

养生达人 39期

鞠在华:

打太极拳调理气血

专刊记者 王伟



招募令

生活中的您是“养生达人”吗?您对于养生有什么特殊的心得体会?不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!现已开通QQ齐鲁晚报——健康养生群

欢迎热爱健康热衷养生的人一起来探讨健康新话题!

QQ:175820199齐鲁晚报——健康养生群
互动电话:0535——6630821

1月8日,记者在烟台市武术协会会馆中见到了本期的养生达人——鞠在华。62岁的她身材匀称,思维敏捷,爽朗健谈,在她身上有一股子如年轻人一般的活力。

练太极拳已有十余年

“我一直很喜欢运动,退休后就有更充分的时间来运动。”鞠在华说,“我退休那年是48岁,见一位老人天天在毓璜顶公园打太极拳,他邀请我跟着学。那时我觉得自己还年轻,感觉打拳是老年人的运动,不想学。但后来禁不住他三番五次的邀请,就开始跟他学打太极拳,后来就渐渐地迷上了太极拳。”

鞠在华说,太极拳的动作都走圆形或者弧形的线路,在初练时,不容易做好,但练到后来,越练越熟;圆转如意的程度不断提高,便对太极产生了浓厚的趣味。从此,我就开

始认真地学习打太极拳,同时也买了很多关于太极拳的书作为理论指导。

“自从练了太极拳后,身体也好了,我除了一次因腹泻去医院外,退休后14年没去过医院了。”鞠在华经过持之以恒的练习,早已从学生升级为老师,成了毓璜顶健康队的教练,在2008年被评为烟台市民众最喜爱的社会指导员。后又在2009年,被评为国家级社会体育指导员。

当记者问起打太极拳是怎样达到养生的目的呢?鞠在华回答说,太极拳有祛病和强身



图为鞠在华近照。

健体的功效。打太极拳不仅肌肉要活动,还要做好呼吸,来促进心、肺、肠、胃等内脏的机能活动。另外,做每一个动作都要有意念,要精神集中,不掺和任何杂念,让高速运转的大

脑处于静的状态。鞠在华一边比划着一边讲解道:“太极拳可以调理气血,举个例子,我们身体里存在着毒气,深吸气把新鲜的空气收到身体里,然后从脚底下的涌泉穴排出毒气。”

爱弹古筝体会静与柔

“我一般会挑选《高山流水》、《行云流水》、《渔舟唱晚》、《云水禅心》等古筝曲为太极拳配乐。太极拳的动作节奏本来就比较慢,适合一些舒缓、柔和,比较有意境的曲子。教学员打太极拳时,我

一般都带着单放机给学员们放古筝乐曲,让他们配着音乐打拳。顺着音乐的节拍,做动作,合上节拍打出拳才漂亮,而且整个人融入到一种境界,体会古筝与音乐的完美融合。”鞠在华说。

说到古筝,记者意外得知鞠在华还是位古筝爱好者。从2007年开始鞠在华请了位古筝老师开始学习,到目前为止已经学了五年多了,每天晚上都会弹上一曲。鞠在华谦虚地说:“我弹得不好,只

要自己喜欢就好,我又不用考级。我觉得弹古筝可以让人感觉心静,让人变得柔和,而且弹曲子可以让手指变得很灵活。另外弹琴时左右手都要用,所以对左右大脑也有好处。”

少食多餐每天面带微笑



鞠在华在比赛现场上。

年过六旬的人,身材还保持得这么匀称,鞠在华经常被周围的人问及是怎么保持身材的?但她的回答却让很多人意外:“我在饮食上从来都不亏待自己,喜欢吃什么就去买什么,感觉想吃的就是身体需要的。我一般

感觉饿时就吃饭,不会像上班族那样按点吃饭。但我的原则是少食多餐,吃到七八分饱为宜。”

在整个采访过程中记者发现鞠在华始终保持微笑,谈到“微笑”这个词,她娓娓道来:“我感觉身边健康的人挺多的,整天运动健身的人也不少,等到身体有问题吃药就晚

了。到了我们这个年龄,我感悟最深的也是我想表达的是,像我们这样的家庭主妇,情绪在家庭中起着举足轻重的作用。你试想一下,每天推开门回家时家人看到面带微笑的你,会是什么样的心情,主妇开心,一家人也会跟着开心,情绪是会感染别人的。”

