

中年六大健身保养特区

●赵亚群



1. 头部:人病脑先病,脑好身体好
头部是人体的第一保健特区。这是因为无论是从中医还是西医的角度权衡,头部都是人体非常重要的组成部分。我们知道,祖国医学奉“头”为“精明之府”(人体内的五脏六腑之精气都上注于头面)、“五体之尊”(在头及四肢这五体当中,头为至尊)、“百骸之长”(在全身的骨骼之中,头骨为长)。

所以,对头部采取按摩、刮痧、梅花针叩刺、激光治疗、药物熏蒸、超声波导入等“头部全息经络疗法”已成为一种逐渐普及的诊疗养生方法。

2. 手部:反映全身信息的一个全息胚
手是人体接触外部世界最直接、最敏感的部位,而人们从外部世界所反馈到脑部的信息一部分是从手的感知中获取的。一方面,手一立起来,就相当于一个人,由于手

部血管神经分布密集,手三阴、三阳经在手部相互贯通,通过经络系统与全身连通。所以,经常拔伸手指的指间关节,或者捻手指,摩擦及搓揉手掌手背部,并活动肘、腕关节都可以起到调理脏腑、疏通经络、行气活血以及提高人体的健康水平,对某些疾病起到一定的治疗或辅助作用。

3. 前胸:胸腺是主宰人体整个免疫系统的重要器官之一
科学家经研究发现,前胸的胸腺是主宰人体整个免疫系统的重要器官之一,胸腺分泌出来的免疫活性物质,能监视体内变异细胞,并毫不留情地将其消灭,故有强大的抗癌作用。同时,又有抗感染的功能和抗病能力,对延缓衰老也有一定的作用。

所以,只要每天坚持用手掌上下摩擦前胸(上自颈部下至心窝部)100~200次,就

能刺激胸腺,起到防病健身、祛病延年的作用。

4. 背部:“擦背”“刮痧”滋养全身器官
祖国医学指出,后背正中的脊柱是人体督脉的所经之地,脊柱两旁的太阳膀胱经络与五脏六腑联系甚为密切,经常予以激发疏通,有益于气息运动,血脉流通,滋养全身器官。

人体背部皮下还蕴藏着大量免疫细胞,所以,“擦背”和“刮痧”等就是激活背部免疫细胞的好办法。

5. 脊柱:锻炼脊柱可防治100多种疾病
最新医学研究表明,人老脊柱老。脊柱是人体两条直行的经脉中督脉的行经之地,经常按摩脊柱,可促进经络的疏通,滋养全身器官而健身。

日本一家杂志报道,锻炼脊柱可防治100多种疾病。脊柱是人体的中心轴,如能做太极旋转,会产生很强的生物电能,给脏腑和全身输送,补充能量,而且使人对病毒的侵袭有很强的免疫力,即使对脑血管意外、老年痴呆症、中风瘫痪、神经官能症、糖尿病等也有防治作用。

6. 脚部:人体的“第二心脏”
人的脚底穴位很多,约有70多个,6条经络起止于脚上。科学家还认为,人的脚底有成千上万个神经末梢,与大脑和心脏密切相关,与人体各部脏器均有联系,所以将脚称作人的“第二心脏”,可见脚部保健的重要。经常弯弯曲曲、散散步、或踩鹅卵石、热水泡脚等,都有促进脚部血液流畅,把远端血推向心脏和全身,调节阴阳平衡,防治疾病,健身益寿的功效。

除了经常运动,保持脚部血液畅通、关节灵活外,还要注意冬天别冻着,夏天别捂着,脚上生了“鸡眼”、“脚垫”等,亦不可小视,要及时清除。



游泳对女人的好处

●杜雅婷

1. 增强体质
很多女生体质较弱,参加游泳锻炼,可以提高对水温、气温的适应能力,从而达到增强体质的作用。研究发现,很多哮喘患者就是通过游泳锻炼,增强了体质和对冷的防御能力,减少了哮喘发作的次数深圳治好了哮喘病。研究者建议,有条件的女性,最好每周游泳至少一次,每次40分钟。

