



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

