

常做4个拉筋动作 滋养肝气,通畅气血



俗话说：“筋长一寸，寿延十年。”中医认为，春天应肝，而肝在体合筋，此时适当拉筋锻炼，能滋养肝气，使气血通畅、肝气条达、情志舒畅，反过来充足的肝血还能够濡养人体筋络。“骨正筋柔，气血自流。”下面给大家推荐四个简单易操作的拉筋锻炼法。

爬墙摸耳

面壁站立，双手或单手扶墙，手沿墙壁缓缓向上爬摸，尽量拉伸整个身体，然后手回到原处。反复做3~5次，以局部酸胀、牵拉无痛感为佳。还可以用一侧手指越过头顶摸对侧耳朵，两手交替进行，每天做20次。以上两个方法可拉伸肩、项背、前胸、上肢等部位。

天王托塔

坐在地上，双手上举高过头顶，掌心向上，沉肩屈肘，舌舐上腭，鼻息调匀。吸气时，两手用力尽量上托，直至有紧绷感；呼气时，全身放松，两掌向前下翻，将手掌在腰部收拳，掌心向上，每天做8~20次。这个方法能有效拉伸背部，舒缓脊椎不适。

开门见喜

双手扶住门框两边，身体与门框平行，头直立，两眼向前平视。

站弓步，后腿尽量伸直，身体前倾用力伸展双臂，直至有紧绷感。以此姿势站立3分钟，然后交换双腿再站3分钟。这个方法能拉伸肩部、项

背部、前胸部、上肢、臀部以及下肢后侧肌肉。

金鸡独立

双脚分开与肩同宽，两眼微闭。抬起一只脚，单腿站立30~60秒，然后换腿进行，重复3次。这个方法能拉伸臀部、下肢肌肉。久坐后腰酸背痛的人常做这项练习，可释放臀部压力，减轻疼痛。

可根据自身情况，循序渐进地练习升级版动作：单腿站立，右手抓住右脚脚尖，尽量慢慢往后拉。同时身体保持直立，骨盆不要倾斜，保持15~20秒，再换腿进行。

值得注意的是，拉筋前要先做热身运动，以免受伤。拉筋时要穿着舒适宽松的运动装，不宜过饥过饱，要适量饮水。拉筋动作要缓慢而温和，不可猛压或急压，更不可让别人施加外力强按。拉筋要以自觉有点“张力”或“酸”为宜，若感到痛，说明强度太大，有受伤风险。高血压、心脏病、骨质疏松症等患者尤其要注意循序渐进，以免得不偿失。

湖南中医药大学第一附属医院
针灸推拿康复中心
主任医师 潘江

爬楼梯伤膝？ 关键是掌握方法

69岁的张大爷每天早晚各爬一趟楼，但最近听说“爬楼梯伤膝”，一时有些犹豫。其实，这种说法并非完全没有道理，但关键在于方式是否科学。

人在下楼时下肢承重明显增加，膝、踝关节承受的冲击更大，反复进行确实会加重关节负担，因此才有“上楼健身，下楼伤身”的说法。不过，这并不意味着爬楼梯就不能做。只要方法得当，它依然是一种适合中老年人的有效锻炼方式。

首先，要量力而行。随着年龄增长，不少人存在不同程度的骨质疏松或关节退变，尤其是体重偏大、合并心肺疾病或行动协调性较差的人，上下楼时关节受力更大，更容易发生意外。因此，一定要遵循循序渐进的原则，不要一开始就强度过大。

其次，速度要慢、节奏要稳。刚开始锻炼时以慢速为主，坚持2~3个月后，再逐步增加速度或时间，但避免剧烈运动，以免加重心肺负担。如果在过程中出现胸闷、心悸、大汗或关节疼痛加重，应立即停止。

对于有旧伤的人更要谨慎。如果两年内曾发生骨折或韧带损伤，下肢力量和协调性往往尚未完全恢复，盲目爬楼容易再次受伤，风险更高。

在动作上也有讲究。下楼时建议前脚掌先着地，再过渡到全脚掌，以减轻膝关节冲击。同时，锻炼前要做好热身，活动膝、踝关节，平时也可通过下蹲、起立等练习增强关节灵活性。

徐淑荣

五步焕新计划， 让身体更轻盈

气温回升，大家都换上了轻便的春装。同时，在肌肤护理上，也可借助以下五个步骤，让身体进入更轻松的状态。

第一步，给肌肤“换新装”。经历冬季干燥，皮肤容易暗沉粗糙。每周进行一次温和去角质，不仅能清除老废角质，还能促进血液循环，让皮肤更有光泽，同时也能帮助后续护肤品更好吸收。

