



## 健康学堂

### 养生有方

# 春季运动试试健身气功八段锦 这份锻炼攻略请收好

日常生活中,说起健身气功我们并不陌生。无论是在街边的公园,还是在社区的健身区,总有一些上了些年纪的白发老人在聚精会神地练习,姿势优雅,神情慈祥,令人很是羡慕。那么,健身气功到底是怎么一回事呢?备受老年人喜爱的八段锦又是怎样的呢?

□文/本报记者 廖明山 见习记者 王晓君 □图/本报记者 赵梓



伍尚祯医师带领患者及其他医师练习八段锦。

## 调心、调身、调息 练习健身气功有助于疾病防治

据珠海市人民医院中医科、中西医结合内科医师伍尚祯介绍,中国气功流派很多,一般分为医家、儒家、释家、道家气功和武术气功,其中,医家气功主要以防治疾病、保健强身为目的。

“健身气功是用意识引导动作,放松身体,调节气息和心理的综合性锻炼,重在调心、调身、调息;其动作柔和、轻柔、缓慢、舒展大方,属

于中小强度、多功效的运动,避免了大强度运动后给人体带来的各种身体不适,非常适合老年人锻炼。”伍尚祯说。

伍尚祯介绍说,老年人通过形体锻炼可调节脏腑功能,疏通经络、活动筋骨,能缓解关节疼痛等症状,配合正确的呼吸吐纳,可增强身体血液循环的流动速度、增强心脏的泵血功能,有效提高老年人的心、肺功能,对冠

心病、脑动脉硬化等心血管病的预防和治疗有很大的作用。

八段锦功法为健身气功的其中一种。“八段锦是一套独立而完整的健身功法,起源于北宋。”伍尚祯说,它吸收了历代健身术中的行气、叩齿、按摩等方法,并配合肢体的活动,简单易学,节省时间,祛病防病、修身养性、强身健体、延年益寿作用显著,适用于男女老少。

### 了解一下

## 八段锦的招式及功效

### 1. 两手托天理三焦

可以充分伸展肢体和调理三焦,对腰痛、背肌僵硬、颈椎病、眼疾、便秘、痔疮、腿部脉管炎、扁平足有一定的防治作用;有助于舒胸、消食通便、固精补肾、强壮筋骨、解除疲劳;用以治疗、预防脉管炎时,要取高抬脚跟的做法,反复练习。

### 2. 左右开弓似射雕法

可以改善胸椎、颈部的血液循环,增强心肺功能,锻炼胸部和肩臂部的骨骼肌肉,矫正两肩内收、圆背等不良姿势。

### 3. 调理脾胃须单举法

可使肝胆脾胃等脏器受到牵拉,从而促进胃肠蠕动,增强消化功能,配合呼吸,上举吸气,下落呼气。

### 4. 五劳七伤向后瞧法

可加强颈部肌肉的伸缩能力,改善头颈部的血液循环,有

助于解除中枢神经系统的疲劳,增强和改善其功能。对防治颈椎病、高血压、眼病和增强眼肌有良好的效果。

### 5. 摇头摆尾去心火法

可起到引气血下降,降伏“心火”的作用,对腰颈关节、韧带和肌肉等亦起到一定的作用,并有助于任、督、冲三脉的运行。

### 6. 两手攀足固肾腰法

起到疏通带脉及任督二脉的作用,能强腰、壮肾、醒脑、明目,并使腰腹肌得到锻炼和加强。

### 7. 攒拳怒目增气力法

刺激肝经,舒畅全身气机,增强肺气,有利于气血运行,并有增强全身筋骨和肌肉的作用。

### 8. 背后七颠百病消法

有利于脊髓液的循环和脊髓神经功能的增强,从而加强全身神经的调节作用。

## 练习八段锦的注意事项

伍尚祯提醒广大老年朋友,练习八段锦时,需要注意练习场地选择宜安全、安静、通气、防寒避风雨的场所;练功前进行机体放松、调整好呼吸和心理活动;适当运动,避免剧烈运动,运动量从小开始,逐步增加,锻炼后微微出汗,人感到轻松舒畅即可;锻炼后要放好放松和整理活动,运动结束后,不

