

凡人养生

吊拉单杠缓解腰突

10年前,我55岁,渐渐发现走路时右腿由下到上有放射性疼痛、麻木感,后来发展到腰部,活动严重受限。到医院拍片确诊为腰椎间盘突出,专家建议采取保守疗法。经过敷药、理疗、吃药和睡硬板床,病情趋缓;后期又采用打穴位针、红外线照光、牵引和药物辅助治疗,终于病愈。

一位中医告诉我,要想有效防治腰突,平时还要加强腰部锻炼和保暖。于是我遵从医嘱,坚持在小区的健身区做吊拉单杠训练,早晚各一次,每次10多分钟。

先是双脚着地,双手拉在单杠上,上身放松,人呈自然下坠状态,然后手臂缓缓用力,至双脚渐渐离地。提升的频率可视体

力循序渐进。遇到下雨天,我就用安装在门框上的单杠在家锻炼。

经过日复一日的锻炼,我的手掌布满老茧,妻子给我买了运动手套,减轻了对手掌的磨损,也有助于增强握力。坚持锻炼了10年,我的手臂力量增强了,腰部活动自如,腰突再也没有复发过。

10年来,我还坚持快

步走、游泳,合理饮食,身体健康状况良好,我还经常在国内、国外旅游,日行万步轻松自如。 王晓东/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

保健支招

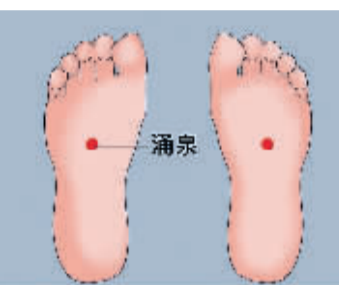
早上3分钟梳头,黑发又健脑。用手梳头可达到适当刺激头部经络的作用,不仅能令人思维更加清晰,还有养发、防中风的效果。长期坚持用手梳头,可以使头发变得更有光泽,还能让头发变白的速度减慢。**做法:**早晨起床后,用3分钟梳一梳头,如果不用手而是用梳子,梳齿不要太锐、太密,梳头速度不能太快。

白天3分钟揉耳,聪耳明目。以双手揉耳直至发热,坚持下去,有助防耳

聋、耳鸣、听力下降。按揉的时候一定要闭上眼睛。**做法:**食指中节按在耳前,大拇指贴在耳根后部,上下搓动。

晚上3分钟叩齿,健肾固齿。叩齿法是一种固肾、固齿的锻炼方法。“肾主骨,齿为骨之余”,唐代名医孙思邈主张“清晨叩齿三百下”。现代医学也认为,叩齿可增强牙周组织的抗病和再生能力,使牙齿变得坚硬稳固。**做法:**叩齿次数以36次为度,叩齿结束后,将口中的津液分

一天中的保健三分钟



三次缓缓地吞咽下去。

晚上3分钟揉腹,通便除病。揉腹这个方法,听起来简单,但效果多重:一通肠道、二消化好、三精神好、四不失眠。**做法:**揉腹时应取仰卧位,以右手掌按顺时针方向绕肚脐揉

腹,先从肚脐眼开始转圈儿,一圈接一圈逐步扩大,直至揉遍全腹,揉时要用力适度,次数可多可少,数十遍之后,换左手以相反的运转方向揉数十遍。

晚上3分钟按涌泉穴,宁心安眠。睡前洗脚后按摩涌泉穴(如图),有助于补肾宁心、镇静安神、舒肝明目。**做法:**热水洗脚后,用左手掌心按摩右脚涌泉穴60次至发热,再以右手掌心按摩左脚涌泉穴60次至发热。

据《老年日报》

温馨提示

俗话说:“胖人气虚,瘦人血虚。”从中医理论上说,胖人大多阳气偏虚,体内有痰有湿,动作较缓,不大喜欢活动,这类人容易罹患动脉硬化、中风、冠心病等疾病。瘦人则往往阴虚火旺,敏捷好动,有时容易亢奋冲动,易患失眠、口腔溃疡等疾病。不同体型

胖人瘦人养生方法不同

的人具有不同的体质和生理特点,通过适当的养生手段可以使机体处于更为平衡的状态。

胖人补气:清晨拍手

手是阳气的大本营。早上旭日东升,天地间的阳气开始升腾,这时拍手可以振动阳气,促进阳气的升发,疏通全身的气机。**方法:**十指分开,手掌对手掌,手指对手指,均匀拍击。开始可以轻拍,以后逐渐加重,以自己的双手能承受为度,不能太轻,否则起不到刺激手

掌穴位和反射区的作用。拍手最好在清晨进行,如果觉得拍手时发出的噪音太大,也可以拍“空心掌”。**方法:**手掌弓起,手指张开,拍下去时,能拍到指尖及手掌的边缘部分,但是这种方法的打击面缩小了,效果会差一些。除了最基本的手掌相拍外,还可以左右掌背互拍、左右手虎口对拍等。

瘦人补血:晚上泡脚

脚是阴血的大本营。天为阳,地为阴,头为阳,脚为阴,气为阳,血为阴,人体上

最重要的三条阴经都汇集于脚,它们分别是足少阴肾经、足太阴脾经和足厥阴肝经。肾生血,肝藏血,脾统血,如果脚部的血液流动缓慢了,肾、肝、脾的功能受到影响,整个人体的供血就会不足,这时人就会感觉到浑身发冷,四肢无力。我们常常会有这样的感受:人冷先冷脚。脚一冷,血液循环就会放慢,所以,这个地方就比别处容易感受到冷。晚上阳气收敛,阴气浓重,此时用热水泡脚可以温暖阴血,起到补阴补血的作用。 周雪/文



养生小妙招

中医小妙招 缓解夏季腹泻



与其他季节相比,夏季腹泻高发。这是因为夏季湿气盛,人体容易出现脾失健运的问题,一旦水走肠间,就易发展为腹泻。这样的腹泻常伴有腹痛、腹胀、恶心呕吐等消化道症状,亦可有四肢酸痛、疲倦乏力等症状。下面几个小妙招可以缓解腹泻。

糯米缓解慢性腹泻

糯米、小米稍微炒黄,再加入生糯米,整体比例是炒糯米、小米、生糯米10:1:10,熬粥喝。对慢性腹泻有效。本方安全无禁忌。一天喝一碗,一周左右可见效,坚持喝一两个月后基本康复。

煎苹果收敛止泻

苹果煎熟以后,可以补脾胃,解决小儿长期腹泻或者成人大便不成形的问题。煎的时候不要放油,煎到一面焦黄为好。苹果内含有鞣酸和果胶,鞣酸具有收敛止泻的功效,而果胶在熟制后也有收敛和止泻的作用。

按压天枢穴调理腹泻

天枢穴(如图)属足阳明胃经,是大肠经的募穴。枢,指枢纽。人体上应天,下应地,本穴位于脐旁,在人体正中,为天之枢纽,故名天枢。天枢穴有升降气机、斡旋上下的作用。按压天枢穴具有双向调节作用,既可缓解便秘,又可调理腹泻。 方辉/文

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善