养生达人㊶期

于永生：我和螳螂拳结缘45载

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29日,记者在烟台市武术协会见到了本期养生达人栏目的主角——烟台武术协会的秘书长于永生,螳螂拳的第八代传人。他今年51岁,看上去却很年轻,一头乌发,眼睛炯炯有神。

>> 6岁开始学打拳

“受家族影响,从六岁起我开始练螳螂拳,自此就和打拳结下了不解之缘。螳螂拳作为国家级非物质文化遗产,据文字记载有着四百多年的历史,它和中医保健密不可分,我们应该传承并发扬光大。”于永生开门见山,一张嘴就给记者讲起了螳螂拳。

采访得知,于永生不但练螳螂拳,还先后系统地练习过中国式摔跤、散打、拳击以及擒拿格斗技术。自小天不亮就起床习武,从不贪睡,生活极有规律。每天起床喝杯水后,第一件事就是练拳。

在于永生的记忆中,几乎每天早晨,他都会去毓璜顶公园练习螳螂拳。在打拳以前,先练基本功。为什么要天天练基本功呢?他说这是平时不做体育锻炼时,多余的气血都储存在内脏之中,通过做基本功,打开血脉的关口,把内脏之中备用的气血调动出来。使内脏振奋起来,以进入精、气、神高速运转的习武状态。采访中记者还了解到,于永生前几年还收了不少洋徒弟,一些外国友人专门漂洋过海来到烟台学习正宗的螳螂拳。

>> 睡眠足饮食不挑

因为多年来从不间断地锻炼,于永生的身体倍棒,很少有个头疼脑热的,为此他的一些学生羡慕地说他健壮得像年轻小伙。除了练螳螂拳外,他还有一个养生秘诀,睡眠一定要充足。他每天晚上十点半以前一定上床睡觉,中午还要小睡一会。于永生说,人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的,他讲了一个有趣的睡眠与寿命的公式:一个人一生中累计睡30年的觉,乘以3,那他的寿命就是90岁。晚上睡好觉补阳气,中午睡子午觉可以滋阴。

采访中于永生说,他练螳螂拳家人都非常支持。受他的影响,女儿从小就练螳螂拳、拳击,身体素质也非常好。除此之外,在生活中,妻子也是把他照顾得很好,除了每天做可口的饭菜,还适时地研究一些营养健康方面的知识。而他本人在吃上比较随意,什么都吃,从不挑食,吃的比较有数,从来不吃太多了。自18岁以来,体重不增也不减,一直是75公斤左右。

>> 莫生气笑口常开

于永生说,拳打的到位了,心还要到,才能融汇贯通,身体的协调能力和敏捷应变能力才能增强。习武之人不能只靠练武来长寿,还要讲求武德。也就是身体动作要和心里所想的结合起来。练武术如果只是为了争强好胜、比武高低也可能会伤人。练武术若只是为了争武功高低,而不以健身为目的,就不可能达到好的效果。

俗话说,乐是长寿之本,气是万病之源。于永生说,跟别人生气,就是对自己为难。生活中能让人生气上火的事很多,这不是自己所能控制的,就要掌握不生气的智慧。不要老想着改变别人,记住想改变一个人很难。

记者看到有个笑弥勒摆在于永生的办公桌上,便问起摆这个物件的缘由。于永生说他很喜欢笑弥勒的笑容。每当自己遇到不开心的事情,看到这个笑弥勒咧着嘴朝着自己笑,自己也就被他感染了,不开心的事情一会就烟消云散了。

于永生在给洋徒弟指点拳法。

◓健康新观点

压差变大血管硬化

人们测量血压时,会盯着收缩压和舒张压这两个数值,却甚少注意“脉压差”。殊不知,脉压差增大在老年高血压患者中很多见,在血脂异常、糖尿病患者中也不少。对健康有一定危害。

收缩压与舒张压之间的差值,称为脉压差。理想血压的状态是,收缩压在90—120毫米汞柱,舒张压在60—80毫米汞柱,脉压差在30—40毫米汞柱之间。若脉压差大于60毫米汞柱,属于过大;小于20毫米汞柱,则是压差过小。

脉压差增加,往往是动脉血管健康状况的“晴雨表”。一旦发现压差飙升,首先要考虑是不是有动脉硬化。这会造成动脉血管管壁的弹性减弱,僵硬度增加,心脏泵入大动脉的血液不能有弹性地调节,从而加重心脏负担。对老年高血压患者来说,这也许意味着心脑血管事件的风险在上升。

引起脉压差增加的原因有很多。除了动脉硬化,长期患有高血压,使得心肌超负荷工作,导致心脏扩大或主动脉瓣关闭不全,压差也会上升。甲亢也可能导致脉压差增大。有时,过度劳累、睡眠不好也会使健康人出现暂时性的压差增加。