要突然停止,应使身体逐渐恢复到基础水准,如拍打按摩放松、上肢和下肢交替抖动放松等;如汗出,宜及时更换衣物再外出;顺应自然呼吸规律,忌不按生理要求而故意强调呼吸,易引起憋气,甚至引起心律失常、头晕等不适;顺应自身身体活动限度,避免一味追求高难动作。

### 慢病预防

## 预防老年痴呆 中医有“处方”

老年痴呆症是发生在老年群体中比较常见的一种疾病,对老年人生活质量有严重影响。那么,如何预防老年痴呆症?对此,重庆市江津区中医院中医脑病二科主任桂平进行了详细解析。

### 什么是老年痴呆症?

桂平说,阿尔茨海默病,也就是我们常说的老年痴呆症,是一种中枢神经系统变性病,起病隐袭,病程呈慢性进行性,主要表现为渐进性记忆障碍、认知功能障碍、人格改变及语言障碍等神经精神症状。

中医认为,老年痴呆发病病机多为肾精亏虚。其病理

机制涉及心、肝、脾、肾多脏,为本虚标实,虚实夹杂之症。

### 如何预防老年痴呆症?

对于老年人来说,脑老化是一个不可抗拒的自然规律。预防脑老化尚缺乏有效可靠的方法,但勤用脑、顺心气、巧运动是可以延缓脑老化并对老年痴呆预防起到一定积极作用。

“经长期研究证明,患此病的因素与人们平时的生活方式有很大关系,因此预防老年痴呆应从日常做起。如养成良好的饮食习惯、休息习惯和用脑习惯,尽量避免患上一些慢性疾病,包括高血压、糖尿病,还应控制血

脂、避免脑外伤等。同时还要保持心情舒畅,避免压力过大。”桂平说。

另外,日常有三种方法可以预防老年痴呆。

一是灸头顶,将艾条一端点燃,悬于百会穴上5-8厘米处温灸,每次10分钟,每日1次。艾灸百会穴有醒脑开窍的功效。

二是掐脚背,用一侧手的大拇指掐同侧的太冲穴。掐太冲穴可提高大脑空间位置感知能力,延缓老年痴呆。

三是揉手背,用一侧手的大拇指按揉另一侧手的合谷穴,每次3分钟,之后换手操作,每日1次,增强大脑灵敏度。(人民网)

### 日常保健

## 春季肝火旺 降肝火揉揉期门穴

春回大地,万物复苏,人的阳气上升,这个时候肝火特别旺,各种肝病容易复发。所以,在这个时候,很多人都爱发脾气、急躁,眼睛干涩、发红,这是肝火上升的表现。排解怒气、调整情绪对肝的调养有非常大的帮助。当然,也可以通过按摩期门穴来调养。

期门穴位于乳头正下方,第6肋间隙,前正中线上旁开4寸。找这个穴位时可以先找到巨阙穴(当脐中上6寸)。巨阙穴位于人体中部正中线上,左右肋骨相交处往下二指宽处即是。然后顺着乳头垂直向下画一条直线,在这条直线

与巨阙穴水平相交的位置就是期门。

期门穴是肝经的募穴,是脏腑之气汇聚于胸腹部的特定穴位。由于这个穴位与脏腑比较接近,所以经常用来治疗脏腑方面的疾病。《伤寒论》即认为此穴为疏泄肝胆的首选穴位,对调理肝脏有很好的效果,临床上常用它来治疗肝病。

按摩时用手从后向前推该穴位,生气的时候做,能疏肝解郁理气。每天抽出一定时间来刺激下期门穴,护肝又没有副作用。每次按摩时间在2-3分钟之间即可。

(人民网)