动10圈，转动宜慢。此法除能锻炼颈部的肌肉关节使其功能增强外，还能防治神经性头痛、失眠、颈椎骨质增生等疾病。

转腰 站在地上，挺胸收腹，双手掐腰，两腿稍分开，脚跟站稳，先按顺时针方向转腰10圈，再按逆时针方向转腰10圈。此法能增强腰肌力量，并能防治慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生、风湿性腰痛、坐骨神经痛等疾病。

转腿 站在地上，两腿并拢，身体向下蹲，双手扶住双腿膝盖，先按顺时针方向转动10圈，再按逆时针方向转动10圈。此法能增强腿部肌肉力量，防止腿先老。

鼓掌 坐位或自然站立，全身放松，排除杂念，两手掌心相对鼓掌，动作宜慢，用力要适度，以鼓掌后手掌胀热为宜，连击30次为一遍，每日三遍。此法能健脑益智、增强记忆、消除疲劳，还可以防治末梢神经炎等多种疾病。

撞背 双足与肩等宽，站立于一平面墙壁之前，约相隔半尺，全身放松，身体后仰，用背部撞墙，借反作用力身体前倾。如此反复，力量由轻到重，早、中、晚各撞背50次。此动作可壮腰肾、通经络、改善血液循环、促进新陈代谢。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

老人倒走要慎重

杨医生最近遇到一位老朋友，印象中这位老友年轻时就驼背得像个小老头，没想到这回重遇，背居然直了，比年轻时还挺拔。据老友说，他是坚持每天练习倒走才把驼背治好的。老友倒走治好驼背的故事口口相传，大家纷纷效仿。但杨医生提醒：倒着走并非人人都适宜。

老人倒着走的确有一定的锻炼效果，但同时也有一定危险性。在正常情况下，人无论是跑步还是行走，方向都是朝前，前侧肌肉发力较多，后背肌肉运动较少，久而久之，背部肌肉便得不到充分锻炼，有的人就会出现脊椎后凸，也就是驼背的现象。但倒走则与人行走的方向恰恰相反，在倒走过程中，身体重心会向后移动，无形中对脊柱的弯曲有了矫正作用，也使得腰背肌得到舒缓。

虽然有一定的健身效果，但老年人最好不要用倒着走的方式来健身。因为倒着走会加大老年人跌倒的风险，一旦跌倒容易出现骨折，得不偿失。锻炼腰部肌肉的方法很多，老年人可以在床上做飞燕运动，中年人可以游泳，这些运动的跌倒风险较小，健身效果也很好，没有必要冒险非要选择倒着走。

董芳

老年人常因吃得多、运动少、消耗少而导致

老年肥胖症医疗体操

肥胖。大量营养转化为脂肪堆积在体内，加重心脏负担，一部分脂肪沉积在血管壁，就可能引起动脉硬化、冠心病、高血压、糖尿病，从而严重威胁老年人的健康。实践证明，适当控制饮食和坚持体育运动是老年人减肥的最有效方法。减肥运动种类很多，下面介绍一种专门治疗老年肥胖症的医疗体操，具体做法如下：

1、练功前5分钟左右，停

止一切活动，排空大小便，放松衣带，调匀呼吸，排除杂念，放松肌肉。清晨和晚间练功较好，尤以清晨更好些。

2、两脚呈八字形站立，距离与肩等宽，两手背相对，从身前提至胸两侧变成仰掌，同时深吸气。

3、两手背相对，极力俯身下插，同时发“咳”音，将肺中气体尽可能排出。

4、两手握拳，拳心相对，

如提重物至胸前，拳心转向上，同时深吸气。

5、两臂左右侧平举，拳眼朝上，同时吸气。

6、拧转两臂，拳心朝内，拳背朝外，同时深吸气。

7、拧转两臂，使拳眼朝后，拳心朝上，同时呼气。

8、两臂回收至上腹两侧，同时深吸气，两拳加力，压腹以助深长吸气，每节作10-20次，每日可作1-2次。

朱秀兰