

久坐人群必练

“背椅十六式”——一把椅子就能做的养生操



放风筝,益身心

时下,阳光和煦,风清气爽,又到了户外放松的好时节。走出家门,选择一种既有乐趣又能得到锻炼的活动,放风筝无疑是一种不错的选择。

我们手牵丝线操纵,风筝在天空飞翔。在收放风筝线、奔跑的过程中,不仅锻炼到手臂、肩部、核心及下肢肌肉群,提升心肺功能,还提高了身体的协调能力。在抬头观赏风筝时,又放松了眼部肌肉、锻炼颈部肌肉,缓解视力疲劳,改善颈椎问题。

当我们牵着风筝,徜徉在暖阳中,注意力集中在放风筝的过程中,起到“动态冥想”的作用。使身心在工作之余得到良好的调节,有效地缓解工作压力,改善情绪。如果与孩子共同放飞风筝,也是一项非常好的亲子体验活动,可以让他们离开电子产品,走进大自然,更有利于他们的健康成长。

放风筝时,宜选择空旷平坦的场地,避开建筑物、电线、树木以及人群密集区,避免缠绕、触电和伤害他人的事件发生。放飞时要观察风向,逆风站立。按“风大放线,风小收线”的原则,在风力变大时迅速放线或向前奔跑缓冲;在风力变小,风筝下坠时,迅速收线或向后奔跑增大阻力,维持风筝稳定飞行。

放风筝是一种较低强度的运动,门槛低,富有趣味性,普适性也较强,男女老少都可参加。但也要注意一些环境和天气,不要选择风力较大,光线较强的时间,以免手握线盘力度不够,导致身体受伤。

放风筝将身体运动、自然体验与休闲娱乐融为一体,是非常适合现代生活节奏的活动。让我们在“草长莺飞四月天”,去往开阔的户外,舒展身心,放飞自我。

王海军

现代生活中,不少人长期伏案工作、学习,一坐就是一整天,没时间运动、没场地锻炼,身体渐渐陷入亚健康,颈椎酸、腰背痛、眼睛干成了常态。

古人云:流水不腐,户枢不蠹。动起来才是健康的根本!笔者根据临床经验,并结合明代养生典籍《修龄要旨》中“养生十六宜”,专为久坐人群打造了一套零器械、省时间、易上手的室内健身操——背椅十六式。

