

记者 焦守广

山东省中医院康复科主任毕鸿雁介绍，夏季阳气最盛，此时站桩，取天地之气，外表站着不动，体内却翻江倒海，排出一身臭汗，痛快淋漓，湿气尽除，远胜于户外狂奔，或在空调房里呆坐。

“夏天就是要主动锻炼，这样才能增强阳气生发能力，更有利于身心健康。”毕鸿雁说，通过站桩的修炼，可以调节呼吸、畅通气血、舒展筋骨、温养肌肉、疏通经络，使神经系统得到充分休息、调整和锻炼，以促进体内各系统的新陈代谢，从而达到养生、除病、强身和益智的目的。

大量临床实践证明，通过站桩，可以改善和提高神经、运动、循环、呼吸、消化、泌尿等系统的功能。

山东省中医院康复科医生姜佳慧介绍，站桩功流派众多、形式各样、各有特点，而混元桩是医家、道家常练功法，甚至练习传统武术之人也习练之，且混元桩是最基本的术式，也是日常养生保健的基础锻炼方法。

混元桩站法

一、预备式——沐浴守中

口诀：双手合十，冥心泯意，融入虚空，洗清万念。

动作要领：双脚并拢，双手合十置于胸前，收摄身心，排除内心的一切杂念，然后感觉整个身心都融入虚空之中，站立3~5分钟后，开步与肩同宽，开始站混元桩。

二、站式——混元桩

口诀：立身中正，含胸拔背，尾闾内收，命门后凸，虚灵顶劲，下颌微收，沉肩坠肘。

1.立身中正、含胸拔背

站混元桩时，双脚与肩同宽平行站立，身体重心落在两脚掌上，以保持身体平衡；双膝略有弯曲，以利于脚下产生弹力。

注意：两脚平行站立，呈“11”字形，可使习练者根基牢固，稳定性大，人体的下肢关节易于内外旋转，有明显的疏关节、通经络、畅气血的作用。

2.尾闾内收、命门后凸

臀部如坐高凳，膝部微屈前顶，可使习练者尾闾内收、中正，下元充实，重心平稳，腿部轻灵，步伐稳健。

3.虚灵顶劲、下颌微收

百会向上悬提头部，有利于大脑放松入静，心静则意专，具有平衡阴阳的作用；鼻尖对脐，可使习练者的任、督二脉易于流通。两眼似闭非闭，面带一丝微笑，可减少周围环境对习练者的刺激和干扰，也有利于面部肌肉的放松，松则易静。

故眼皮一松，面部肌肉也跟着放松，这样才能使神敛，神一敛则心静，心一静则全身关节肌肉随之皆松，肌肉一松，气血畅通，功感明显。所以，习练者应先从眼皮松、面部松开始，逐步引导到肩松、腰松、胯松，促使人体关节逐段松开，如同水渠打开闸门。俗话说：“人身气血如大江，一处不到一处伤。”

通过这样练功，才能放松人静，力达梢



万动不如一静 万练不如一站

夏季养心，试试一“站”到底

一年四季中，夏季温度高、湿度大，热扰心神，使人心烦意乱、坐卧不安。而此时，人体新陈代谢加快，血液微循环加快，心脏负担相应加重。

山东省中医院康复科主任毕鸿雁提醒，夏季也是心脑血管疾病高发的季节，高温天气易使血管扩张，皮肤表面血管微循环比平时增加3~5倍，导致静脉回心血量增多，因此夏季养心护心值得大家关注。万动不如一静，万练不如一站。毕鸿雁说，站桩自古以来都是各门各派不可忽视的部分，练到老站到老，苏东坡曾评价站桩时说：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其力百倍。”

◎站桩动作要领◎



节。另外，齿轻靠（指上下牙），嘴微闭，鼻呼吸，要自然（指与平时的呼吸一样）。

4.沉肩坠肘

抬手的位置，高不过眉，低不过脐，远不过尺，近不贴身；臂半圆，腋半虚；手摆好后，十指间如夹香烟般分开。

两手胸前环抱（意念如抱一个气球），易于形成如同“山环水抱”似的人体浑圆气场。这样练功，往往得气快、功感强。练功日久，会逐渐达到“气圆、力圆、神圆”的境界。

站桩时，对身体各部位的要求愈松愈好。一开始站桩，要先调身，要提顶，松肩坠肘，松腰松胯，然后体会脚心是不是仿佛在亲吻、在吸大地，身上要松，脚下才不会累。身体松净了，气血也就畅通了，心平气和，这样站下来效果才会好。

三、收式——归元丹田

口诀：双手交叠，归胞丹田，矗立清心，复归寂静。

动作要领：站桩完毕，双手缓缓放下。然后双手从体侧缓缓抬起，举过头顶，想象捧着一股清气从百会灌入直达丹田。

双手交叠（男性左手在下，女性右手在下），放于小腹丹田位置，呼吸自然，等二三分钟后收功，双手掌搓热，然后用手“浴目”、搓脸、搓耳、搓项。需要提醒大家的是，站桩之后，气血运行更充分，能够气达四肢，身体有感，对空调更加敏感，说明身体启动了自我保护模式。所以，夏天乘坐公交、地铁、高铁、飞机，请带上一件外衣，把肩膀和脖子后面护住，防止风从项后入。

吃个饭也会让人痛不欲生？ ——关注“舌尖”上的心理精神疾病

心灵驿站

记者 刘通 通讯员 李加鹤

当今社会，不少人“以瘦为美”，到处都能听到人们喊着要减肥，有的女性甚至把控制体重作为人生的头等大事，对理想身材的追求，只有一个字——“瘦”，在唯瘦为美的路上不能自拔。不过，保持身材的想法虽好，一旦超过正常界限，就可能演变成进食障碍。市民小芸（化名）就遭遇了“舌尖上”的心理精神疾病，以致吃饭都会感到抑郁烦躁。

