

凡人养生

空竹“抖”出健康晚年

“乐手无踪洞箫吹,精灵盘丝任翻飞,小竹缘何成大器,健身娱乐不思归。”这首诗,正是我晚年抖空竹生活的真实写照。以前,我常和老友去公园闲转,偶然发现一位老人抖空竹,技艺娴熟,空竹翻飞间发出奇异声响,我顿时心生兴趣,决心学习这项传统技艺。

初学空竹 苦乐相伴

我托女婿买回空竹,又购置了相关书籍和示范影碟,开启了自学之路。起初,棉线绳总缠住,空竹要么滚落在地,要么

飞出去老远,捡空竹、缠棉线,我经常忙得满头大汗,练坏了三副空竹,胳膊肿起,腕子被砸得青一块紫一块,我也没放弃。渐渐地,我掌握了提送、抖动、加速的技巧,听着空竹旋转的嗡嗡声,心中满是欢喜。

深耕技艺 解锁新招

艺无止境,我每天都去公园练习,从门外汉变成了“竹痴”。我熟练掌握了双轮、单轮空竹的多种起动方法,还琢磨出转体、倒杆、甩绕三种脱扣技巧。在老友帮助下,我又学会

了“金鸡上架”“织女纺线”“海底捞月”等一系列动作,表演时掌声、喝彩声不断。后来,我还和老友研究多人抖空竹,解锁“蚂蚁上树”“大鹏展翅”等高难度动作。

空竹相伴 益寿安康

抖空竹的好处数不胜数,一套动作下来,脑、眼、身、手、脚都能得到锻炼,能有效防治肩周炎、颈椎病。抖空竹还能促进血液循环,提高四肢协调性,缓解高血压、动脉硬化,改善胃肠道消化功能,抖空竹治好了困扰我

多年的便秘。

如今,抖空竹已成为我晚年生活的重要部分,抖空竹让我“快乐了精神,舒活了筋血,丰富了生活,强健了身体”,这小小的空竹,真正“抖”出了我的健康幸福晚年。

钱国宏/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

温馨提醒

慢性病患者运动不能操之过急



运动是慢性病患者重要的康复措施之一,慢性病患者可根据自己的病情、年龄、体力、爱好等酌情选择运动形式。尤其是老年患者,运动应量力而行,只能慢慢增加运动量,绝不能操之过急。

高血压患者应以体力负担不大、动作简单易学、不过分低头弯腰、动作缓慢有节奏、竞争不激烈的运动项目为首选,运动时以有氧训练为主,这些运动包括散步、慢跑、骑自行车、游泳和体操等。如果是散步,时间可选在下午、黄昏或临睡前进行,一般为15~50分钟,每天1~2次,速度可视身体状况而定。选择慢跑时最好先经过一段时期试行锻炼,以6公里/小时的速度快走1~2公里,如无不适,再转入慢跑锻炼。练习太极拳每次运动时间以30分钟以上为宜,可以每天进行。

糖尿病患者最好选择有减重目的及促进血糖代谢的有氧运动,运动强度不能太大。健步走是最理想的运动,另外,慢跑、骑自行车、体操、舞蹈、太极拳、太极舞、慢慢上下楼梯等较缓和的运动都适合。运动时间最好在饭后1~2小时,每次30分钟到1小时,一周至少3次。

对于心脏病患者,初期可以运动10~15分钟,随着心脏功能的恢复,可以慢慢尝试坚持30分钟或更长时间,每周运动3~5次,餐前、餐后2小时为宜。在运动过程中,应能确保正常谈话,如果谈话时感到气促,说明强度过大,应加以调整。可以选择自己喜欢的有氧运动,如散步、舞蹈、游泳等,为保证安全,不妨让亲人或朋友一起参加锻炼。对于低危病人,可以在院外进行运动锻炼,而中高危病人,则建议在康复治疗中心的医院进行。运动应在医生指导下进行。

据《人民健康网》

春燥伤肺。肝属木,肺属金。若肝火过旺,持续耗灼伤阴,继而会伤到肺。肺经有热,就会出现皮肤干糙、鼻腔干燥、鼻塞、流黄脓鼻涕、干咳、咳黄黏痰甚至流鼻血等表现。所以,应

对春燥要注意护肺。

“肺与大肠相表里”,二者皆以降为顺,由于肺气与大肠相通,所以肺受到大肠传导功能的制约。临床上,用通便来助肺降,是治疗肺系疾病的常用方

法。现在春燥明显,建议多吃些新鲜菠菜。菠菜被称为降虚火的补血菜,其性平味甘,入胃经、大肠经、小肠经和肝经,能养血止血、疏利肠胃。春菠菜爽嫩且涩味少、甜味多、纤维丰