不用跑跳、不用场地,一把普通椅子就能练,每天10分钟,调气和血、强身健体,上班族、学生、中老年人都适合。

练前必看:3个预备事项

1. 选无滑轮、稳固的木椅,椅面高度和膝盖齐平,有滑轮务必固定。

2. 椅子放在干净、平整、不滑的地面。

3. 摘掉首饰、修剪指甲,放松身心再开始。

起式 基础姿势(一定要做对) 坐在椅子上,身体坐正、目视前方双臂自然下垂,双手轻放大腿膝盖盖90°,双脚分开与肩同宽全身肌肉放松,呼吸平稳均匀。

梳发擦脸 十指分开成龙爪状,以指当梳,从前发际梳到后发际,反复至头皮温热。双手搓热,从鼻翼、额头推到两鬓,再搓面颊、下颌,面部发热即可。

运目揉耳 眼球上下、左右转动各8次;手指放眼前20厘米处前后移动,眼睛跟随注视。掌心掩耳,食指弹击枕部(风池穴)8次,再顺时针、逆时针揉耳轮各8次。

扣齿鼓腮 轻闭嘴唇,上下牙轻叩,臼齿、门齿各叩16次。舌尖搅动牙龈、舔上颚,鼓腮漱口,唾液分3小口咽下。

颈项摇摆 双手搓热,交替按揉后颈部。缓慢低头、抬头、左右转头、顺时针+逆时针转圈,各做3次,动作轻柔不猛甩。

肩部旋转 单肩、双肩交替耸肩,各1组8拍,双手搭肩,肘部向内、向外绕圈,单臂、双臂前后甩臂,放松肩颈。

拍胸拉臂 虚掌交替拍打左右胸部,自上而下各8遍,握拳扩胸,手臂伸直、后倾,反复8次,打开胸腔。

双龙戏珠 十指交叉放胸

前,旋转12次,掌心向前推出、再拉回胸前,反复16次。

扣指灌顶 十指指尖相触,相互挤压18次,双手从腹部抬至头顶、放颈后,反复8次。

击打虎口 空拳轻拍对侧虎口,左右各8次,皮肤微红即可,也可双手交叉叩击16次。

屈拇摩腹 右手握拳,拇指突出,从胸口向下顺时针揉腹,绕肚脐轻柔按摩,反复3次。

扣背弯腰 面向椅背坐,交替拍打背部左右两侧。站在椅后,双手扶椅,弯腰下压,反复8次。

神龙探头 站椅后,扶椅屈肘,头部下压、抬起,同时脚尖点地,反复6次。注意椅子要固定,防止滑倒。

撑腰扭胯 一手撑腰、一手扶椅,顺时针、逆时针扭胯各3次,左右交替,放松腰胯。

并膝扭踝 站椅后,双脚并拢半蹲,以脚踝为轴,顺时针、逆时针转动各6次。

扶椅弓步 侧对椅子,一手扶椅,一腿前弓步,屈膝前倾,左右腿各6次。

脚尖挺立 双手扶椅,双脚脚尖踮起、放下,反复8次,拉伸小腿。

不用追求动作完全标准,舒服、舒缓、到位就好,可根据自身情况选练部分招式,不用全套做完,锻炼强度以不疲劳、不难受为原则。告别久坐亚健康,从“背椅十六式”开始,每天抽碎片时间练一练,肩颈舒服、腰背轻松、精神更饱满。

永州市新田县中医院骨伤科主任 曾天锋

带你了解
“适应性体育活动”理念

体育锻炼不仅能改善体能,更证实是多种慢性疾病的重要辅助治疗手段,甚至有助于减少药物使用。但现实中,疼痛、疲劳或体重问题,常常让人对运动望而却步。为了让更多人安全、有效地动起来,医学上提出了“适应性体育活动(APA)”理念,通过专业评估与个性化指导,让运动更可行、更安心。

1. 先和医生沟通,明确是否适合运动

如果你有慢性疾病、长期病假,或存在高血压、肥胖等风险因素,可以主动与全科医生或专科医生沟通,获取运动建议或处方。一般无需复杂检查,处方通常可持续3~6个月,为后续科学运动提供基础。

2. 寻找专业支持,少走弯路

可联系运动健康中心或相关机构,了解适合自己的运动项目。有些课程需要处方,有些则可以直接参与。提前咨询,不仅能降低试错成本,也更容易找到合适路径。

3. 先做体能评估,了解自己的起点

在正式开始前,专业人员会进行简单评估,如步行、力量或平衡测试等,帮助判断体能水平与局限。这一步的意义在于“量体裁衣”,也能为后续进步提供对照。

4. 选一项你愿意坚持的运动

项目可以很丰富:步行、游泳、力量训练、瑜伽、太极、舞蹈等。关键不是“哪项最好”,而是“哪项你愿意长期做”。只有喜欢,才更容易坚持,也更容易根据身体状况灵活调整。

5. 尽量参与小组运动,增加动力

小规模的小组课程既能获得专业指导,也能建立社交连接。固定的同伴和节奏,会让人更有参与感和持续动力,同时也便于根据个人状态随时调整强度。

6. 定期复评,让运动更科学

坚持几个月后,可再次评估体能变化,根据结果调整训练计划。如果身体状态允许,也可以逐步过渡到更常规的运动形式。运动的关键在于“长期规律”,而不是一时用力。

说到底,运动不只是“做不做”的问题,而是“怎么做更合适”。找到适合自己的节奏,循序渐进,比盲目坚持更重要。

湛炎

头发稀少不用怕,几招长出浓密秀发

很多人平时生活中不注意保养,导致出现头发稀少、脱发等,严重影响形象。头发稀少不要怕,以下几法可让您长出浓密秀发。

少吸烟少饮酒 长期吸烟会使与头皮连接的细小血管阻塞,造成营养素与氧气无法顺利送达毛囊,影响头发生长。另外还要记住少饮酒,大量的酒精会导致胃肠疾病,影响蛋白质、维生素及矿物质的吸收,从而影响头发生长。

少上网少熬夜 长期使用电脑,

注意力集中,久而久之会使大脑的兴奋性持续增高,内分泌功能发生紊乱,皮脂腺分泌旺盛,极易阻塞毛囊,导致头发脆性增加而易发生断发、脱发。熬夜的人由于生物钟紊乱,会使人的神经系统和肠胃难以承受,进而导致脱发。

保证充足的睡眠 充足的睡眠可以促进皮肤及毛发正常的新陈代谢,而代谢期主要在晚上特别是晚上10时到凌晨2时之间,这一段时间睡眠充足,可促使毛发正常新

陈代谢。

多食谷物水果蔬菜 要常年坚持多吃谷物、水果和蔬菜。水果蔬菜摄入减少,影响头发质量,还会加速头顶部的脱发。经常脱发的人体内常缺铁,铁质丰富的食物有黑豆、蛋类、鱼虾、菠菜、胡萝卜、香蕉等。补充植物蛋白,人体缺乏蛋白质头发容易干枯,发梢裂开,可以多吃大豆、黑芝麻、玉米等食物。

河南省周口市老年协会 朱广凯