

放放风筝百病消

我的养生之道

□ 陆明华

老人们健身的方式多种多样,有的喜欢打太极拳,有的喜欢慢跑,而我的老爸却有着自己的“独门奇招”——放风筝!

仲春时节,风速缓慢均匀,风力柔和,这是放风筝的好时节。老爸每次出门放风筝至少要带上三五个不同类别的风筝,根据风力情况挑选最适合放飞的那一个。

老爸自豪地说:“虽然放风筝只有拉线、放线、压线几个基本动作,看似简单,其实里边学问大着呢!同样一个风筝,遇到会放风筝的人,它可以自由地在蓝天翱翔;遇到不会放风筝的人,风筝即使能飞上天,也免不了栽跟头。”

老爸今年八十多岁了,在公园放风筝时,双目凝视着蓝天白云之上的风筝,荣辱皆忘,杂念全无。一会儿来回奔跑,一会儿收线放线,一会儿仰身,一会儿俯身。“我的风筝在风筝场上总是人们瞩目的焦点。那一刻,我好像忘记了自己是个人,心随着风筝飞翔。”老爸说。

老爸是从三年前开始放风筝的。当时,他患有严重的颈椎病,一位医生朋友

推荐了放风筝这种保健方式。老爸抱着试一试的心态,弄了几个风筝来玩。放风筝时,身体随着风向转换,向前走,向后退,向左转,向右转,不停地活动四肢,舒展筋骨。这样做促进了血液循环,心肌供血不足的现象也大有缓解。坚持一段时间后,老爸的病情大有好转。现在他的颈椎病已经基本好了,但仍然坚持放风筝健身。

中国有句古话:“鸢者长寿。”意思是经常放风筝的人寿命长。制作一个新颖别致的风筝也是一种创造。当眺望自己的作品摇曳在万里晴空时,那种专注、欣慰、恬静的神态自然流露出来,这种精神状态有利于身体机能和脏器

功能的调节。

老爸说,别看放风筝只有拉线、放线、压线这三个基本动作,好处可多啦。放风筝时必须时刻注意风筝的升降,避免和其他风筝线缠绕,这就需要不停地调节眼睛的肌肉和焦距,等于给眼睛做保健运动;放线收线能很好地锻炼手部肌肉;来回奔走时,身体各部位的肌肉也都处于运动之中,这样就在娱乐中很好地达到了健身的目的。

现在老爸耳不聋眼不花,精神不错,面色红润。“我的好身体全得益于风筝疗法。我有信心,等我活到一百岁,我要把自己做的仙鹤风筝送上蓝天。”老爸说。



4月27日,第六届山东省老年人运动会持杖健走比赛在聊城拉开帷幕,吸引了全省16地市及省直机关共17支代表队、近340名老年运动员参加。

本次赛事设置户外穿越团体及个人赛、混合4×400米场地接力、手杖操规定套路与自编套路等多个项目。赛事的举办,不仅为全省老年体育爱好者搭建了交流展示的平台,也为推动老年体育事业高质量发展、营造尊老敬老社会氛围注入了新的活力。赛事为期3天,将持续至4月29日。

赵静华 郝锐 姜丽 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿,期待您用文字记录思考,分享经验,与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录,如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等;传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程;实用健身经验或常见误区解析;运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法;传统文化中的身心和谐智慧;压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱:lcwbyichenghu@126.com(邮件主题请注明“康养+文章标题”)

联系电话:18663501275

让身体“正气”充盈 中医支招护健康

新华社记者 田晓航

孩子爱生病,上班族易疲劳,老人反复感冒……在中医看来,这些可能都是身体正气不足的表现。4月23日,在国家中医药管理局举行的发布会上,专家详解中医药如何提升人体正气、促进身体健康。

《黄帝内经》提到“正气存内,邪不可干”“虚邪贼风,避之有时”,强调通过扶正固本、顺应四时、调养起居,增强人体对外界环境变化的适应能力和恢复能力。那么,到底什么是“正气”?

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍,中医所说的正气是指人体维持生命活动、抵御外邪侵袭的全部功能的总和,涵盖脏腑功能、气血阴阳的平衡状态,以及适应能力、修复能力、自愈能力、精神状态等方面。

“正气足了,免疫力自然协调有序。”张晋说,提升正气的核心原则是“燮理阴阳、调和气血”,具体要做到:养护脾胃、顺应四时、调畅情志、劳逸适度、睡眠充足。

中医药强调人体以“正气”为本、以“治未病”为先,倡导关口前移、防重于治。八段锦等中医养生保健功法正是常见的“治未病”方法。

中国中医科学院广安门医院风湿病科主任姜泉介绍,现代研究证实,长期练习八段锦可以调节神经内分泌、改善免疫状态、增强心肺功能、缓解焦虑抑郁。

“其独特作用可以概括为:疏通经络促进气血运行、调畅气机改善脏腑功能、宁心安神调节情志。”姜泉说。

中医“扶正”护健康,针对不同人群,侧重点有所不同。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说,对于儿

童青少年,养成良好的生活习惯尤为重要;对于成年人,重在疏解压力,调和身心,改善亚健康状态;对于老年人,更需兼顾慢病管理与康复调护。

在天津市北辰区天穆镇社区卫生服务中心主任丁文静看来,提高儿童免疫力关键在于“养”。儿童处于生长发育阶段,免疫系统尚未成熟,免疫力相对较低,但只要养护得当,病愈后恢复较快。

“通过推拿、食疗、合理起居让脾胃强健,气血充盈,自然正气充足,可以少生疾病。”丁文静举例说,小儿推拿是简单有效的家庭保健法,如捏脊,从尾骨沿脊柱两侧向上捏至大椎穴,每次3至5遍,能够调阴阳、理气血、和脏腑。

常处于“高耗能、低储备”状态的职场人,则易“心脾两虚”“气血不畅”。

专家建议,这一人群尽量晚上11点前入睡,午时小憩15至30分钟,以养心

血;每坐40至60分钟起身活动5至10分钟;每天10分钟专注呼吸,帮助减压。

而老年人会随着年龄增长免疫力下降,容易反复发生感冒等疾病。

张晋说,老年人免疫力下降的根本原因是“肾气渐衰,脏腑功能减退”,调理的核心是“扶正固本防邪”。为此,老年人可适当食用核桃、黑芝麻、黑豆等帮助补肾填精,用山药、莲子、白扁豆、薏苡仁等煮粥或煲汤帮助健脾益气;注意保暖防寒,尤其护好头、颈、背、足等部位;每天运动30分钟,可选八段锦等功法,以微微出汗为度。

不少疾病的发生都与正气不足相关。专家介绍,中医认为过敏本质是“正气不足,伏邪外发”,过敏体质人群可以用黄芪泡水喝以补气固表;在非发作期通过中药内服、穴位贴敷等方法改善体质。

据新华社