

## 凡人养生

## 期颐之年奶奶的“踮脚操”

我的奶奶今年已经103岁了,但是她精神抖擞、腿脚灵活,在庭院里能自由活动,日常生活能够自理。其实,她的养生之道非常简单,就是一套“踮脚操”。

奶奶在60岁之后,生活条件越来越好,她也就减少了劳动。因为长期赋闲在家,每每久站或久坐之后,下肢血液回流不畅,她常会感到腿部酸胀。俗话说,“树枯根先枯,人老脚先衰,养生先养脚”,为此,奶奶翻阅了大量资料,还咨询了在医院上班的姑姑,自创了一套“踮脚操”,来帮助自己调和气血、活动筋骨。

## 食疗宝典

秋季胃热呃逆  
喝柿蒂竹茹茶

原料:柿蒂3个、竹茹3克、绿茶3克。

制法:将柿蒂捣碎,与竹茹研为粗末,连同绿茶一起置入茶壶中,先用凉开水漂洗一次,再冲入600毫升沸水,加盖焖泡5-10分钟即可饮用。

功效:此茶适用于秋季上火引起的胃热呃逆。 詹慧瑜/文

整个动作分为四节:

## 第一节:原地踮脚

保持立正的姿势,两脚并拢,双手放在身体两侧。然后,进行短时间的深呼吸,慢慢踮起脚,同时,用脚趾紧紧抓住地面,再将重心慢慢从脚尖落到前脚掌,放松身体,让脚跟轻撞地面,引发柔和的震荡,沿两腿上传到上半身。经常踮脚,有助于排出胸中的闷气。

## 第二节:踮脚走路

用力踮起脚,每次向前走30-50步,稍稍休息一下,

速度以感觉舒适轻松为宜。老年人可以根据自己的身体情况选择扶着墙壁或栏杆用脚尖走路。此动作可锻炼小腿前侧的肌肉,对促进老年人全身的血液循环、延缓衰老很有益处。

## 第三节:坐着踮脚

找一个凳子坐下,使膝盖与大腿保持水平,将两个矿泉水瓶放在大腿上,进行负重练习,每次踮脚30-50次。坐着踮脚可以改善下肢血液回流、缓解疲劳感,使人在夜晚更好地进入睡眠,让整个身体得到充分休息。

## 第四节:躺着勾脚尖

卧床休息时,将两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放,可两脚一起做,也可进行单脚练习。如果感觉不舒服,就停下来休息。 林晓雯/文

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。  
邮箱:limengcts@163.com  
电话:0311-88629437  
地址:石家庄市中山东路313号1816室。

## 保健支招

五种通络法  
延缓衰老

**揉腹通气络。**气络位于腹部前正中线上,肚脐上下5厘米的位置。双手掌心覆盖肚脐摩擦,每天1次,每次15分钟,可打通气络激发体内元气,促进脏腑功能。

**揉腿通血络。**血络位于两小腿内侧,脚踝骨上方5厘米左右范围。每天双腿内侧各揉按5分钟,可使身体血液充足,内养五脏六腑,外养筋骨皮毛,延缓脏腑衰老。

**捶腰通命络。**命络位于后腰两肾之间,与肚脐平对的区域。每天屏住呼吸,双手握拳,双臂向后甩,用拳捶打后腰命络区域10分钟。打通命络可补充肾精,进而延长寿命。

**弹指(趾)通动络。**动络位于手指和脚趾末端,人体的六条阴经和六条阳经通过动络衔接。双手大拇指分别转圈捻摩其余手指,捻摩时发力宜大,直到手指头有火热感再换下一个手指。仰卧在床上,两脚伸直,将双脚的第一趾和第二趾反复相弹,每侧弹99下。打通动络,可以让十二经脉的气血在人体内循环往返,自然就会少病而多寿。

**挠头通神络。**晚上睡觉前,双手十指分开放在头部,十指抓挠头皮,可延缓大脑老化。

成都五块石医院 韩进涛

## 运动减肥怎样才更有效

8月14日,本报与河北省中医院西院区联合开展科学减重活动,许多超重和肥胖人士积极参与,下面由该院健康管理科彭菁菁为大家讲运动减肥怎样才更有效。

## 晚上运动更好

减肥的原理还是老生常谈:管住嘴,迈开腿,就是制造热量差值。就像您手机的电量,一直刷视频不充电,电量肯定会消耗得特别快。对于“重量级人物”来说,运动也要把握好时机,在恰当的时间运动会得到更好的效果。研究发现,选择晚上锻炼相对下午锻