第二步，让肌肤“喝饱水”。春季气温多变，保湿依然是重点。可以搭配舒缓面膜、滋润面霜，洗澡后趁皮肤微湿时涂抹身体乳或润肤油，锁住水分，皮肤会更柔软有光泽。

第三步，提前处理体毛问题。虽然还没到穿短袖短裤的季节，但现在开始打理，会更从容。根据个人习惯选择适合的方式，既提升舒适度，也更方便迎接气温回升。

第四步，细致护理手脚。手部因缺乏皮脂腺，加上频繁清洁，更容易干裂，每天至少涂两次护手霜，睡前厚涂效果更好。双脚则可以通过泡脚、去角质、简单修护来改善粗糙，保持清爽与柔软。

第五步，调整状态，远离春困。保持规律作息，多到户外活动，适当晒太阳，有助于维生素D合成和情绪调节。再配合均衡饮食和适量运动，身体会更有活力。

把上面这些小习惯坚持下来，你会发现，人也跟着“轻盈”起来了。

夏琳

嘴唇易干裂？ 这些护唇细节别再忽视了

嘴唇作为面部最脆弱的部位之一，在寒冷、干燥的天气里更容易出现起皮、裂口甚至出血的情况。掌握正确的护唇方法，就能减少不适，保持嘴唇滋润。

嘴唇干裂与其生理结构和环境因素密切相关。嘴唇几乎没有皮脂腺，油脂分泌少，角质层薄，屏障功能较弱，水分容易流失。冬春交替时节，空气湿度低、风大寒冷，会进一步加快水分蒸发。此外，频繁舔嘴唇会让唾液中的消化酶刺激唇部黏膜，反而加重干燥。维生素B族、维A和维E摄入不足，身体缺水或使用刺激性化妆品，也可能诱发嘴唇干裂。

选择合适的润唇膏十分关键。建议选用含有蜂蜡、维E、凡士林、乳木果油等成分的润唇膏，这类成分可以在嘴唇表面形成保护膜，帮助锁住水分。应尽量避免含有香料、酒精、薄荷醇等刺激性成分的产品，以免加重干燥。润唇膏每天使用3~4次即可，过度涂抹反而可能影响唇部自身的调节能力。

日常护唇要从细节做起。保持充足饮水是基础，每天建议饮水1500~2000毫升。外出时佩戴口罩，有助于减少寒风和干燥空气对嘴唇的刺激。每周1~2次可用棉签蘸取蜂蜜或橄榄油，轻轻按摩嘴唇，温和去除角质，避免用手撕扯死皮。饮食上注意均衡，多摄入富含维生素B族、维A和维E的食物。

当嘴唇已经出现明显干裂时，可用温热毛巾轻敷嘴唇软化角质，再涂抹润唇膏或蜂蜜进行修复。

陆煜琴

别再侧躺刷手机了！ 你的眼睛正在悄悄“失衡”

最近有网友吐槽，自己长期侧躺刷手机，看东西开始变得不对劲。到医院检查后发现，两只眼睛的视力差距明显拉大，还出现了斜视的早期表现。这并不是个例。

侧躺刷手机时，两只眼睛的“待遇”完全不同。下面那只眼睛离屏幕更近，需要持续聚焦，负担明显更重；上面的眼睛距离更远，相对轻松。一个长期高强度工作，一个几乎在“休息”，时间一长，视力差距就会慢慢拉开。更麻烦的是，侧躺时下面那只眼睛受压更明显，血液循环不畅，更容易出现干涩、疲劳。如果总是朝一个方向侧躺，一刷就是半小时以上，双眼度数差越来越大是很常见的情况。

双眼视力不一样，带来的麻烦也不少。大脑需要不断融合两只眼睛看到的画面，容易出现头

痛、视疲劳；严重时，大脑还可能“放弃”视力较差的那只眼睛，影响视觉功能，甚至出现斜视、重影等问题。

除了侧躺刷手机，还有不少伤眼习惯。比如关灯后玩手机，黑暗环境下屏幕强光会让眼睛反复调节，更容易疲劳；早晨刚睁眼就看手机，眼睛还没适应光线，就被强光刺激，一整天都容易酸胀不适。

想保护眼睛，其实不难。控制用眼时间，每40分钟休息一会儿，多看看远处；保持正确姿势，屏幕与眼睛保持适当距离；保证光线充足，避免在完全黑暗的环境中玩手机；白天尽量多去户外活动，给眼睛真正的放松。

舒服的姿势确实很难拒绝，但如果长期这样用眼，付出的代价往往比想象中更大。

刘小丹