一般,甲亢患者除了脉压差增加,还会有劳累后心慌,伴有多食、消瘦、怕热、多汗、易激动等症状,以及不同程度的甲状腺肿大和眼突、手颤等。而在其他人群中,脉压差增加没有明显症状。主动脉瓣关闭不全发展到后期,才会出现走路时气喘、胸闷等表现。因此,如果发现自己的脉压差增加了,应及时去医院检查。若怀疑有甲状腺疾病,需要进行基础代谢率和血清T3、T4等检查。其他人可以在医生指导下,进行心脏超声等检查,找出元凶。

缩小脉压差没有“针对性”方法,锻炼身体、改变饮食、规律作息有一定益处。但更重要的是,应该积极降低血压、血脂和血糖,戒烟限酒。尤其是对有基础疾病的人来说,原发病控制好了,脉压差自然会缩小。

◓养生妙招

巧用食疗去火

冬天天气干燥,许多人都觉得身体内火旺,这时可以吃些清热解毒的食物,通过调节饮食的方法改善体质。

降火要少吃两种食物

高热量食物:诸如红肉、鸡蛋、乳制品和糖类。这些食品含热量高,易增加胆固醇,不利于心脏呼吸到充足氧气,所以要减少摄入。

茄属植物:如辣椒、茄子、土豆,这些食物也不利于心脏呼吸到充足氧气,应尽量少吃。

具有降火作用的茶饮

菊花、薄荷、柠檬等食物富含矿物质,特别是钙、镁的含量高,经常泡茶有宁神、降火和降血压的神奇功效。

降火菜式

最佳的清热解暑苦味食物是苦瓜。把苦瓜洗干净,放点盐和香油凉拌便可以吃,这样做不会破坏苦瓜本身的营养成分。也可以将苦瓜切成片泡茶或榨汁来喝,且饮用生苦瓜汁能使身体迅速吸收大量的苦瓜有效成分。还可以把鲜芹菜叶加水煎剂,或用鲜芹菜以开水烫后榨取其汁,食后同样能清热解暑。

降火粥饮

草莓绿豆粥不仅色泽鲜艳,香甜可口,而且清淡去火。用适量绿豆,挑去杂质,淘洗干净,用清水浸泡4小时;选取适量草莓,择洗干净;将糯米淘洗干净,与泡好的绿豆一并放入锅内,加入适量清水,用旺火烧沸后,转微火煮至米粒开花,绿豆酥烂,加入草莓、白糖搅匀,稍煮一会儿即成。

◓生活宝典

返工第一天 恢复好气色

过完春节回来第一天上班,你是否很不在状态呢?要知道,身体状态不佳的话,皮肤的状态也会下降哦。节后返工第一天,你还需要花点小心机来呵护肌肤。

早间的心机:

唤醒肌肤的美丽

到了冬季,皮肤很容易干燥,用了粉底后则更容易在眼角、嘴角处形成细纹和颗粒。所以在妆前做一个保湿面膜,提高肌肤含水量,能使妆容更持久服帖。

养生茶调理肤色

办公室MM最怕皮肤干燥和环境污染,美肤饮料不仅能补充水分,还能调理肤色,舒缓身心,由内而外美出来。比如玫瑰花茶、薰衣草茶、菊花茶等都是非常适合在办公室喝的美容茶饮。

金苹果时间

俗话说“早上金苹果,下午银苹果,晚上烂苹果”,早饭后3小时,午饭前1小时是最佳的水果时间,千万不要轻易错过。

午间的心机:

低卡路里营养餐

到午饭时间了,和同事们一起去吃顿大餐?注意,为了美丽着想,请避开油腻、刺激的食品,选择一些低卡路里的食物,无需节食,补充足够营养的同时,不会引起肥胖和痘痘。

振作精神,迎接新挑战

下午还有无数个会议和客户等着你去会见,要保持身材焕发,一只闪耀的珠光唇蜜,能让你充满自信的魅力。

舒展身心

对于长期久坐不动的办公室MM来说,普拉提是最有效缓解身体紧张的运动之一,不仅能调节身体姿势和节律,还能促进背部、骨盆和腹部的锻炼。

晚间的心机:

补血养颜

窝在沙发里观看热播电视剧时,双手也不要闲着,适当地按摩经络穴位,能提高身体免疫力,改善气血不足。

最佳养肤时段

晚间是最适合肌肤修复的时候,晚上10点以后人体的新陈代谢速度逐渐缓慢,白天紧张缩闭的毛孔渐渐开始放松,大口汲取营养,此时没有不良因素侵害,肌肤能集中进行内部更新和优化。