2. 增强心肺功能
长期进行游泳锻炼的女生对于一般人的心肺功能较好。这是因为心脏血液回流速度由于水流对处于水平状态的人体的按摩作用而大大提高,全身性的运动加强了对心脏的输血量,这对于心血管系统疾病的预防和治疗在有益处。另外,游泳时,呼吸肌负担大大加重,12~15千克的水压压迫着整个胸腔,有助于肺活量的增加。

3. 健美身材
对于女生来说,健美身材是游泳最重要的一个好处。游泳能有效地消耗体内脂肪,尤其是长时间地游泳,因为水温与体温相差约10℃,这会加速人体热量的散发,消耗加大,很多人都有游泳后胃口大开或饥饿的感觉。游泳会控制饮食,无疑是一种减肥的好方法。实践证明,游泳比长跑、体操、摔跤运动员的热能消耗大。在200℃水温中游泳热量的散发是基础代谢条件下底倍,在50℃水温下游泳5分钟所消耗的热量相当于陆上长跑1小时的消耗。

4. 改善内分泌失调
现代都市女性压力大,工作、家庭等问题常常会对女性内分泌产生不良影响。游泳能够起到改善内分泌失调的作用,让人减少焦虑,心态更为平和,皮肤也更加光滑美丽,这些都让女性在性生活中更有魅力。



办公室男人的简易健身操

●何静旭

久坐和保持一个姿势很容易对脊椎造成压力,导致局部肌肉疲劳,进而引发颈椎病、肩周炎、腱鞘炎、肌肉劳损等。为此,有关专家推荐了一套从欧美流传开来的办公室健身操,可以从体会到边工作边运动、修身、减压的乐趣。

1. 扩胸法
方法:直立,两手在背后交握,两肩夹紧下垂,手臂带着胸部往上提升,越高越好。手臂上提时用鼻子吸入尽可能多的氧气,放下时呼出。

作用:能帮助告别白领天敌——鼠标手和背部劳损。意外的收获是你走路时不再弯腰驼背,胸部也扩大了。

2. 伸展颈部森林式
方法:直立,头部轻柔地倾斜向右侧,将右耳轻放于右肩上,用鼻均匀深呼吸;一分钟后,换另一侧练习。放松,调匀呼吸,配合冥想,把意念的画面由眼前单调的办公室切换到椰树成群的海边,心情自然得到舒缓。

作用:缓解颈椎疲劳,舒缓焦虑情绪。

3. 腰腹收紧法
方法:直立,两腿开立,脚尖向前。深呼吸,将左手慢慢地地上举过头,吐气,身体缓缓向右侧倾倒,右手叉腰,正常呼吸,保持该动作5~10秒钟。深呼吸,缓缓将身体复位,吐气,放下手臂,放松。交换右手臂做同样的动作。

作用:坚实腹部和腰部的肌肉,放松后背。

仰卧起腿
仰卧平垫上或头朝上仰卧斜板上。两手握住头后方的固定物件,全身伸直。收缩腹肌,将保持伸直的两腿向上弯起,直到可能的最大程度。保持一秒种,再让两腿徐徐回落。向上弯起两腿时吸气,回落时呼气。注意要点:下落两腿时,仍要控制腹肌,勿使下落过快。

仰卧抬腿卷缩上体
平卧床上或地上。两膝弯屈,抬起小腿,勿使下降,两手抱头。在保持小腿不下降的姿势中,尽力把上体向前卷缩,身体实际上不会上抬很高。向前卷缩时吸气,回落时呼气。注意要点:向前卷缩时,腰要下沉贴床或地面,腹肌尽量收缩。

悬杠屈膝缩腿
两手正握单杠,全身直垂杠下。屈膝,把小腿尽力向上缩起,到最高点时,

翘收腹,试试机械健身法

●葛九清

彻底收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿,直到完全伸直。缩起小腿时吸气,降落时呼气。缩起小腿时要尽力把两膝向上提升。

