

没事蹲一蹲 竟然能养生!

“蹲”既能让我们身体放松,又能给予内心足够的安全感,只要蹲的方式正确、幅度恰当,各种蹲姿还能给我们带来许多意想不到的养生效果。医生提醒,下蹲时,正确的模式应该是先屈曲髋关节,再屈曲膝关节,最后才到踝关节的背伸。简而言之,就是先动屁股,再弯膝盖,下蹲的动作应该是感觉坐下去的,而不是跪下去的。错误的运动模式有可能伤及膝盖。

【蹲一蹲利全身】

“蹲”能减少脂肪堆积,对大腿、小腿、腰腹等肌群都有锻炼作用,能增强人体的灵活性和对称性,正确的蹲姿对健康有很多促进作用。

1. 减少久坐伤害

久坐后做下蹲动作可活动关节、放松肌肉、提高平衡能力,从而减少久坐对身体的伤害。

2. 帮助消化

如果吃得过饱,这也是个帮助快速消化的好方式。

3. 有益心脏

人在下蹲的时候,有利于气血流畅,心肺血流量相对充沛,可缓解动脉硬化、降低血脂,还可减少冠心病和脑中风的发病率;下蹲还能加大胸腔和肺的活动范围,从而改善我们的心肺功能。

4. 减肥瘦身

下蹲运动还可消耗脂肪,因此,它也是一项很好的减肥方式,特别是腰、臀部、腹部、腿部减肥。

5. 润滑关节

蹲姿通过下肢有规律的折叠,对关节周围组织是一种很好的伸展锻炼,对膝关节和髋关节尤其适用。

6. 锻炼下肢肌肉

有针对性地做下蹲锻炼,可增强膝关节稳定性和下肢肌肉力量,进而促进速度、爆发力、耐力的提升,同时健美大腿和臀部。

【蹲姿不同功效不同】

A 乞丐蹲

“乞丐蹲”简单来说就是双手抱膝蹲下,屁股尽量后蹲但不着地,腰、背、头尽量在一条直线上。饭后站在墙前,屈膝下蹲,背要直,贴靠墙壁或靠在软垫上。双手结孔子手印,自然放在膝盖上,放松身心。头要中正,头顶百会与会阴穴成一条直线,屁股离地,紧压小腿肚上。每次蹲约十五分钟左右,专心下蹲,勿边蹲边与人交谈或玩手机,蹲的过程中如有打嗝、放屁等肠胃蠕动的现象正是乞丐蹲的最好功效。



B 弓步蹲

练习者迈出左脚,右脚脚尖触地呈脚尖蹲状态,两腿成弓步。将身体重量落到两脚之间,每练习30秒调换一次左右脚。

臀部是腿部六条经络的总开关,也是连接人体上焦气血和下焦气血运行的桥梁。最易受寒、湿和血瘀,可以说是人体最大的毒窝,一旦毒素堆积过多可能导致手脚发凉、月经血块、子宫肌瘤,甚至不孕不育、更年期提前。弓步蹲时,会运用到臀部肌肉,从而达到臀部排毒的效果。

C 靠墙蹲

用自己的背部、酸奶瓶部依靠椅背,臀部不要低于膝着盖,下蹲后保持不动。练习时间可以逐渐延长,以2-4分钟为宜,有保护膝关节的功效。



D 脚尖蹲

两脚前脚掌着地,脚后跟抬离地面。双膝弯曲,大腿压着小腿,时间控制在30秒-1分钟即可。脚尖蹲时,前脚掌内侧、足大拇指起支撑作用,而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经过此处,刺激足三阴可温补肾阳。但因动作难度较大,半分钟就足够了,避免坚持过久拉伤或抽筋。

中医师与你聊聊“养发那些事”

少年白头怎么办?白发转黑能行吗?本期《健康》让佛山中医院主任中医师罗文峰和你聊聊“养发那些事”。



“少年白头”并非无法逆转

据罗文峰介绍,20-30岁的市民出现明显白发增多前来就诊的不在少数,一般是由于该段时间工作繁忙、熬夜加班、紧张压力等,这类型的白发增多与其生活状态有关。实际上,晚睡、压力大等均会导致肝肾不足、肾虚血少,从而出现白发。另外,

“少年白头”也与个人体质、遗传等因素有关,比如父母较早出现白发,孩子也会有这样的困扰。

如果你的年龄在40岁以上,白发开始逐渐增多则属于正常现象。罗文峰表示,由于年龄原因,色素细胞开始减少,这类白发大多数很

难逆转。但如果是上面提到的肝肾不足导致的,则有很大机会逆转。例如临近高考的学生,由于学习压力大而出现明显的白发增多,在进入大学后,学习节奏较为轻松,自身就能恢复过来。

值得注意的是,青年人出现白发病状,由医生用药进行

滋阴补肾、补血后,未必能马上收到疗效。“有病人反馈,治疗一个月后效果并不明显。但等到3、4个月后,白发就有明显减少。”罗文峰提出,人的头发每月只增长1公分,虽然改善了体质,但也没有办法让头发突然从白变黑的,要允许它有一个生长的过程。

四招助你减缓白发生长

那么,如何减缓白发的生长呢?罗文峰建议:

1.从中医角度看,肝主疏泄、调畅气机;而睡眠则是肾脏的良药。大多数白发是由于肝肾不足,血不养发导致的,所以,想要减少白发生长,最主要的是放松心情,保持充

足睡眠,自然可以养肝补肾。

2.按摩头部,促进局部血液循环,使血液循环达到毛囊根部,即可促进健康头发快速生长。

3.多吃含有维生素B族的食物:如坚果、蔬菜、鱼类,也可以使白发有所减少。

4.此外,适量的运动也能促进全身的血液循环,达到毛发生长的效果。

特别需要注意的是,有的人了解到首乌是治脱发、白发的常用药,于是自己购买或采摘新鲜首乌食用,最后出现了肝功能的损害。罗文峰提醒,

一定要在医生指导下使用首乌,同时必须是中药饮片(经炮制)的何首乌,才有补肾养血的功效。

整理/谭碧韵
供稿 李晔至
来源:佛山市中医院