炼和早晨锻炼者死亡风险下降率高达61%,晚上锻炼在心血管病风险方面也最低,微血管病风险可减少24%。合并2型糖尿病的肥胖人群晚上锻炼获益更多,死亡风险下降76%。因此,胖友们可以选择在晚上进行中等到高强度的运动锻炼。

## 选则“省膝”运动

很多胖友会进入“不动就胖,一动就疼”的怪圈,关键在于运动的方式方法是否合适。膝关节是人体最大最复杂的关节,同时也是人体最大的承重关节。在平躺时,膝关节负

重几乎为0;走路时,膝关节负重是体重的1至2倍;跑步时,膝关节负重是体重的4倍;而下蹲或者跪姿时,膝关节负重是体重的8倍。因此,对于体重基数比较大的人群,应该选择对膝关节友好的“省膝”运动。具体来说,可以选择游泳、健步走、坐姿运动等运动方式。尽量避免容易造成运动损伤的运动方式,比如跳绳等需要关节支撑或者关节灵活性的复杂瑜伽等运动。

报名电话:0311-80900133

您也可以扫描二维码,加入微信管理群了解此次活动。



## 温馨提醒 缓解视疲劳的正确方法

缓解视疲劳有闭眼休息和远眺两种常见方法,我们如何选择呢?

长时间看近处造成眼睛疲劳的人,可能会感到远眺比较有用;而如果眼睛干涩或刺痛,则闭眼休息可能更好。闭眼休息时,建议5-10分钟即可。

远眺时要不要摘掉眼镜呢?我们知道,远眺要将远处的事物看清楚,才能起到调节眼睛状态的作用。青少年要保持裸眼视力,远眺时应用裸眼看清楚能看得到的最远的地方。而成年人已经习惯了戴眼镜,可以戴眼镜远眺,主要起到放松和调节作用。“20-20-20”原则是一种很好的防止视疲劳的方法。这个原则是指,每20分钟,应该将视线转移到20英尺(约6米)以外的地方,看20秒。这将给眼睛提供一个休息和调整的机会,防止眼睛长时间处于调节状态。

关于视疲劳的认识误区

**误区一:**视疲劳只有在长时间使用电脑或看书时才会出现。

**误区二:**用眼药水、防蓝光眼镜或者蒸汽眼罩就可以解决视疲劳的问题。防蓝光眼镜的原理是阻挡蓝光,减少蓝光对眼睛的刺激,但并不能减轻眼睛的调节负担。

眼药水可以减轻眼干和刺激感,但市面上的眼药水种类繁多,不当使用眼药水、抗生素甚至网红眼药水,可能会对眼睛造成负面影响。蒸汽眼罩通过热蒸汽起到热敷的效果,能够提供一种短暂的舒适感并且可以让使用者短暂闭眼休息,但并不能改变眼睛长时间处于调节状态的事实。

**误区三:**使用洗眼液能有效根治视疲劳。实际上,人的眼睛有“自清洁”系统,也就是人们自己的泪液。洗眼液的使用可能会造成眼睛局部微生物的失衡,从而加剧眼干症状。

视疲劳的根本原因是眼睛长时间处于调节状态,没有得到充分休息。因此,只有通过给眼睛提供休息的机会,才能真正缓解视疲劳。 梁凌毅/文

## 心理导航 服饰颜色可改善心情

**红色:**点燃自信与热情。感到自卑、无精打采,仿佛失去了前进的动力时,可尝试穿上红色的服饰。红色能够点燃内心的热情与活力,同时给予自己积极的心理暗示。

**黄色:**提升行动力,安抚不安。感到懒散、缺乏动力或是内心充满不安时,黄色的穿搭可以帮助调节这些负面情绪。黄色代表着明亮与活泼,能够

唤醒内心的积极因素,提升行动力。

**绿色:**平息焦虑,舒缓心情。感到紧张焦躁时,穿上绿色的衣物能够帮助平复情绪,恢复内心的宁静。

**蓝色:**减轻压力,提高专注度。感到压力很大时,可以穿上蓝色的衣服,以此来安抚情绪、减轻压力。蓝色的穿搭还有助于集中注意力,提高工作效率。 张晓峰/文