坐式缩腿
坐在凳边,两手向后撑在凳上。两腿向前直伸。屈膝缩起小腿到可能的最高点。彻底收缩腹直肌一秒钟,然后徐徐降落小腿,直到完全伸直。缩起小腿时吸气,降落时呼气。本动作较简易,其作用大小全在膝部上提的高低和动作的快慢上。愈高愈慢愈大,反之愈小。



五个小习惯预防面部皱纹

●曹立桦

1. 防治皮肤表面干燥:血液循环不良,水分或脂肪分泌过少,易使皮肤干燥而生皱纹。用面霜或乳液保护皮肤,可以减少水分蒸发,维持适当的水分。特别是刮冷风的冬季,每当外出回家后,一定要洗脸洗手,然后涂上面霜以补充水分和油脂。

2. 防止过量的紫外线照射:紫外线是肌肤中弹力纤维和胶原蛋白的第一大杀手。而弹力纤维和胶原蛋白正是支撑肌肤饱满的中流砥柱。要想皱纹晚出现几年,一年四季都要防晒哦。

3. 保持足够的睡眠:睡眠不足,皮肤细胞的调整活动会受到阻碍。熬夜对皮肤保健是一大害,熬夜之后用手摸摸脸,会感到它表面发木,这时最好洗个澡,做一次面部按摩,好好睡一觉。

4. 防止过刺激:香烟、咖啡和过辣、过咸的食物,会增加肾上腺和肝脏的负担,成为皮肤老化的原因。吸烟者要戒烟平时饮食要清淡,酒和咖啡之类不要过量。特别是过量饮酒的人中年后格外容易衰老。

5. 保持平静恬淡的情绪:常言道,愁能催人老,燥易使人衰。极乐、极怒和烦躁、发牢骚等情绪波动,是人生难免的,但不要因小事而常常激动,经常保持平静恬淡的情绪,不仅可以集中精力工作,还是一种养神之道。清心寡欲,平和恬淡,知足常乐,会使人不老。

踏板操,让粗腿变美腿

●罗绮娟

踏板操,顾名思义就是踏板上的健美操。借助一块高度可调的踏板,通过各种踏上踏下带有转体和跳跃的动作,达到心肺功能的锻炼。踏板操的最基本动作就是上板、下板,每周至少做3次操,3个月为一个周期。

功效 踏板操作为有氧健美操,在供氧充足的状态下进行长时间、中低强度的练习。踏板具的高度加上这种运动强度,完成同样动作比在平地上耗能要多,会使您的腿部结实起来,肌肉的线条更修长,有效地解决臀部下垂的问题,加之踏板操作中的舒展与拉伸,使您的动作更灵活、更轻盈。同时,还能提高人的心肺功能。

适宜人群 踏板操适合所有的人锻炼,尤其是长期坐办公室,腿部缺乏锻

炼的女性,以及希望自己的腿部变得结实、健康,改变臀部下垂的人。该项目不适合心脏病患者、腿部有伤和身体虚弱者(如产后者、病愈者)练习。

运动准备

1. 运动前1小时停止进食(如有需要,可进食少量易消化的蔬果、流质食物)。
2. 穿着轻松、透气的运动服饰。
3. 充分的热身运动。由于双踏板主要的动作是上、下板、转板、跳板等,所以要着重对大腿、脚踝的热身,并做到充分的伸展。
4. 一定量的饮用水(最好是白开水)。运动前半小时,可喝200~500ml饮用水。因双踏板属于大运动量的练习,必然会造成大量出汗,运动者必须及时补充水分,以保证人体有足够的水分。

注意事项

1. 上下板时,注意重心移动。
2. 动作过程中,建议每隔15分钟喝少量饮用水。原则:少量多次
3. 运动后要做好充分伸展,尤其是腿部与臀部的伸展。