

墙上靠一靠 舒缓腰背益身心

我的养生之道

□ 项伟

去年秋日,我为书房更换家具。工人搬走旧书架后,墙面上赫然露出一片深浅不一的印痕,那是岁月与书脊长久依偎的印记。我取来砂纸打磨,预备重新粉刷。未及多时,腰背已酸胀难支,索性倚墙小憩。后背贴上墙面的一瞬,凉意透衫而入,竟将那股酸乏压了下去。不过数分钟,起身再干,腰背竟松快许多。

自此,我养成一个习惯——每日寻三五分钟,往墙上靠一靠。起初只是贪图片刻舒坦,后来翻阅典籍才知,这简简单单一靠,原是大有深意的养生之法。

中医讲“背为阳,腹为阴”。背部分布督脉与足太阳膀胱经,督脉沿脊柱而行,总督一身之阳气;膀胱经主一身之表,为阳经之首。夏日阳气虽盛,然今人多贪凉,空调冷风长吹,寒邪便易从后背乘虚而入。背部受寒,可致颈椎病、肩周炎、腰腿疼痛,抑或脏腑不和。《黄帝内经》言“春夏养阳”,养阳之道,或晒日,或艾灸,而靠墙一法,使后背得支撑而放松,气血因之通畅,亦是扶阳之妙法。

我将此法说与邻居老陈。老陈退休前做了三十年会计,颈椎腰椎皆有旧疾。他半信半疑:“靠墙就能管用?”我说不妨一试。数日后他欣然言道,原先久坐腰硬难起,如今靠完墙再起身,腰杆竟松快许多。

老陈问其法。我答道,法极简单:择平整墙面,双脚与肩同宽,脚跟距墙根约

十余厘米,后脑、肩背、臀部皆贴于墙面,全身放松,觉何处紧滞,便向墙多贴几分。每日一两回,每回三五分钟便足。老陈笑道,这倒省事,看电视的工夫便做了。

据载,隋唐养生典籍中即有“倚壁行气”之法,修行之人常背靠土墙调息养神。古人无健身房、按摩椅,一堵墙便是天然的养生器具。彼时许多养生之术,皆取自生活——踮脚有“敦踵法”,靠墙有“背壁法”,不费一文,却切实有效。

靠墙之益,不止于养阳。今人终日俯首于手机电脑,颈前探、肩内扣,已成通病。向墙一靠,后脑贴壁,下颌自然回收,颈椎回归正位,胸廓舒展,呼吸亦畅。我每于写作倦怠时,起身靠墙片刻,再回案前,往往神清思明。

唯需注意姿势得宜。靠墙时腰部与

墙面之间应留有一道自然的微隙——不必刻意硬顶,亦不宜塌腰悬空。若空隙过大,多为骨盆前倾,可缓缓收腹、微收核心以调正。靠墙之时,尤忌刷手机,既靠之,则静心感受后背一寸一寸松下来的过程,那才是真正的养。

入夏炎热,我将靠墙时辰移至早晚。前日黄昏,阳台倚墙而立,见楼下有人放风筝,一只蜻蜓风筝稳稳飘于天际。我忽忆起少时,老家院墙是土夯的,夏夜,祖父常靠墙而坐,摇蒲扇,眯眼看天。彼时懵懂,如今才知,老人家那是在用他自己的法子养生。

一面墙,不费分文,不占寸地,每日靠上数分钟,便令后背气血活泛起来。此法至简,却最易被人看轻。然养生之道,往往不在于知多少高深之理,而在于日复一日的坚守。



8月28日,九州康城养护中心内歌声悠扬,一场以“暖心夕阳·共筑芳华”为主题的合唱汇演温情上演。舞台上,老年朋友们精神饱满、神采奕奕,手牵着手放声高歌,用昂扬嘹亮的歌声抒发情怀、乐享晚年生活。

据了解,歌唱活动是养护中心常态化文娱项目,每周定期开展,大大丰富了老年人的精神文化生活。

董金鑫 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

八段锦这样练才养生

□ 田晓航 尹硕韩

作为一种传统养生功法,八段锦在全民健身热潮中广受欢迎。如何习练才稳妥、有效?日前,记者采访多位专家,梳理出科学习练要点。

八段锦是一种融肢体运动、呼吸吐纳与心理调节于一体的传统健身养生方法。其动作缓和舒展,普适性较强。

如何把握练习的时长与频率?中国中医科学院望京医院副院长、南阳市中医院执行院长魏成说,对健康人群而言,推荐每周不少于3天,每天不少于2遍,每遍约10至15分钟;初学者可从每日一遍起步,逐渐增加至两遍,循序渐进,量力而行。

判断运动量是否适宜,身体感受是直观标尺。魏戌提示,练习时身体微微出汗、可轻松交谈,练习后精神愉悦、次日体力良好,说明负荷合适;若出现明显疲劳、头晕、心悸或关节疼痛加重,则说明负荷过大。

练习时段也有一定讲究。《黄帝内经》记载“平旦人气生,日中而阳气隆”,上午9至10时阳气生发,此时练习有助气血运行,效果最佳。上班族无需拘泥于固定时间,坚持每日练习比追求“最佳时间”更重要。

有人疑惑:练习八段锦大半年,为何效果却不明显?其实,这可能与动作不到位有关。

随着《八段锦》团体标准发布,这一

传统功法有了统一的技术规范。

以八段锦的第一式“两手托天理三焦”为例,根据《八段锦》团体标准,练习时注意“两掌上托舒胸展体,上下对拔拉长,节节抻开,脚趾抓地”,才能收到更好的效果。练习每一式都可参考这一团体标准予以辅助,正确掌握技术要领。

八段锦适合养生保健,高血压等慢性病的患者规律习练,也可获得健康增益。

中国医学科学院阜外医院研究员李静介绍,确诊高血压或血压偏高人群,每天练习2遍约30分钟、每周不少于5天,长期坚持有助于稳定降低血压。需要注意的是,八段锦仅为辅助调理手段,不能取代药物治疗。

八段锦是中医“治未病”理念的重要实践载体。从中医理论来看,八个动作协同作用,通过疏通经络、调和气血、平衡阴阳改善身心状态,长期坚持能起到增强体质和预防疾病等作用。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出,发展中医养生保健治未病服务,将中医药优势与健康管理结合,探索融健康文化、健康管理、健康保险为一体的中医健康保障模式。

健康中国,人人参与。不妨从一套八段锦开始,在舒展的动作中调和身心,在日复一日的坚持中收获健康,让传统养生功法融入日常、成为全民守护健康的便捷选择。

据新华社