

# 名人养生 李开复:每天甩甩手 疾病都带走

随着天气变冷,很多人好不容易养成的锻炼习惯又被搁置,每到这个时候,缺乏运动就会让人体出现很多小毛病。其实,想要改变这种状态,学好一套简单的“甩手养生操”就够了,疏通身体经络,甩掉杂病,健康就近在眼前。

## 李开复用它抗癌

经历过癌症磨难,创新工场董事长李开复在自己的微博上写下一篇感悟《患上癌症后如何抗癌?我的抗癌心得》。其中就提到了这一点抗癌心得——每天做瑜伽或甩手操:两到三次。

中医介绍,甩手是一种十分简易的体育锻炼方法,对于中老年人、体弱者特别适宜,

它有利于活跃人体生理功能,行气活血,疏通经络,从而增强体质,提高机体抗病能力。

其实李开复所说甩手操,最早源自《易筋经》,通过牵拉手腕、手掌、足跟、膝部等12条筋脉,增强体内的气血运行。而从现代医学的角度来说,甩手时可使全身肌肉松弛,扩张胸肺,增强血液循环。甩手还能增强人体脑内啡的产生,从而达到镇静、安神、稳定情绪的功效。

## 甩手健身到底如何甩?

### 1.好气色——平甩操

双脚与肩同宽,平行站立,呼吸自然。双手举至胸前,与地面平行,掌心朝下。手臂放松,让双手如钟摆样自然往

后甩,甩到哪里算哪里,不要刻意用力。甩到舒服的位置,利用惯性,把手甩回胸前。双手轻松打直,保持平行,五指微微舒展。甩到第五下,手往后甩的同时双膝微微下蹲,轻松地上下弹动两次。

每回至少甩10分钟(约500下),一日甩3回。练完之后,为自己来一杯温开水,更有助于全身气血循环、稳定气机。

### 2.要排毒——弯腰甩手操

这个动作可以活络整个上半身的肌肉,进而带动上半身的经络气血、血管的舒张收缩、神经的调控及淋巴的流动。

两脚分开站立,上半身前倾。双臂自然下垂,在体前做左右摆动的交叉甩手运动。幅度

逐渐加大,连续做20~30次。

注意,初练时,甩动的角度可以小一点,久练后,甩手的频率与幅度即可越来越大。表面看是手在动,其实所有手部肌肉都牵连着颈、肩、胸、后背在动。

### 3.防健忘——弓步甩手操

马步,十趾轻轻抓地,微微提肛,舌抵上腭。缓缓上抬手臂至与肩平行,再自然甩落,来回反复。弓步甩手操1次练习5~10分钟,1天2~3次。

这套动作可以活动手三阴、手三阳六条经络,因此能调节气血,平衡阴阳,升清降浊,健脑提神。每天练习5分钟弓步甩手操,会感到神清气爽,精神抖擞。 江南/文

## 口干舌燥找粳米

中医认为,粳米味甘甜,性平和,具有补益脾胃、除烦止渴、止泻痢的功效。常吃粳米,可以养脾胃、治疗烦渴,主要与其含有的淀粉和蛋白质有关。淀粉可以促进肠胃运动,蛋白质可以提高人体免疫力。

经常口干舌燥、烦渴的人群,建议取粳米50克,可搭配薏米仁15克或山药15克煮粥。每日清晨空腹服用,直至口干舌燥、烦渴的症状消失。此法长久服用大有裨益。 佳佳/文

## 养生顺口溜

### 节日饮食歌

于炳坤

节日餐桌丰厚,年饭美不胜收,健康亦存操守,肠胃负荷莫丢。不宜纯素贪肉,不可嗜烟酗酒,减肥冬补有度,忍饥暴食患留。油炸烧烤好吃,辛辣香甜顺口,开胃下饭爽透,过后凭添烦忧。不同体质牙口,不同年龄胖瘦,季节地域气候,定夺根据需求。好吃还要好受,解馋切忌无休。引发疾病痛苦,何如未雨绸缪。

## 减肥女性春节避免这些“坑”

“坑”一:美食当前,吃完再减

很多人都会和自己说“吃完这顿一定减肥”这样的话。记住,千万不要这样说,也不要这样做,因为这是自欺欺人。减肥中每餐饮食都要控制能量摄入。特别是春节期间,要严格监测体重变化,经常与原始体重对比,如果能量摄入比平常多,要有意识地在每餐期间减少主食、油炸类、肉类的摄入,并且增加运动量。

