

闲时舒经络 心随岁月宁

我的养生之道

□ 李彩平

十几年前,因连续劳累,我突然感觉右脸肌肉紧绷,一个劲往一块儿抽,忙赶到小区对面的按摩店,找专业按摩师咨询。

按摩师说这是颈动脉血液不通所致,随即为我做了一小时全身按摩,其中四十多分钟都是按摩肩颈,按摩结束后,抽搐症状稍有缓解。我又连续去做了三

次全身按摩,直到症状彻底消除。

从那之后,我听从按摩师建议,坚持每周做一次全身按摩,疏通全身经络,促进血液循环,同时每天坚持走路至少半小时。我的脸部痉挛再也没犯过,困扰教师群体的职业病,也没纠缠我。

身边好多教师同事都受颈椎病折磨,常常痛苦地捶打脖子,或是喊头晕。我总用自己的亲身经历劝他们试试按摩,可他们满口答应,却很少付诸行动,总说没时间或忘了,我也不好再劝说。

后来,读了李开复的《向死而生》,我越发笃定自己的选择没错。李开复历经淋巴瘤治疗,与死神擦肩而过,之后深刻

感悟到日常保健的重要性。他说,想要让生命活泼起来,除了坚持身体锻炼,每周还要做两次全身按摩,疏通经络血液。这番话,与我的亲身体会不谋而合。

近两年,随着年岁渐长,我在坚持按摩、运动的同时,还常常做艾灸养生。古人云:“知艾者福,善艾者寿。”艾灸能活血通络、温经散寒、防病保健,对女性保养尤其有益。我购置了艾灸椅,每天上午留出个把小时,坐在椅子上艾灸,闭眼轻轻转动脖颈,浑身惬意、舒适。

中医有“痛则不通,通则不痛”一说。前几年按摩时,只要按到某个穴位,我就痛得忍不住叫出声,如今再按摩,基

本不会出现这种情况了。按摩师总说:“你全身脉络都通了,特别能受力,我给你用的力道,是所有顾客里最大的。有的人稍微按压就疼得大叫,你这几年的坚持,真是没白费。”我深以为然。

前几年,我有时落枕,有时半夜腿会抽筋,这几年这些毛病很少再犯。多年的按摩还让我对人体穴位稍有了解。有时身边朋友哪里不舒服,我顺手帮他们捏捏,他们都连声赞叹,说捏对了位置,捏完舒服多了。

按摩这种简单的养生习惯,我想一直坚持下去。



9月19日,聊城市第十六届全民健身运动会健身瑜伽比赛在聊城体育馆举办。比赛吸引了来自全市各县市区的8支代表队300余名选手参赛。赛场上,参赛选手一招一式尽显瑜伽运动刚柔并济的独特魅力,展现出积极健康、昂扬向上的精神风貌。

张承斌 杨安居 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

秋冻、贴秋膘、收敛心神……

秋季养生你做对了吗

新华社记者 田晓航

入秋后空气逐渐干燥,昼夜温差变大,许多人将秋季养生提上日程。秋冻、贴秋膘、收敛心神……一些传统养生做法,在现实中常常被误用。国家中医药管理局9月17日举行发布会,邀请中医专家为公众解疑释惑、剖析误区。

秋冻不是刻意挨冻

人们常说“春捂秋冻”,“冻”到什么程度合适?

“秋冻不是刻意挨冻,关键是顺应气候、顾护正气。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮说,在气温变化平缓、身体健康且感觉舒适的前提下,不急干过度加衣,可随气温变化逐步调整;遇明显降温、大风或已感到寒冷时,则应及时保暖。

秋冻更非人人适宜。专家介绍,平素

明显怕冷、手脚冰凉、体弱或反复感冒的人,患有心脑血管疾病的人尤其是中老年人,患有哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的人,不宜刻意受冷;儿童、老年人和病后体弱者应及时增减衣物。

“增酸”、贴秋膘并非人人适宜

中医认为“燥为秋季之主气”,燥邪易耗伤人体津液,引发干咳、咽喉干痒等症状。因此,秋季饮食调养以“养阴润燥”为核心原则,讲究“少辛增酸”。

中日友好医院呼吸医学中心副主任张洪春说,秋季可适当多吃梨、百合、银耳等甘润、生津食物,适量食用乌梅、山楂、柠檬等酸味食物帮助敛肺养阴;还应少量多次饮用温水,少吃辛辣、燥热食物,以防燥伤阴。

不过,并非人人都要多吃酸味食物。专家提醒,人们可根据个人耐受程度适量食用酸味果蔬,反酸、烧心的人不

宜“增酸”。

贴秋膘是秋季的传统习俗,但不是所有人都需要进补。

重庆市永川区大安街道社区卫生服务中心副主任医师夏志萍说,夏天体重明显下降、入秋后仍食欲不振、气短乏力的人适宜进补,但应以“清补”为主;夏天体重没降甚至增加、平时应酬多、饮食油腻、舌苔厚腻的人不宜进补,应先清理体内湿热。

收敛心神不等于压抑正常情绪

进入秋季,有些人容易情绪低落。中医认为“悲伤肺”,过度、持久的悲忧可能影响身心状态。因此,秋季宜调畅情志、保持心态平和。

不过,专家提醒,收敛心神并不是压抑正常情绪,其关键在于“平”和“清”。如果持续情绪低落并影响睡眠、工作或生活,应及时寻求专业帮助。

“秋天日照变短,光线不足会影响人体阳气升发。”张洪春说,上午阳光好的时候到户外散步、让身体微微出汗,可以帮助阳气舒展,改善情绪。

换季腹泻不都是因为“受凉”

进入秋季,天气由热转凉,腹泻容易发生,但不能把原因都归为“肚子受凉”。

“在中医看来,泄泻和脾胃运化失常、湿邪相关,可有寒湿、湿热、食积、脾虚等不同证候。”魏玮说,平素脾胃虚弱的人,受凉或饮食不当可能出现腹泻;病毒、细菌感染、食物不耐受或饮食不洁也可能引起腹泻。

专家提示,秋季出现腹泻时,应先评估病情并预防脱水,不能只靠食疗或热敷“止泻”。焦米粥、山药薏米粥不能作为通用止泻方,也不能代替补液。山药粥可作为日常饮食调养方法,薏米性偏凉,明显虚寒者不宜盲目长期食用。 据新华社