

养生达人

# 以柔克刚练就平和心态

## 太极拳教练张红梅的养生之道

文/岳惠惠

总听社区一些人谈起附近有位练太极拳的张教练,对于养生可谓是很有一套。2月13日,记者联系上了张教练,通话中才发现张教练竟是位女教练。



图为张红梅

第一眼看到张教练时,发现眼前这位穿着时尚,打扮时髦,有着精致的妆容,看上像是三十来岁的女子,让人怎么也没法把她和太极拳教练联系到一起去。然而她却已然是在全国各地拿过很多奖项的太极拳师父了。中国国家武术六段、烟台市武术协会理事,虽然这些称号不算什么,主要是她对太极拳的热爱程度以及对养生的执着,让很多人认可并且学习她,她就是本期的养生达人——张红梅。

张红梅今年45岁,她说,一说起太极拳就要从十七八岁说起,那时候自己还在纺织厂当女工,因为工作性质分为早、中、晚三班倒,所以走夜路是家常便饭。而且那时候身边的很多邻居都有晨练的习惯,天天出去活动,自己经过时看到他们在练太极拳就跟着比划两下。时间久了没想到就喜欢上了这项运动方式,就想好好的正儿八经的练习,觉得也正好可以用来自防身。后来经过邻居引荐就经

常去火车站花园附近练习。其实当时来说年轻女子练太极拳还是非常罕见的。大部分都是老人练的比较多。所以不久后张红梅就被一个在太极拳方面很有成就的师父发现,也就有了之后的太极拳之路。

张红梅告诉记者,太极拳是一门养生艺术,太极拳的养生作用是放在首位的,也是养生的根源。就拿内家拳来说,它主要是以修内为主。修内修的是什么?其实修的就是心。养生就像木桶原理,其他方面做的再好,只要有一个方面不足,这就不能说把养生做好了。对于养生来说,心态就是那最关键的一块木板。人在生活中经常会遇到各种各样的事情,因为这样那样不顺心的事儿多的数不清,这个时候有个积极的心态是非常重要的。然而很多人做不到平和的心态来对待事情,这种长时间不顺心积累的心理压抑就会形成疾病。其实最能转变人的心态,培养心态平和度的运动就是太极拳。它能把人的心态磨平滑,也能把性格磨圆润了。

张红梅说,其实她原来的性格也是比较倔强的,当初她要出

去学太极拳,出去拜师,可是父母却不同意。因为毕竟那个时候她的年龄也将要面临结婚、生子,但是她却执着着坚持着一定要出去,所以和父母争执不下的情况下就选择了离家出走。后来渐渐对太极拳内涵理解了之后,也是把心练的平静了的时候,面对一切都能够以积极的心态来对待来解决的时候,才真正知道自己当初的任性,心态不稳、脾气急躁,后来其实拿到养生方面来说这些心态都是很不利于养生的。太极拳讲究以柔克刚,以静制动,在不知不觉中心态平稳了,性格调理的不急不躁、不温不火,在处理生活方面的事情上就不会以激动的心情对待,发生事情不会面对面起冲突。医学上也讲少生气不容易生病,所以有个好的心态,平稳的心态,是养生的关键。

另外,长时间的练习太极拳对于调节调理疾病也是非常有帮助的,它会增加身体的新陈代谢。现在很多年轻长段时间的伏案工作,受到电脑等电器的辐射相当严重,现

在年轻还感觉不出来,到老了之后是肯定会有很大影响的。

张红梅说通过这么多年的练习,她深深体会到太极拳对养生的好处,自己也是受益匪浅。现在自己就很少生病,天气再冷也不太容易感冒。身体的抵抗力确实是增强了,太极拳确实能从内而外的把身体调理的非常好。其实每个人在生活中都应该要拿出一个时间段来把心静下来,好好的活动活动筋骨,只要每天坚持拿出半个或一个小时的时间就可以了,打拳之后就会感到全身很轻松,整个人也会一整天都有精神。而且在一起打太极拳的圈子里,大家可以结交很多的朋友,你会发现大家聚在一起找个没有干扰只有宁静的地方,完全没有利益关系的这么一个圈子会让人觉得非常快乐,纯粹的快乐。

### 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吗?  
不妨把您的养生心得拿出来晒一晒吧!  
投稿邮箱:997398901@qq.com  
QQ:997398901

### ◎家庭小药箱



### 情人节“旅游”要注意

新年过后,情人节来临,很多情侣开始忙着策划旅游出行。然而一些人旅游常遇水土不服,往往令人扫兴。因此,外游时应该格外注意自己身体的变化,并且采取适当的预防措施。

#### 失眠

有些人在旅程中会出现失眠现象。原因之一是初到新地入睡环境改变,噪音影响、光感和气味变化导致入睡困难;原因之一是过度兴奋、疲劳或者由慢性病引发的不适影响睡眠。

要克服旅游失眠,首先应保持情绪愉快,尽可能保

持平时饮食、起居、睡眠等习惯,每到一处新地方应尽快适应当地的气候环境,克服生疏感。如果条件允许,出行时最好带上一两件日常陪伴自己睡眠的东西,比如抱枕、布娃娃或者放在枕边滴滴答答走个不停的闹钟。

#### 晕车晕船

造成晕车晕船的原因,主要在于车船的直线变速运动、颠簸、摆动或旋转时造成部分神经系统非常敏感的人的身体局部功能紊乱,这种情况多见于体质虚弱者,以女性为多。睡眠不足、饮食不当、精神紧张、某

