

古法健身,小细节有大讲究

【 马王堆导引术、八段锦……这些“古法健身术”再次走红。不过,做导引术、八段锦时,有一些细节需要注意。(摘编自《揭阳日报》) 】

气要怎么运?肩要怎么沉?

传统健身方法对习练者有特殊要求。以习练八段锦为例,首先要以松静自然的态势进入预备式,做到“气沉丹田”。

“气”要怎么沉入丹田?中国中医科学院望京医院运动医学科副主任医师展嘉文介绍:“用今天的话来说,气沉丹田就是要用腹式呼吸的方式,收紧核心,做好习练的准备工作。”

在他看来,古法健身的一大要义是平衡,这种平衡不只关乎身心,还有“气”,而把气运好的本质,便是通过呼吸的训练,来保持脏器和肢体的平衡。

随着横膈膜的上下移动,腹式呼吸将帮助停滞在肺底部的二氧化碳更好地排出。国家体育总局运动

营养师柯贤勇分析:“这种呼吸方式更加绵长,不仅有利于提高氧气的交换速度,对于提升核心肌群的力量也很有帮助。”

其次,还要做到“沉肩坠肘”,让两肘关节自然下垂放松,这一动作要求的是习练者的体态,重在加强下背部的锻炼。展嘉文解释,“正常人的斜方肌是紧张的,很多人工作一小时会发现,不自觉就耸肩了。而习练沉肩坠肘这个动作,有利于让颈椎、肩部的关节更加放松。”

不求神似,先求形似

古法健身讲求动静相宜,整体协调一致,而这样的经验也传承至今。

传统的健身通常会选在山清水秀的户外,或是通风条件好、较安静的室内进

行,这是从环境出发,来辅助身体实现内外协调一致的要求。柯贤勇表示,环境对身心健康很重要,人流量大、环境嘈杂、装修不环保的室内环境不仅会影响健身的效果,也会给健身人群带来额外的压力和损伤。

除了近年走红的八段锦、导引术,在中医学研究的康复操中,也有很多“古法健身”的影子。如《易筋经》中的韦驮献杵势,就常以“康复操”的形式用在颈椎的调理中。展嘉文认为:“要让练习者真正达到‘古法’的标准有一定难度,所以我们不求‘神似’,而求以‘形似’的标准,让练习者在简单的康复操中动起来。”

“动起来”是强身健体的第一步。对于健身人群来说,随时随地徒手可以训练,便是好的健身方式。柯



越来越多的人爱上古法健身之美

无氧运动也减脂

很多人认为,有氧运动是有效的减脂手段,而无氧运动对于减脂是没有多少作用的。

事实上,有氧运动和无氧运动对减脂均具有良好效果。脂肪本来就是身体多余能量的储备,运动消耗能量,自然就会消耗脂肪,只不过有氧运动和无氧运动对能量消耗的时间段不同。有氧运动主要在运动过程中消耗,所以运动时的减脂效果会比无氧运动要好;而无氧运动在运动结束后还会持续消耗能量,也就是说无氧运动在我们不运动的时候还会持续减少身体中多余的能量,将能量转换为脂肪的可能性降低,所以从能量消耗的角度来看,无氧运动和有氧运动对脂肪的消耗其实是差不多的。(摘编自《陕西科技报》)

贤勇推荐:“记载于《黄帝内经》的‘养生桩’就是这样的锻炼方式,它不挑训练场地和训练时间,每天只需要练习5至10分钟,不但对关节损伤患者有很好的康复作用,对焦虑抑郁的心理也会有缓解的作用,适合各种水平的健身爱好者。”

为何有人每天锻炼还更显老

运动健身可以让肌肉、皮肤紧实,整个人看起来都更年轻,但为什么有些人也每天锻炼,却肌肉、皮肤松垮,看上去“显老”?

缺乏护肤意识 长时间户外运动,尤其在没有任何防晒措施下,强烈的紫外线会刺激黑色素生成,还会破坏肌肤的胶原纤维,加速皮肤衰老。建议户外运动时涂防晒霜、戴帽子和太阳镜。

饮食结构偏颇 部分健身者为保证能量供应足够、及时,会摄入较多的面包、饼干等,它们含有过量的游离糖,在体内与蛋白质

结合,形成糖蛋白。这种糖蛋白会影响细胞的代谢和修复能力,加速衰老。建议减少精制碳水化合物的摄入,多补充优质蛋白。

快速减脂 快速减脂后的皮肤松弛多表现在腹部,比如松垮的肚皮,有时也会出现在脸部,表现为皱纹增多。建议逐步减重,确保皮肤有足够时间适应体重变化。

过度健身 当疲劳水平大于适应水平时,会导致“过度训练综合征”,让人显老。(空军军医大学唐都医院军事训练伤防治中心副教授 吴智钢)



运动咖

江苏常州62岁的崔小明爱健身,浑身肌肉轻松碾压小年轻。

崔小明退休前是一名机修工,年轻时常和朋友一起晨跑、吊单杠。他真正开始健身是在2000年,“当时我们厂里有专门的健身场所”。随着年纪的增长,崔小明明能感受到肌肉的流失。在健身爱好者的心目中,每一块肌肉都是“心头肉”,于是他开始关注健美方面的知识,甚至在单位里自己焊了一组器材,方便自己每天“撸铁”。

为了守住身上的每一块肌肉,崔小明投入了非常多的时间



身上的每块肌肉都是崔小明的“心头肉”

和精力。每天进行好几个小时的训练,吃的主要是白煮蛋、水煮菜。非常人可以忍受的训练和饮食,崔小明却乐在其中。去年4月到10月,他在国内参加了10场大大小小的健美比赛,光冠军就拿下了5个。(摘编自《常州晚报》)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生

心态年轻,人就不会老!

看年轻的老年报可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498