“坑”二:吃蔬菜不长胖

假日餐桌,总会有种类丰

富的蔬菜,但如果很多油炸过的蔬菜,能量就会成倍增加,就未必是低热量蔬菜了。因此,进食蔬菜时也要注意少油少盐的原则。

“坑”三:摄入坚果好处多

一把葵花子(30克)的能量相当于两碗米饭的能量(200克),开心果、松子、花生、巴旦木等能量也很高。坚果含有不饱和脂肪酸,对人体的心脑血管有帮助,但是吃过多会造成脂肪和能量过多,容易导致肥胖。

于海蛟/文



## 食疗宝典

### 银耳木瓜煲鸡汤

材料:母鸡1只,银耳10克,木瓜1个,无花果两个,姜3片。

做法:母鸡宰杀后去毛去内脏,余烫片刻捞起;银耳浸软洗净,剪去底部的黄色梗,撕成小块;无花果洗净;木瓜洗净去皮去籽,切小块。全部材料加水2500毫升,大火煮沸后转中火煲两小时,加适量盐调味后即可。

功效:润肺止咳,生津补气。 周泉/文

## 冬天吃点这个能预防感冒

**酸奶** 经常喝酸奶除了能够保护肠道健康之外,同时还具有预防感冒的作用。你还别不相信,因为在酸奶中含有丰富的乳酸菌,它能促进血液中白血球的生长,从而达到预防感冒的作用。

**香菇** 香菇所含的香菇多糖能增强人体免疫力。常吃蘑菇、猴头菇、草菇、黑木耳、银耳、百合等,都有明显增强免疫力的作用。

**大蒜** 大蒜素抗感染和细菌。英国研究人员的实验结果表明,食用大蒜可让感冒发生几率降低2/3。经常咀嚼

大蒜的人,患结肠癌和胃癌的几率也会大大降低。因此,建议每天生吃两瓣蒜,并在烹任菜肴时加入一些大蒜末。

**菜花** 补充足够的维生素C是预防感冒的好办法。菜花含有的维生素C比大白菜、黄豆芽要高3~4倍,还是一种非常好的血管清理剂。

**牛肉** 牛肉中含有丰富的锌,它具有帮助人体增强免疫力的作用。这是由于它能促进白血球的生长,进而帮助人体防范病毒、细菌等有害物质,牛肉还是人体补充锌的重要来源。

李哲/文

## 为何岁数越大瞌睡越多

不少人发现,年纪越大,睡觉就越不受控制,想睡时睡不着,不想睡却不自觉地打起了瞌睡。到了七八十岁,这种情况更为严重。近期,台湾《康健》杂志载文,解释为何岁数越大,瞌睡就越多。

原来,老人瞌睡多与夜间深度睡眠质量下降有关。深度睡眠期间,可以修整心血管、免疫和新陈代谢系统,并恢复学习和记忆能力。三四十岁以后,深度睡眠脑波会变小变弱,量也会减少。尤其在40岁以后,深度睡眠比青少年时期减少60%至70%;到了70岁,会失去80%至90%的深度睡眠。晚上睡不好,白天会疲惫,从而不知不觉地打瞌睡。

此外,老人的睡眠特点是碎片化。年纪越大,就越容易在夜里醒来,主要是因为身体疼痛和膀胱变弱等,因此睡眠变得破碎。大多数医生认

定,优质睡眠的条件之一,就是躺在床上90%以上的时间是睡着的。然而80岁以后,这一睡眠效率通常会降至80%以下。

然而,最主要的原因还是昼夜节律退化。老年人常因昼夜节律退化而提早入睡,这主要是由于老人身体会提早释放褪黑素。有些老人想晚一点睡,却不小心睡着。不仅如此,许多老年人的昼夜节律会让他们在凌晨四五点醒来,即使前一晚没睡好也是如此。这种恶性循环会让老人承受睡眠债。

有些方法可以协助年长者推迟入睡并强化昼夜节律。在夜间暴露于光源下,可抑制褪黑素的提前释放,使睡意延迟;也可以咨询医生,看看是否可以在夜晚服用褪黑素,以建立正常的褪黑素节律,让睡眠更规律,品质更高。

晓梦/文

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

占林乐丰 吕延香作

图说 核心价值观

中国梦 世界情

中宣部宣教局 中国文明网