



## 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

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

## 老年肥胖症医疗体操

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