

拍打健身要讲顺序

拍反了,健身效果不佳噢! 用虚掌来拍,避开肝、肾等重要器官

“啪、啪、啪……”在街头公园里,经常看到大爷大妈们从头到脚不停地拍打身体的各个部位。湖北中医药大学针灸骨伤学院齐凤军教授表示,拍打确实能疏通经络、调和气血,不过一定要顺着经络来,才能有效果。

齐凤军介绍,通过拍打全身来健身自古就有。中医认为,人之所以生病,是因为经络阻滞、气血虚弱所致。经络就像是一个管道,通过拍打可以疏通经络,使得气血运行通畅,身体的五脏六腑、四肢百骸都可以得到充分的濡养,从而达到防治疾病的作用。

齐凤军说,手臂内侧有手三阴经,拍打时应该从上往下拍打;手臂外侧是手三阳经,拍打时从下往上拍打;双腿外侧是足三阳经,拍打时从上往下拍打;双腿内侧是足三阴经,拍打时从下往上拍打。这样的顺序遵循的是人体经络的走向,如果乱拍一气,根本起不到作用。

“中医认为,虚症要补,实症要泻。根据‘补’和‘泻’的不同,拍打的顺序也有区别。”齐凤军解释,低血糖、颈椎病、头晕失眠、疲劳乏力等都是虚症,拍打时手臂内侧、大腿外侧,从上往下拍;手臂外侧、大腿内侧,从下往上拍。高血压、高血脂症、糖尿病等都是实症,拍打的方向



正好相反。齐凤军认为,如果顺序拍反了可能达不到健身目的,时间长了对身体也有损伤。

齐凤军提醒,拍打的力度要适宜,身体微微发热,有胀、酸、麻的感觉即可。拍打时记住要用虚掌(微微弯曲,像捧水一样),实掌拍容易导致局部毛细血管破裂造成皮下淤

血。另外,拍打时要注意避开肝、肾等重要器官的部位,肾脏最怕震荡。女性月经来潮,正在吃抗凝血药物的心血管疾病患者,拍打有可能造成出血不止的后果。一般每天早晚2次,每次半个小时就可以了。(据《现代健康报》)⑨3

保健发布

脉搏快早亡风险高

心脏跳动,是我们的生命之源,每一个细节都值得关注。据英国《每日邮报》近日报道,心跳太快,可能会缩短寿命,即使身体健康的人也不例外。最新的分析结果发现,无论参试者体质如何,是否患有心脏病、糖尿病等基础疾病,与同龄人相比,静息脉搏(也称静息心率,指身体停止活动至少5分钟后测得的心率或脉搏)越高的人,死亡危险越大。脉搏过快可能导致神经系统失调,使身体各器官加速运转,加速身体老化,最终导致死亡风险升高。因此,拥有平稳有力的脉搏,对一生都有益。(徐澄)

运动后酸痛拉拉筋

近日丹麦一项新研究发现,运动后再多做些拉伸的动作,可以预防及缓解酸痛,其效果与按摩一样好。丹麦哥本哈根全国工作缓解研究中心拉尔斯·安德森教授及其同事,要求20名女性锻炼颈部和肩膀之间的斜方肌。两天后,参试者都感觉斜方肌酸痛。此后,参试者一侧肩膀接受10分钟的按摩,另一侧肩膀进行10分钟拉伸锻炼。结果发现,与不运动也不按摩的人相比,按摩和锻炼都有助于缓解肌肉酸痛,10分钟左右效果最佳。运动后,肌肉会累积大量乳酸,引起肌肉酸痛,甚至导致肌肉组织损伤。而一些轻微的运动有助于清除乳酸,缓解疼痛。专家建议,高强度运动之后,应该进行一些轻松的伸展运动,以缓解肌肉疼痛。(陈希)

