

“十点”健康 养生

■我的养生经

陀螺飞旋 带来健康快乐

退休前，我得了肩周炎，疼的时候连胳膊都抬不起来。

有一天，我经过市中心的一个小广场，见到一位老同志在打陀螺，聊起来才知道他也曾患有肩周炎，后来玩上了陀螺，使病情有了好转。于是，我跟着他打起了陀螺，并喜欢上了这项运动。

通过学习，我才知道，玩陀螺也需要一定的技术和技巧。

首先要以左手大拇指、食指和中指抓紧陀螺的柱体下部，无名指屈指贴附于陀螺锥体部位，陀螺底锥朝手掌将陀螺握稳；右手将鞭绳按顺时针方向从陀螺柱体上部开始逐渐向中部缠绕陀螺，至鞭绳缠完或留20-30厘米为止。缠好陀螺后，左手大拇指与食指、中指握住陀螺柱体，无名指、中指贴于锥体部，将陀螺握稳。

掷陀是放陀技术的主要环节，动作是否正确，用力是否恰当直接影响陀螺的转旋力量和落点的准确性。主要是利用左腿蹬地向右转体的力量，带动左臂向前挥摆，左手不做任何屈腕动作，全身力量通过手臂和手指作用于陀螺，注意控制陀螺出手方向和路线，使陀螺头朝上、锥朝下向旋放区飞出。

打陀螺，可以左手打，可以右手打，可以连续抽打，可以间断一会儿，锻炼强度可以随意调节。这是一项需要全身肌肉协调配合的运动，尤其对腿、腰腹、手臂、手腕的锻炼最大，对缓解肩周炎、腰椎疾病非常有帮助。经过半年多的锻炼，我感到真是受益无穷，体重减轻了，失眠症状也得到了改善。

更让我想不到的是，打陀螺也让我有了好心情。清晨或傍晚，我在公园的小广场上腾挪抽拉，尽情体会着陀螺飞旋的喜悦，抛却了浮躁和烦恼，心胸豁然开朗，心情自然如晴日阳光一般。

张前

10月5日晚，“春雨医生”创始人张锐不幸突发急性心肌梗死猝然辞世，年仅44岁。张锐生前曾表示，自己因为创业压力很大，吃不下东西，经常熬夜，失眠焦虑。如今，像张锐这样“拼命”的中年人和年轻人不在少数，而年轻时不注意养生保健，毁了健康，其他也就失去了意义。学会做到以下十点，健康养生并不难。

生活有规律

人体跟其他生物一样，有新陈代谢，需要有规律地作息。如今有不少人由于工作压力大长期熬夜，使身体得不到及时休息，而长时间生活在高压环境中，会导致生理机能紊乱，出现胃病、失眠、高血压、癌症等疾病。做个生活有规律的人，每天按时起床、上班、吃饭、睡觉，这一点做到了，就打好了养生的基础。

保证好睡眠

上白班的人，晚上应在11时之前睡觉，到第二天早晨六七点左右自然醒；上夜班的人，要想办法在白天补好睡眠。近年来，不少青壮年早逝，大部分是过劳死。因此注意劳逸结合，适时休息是身体的本能，不能把本能毁了去追求万能！

营养要合理

要做到营养合理应注意以下几点：一是早餐吃好，中餐吃饱，晚餐宜少；二是注意荤素搭配，不偏食；三是不吃夜宵和垃圾食品；四是选择新鲜、无污染、无添加剂的蔬果、肉食、水产、蛋类等；五是最好在家就餐。

无烟酒嗜好

香烟含有尼古丁等有害物质，是引起肺癌的首要因素。有人说，我抽了几十年的烟，没发现什么毛病，那些不吸烟的人还三天两头往医院走。难道非要得了肺癌才戒烟吗？同样的道理，喝酒也不能过量，过量必伤身。

室外多散步

平时多外出散步，欣赏自然风光，有利于分散工作生活中的紧张情绪，调节体内外平衡，达到人与自然和谐相处，对于修心养性、心胸开阔、消除抑郁等均有好处。

工作讲实干

对待工作，实干才能出成效，有成效才会感到快乐。消极怠工的人，心里空虚，会滋生很多不如意的想法，从而影响人的神经、内分泌、心血管、消化系统等多系统的功能调节。所以，多做实事，不仅能提高个人才能，还能促进身心健康。

少攀比跟风

人比人，气死人，人生在世，各有各的活法，没必要总是跟着别人走。今天看到别人吃海鲜，我也要海鲜，明天看到别人玩赛车，我也要玩赛车……不切实际的想法和做法搞得心神不宁、寝食不安，如何达到养生的目的？虚心好学，不骄不躁，得之淡然，失之坦然，顺其自然，过好每一天才能养生。

有事勤思考

遇到事情，要勤动脑勤思考，不能盲目随大流。在养生方面，应注意防止成瘾的倾向，如追星族、吸毒者、网迷，都应该回到现实中来，不忘自尊、自信、自立、自强的基本要求。失去了自我，也就失去了前进的方向，失去了健康养生的意义！

诚信交朋友

生活中，我们不能太自私，要学会与人为善，诚信交往。只有生活在诚信、平等、公平、正义、安全的环境中，才能做到与人们同呼吸、共命运，实现人人健康，达到人类的健康养生。

多帮助他人

乐于助人是中华民族的传统美德，帮助他人就是帮助自己。在帮助他人的过程中，让我们学会了人与人之间的交往。乐善施好必须靠后天培养，做好事的人踏实，不会担惊受怕，心理健康就能抵御小疾小病，并有增强抵抗力的效果。

邵阳市隆回县中医医院
副主任护师 徐伍莲



器械健身 跟我学(118)

杠铃系列之九十八

目标锻炼部位：臀大肌

【动作要领】

1、准备姿势：仰卧，使上背靠着箱子或者长凳，屈膝，双脚着地，腹部可以负担杠铃来负重。

2、呼气，保持你的腹肌处于收缩状态，收缩臀大肌，并向上挺起臀部，尽可能抬到最高，停留1-2秒；吸气，慢慢恢复到原位，重复。

3、进阶水平：可以单脚着

地做这个动作，你会得到不一样的更深的刺激。

【注意事项】

1、初学者尽量不要负重，最好以自身体重来开始锻炼。

2、倚靠的长凳、箱子要稳定安全可靠，避免受伤。

3、注意与地板上的桥式挺臀的区别，应该说仰卧顶臀是其升级版，动作路径更长。

健身教练 俊宇

臀大肌(4)：仰卧顶臀
仰卧顶臀(Hip Thrust)和仰卧桥式挺臀类似，无论从动作上还是效果上都非常相似，是一个综合的锻炼方法，锻炼涉及臀部肌群、大腿腘绳肌(即股后肌群)、腹肌，其中主要锻炼臀大肌。不同的是，仰卧顶臀动作幅度更大，刺激臀大肌更深。

《红楼梦》中的养生秘诀(七)

湘云起先不愿意给宝玉梳头，但后面连宝玉头上少了个珠子都知道，怎么能连如何梳头都忘了呢？《红楼梦》中很多地方都提到了梳头、篦头。古代养生讲究：“春三月，每朝梳头一二百下”。

养生启示 头顶正中最重要的一个穴位叫做百会穴。梳头的作用就是按摩这一穴位，不仅能保养头发，还有助睡眠。梳头时，以百会穴为中心向前或向后梳。

赵国明作

