

只要闭眼肝就受益 踮踮脚尖肾很高兴

一招一式就能养五脏

养五脏的方法有很多,最重要的不是追求哪种最好,而是贵在坚持。只有越简单、越便于操作的方法,才有利于长期练习。下面就为大家推荐5个简便易行且有效的养生妙招。

常闭双眼养肝血

《黄帝内经》记载,“肝受血而能视”,意思是说眼睛的生理功能主要依赖于肝血的濡养。中医强调肝主藏血的功能,认为“人卧则血归于肝”。眼皮就好比肝脏工作和休息的开关,人只要闭上眼或者一睡着,肝脏就开始休整,发挥其藏血之功。因此,传统养生非常强调闭眼养肝。不管是闭目养神、日间小憩还是夜间按时睡眠,都是养肝血的重要方面。

闭眼养神随时随地都能做,也可选择安静之处闭目独坐,排除一切外界干扰,安心养神,有助疏通全身经络、气血流畅。在闭目的同时可配合眼功练习,能够改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干涩、眼肌疲劳等症状。具体做法是:轻闭双眼,用两手大拇指从内眼角向外擦24次,或两手四指并拢覆在双眼上,先由内向外轻轻转摩24次,再向内转摩24次。

午后小憩对肝脏大有益处,对于肝病患者来说,更是一种简单有效的护肝方法。研究结果显示,闭目休息时流经肝脏的血液比站立活动时增加40%左右。通过肝脏的血流越大,肝脏得到的营养供给就越多;同时还可以减少肝脏本身的能量消耗,加快肝细胞恢复。

调息摩脐降心火

情绪和压力是心血管病的一大诱因。每天杂七杂八的事就像一把又一把小小的心火,烤得人心烦意乱、紧张不安。所以,解心疾的关键是降心火,即“引心火下行,荡平心意”。听起来似乎不好理解,做法其实很简单:坐在凳子上,两掌叠于肚脐处,两眼微闭,能够看到一丝光亮即可,同时意想肚脐处温暖舒适;把呼吸放缓,吐息绵绵,深入小腹,一呼一吸间,体会小腹微微开合的感觉;5分钟后睁开双眼,两掌先顺时针摩腹数周,再做逆时针摩腹;最后两腮像漱口一样,鼓漱几十次,嘴里的唾液会越来越多,然后慢慢吞咽下去。

小腹又叫“丹田”,就像一块沃土,为营养脏腑之根、气血生发之源。练习时要



呼吸徐缓,身心合一。调息与开合小腹时要配合冥想,但不要动用心神,而是追求似守非守、绵绵若存的意境。研究证明,这种心理的良性变化直接影响内分泌、神经递质、交感神经等生理变化,上炎的心火得以下行,心脏紧张的状态就会得到改善,心肌功能、血压状态等随之好转。

单举手臂调脾胃

“脾胃为后天之本”,养好了脾胃,身体才有健康的本钱。中医认为,胃气主降,脾气主升,通过升降有序的运化,将水谷精气输布到全身各处,滋养机体。所以,调养脾胃的关键是使其符合脏腑气机的变化规律。

单举手臂对脾胃有很好的调节作用,这个动作源于八段锦,在宋代的时候就已流传于世。具体做法是:自然站立,两膝微微弯曲,两手捧在小腹前,掌心向上;然后左手翻掌经过胸前往上举,右手翻掌向右胯旁下按,两掌一上一下撑开,同时两腿站直,把整个身体拉伸开;略停两秒后,两手原路返回,重新合于小腹前,全身放松;然后换为单举右手,重复30次。

别看这个动作简单,想做到位还需体会内劲儿,即手臂上举时缓缓吸气,小腹微收,单臂上举至头顶时,力达掌根,感受撑天拄地的劲力,使身体对拉拔长;手臂

下落时慢慢呼气,小腹微松,尽可能地呼尽体内浊气。

通过两臂上下撑开,带动躯干的拉伸,同时配合细匀深长的腹式呼吸,相当于给脾胃做了一次柔和的按摩。躯干有规律地一松一紧,可以刺激循行于胸、腹、斜肋部的脾经和胃经等相关经络,从而起到调理脾胃的作用。

展肩扩胸宣肺气

肺是所有脏器中最娇嫩的,调养以宣散为主。模仿拉弓射箭的动作可引动肺经,宣散肺之浊气,增强肺宣发和宿降的生理功能。具体做法是:两掌合抱于胸前,然后左手变八字掌,右手像拉弓一样变勾手,同时向左右两侧水平分开;左臂伸展,右臂屈肘,就像古人开弓射箭一样,展胸夹背,用力伸展,稍停两秒;接下来两手均变掌,两臂侧平举,然后合于胸前,再换右手做另一侧,重复30次。

通过展肩扩胸及后背松紧的变化,可以刺激督脉和背部腧穴;八字立掌和勾手等指端末梢的变化,可刺激分布在手指和手腕的肺经穴位,如少商、太渊等,进而起到宣发肺气、提高肺功能的作用。这个动作不仅适合肺病患者,也很适合久坐一族。伏案久了,肺气闭塞,做一做拉弓射箭,展肩扩胸,可以推动体内气血运行,迅

速恢复体力。练习的要点在于,八字掌要竖起,立指坐腕,力达两臂的指尖和肘尖,同时缓缓呼气。

勤踮脚尖养肾气

在传统健身运动八段锦中,“背后七颠百病消”一式就强调了踮脚尖的益处。从经络的循行来看,足三阴经(即脾经、肝经和肾经)都经过足内侧,踮起脚尖可疏通足三阴经、驱气上行,从而温补肾脏、激发中气、改善肾功能。此外,踮脚尖也是一项不错的有氧运动,不仅改善下肢血液回流,防止静脉曲张,增强踝关节的稳定性,还能增加心肌供血量,有利心脑血管健康。踮脚尖的同时如果配合收肛提臀,还可预防痔疮的发生。

踮脚尖可以有太多“变形”,如踮着脚尖走路,或者把脚尖翘起来,用足跟行走,以锻炼小腿前侧的伸肌,起到疏通足三阳经的作用。这两种踮脚走路方法可交替进行,次数和间隔时间根据自身情况控制,循序渐进,以感觉舒适、轻松为宜。行动不便的老年人和较严重的骨质疏松症患者,应避免站立不稳而摔倒,建议最好选择坐位或平躺时练习,保持膝盖与大腿平行,用力踮脚尖或勾脚尖,重复30~50下。

(综合)

看屏幕超1小时,影响大脑发育

美国辛辛那提儿童医院的一项新研究发现,看屏幕时间过长,可能让儿童在语言和自我调节方面的能力下降。

研究人员招募了47名3~5岁的健康儿童接受核磁共振成像扫描,绘制了孩子们的大脑图像,并对他们进行语言和识字

测试。儿童父母们则填写一份由美国儿科学会开发的评分系统问卷,其内容是关于孩子使用屏幕设备的时间以及他们与之互动的内容类型。

研究人员发现,每天独自使用电脑、电视和手机电子屏幕超过1小时的孩子,

其大脑白质(影响语言、读写及认知等学习能力的物质)发育水准明显低于其他儿童。研究表明,过多地观看电视、平板和手机等电子屏幕与儿童注意力不集中、不良饮食习惯和行为问题有关。屏幕时间过长也与语言发育迟缓、执行能力差以及

亲子互动减少之间存在关联。因此,未满18个月的婴幼儿应避免使用电子产品,2~5岁的儿童,建议将屏幕显示时间限制设为每天1小时。同时,家长应规定,晚餐时或卧室内禁止使用电子产品。

(综合)