

腹式呼吸, 中年人的随身养生术

我的养生之道

□ 孤舟

人到中年, 身体对久坐变得格外敏感。从前在电脑前连坐三四个小时, 起身只是腿麻; 如今伏案只要超过一小时, 胃脘就胀闷不适, 像塞了一团湿棉花, 到饭点没有胃口, 勉强进食, 夜里还睡不安稳。

起初我以为只是单纯消化不良, 翻读《黄帝内经》看到“久视伤血, 久坐伤肉, 久立伤骨, 久行伤筋, 是谓五劳所伤”, 才注意到常被忽略的“久坐伤肉”。

中医所说的“肉”, 不只是四肢肌

肉。脾主肌肉, 全身肌肉依靠脾胃运化的水谷精微滋养。久坐会让周身气血运行放缓, 肌肉失养而松弛乏力; 同时阻滞脾胃气机, 削弱运化能力。我久坐腹胀、食欲差, 表面看是胃动力不足, 根源在于久坐困住了脾胃升降降浊的机能。

明白这点后, 我摸索出一个简单、随时能做的调理办法——练习腹式呼吸。

日常坐着时, 我们大多是浅短的胸式呼吸, 膈肌活动很少, 中焦脾胃得不到助力。古人观察孩童, 呼吸时胸腹一同起伏, 便是腹式呼吸, 留下“气归脐, 寿与天齐”的养生老话。

腹式呼吸的核心, 是调动横膈膜充分上下活动。膈肌每下降1厘米, 肺通气量可增加二三百毫升, 膈肌起伏温和按摩腹腔胃肠, 有助疏通脾胃、促进蠕动。

从经络来讲, 任脉、胃经、肾经、带脉都经过腹部, 随腹式呼吸一张一弛, 刚好化解久坐带来的中焦气滞、胸腹闷堵, 是不花钱的通路良方。

我把它融入伏案间隙, 不用专门抽大块时间: 坐于椅上, 腰背微微离开椅背, 留出腰腹活动空间; 一手轻放在小腹, 鼻缓缓吸气, 感受小腹像气球慢慢鼓起; 吸至七八分满稍作停顿, 再用嘴唇慢慢呼气, 小腹向内回收。全程肩膀、胸口尽量不动, 练几次就能找到感觉, 呼气时长略长于吸气, 心绪也会慢慢沉静。

坚持十余天, 变化慢慢显现: 饭后胃里胀堵感明显减轻。从前午饭过后必须起身走动, 不然难以安坐; 现在原地做五六十次腹式呼吸, 嗝气之后胃脘便舒展不少。夜里心神不再紧绷, 躺下

气息自然下沉, 杂念变少, 入睡更快, 半夜惊醒次数也少了。清代养生家李渔讲“养生之诀, 当以善睡居先”, 睡眠能养精益气, 睡踏实了, 人也不容易烦躁动怒。

当然, 腹式呼吸不能替代起身活动。每坐满一小时, 我仍会起身倒水、远眺放松。腹式呼吸更像一条随身“安全带”, 遇到暂时没法离开座位的时候, 引导气息下沉, 避免气机郁滞在胸膈胃脘。

药王孙思邈《千金方》中提出“常欲小劳, 但莫大疲”。放到中年人的养生里, 也可以理解为: 常以调息养身, 切忌用力喘促。人到中年难免久坐, 把呼吸调深、调沉, 便是身体容易接纳的一种温和调养。



9月11日, 临清大众公园东门附近, 百余位老年人围坐一起, 放声歌唱。大家齐唱《岁月匆匆走过春夏秋冬》以及多首经典红歌, 成为公园里一道温暖动人的风景线。

本报记者 洪祥 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

按揉三阴交可缓解更年期皮肤干燥

每周一穴

□ 李不言

进入围绝经期和绝经后, 一些女性会发现皮肤比过去更干、更薄, 偶尔伴有潮热、睡眠不稳和情绪波动。可能与激素水平变化、年龄增长、环境干燥及慢性病用药等因素有关。日常应以保湿、防晒和规律生活为基础; 中医调养中常会提到三阴交穴, 可在安全前提下做轻柔按摩。

三阴交属足太阴脾经, 位于小腿内侧, 内踝尖向上约四横指, 胫骨内侧缘后

方。寻找时可坐下屈膝, 把四指并拢放在内踝上方, 再用拇指在胫骨内侧缘后方轻轻触摸。准确取穴需要结合骨性标志, 家庭定位只用于温和保健, 拿不准时可请中医师或针灸医师确认。

用拇指指腹轻按三阴交, 做小幅度环形按揉, 每侧一至两分钟, 每天一至两次即可。出现轻微酸胀可以接受, 但不应有锐痛、麻电感或明显淤青。患有下肢静脉曲张、明显水肿、皮肤溃疡、蜂窝织炎, 或近期脚踝和小腿受伤者, 不宜自行按压。孕期通常不建议自行刺激三阴交, 应先咨询产科和中医专业人员。

洗澡用温水, 时间控制在五至十分

钟, 不用碱性强的肥皂, 不拿搓澡巾“搓掉干皮”。洗后轻拍水分, 在三分钟内涂无香型润肤霜; 小腿、腰背、前臂等易干处可适当增加次数。白天仍要防晒, 外出时结合遮阳衣帽和合适的防晒产品。饮食保持多样, 不轻信所谓“排毒”食谱, 也不要自行服用含激素或成分不明的保健品。

若皮肤瘙痒持续、抓破后感染, 或出现不规则阴道出血、明显心悸、持续失眠、情绪低落等问题, 应分别到皮肤科、妇科或相关科室评估。更年期不是所有不适的唯一解释, 也不能仅靠按穴解决。中医认为三阴交可用于调理肝脾肾相关证候, 但具体是否适合、是否配合针

灸, 应由医生辨证决定。

部分降血压、利尿药及其他长期用药可能让皮肤干燥或瘙痒更加明显, 但患者不能自行停药。复诊时可把全部药物和保健品清单交给医生评估。甲状腺疾病、糖尿病、肝肾功能异常也可能影响皮肤状态。把皮肤变化、潮热睡眠和慢病管理一起考虑, 比单纯追求某个“调经穴”更稳妥, 也更符合中西医结合的治疗原则。

健康提示: 本文用于健康科普, 不能替代面诊。具体诊断和治疗请遵医嘱。

(作者单位: 山东第一医科大学附属皮肤病医院)