看见笑容能压住火

据美国《赫芬顿邮报》近日报道,英国布里斯托尔大学的心理学家发现,读懂他人的笑脸能降低自己的愤怒感和攻击性。在第一项试验中,研究者要求志愿者将一系列面部表情图片分别归类为“快乐”和“愤怒”。随后,研究者告诉志愿者,一些被认为是愤怒的表情实际上是快乐的。通过培训,志愿者学会找到“愤怒”表情中的快乐元素,并声称他们对愤怒表情的攻击性有所减弱。在第二项试验中,研究人员把试验对象换成有攻击性或高犯罪风险的青少年,经过同样的训练后,他们的攻击行为明显减少,犯罪意愿也下降。每个人对他人的表情都有自己的主观判断,心理学家称,多往好的地方想对方,能缓解人际冲突。(安伟)⑨3

中国著名漫画家方成: 忙,比啥保健品都好使



这是一幅闻名遐迩的漫画:老人骑着自行车,车筐里塞满了他一生所钟爱的笔和纸,车上驮着一摞厚厚的书……画上的打油诗同样脍炙人口:“生活一向很平常,骑车画画写文章,养生就靠一个忙。”这便是漫画大师方成先生年逾八旬时为自己量身定做的自画像。

方老于1918年出生在广东中山,他是我国新闻漫画的泰斗,又是中国水墨漫画创作第一人。方老八十多岁时腰板挺直,健步如飞,游泳可畅游千米,骑自行车飙上几十里路更是不在话下。2010年,他应邀参加第十二届亚运会

在中山市的火炬传递,以92岁的高龄之躯跑完了110米的路程,依然神采奕奕。

问及他的养生经验,他的回答就是简单的一个字:“忙。”方老认为“忙”既健身又健脑,比啥保健品都好使。他每天除了吃饭睡觉就是干活。自离休至今,他的大作已超过40部。除了脑力上,体力上的锻炼也从不间断。早晨往返跑步,按时到公园里做体操,寒暑无阻。此外,他几十年如一日地坚持骑自行车出行。除了忙,他说,养生之道还有六个字:“尽人事,听天命。”不怨恨任何人和事,一生谦恭。(刘春友)⑨3



南阳晚报 人才交流平台

招聘
市区医院招聘执业医师2名(男),助理医师4名(男,应届毕业生也可以),护士2名,待遇优厚。要求技术全面,工作认真。13183311899
销售、管理人员各5名,客户经理3名,提供5险,工资2000元以上。电话:15083446603

招聘
大型房地产项目诚聘置业顾问10名,男女不限,有无经验均可,提供带薪培训,待遇优厚。电话:63223255 冯经理
解放军768医院诚聘护士人员数名。联系电话:18637767711
招医生。电话:15518958223

招聘
建设路药店招聘营业员4名,电话服务人员3名,医学专业或有相关工作经验者优先。电话:13037611112
龙升工业园内某厂诚聘有工作经验的钳工、铣工、车工、电工、焊工、喷漆工、刨工、机加检验,待遇高。电话:13503901886

招聘
格林国际大酒店诚聘:中西餐经理、服务员、传菜员、营销经理。电话:18625600920
南阳建材厂诚聘副经理、生产主管各1名,工资优厚,小车司机1名,5年以上驾龄,家住白河南优先。电话:13838756877

招聘
招内勤、管理,有三金,月薪2500元。电话:15938839199
茵美国际美容连锁店现招聘美容师若干名,薪酬面议。电话:15517701626 13693775577
招司机数名,年龄18~35岁。电话:13938987884

招聘
招司机一名。电话:13937705128
诚聘业务经理、网络客服各5名(底薪3000+提成+奖金)。电话:13103775999 15839999557
铁氏烤羊,独家烤法,回报高,限量加盟。电话:15538437788

招聘会计 13462617118
卧龙医院聘
公立国家二级综合医院聘院长助理、内、外、麻醉、药学、影像科医生;护士及护士长。电话:63193887 15936199200
敬告:使用本报分类信息,请供需双方以真实有效证明材料,签订有效法律合同。

《南阳晚报》是南阳市区发行量最大的都市报,也是南阳市人才交流的首选媒体。为了给人