



他将太极玩得行云流水

在2015年重阳节举行的广西南宁市第六届“长者健身展示联欢活动”上，92岁高龄的符益生老人站在“70岁以上老人”太极拳展示的方阵里，他满头银发，精神矍铄，显得“鹤立群雄”，成为媒体镜头的焦点。原来符老练习太极拳已有30年了，所谓30年磨一剑，如今他将太极拳耍得如行云流水，身体硬朗。

符老每天都要到南宁民生广场上晨练，每次必打1个半小时的太极拳。当笔者来到民生广场时，符老正在专注地练太极拳，在10多名晨练的老人中，符老最是引人注目，一身红衣，白发苍苍，腰板挺直，动作张弛有度。看到笔者打招呼，符老并没有停下自己的动作，而是继续一个“野马分鬃”，出手利落，柔中带刚。

打完整套动作，符老才停下来跟笔者聊了起来。30年前，符老在疗养院生活了几个月，初次接触到太极拳，渐渐地就着了迷。自那以后，他每天坚持打太极拳，风雨无阻。符老刚练太极拳时，仅仅是跟七八名老人互相切磋学

习。2004年，符老决定在民生广场成立一个晨练站，自己担任站长和教练，免费教人打太极拳。现在民生太极晨练站从几个人发展到100多人。近几年，为了培养学生爱好者，他还在暑假开班教学。

符老参加过很多次南宁市的太极拳比赛和表演活动，曾获得过南宁太极拳项目的一等奖、二等奖、优秀奖。现在他还积极地向更多人宣传太极拳、教授太极拳。

聊到练习太极拳的心得，符老颇有体会。他告诉笔者，练太极拳要心静体松，通过入静放松，以意导气，反复练习，达到修身养性，强身健体，延年益寿的目的。在符老看来，太极拳虽然慢，但配合呼吸吐纳，能锻炼人的意、气、神、形。“练太极拳要求呼吸和动作自然结合，手脚配合。发劲时呼气，脚步轻起轻落，动作要轻盈。”符老解释说，“太极拳是跟气功配合在一起练习的，达到内外兼修的效果。”一边说着，符老一个起势，



符老在表演太极拳。

发出一声“哈”，气沉丹田，声音洪亮有力，展示如何呼吸吐纳、配合动作发力的招式。

“打太极拳也要动脑子，思想要集中，不要胡思乱想。打一套太极拳也就只用几分钟，但一招一式都需要眼、手、身、脚配合好，每一拳、每一掌出手的角度、力度、方向，都有着严格的要求，思想不集中，打着打着就忘了动作，这样效果就不好了。”符老说，有些人打太极拳软绵绵的没力气，没有做到“刚柔并济”，这样的太极拳是有形无神，锻炼作用不大。

【达人之“达”理】练习太极拳是一种身心均受益的运动，可改进柔韧度，提高心肺功能，远离消化道疾病，还能养心修性。符老认为“将运动当做一种生活的乐趣，快乐、心态好，身体就硬朗！”

周一海 文/图

■ 顺时养生

“春捂”讲究“三因制宜”

“春捂秋冻，不生杂病”是一句家喻户晓的养生民谚。的确，“春天孩儿脸，一天变三变”，气候变幻无常，尤其是早晚与日间温差悬殊，加之多风，风速越快，人体散失的热量也越快、越多，就更觉寒冷，此时，人的衣着若不合时宜，很容易罹患各种疾病。那么，应该怎样“捂”呢？

一要因时 从时间上讲，早春寒气未消，气温仍低，此时是最该捂的时候，以防“倒春寒”；仲春乍寒乍暖，气候变化较大，时而艳阳高照，时而风寒料峭，这时当气温持续在15℃以上且相对稳定时，即可减衣，而日夜温差大于8℃则该捂，随时增减衣服。晚春气温升高，风寒已逝，就没有再捂的必要，可以依次减衣，以免耗气伤阴。

二要因地 依地域来看，我国南北两方处于不同的地理位置，气候差异较大，当南国已是百花盛开的时候，北国还是风雪冰霜，故南方可根据气温变化提前减衣，而北方则要一直捂到气候变化不大，气温稳定时为止。

三要因人 就人体而言，最重要的是捂下身，因为“寒从脚下起”，人体下部血液循环较上部为差，故传统养生主张春令衣着宜“下厚上薄”；其次是捂头，头为“五阳之首”，最易散热，使热量由此丢失；再次是捂背，背为阳中之阳，风寒之邪极易透过背部侵入人体，兼之与气血“命脉”心肺相邻，故其保温显得格外重要；还有就是捂腹，尤其是胃肠病患者和患有妇科病的女士，更要注意腹部保暖。

