

# 日常养生来点“微运动”

■ 可可

我们都知道运动的重要性,折磨人的肥胖、“三高”、心血管疾病等都与久坐、缺乏运动有关。但是在快节奏的当下,早出晚归是常态,回到家已经疲惫不堪,睡眠时间都不够,哪有精力和时间再去运动呢?其实,没有单独预留的锻炼时间也没关系,一些“微运动”,既简单又轻松,也不用花费很多时间,同时还能很好地调动身体机能。

## 睡醒后:手搓面+手梳头

刚苏醒时,身体的机能还没有完全准备好,起床太急容易导致大脑供血不足、心跳加速、血压升高,可能出现头晕、胸闷等情况,尤其是对本身有慢性病的老人而言,甚至可能引起脑出血等性命之危。此时,不妨先用手搓搓面、梳梳头唤醒身体。

### 手搓面

做法:双手掌心搓热,两手从面部中间轻柔向上洗面,到前额分开向两侧擦下,一上一下为一次,如此搓手反复洗面三次。益处:快节奏地搓动手心,可以调动全身神经系统;而刺激手心中的劳宫穴,能够通经活络、祛风止痛,还能保护心脏;搓面部又能起到提神醒脑的效果。

### 手梳头

做法:十指指腹从前额开始,顺着头皮向后捋16次或者24次,也可以从头顶向两个耳侧按摩。益处:大脑是人体最高的“司令官”,为诸阳所会,百脉相通,而梳头能对这些穴位起到按

摩作用,达到疏通经络、运行气血、清心醒脑、开窍宁神的效果。梳头可刺激头皮末梢神经,改善和提高头部的血液循环,对脱发、斑秃及头发早白等有辅助改善作用;对头皮麻、头皮痛、头皮屑、头发油等也有改善作用。

## 刷牙时:提肛运动

刷牙的时候与其呆呆地站着,不如做做提肛运动。

动作要领:吸气时收缩肛门,如忍大便状;呼气时缓慢放松肛门,如尿小便状,一提一松即为一次提肛运动。提肛肌的收缩持续时间一定要长,频率不能太快,最好每次持续2-6秒。

益处:提肛运动可以增加肛门周围肌肉的收缩性,促进肠胃蠕动和排便;还能帮助恢复盆底肌肉群的弹性,减少大小便失禁、盆底脏器脱垂等问题出现。

## 饭后:叩齿+揉腹

饭后不要立马坐着或者躺着睡觉,也不要立即去散步或者运动,不如做一点助消化的小动作:

### 叩齿

动作要领:舌顶上颚,轻叩牙齿,并且配以卷舌运动。做36次以上。益处:此动作有健齿的效果,进而有利于食物被嚼细,能减轻脾胃的负担;另外,叩齿时能促进口腔唾液的分泌,帮助消化,同时唾液谓“津”,为肾精所



化,咽而不吐,有滋养肾中精气的作用,因此能固肾。

### 揉腹

揉腹最好在饭后半小时至一小时进行。动作要领:双手相对放在腹部,以肚脐为圆心,在肚脐周围顺时针揉至少36次,再逆时针方向揉。按揉时,要呼吸自然,力度适中,动作和缓,精力集中。益处:顺时针按摩腹部,与胃肠道走向一致,有利于肠道蠕动,助消化,还对防治便秘有一定作用;而逆时针按摩腹部,能起到补益的作用,缓解腹泻。腹部被喻为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”,经常按摩还能帮助阳气的恢复,锻炼脾胃功能。

## 久坐:椅子操

久坐不动,腿部血液不循环,更易出现麻木、水肿,甚至发生静脉曲张。

所以,坐久了,最好做做下面这套椅子操,放松一下小腿肌肉。

勾脚尖:双脚自然平放于地,后背挺直,坐在椅子上,用力勾脚尖、绷脚尖。肌肉泵的挤压作用有助于血液回流。悬空伸腿:双手扶住椅子,脚悬空,用力向前伸直双腿。来回做几次,可运动腹部,缓解久坐导致的小腿肿胀、血液淤积等问题,促进代谢。站起,双手扶住椅子,脚尖不离原地踏步,可使小腿肌肉紧张起来,压迫静脉,促进血液回流。



5月30日,重庆市綦江区中医院、綦江区融媒体中心联合开展了“感党恩、知中医、润花朵”实践活动,让青少年领略中国传统医学,感受中医药文化。重庆市綦江区中医院负责人表示,希望通过本次实践活动,让更多孩子从小了解中医,认识中医、学习中医,将浓浓的“中医情”植入每个孩子的心里。

图为孩子们在了解常见中药。

通讯员 李纬  
本报记者 何军林

## 常捏眦能养眼

■ 宁蔚夏

眼睛被人们称为心灵之窗,是人体最为精细和最重要的感觉器官。然而,随着人类社会现代化进程的加快和互联网的普及应用,我们用眼越来越多,时间越来越长,特别是电子产品的使用,对眼睛的伤害越来越大,用眼问题也引起了越来越多的关注。

中医认为,“久视伤血”,人体内外各种原因均可致目睛失养失调并引发眼疾,因此须格外注意眼睛的保护和调养,中医自古积累了许多行之有效的眼保健方法,捏眦就是其中之一。

眦即眼角,为上下眼睑的接合处,靠近鼻子的叫内眦(大眼角),靠近两鬓的叫外眦(小眼角)。内眦处有五脉交会的睛明穴,是中医养眼明目的重要穴位,可治多种眼病。外眦为瞳子髎,也是养眼要穴。

具体做法:先将拇指和食指放在两眼内眦处,闭气后轻轻捏按,直到微感憋气时换气结束,连续做3-5次,然后将双手的食指、中指张开呈“Y”字形,分别放在双眼的内眦和外眦处,轻轻按捏27次,每天可根据情况做多次。

中医认为,肝藏血,开窍于目,目受血而能视,明辨五色。又认为,眼睛是精气的表现,其中肾的精华表现在瞳孔。捏眦具有养肝明目、益血调气之功,能使目得其养,气流畅,精气贯通,可放松眼肌,缓解视疲劳,增进视力,改善眼干涩、酸痛、发痒等不适,预防眼病。

## 甲状腺结节高发 专家呼吁科学管理

新华社长沙电(记者 帅才)近年来,甲状腺结节的发病率上升,特别是老年人甲状腺结节高发。一般甲状腺疾病诊疗方案和管理模式不适宜照搬至老年人,否则容易导致干预过度,影响老年人生活质量。

中南大学衰老与老年疾病研究所所长、湘雅二医院老年医学科刘幼硕教授指出,最新流行病学调查表明我国老年人甲状腺疾病发病率升高,究其原因

主要是预期寿命的延长和人口老龄化加速,以及激素测定和影像学技术的日益发展,导致有更多的老年亚临床甲状腺功能减退、老年亚临床甲状腺功能亢进和更多的甲状腺结节被检出。

刘幼硕教授认为,很多人特别是老年人在体检时查出患有甲状腺结节,甲状腺结节包括恶性结节和良性结节。大多数良性结节不会发展成癌,在发现甲状腺结节可疑恶性时,

应持续随访观察或进行甲状腺穿刺。

专家建议,预防甲状腺结节,应摄入适当的碘量,多吃蛋白质食品,不要吃过多辛辣食物,不要抽烟、喝酒,保持良好的生活习惯,特别是要保证良好的睡眠,经常进行运动,避免情绪过度波动;定期做甲状腺功能和甲状腺彩超检查,一旦发现患上甲状腺结节,不要太过紧张,应避免过度干预,应科学遵循医嘱进行治疗。