清晨五点，拂晓的光线从窗帘缝隙间射进来。习惯性早醒的小芸开始在床上翻

来覆去，脑子里也出现了关于“吃东西”的念头。早晨，小芸喝了一杯咖啡，吃了半个苹果。中午，朋友约她去吃饭，她推脱不掉，只好说自己早晨吃得太饱。

“这个煎饺特别好吃，就尝一口嘛，又不会让你很撑。”在朋友的劝说下，她只好吃了一个。煎饺的油腻感让她想吐，但又吐不出来。与朋友告别后，小芸索性“放弃”这一天的减肥，决定吃一大碗牛肉面。

之后，她又去超市买了各种膨化食品。回到寝室后，风卷残云地塞进肚子里。然后，她来到洗手间，把手伸进嗓子里，开始呕吐……到了晚餐时间，“吃了吐”的情形继续上演。

小芸是一位进食障碍患者。对一般人而言，食物的摄入本应使情绪更佳，更有活力，但对于进食障碍者来说，情况可能恰恰相反——摄入的能量越多，便越感到抑郁。

有的进食障碍患者会每天锻炼数小时，以一切方式最小化进食与消耗之间的差值，反复称重，但在严厉的自我控制中，这群人也会渐渐“失控”。

据了解，在精神疾病分类中，进食障碍主要包括神经性厌食症和神经性贪食症两个基本类别。从疾病的的具体表现上，神经性贪食症往往和神经性厌食症连在一起出现，即很少有患者只有神经性贪食症，而没有厌食症的表现。

神经性厌食症，最直观的表现，就是个体过分地限制饮食，同时伴随过分强烈的运动，以致身体明显消瘦。

部分患者是因为有强烈的怕胖心理，虽然符合健康体重标准，仍认为自己体型偏胖。出现进食障碍的患者，应寻找专业医师帮助，在医生建议下进行康复治疗。

生活课堂

吃有苦味的丝瓜会中毒吗

首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任医师贾凯介绍，丝瓜发苦的原因主要有两种：一种是丝瓜授粉时产生串粉导致的发苦，这种丝瓜是有毒的；另一种是在环境因素影响下导致味道发苦，这种丝瓜是无毒的。也就是说，不是所有苦味丝瓜都是有毒的。

吃苦味丝瓜中毒是因为碱糖甙生物碱，它是一类有毒物质，漂洗、加盐无法去除，在高温下也很难分解。耐受度低的人服用后，轻则出现口干、头昏、恶心等症状，重则表现为恶心、呕吐、腹绞痛、腹泻、脱水等症状，甚至会有生命危险。一般发病于食用后30分钟—7小时，一旦出现中毒症状，必须立刻就医。

泡发过久的木耳会伤肝

木耳泡发时间过长，会滋生椰毒假单胞杆菌，这种细菌产生的毒素，可使肝细胞内的线粒体功能消失，造成肝细胞营养供给中断而死亡，导致肝脏严重损伤。

储存木耳时要避免受潮且不要储藏过久，避免长时间泡发，泡发2小时左右就足够了。木耳泡发后应及时加工食用，不要食用隔天泡发的木耳及其制品。

一着凉就拉肚子可咋办

首都医科大学附属北京中医医院消化科主任医师翟兴红介绍，受凉后引起的腹痛、腹泻属于肠易激综合征。易发人群：肠胃比较脆弱、高敏感的人群；主要症状：反复发作的腹痛腹泻；特点：便前腹痛，便后缓解。

对受凉腹泻，首要的就是保暖。此外，也可采取一些养生手段防治。

推荐食材：山药，生山药可以平补肺、脾、肾三脏的气阴。炒山药偏重于健脾止泻，用于慢性功能性腹泻。煮水代茶饮，15克~30克即可，炒山药或蒸山药时，可以按需添加，但要控制在250克以内。

推荐穴位：位于肚脐中央的神阙穴，可培补元气、调理肠胃。把手搓热后，一只手贴于肚脐部位，另一只手在这只手的手背上按揉。动作要慢、力度要轻，每次按揉1分钟~2分钟即可。

注意：1.空腹或吃得太饱时不要按摩这个穴位。2.按摩时应该排尿，把膀胱排空后再按摩。3.处于月经期或孕期的女同志也不要按摩这个穴位。

如何保持晨起血压平稳

最主要的是慢，牢记3个30秒：躺30秒以上再坐起来，坐30秒以上再站立，站立30秒以上再走。

晨起如果想比较准确地测量血压，醒后不要立即起床，躺5分钟再坐起来，接着先去卫生间排空膀胱，回到座位上休息5分钟后再进行测量。

如果用电子血压计测量，至少要测2次，2次间隔1分钟，如果2次血压测量相差超过5个毫米汞柱，无论是高压相差还是低压相差，都要进行第3次测量。测得的数值，以最后2次的平均值为主。晨起血压测量范围：高压90mmHg—135mmHg；低压范围60mmHg—85mmHg。

吃鱼眼可以明目吗

鱼眼睛的容量非常小，虽然含有一些蛋白质和维生素A的成分，但通过胃肠道的吸收，进入体内及作用到眼睛的量微乎其微。而且鱼眼睛不是常规饮食，所以它对我们眼睛是不能起到明目作用的。要说补眼睛，还不如多吃点鱼肉、动物肝脏、蛋黄，补充维生素A；多吃蔬菜补充胡萝卜素等。

小健



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：陈华 组版：颜莉