成都市第二人民医院
副主任医师 宁蔚夏

活血摇摆操

春季微风拂面，湿气渐增，要防止风、湿气的侵入，可选择做些简单的摇摆操来帮助人们舒经活血。

摇头摆臂 呈立正姿势，两脚分开，与肩同宽，头部从左到右来回摆动，由慢渐快，同时双臂前后左右自然摆动，一般以做30-40次为宜。

摇摆跨膝 左右扭腰各30次，然后呈半蹲状，两手扶膝盖，左右扭膝各30次，然后轻轻握拳，由上至下拍打腋窝、腹部两侧、膝盖两侧、踝关节各30次左右。

手舞足蹈 两手屈肘在胸前舞动，足部跟随轻快的音乐节奏自然舞动，全身自然摇摆，精神放松。
蒋忠平

常搓脸和手 健康跟你走

经常搓手、搓脸是最方便、最经济、随时随地都可做的一种有效保健方法。

提神健脑 经常互搓双手，用手搓脸并捋捋头颈部（双手掌放在太阳穴与头额部向后捋，反复进行；或像梳头一样，用五指向后梳），或再用手揉按一下百会、头维、太阳等穴。此法不仅能使双手更加灵活柔韧，且可提神健脑益智，增强记忆。

预防感冒 研究表明，双手大鱼际部位（即双手大拇指的根部），是治疗呼吸道疾病的有效部位。该处血管经络丰富，刺激这些部位时可配合手搓面部时搓搓鼻根两侧，可明显提高呼吸道抗御疾病的能力，对预防感冒、鼻塞不通等有重要作用。

预防老年斑 老人没事时双手掌搓热之后，互相搓一搓手背以及面部（搓手搓脸时要微微用力，每次不少于3分钟），可促进血液循环，减少色素沉着，对预防与减缓老年斑的发生非常有效。

促进新陈代谢 搓手、搓脸虽然是个简单的运动，但除了5个手指外，上肢、肩部、手腕、手掌等30多个大小关节和50多条肌肉，也都要参与到这个既简单、又复杂、又精细的运动中。所以，经常搓手、搓脸，不仅可使局部的神经、血管、皮肤、关节、经络等得到良好的疏通和锻炼，强化上肢与肩臂功能，还能增加大脑的血液供应量。因此，搓手、搓脸还是治疗眩晕、肩周炎等疾病的有效方法。

王化清

■ 健身坊

瘦身减脂五步曲

要想瘦身减肥，美国《丽人》杂志近期指出，只需每日在家采取以下5步曲，即可达到理想的瘦身效果。

第一步：后脚跟和小腿腹的伸展 站在离墙壁或树干上约50厘米—100厘米的距离，双手掌贴住墙面，再用力推墙，然后手臂打直，身体再往前倾；在做此一动作的同时，脚跟不可离地。维持10-20秒，然后重复1次。

第二步：大腿后侧肌伸展 主要在伸展大腿后侧的肌肉，以坐姿开始，膝盖打直，把双手平放在大腿上，身体慢慢往前弯曲，双手慢慢往前移，尽可能往前伸触摸到脚踝，甚至脚趾。做动作时，要尽量保持头部、背部的挺直。维持10-20秒，再重复1次。

第三步：大腿前侧肌的伸展 主要在伸展大腿前侧肌肉（股骨四头肌），首先把右手放在墙面或树干上保持平衡，用左手拉住脚踝的位置，

往后、往上提，直到大腿前侧有被拉扯的感觉，另一只脚的膝盖可轻微弯曲。维持10-20秒，再换脚。

第四步：大腿内侧肌的伸展 采坐姿，背挺直，膝盖弯曲，两脚跟和脚直线并拢，双手放在膝盖上慢慢往下轻压，直到大腿内侧有伸展的感觉。维持10-20秒，重复1次。

第五步：下背部及大腿后侧肌肉的伸展 采躺平、卧姿，右脚打直，双手抱住左膝，尽量贴近胸部，同时让背部贴紧地面。维持10-20秒，再换脚。

【温馨提醒】专业的运动强度建议是希望让运动达到确定的心跳范围（我们最大心跳的60%-75%），才是最有效的减肥运动。

重庆社区卫生协会会员 王贞虎