种气味的不良刺激,均可诱发或加重症状。

防治晕车晕船,首先要保证睡眠充足,饮食宜清淡,不要过饥或过饱,不要喝酒,同时要保持良好的精神状态。晕车晕船时,患者最好平卧休息。如无条件平卧,可将头靠在椅背上,闭目休息,最好能换坐在近窗的位置上,空气清新有利于缓解、减轻症状;同时,可用清凉油或风油精等涂擦头额部位,或在肚脐上直接贴上伤湿止痛膏。

#### 高山反应

如到海拔较高的地方

旅游,由于气压降低,空气稀薄,外游人士很容易会出现高山反应。症状为呕吐、耳鸣、头痛、发烧,严重者会出现感觉迟钝、情绪不宁、产生幻觉等,也可能产生浮肿、休克或痉挛等症。

为预防高山反应,在海拔高的地方不宜动作太迅速,最好步调平稳并配合呼吸,且避免急促的呼吸。编排行程不宜太紧迫,睡眠、饮食要充足正常,经常性地作短时间的休息,休息时可作柔软操及深呼吸来强化循环功能及高度适应,平常应多作体能训练以加强摄氧功能。

### 轻松赶走视疲劳

过节放假在家少不了的就是看电视,众所周知,看电视对眼睛的危害是不言而喻的。那么怎样才能在看电视娱乐的同时不伤害眼睛呢?下面将为您支几招:

#### 看电视别戴隐形眼镜

电脑、电视的近距离辐射、反光的刺激都威胁着眼睛的健康,因此看电视最好别戴隐形眼镜。平均每天戴隐形眼镜的时间不应该超过8小时,更别因为看电视太晚懒得戴隐形眼镜入睡。

由于熬夜人体抵抗力会有所下降,眼睛也是如此,这段时间要特别注意隐形眼镜的清洁,减少对镜片的污染。

#### 看电视时多眨眨眼

不要一动也不动地盯着电视机,要有意识地多眨眼睛。最好二三十分钟就让眼睛休息一下,闭一会儿眼,还应到阳台或者窗户边看看天上的星星,尽量远眺,同时还可以轻轻地按摩眼睛,使高眼压状态得到缓解。此外,随身边带一瓶人工泪液,眼睛发干的时候可以滴上几滴,让眼睛透透气。如果眼睛有干涩感、异物感、视疲劳、眼烧灼感、畏光、眼酸、眼痛、看东西模糊、闭眼不舒服等症状,就要及时到医院治疗。

#### 绿茶包敷眼能缓解疲劳

看完电视电脑觉得眼睛疲劳后,可以尝试做眼膜,这对眼部肌肉、皮肤、血管收缩都有一定作用,再配合做一些眼部穴位的按摩,更加能够帮助放松眼周肌肉。如果实在是懒得折腾,那就将泡好的绿茶拿来温敷眼睛,或是用搓热的手掌轻按在眼睛上方,都有适当缓解疲劳的作用。

#### 熬夜前来两颗维生素

一般还是不建议熬夜,如果非要熬夜,先来两颗维生素:维生素B能够解除疲劳,护肝脏解毒,并有增强提神效果;维生素A或胡萝卜素眼睛抗氧化剂可以保护您的眼睛,减少熬夜刺激及预防近视度数增加。



### ◎健康时尚

## 倦容急救 今天做最美情人

#### 急救倦容妙计一:

给肌肤喝口水,舒缓滋润找回来。长时间未得到休息,肌肤肯定疲惫紧张,这时最需要的是赶紧进行舒缓保湿护理。像饿极的人不能急着吃饭,应该先喝点汤喝点水一样,皮肤状态不好的时候,首先要做的,是把旧妆

清理干净,让皮肤喘口气,补充足够的水分。就算时间再紧张,敷张补水面膜的功效总该有。

#### 急救倦容妙计二:

给脸部做按摩,调动情绪热热身。彩妆师通常会建议我们在上粉底之前,先花个一两分钟,帮脸部做做按摩。

摩,一可以有效促进肌肤的血液循环,使肌肤紧致有弹性;二可以使底妆更帖服。建议你把按摩的时间再提前些,在敷过面膜之后,趁肌肤刚补足了水分,有充足的“张性”配合你做“热身运动”,如此一来,它会在“正式出场”时有更好的表现。

#### 急救倦容妙计三:

营养护肤早计划,补足元气。如果计划周到,能从参加活动的前一段时间开始,坚持每晚使用一些具有焕肤、营养、紧肤等效果的“高营养”产品,权当“冬眠前的进补”或是“大赛前的集训”,肯定能令你在“非常时期”底气十足。



### ◎保健常识

## 情人节花粉也惹祸

情人节到了,街上随处可见到一些女孩子偎依在男朋友旁边,手捧大把玫瑰,此情此景着实令人羡慕。有些幸福的女孩在感受情人节气氛的同时,发现脸上出现红斑、灼烧、并有点痒,脸色红红的,到医院,确诊为花

粉过敏。

专家介绍:花粉过敏的症状是皮肤出现红斑、丘疹、有瘙痒感或灼热感,多为在皮肤接触花粉后受阳光照射引起。一旦出现过敏,可用湿毛巾冷敷或涂擦维生素E霜,也可选用口服过敏药物治疗。而且知道自己可能会有

花粉过敏的朋友,最好能避开鲜花这类礼物,选择一些其他的节日礼物。但是,过敏有时候和身体的内环境改变有关,也许有的人以前没有花粉过敏,但是在接触花粉之后也会出现一个花粉过敏现象,值得注意。