健康新观点

喝酒伤身时刻表

晚上8点:饮酒后最易兴奋。一杯酒下肚就会提高多巴胺、血清素等4种可以使大脑产生欣快感的化学物质水平。

晚上10点:酒后口无遮拦。饮酒两小时后,自信心会倍增,但判断力更差。

晚上11点:最不适宜喝威士忌。

午夜12点:女性醉酒更快。女性脂肪多,水分少,加之女性体内处理酒精的肝脏酶水平低,因而更容易醉酒。

凌晨2点:酒后大吃烧烤很危险。酒后烧烤吃得多,容易诱发呕吐,甚至出血。

凌晨4点:影响睡眠。过量饮酒很难进入深睡阶段,起夜次数多,醒来仍觉疲倦。

上午7点:酒后脱水导致头痛。即使半夜之后没再喝酒,血液酒精水平和脱水也可能导致头痛等宿醉症状。

上午9点:油炸食物加重宿醉症状。酒后没睡好会导致醒来时血糖偏低,想吃油炸食物。但这又会刺激胃酸过度分泌,导致胃部不适。

上午11点:一天中感觉最难受。由于肝脏、肾脏等器官都忙于处理酒精,11点是宿醉最难受的时候,更容易抑郁、焦虑和易怒,体温增加,心跳加快且血压升高。

下午1点:身体开始恢复。此时,宿醉影响减退,身体开始恢复,但仍会感觉没睡好或胃部不适。

养生妙招

用红豆自制天然暖宝

寒流来袭,手脚冻得睡不着,自制个暖宝是个不错的选择。自制暖宝内可以放不易散热的红豆、米、燕麦等,保温效果好,由于放热缓慢,安全性也更高,即使用毛巾包着带进被窝使用也没问题。生红豆加热后的香味还有镇定、安神的作用,可以帮助更好地入睡。

可以选用毛巾、棉布缝制成袋子,也可以使用手套、袜子,直接用绳子将开口绑起来即可。把生红豆等装入布袋里并密封后,放入微波炉,用中火微波2—3分钟,袋内温度约达60摄氏度,而且温度保持在40摄氏度以上可持续1小时左右。不过需要特别注意的是,由于暖宝要微波加热,因此袋子上绝对不能有任何金属物。

除了保暖功能外,暖宝里加入中药材,加热后中药会释放出挥发物质,缓解痛经、关节疼痛等的效果比单纯水蒸气更明显。女生如果痛经,可以在暖宝中加入白芍药、艾草与小茴香等温热性的中药材各5钱,加热后放在肚脐下3寸,有助于活络筋血、减缓疼痛。若是老年人有关节痛、退化性关节炎,则可以取艾草、艾叶、丁香、茴香、干姜各1两,剪成丁状后混合放入暖宝热敷。需要提醒的是,糖尿病患者使用暖宝热敷时,须时常检视、翻动,以免烫伤。



烟台福田健康体检中心

冠心病患者如何健康过春节

主持人:王伟
嘉宾:业务院长 王建利

新春佳节即将来临,吃喝玩乐免不了,但如果你是冠心病患者,高兴归高兴,饮食一定要做到心里有数。福田体检中心专家为冠心病患者介绍一个安全过节的饮食原则。

总体原则

- 每天喝一袋奶;
 - 主食250~350克碳水化合物,6~8两;
 - 3份高蛋白食品(如50克瘦肉,100克豆腐或100克鱼虾等);
 - 500克果蔬,即400克蔬菜、100克水果,食物种类尽量多样化;
 - 有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱”;
 - 食盐,每日控制在6克以内;
- 脂肪食物

检查发现有动脉硬化的患者应少吃各种高脂肪、高胆固醇食品。

- 少吃各种动物的内脏,包括脑、肝、肾等;
- 少吃各种肥肉以及各种动物性脂肪油,如猪肉、牛肉、狗肉,猪油、鸡油、羊油等;
- 少吃各种禽蛋的蛋黄,如鸡蛋黄、鸭蛋黄、咸鸭蛋黄、鹌鹑蛋黄、鹅蛋黄等;

- 少吃虾米子、虾皮、鱿鱼、乌贼鱼、蛏肉、蟹黄、凤尾鱼等。
- 饮料

●茶能降低胆固醇的浓度,减轻动脉硬化程度,增强毛细血管壁的弹性。但是,浓茶能增强心室收缩,加快心率,因此冠心病病人宜清淡,不宜过浓的茶。

除正常的饮水外,冠心病患者睡前睡后要补水,尤其夜间和清晨注意喝3杯温开水,及时补足

体内水分,降低血液粘稠度,加快血液流速,溶解血栓。

少量至中等量的饮酒可抑制血小板的聚集,阻止血栓的形成,从而起到预防心肌梗死的作用。但过多则会增加高血压、肝硬化、胃癌、心肌损伤和意外事故等。因而饮酒要有度,特别是平时不能饮酒的人更不要强饮。

福田体检中心祝全市人民身体健康!家庭幸福!节日快乐!