富,可以促进大肠排出糟粕,减少积滞内热,对防春燥颇有裨益。需要注意,菠菜含有草酸,不宜与牛奶、钙片一起吃。烹饪时先焯水,避免摄入过多的草酸。

潘毅/文

应对春燥要注重护肺

春季肝旺脾虚食疗方

食疗宝典

春季肝木旺盛,很容易出现脾虚的症状。此时,在饮食上可多吃有芬芳气味的蔬菜,以疏肝柔肝。另外,俗语称“春日吃春芽”,这个季节可吃鲜绿的嫩芽,禁食或少食辛辣刺激食物,以免肝火上炎。推荐以下食疗方:

春笋焖牛肉

材料:牛肉300克、春笋300克、油2勺、生抽1勺、老

抽1勺、蚝油1勺、生姜5片、葱2根、食盐3克。

做法:锅烧热,倒入油,放入切好的生姜、春笋、牛肉片、葱段翻炒1分钟左右。再加入生抽、老抽、蚝油翻炒均匀,加入少量清水半掩住春笋,盖上锅盖大火煮开后转中火。煮到水快熬干的时候加入盐,翻炒均匀稍收汁时盖上锅盖焖。

功效:开胃健脾、消痰化痰、通肠排便、预防心血

管疾病。

淮山薏米鱼汤

材料:鲫鱼1条、淮山15克、薏米15克、陈皮1小块、生姜3片、油2勺、盐5克。

做法:洗净宰好鲫鱼,洗净淮山和薏米。用清水把陈皮泡软,拍裂一小块姜,热锅,用姜块在锅上擦一遍,放油,待油六成热下鱼,煎至微黄。煮沸瓦煲里的清水,放入煎煮好的鲫



鱼和其他材料,武火煮沸,转中小火煲一个半小时,下盐调味即可。

功效:健脾去湿、养阴补虚、缓解春困。张华/文

保健支招

踝关节是人体位置最低的运动关节,同时也是受伤率最高的关节。踝关节扭伤,就是平时常说的崴脚,很多人在崴脚以后,并不在意,以为肿几天就不疼了,也就没事了,其实不然,崴脚后正确处理十分重要。

踝关节受伤以外侧副韧带拉伤或内侧韧带拉伤多见,行走、跑步或是跳高状态下,由于落地时脚受力不均匀过分内翻或外翻,都会造成外侧、内侧副韧带拉伤,也可能使韧带撕裂,严重者可能造成骨折脱位。如果没有及时就医,就会延误治疗,导致踝关节韧带损伤、骨折不愈合。

踝关节扭伤 先冰敷再热敷

辅助运动强化踝部功能

在日常生活中,穿平底鞋能有效预防踝关节扭伤。在进行体育运动或户外运动时,要穿合适的运动鞋,选择安全平坦的运动场所;做对抗运动时,双脚一定要站稳,尽量避免单脚受力。

为防止踝关节扭伤,还可以做以下辅助运动强化踝关节功能:

保持站立状态,将双腿分开与肩同宽,然后缓慢抬起脚趾并慢慢张开脚趾,双脚不能离开地面,如此反复30次。

在地面上放置一个物体,不能太重,站立状态下

使用脚趾屈伸运动来拉这一物体,脚跟要紧贴地面,如此反复30次。

双腿前后分开,一条腿搭在椅子或其他高物上,这时双手扶于搭腿的膝盖上,缓缓向下压,保持下压姿势10分钟,然后换另一条腿,如此反复6次。

踝关节扭伤后先冰敷

如果踝关节扭伤,建议按照以下方式处理:

先冰敷。踝关节扭伤后48小时之内,可对受伤部位进行冰敷,有止血、消肿、缓解疼痛的效果。

方法:将冰袋敷在受伤部位,每隔3小时冰敷30分钟。受伤后需要卧床

休息,将足踝抬高,至少高于心脏水平15~25cm,这样有利于静脉血液及淋巴液的回流,减轻患肢肿胀。

后热敷。在踝部扭伤48小时后应该使用热敷,热敷能够促进毛细血管以及淋巴管的血液循环,减轻受伤处的淤血症状。

方法:将热水浸湿的毛巾拧至半干,敷在受伤部位,待毛巾渐渐变冷后,重新更换热毛巾,如此反复。每次持续30分钟左右,每日热敷1~2次。

如果扭伤严重,检查发现严重骨折或者韧带断裂,要及时进行手术治疗,以免延误病情。

据《长寿养生报》