

会走路让全身经络通畅 中医列出不同病怎么走

现代医学研究发现,每天适量健步走,可降低多种慢性病发生风险。事实上,走路这项运动在古代就已被广泛提倡。
《生命时报》采访中医专家,列出不同疾病应该怎么走。



在中医看来,走路是一种非常缓和通调全身经络的方法,根据自身特点采用特殊走法,能达到更好的锻炼效果。

失眠人群
傍晚慢慢走
如果平时有入睡困难、夜间易醒、经常早醒等情况,不妨在傍晚时散步半小时。这个方法有较好的镇静催眠效果,在中医看来,晚上慢慢走有助于阳气入阴,可以缓解压力和焦虑,令人放松身心更易入睡。
刚开始慢慢走,之后逐渐加快脚步,直到微微出汗。

高血压人群
踮着脚掌走
前脚掌是涌泉穴(曲足卷趾时足心最凹陷中)所在之处,涌泉为肾经井穴,适当刺激能缓解高血压的阳亢,达到滋阴、潜阳、降压的效果。刚开始踮脚走时,如果有不稳的情况,可以先慢慢走,待熟练后再加快速度。
需要提醒的是,早上10时左右、晚上8时左右适合走路降压,过早或过晚反而容易使血压升高。

糖尿病人群
餐后30分钟走
中医学的脾脏同西医学的胰腺有很高的相关性。在中医理论中,“脾主运化水谷”,意思是说,脾脏主要负责人体的营养代谢,包括血糖的代谢和转化。

西医认为,餐后运动可以提高体内胰岛素的效率。用中医理论解释其机理就是,运动能激活和强化脾脏(胰腺)功能,增强水谷(血糖)代谢转化功能。由于这一过程是通过人体自我调节完成的,所以降糖效果温和、稳定、持久。
建议糖尿病人群在餐后30-60分钟走路,每次30分钟,每周3-5次。

脾胃病人群
揉着肚子走
古代医家提倡“食后行百步,常以手摩腹”,认为这样可以促进脾胃运化,使气血通畅,预防脾胃病。
中医学还有“脾主肌肉四肢”的理论,通过摆动四肢、收缩肌肉、按揉肚子,可以促进代谢、帮助消化,很多人运动后胃口大开就是这个道理。因此,揉着肚子走路不失为治疗厌食症和慢性脾胃病的一种方法。
走路时,两手要旋转按摩腹部,每分钟走30-60步,每走一步按摩一圈,顺时针和逆时针交替进行。
也可以扭胯走,加大腰和胯部的转动,让身体在行走中有节奏地扭动起来,可以促进排便。

关节病人群
脚跟先着地
在中医经络学说中,连接人体脏腑的十二条经脉有六条与足部相关,足三阴经(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)起于足部,足三阳经(足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱

经)到达足部,且双足分布了60多个穴位,健步走可以按摩足底,起到调节全身气血、经络的作用。
同时,脚上还有众多原穴(即脏腑原气经过和留止的部位),比如脚踝内侧的太溪穴是足少阴肾经的原穴,刺激太溪穴具有滋肾阴、补肾气、壮肾阳、理胞宫的功能,对肾阴不足导致的关节疼痛、屈伸不利等有明显疗效。
此外,脚后跟先着地可以加强踝部肌肉韧带的锻炼,减少膝盖疼痛。
需要注意的是,采用脚后跟先着地的方法健步走时,应穿着鞋底回弹性好的鞋子,开始时每分钟走30-40步,然后逐渐加快,以没有不适感为宜。
另外,有关节病的人,走路时最好不提重物,更不要去爬山。

颈肩背痛人群
举手走、甩臂走
《黄帝内经·阳明脉解篇》记载,“四肢者诸阳之本也”,意思是说,运动四肢可以激发人体阳气、振奋经络气血功能、使周身温热,达到缓解疼痛的作用。在中医看来,举手这个动作可以拉通全身经络,同时有效锻炼颈部肌肉,缓解颈椎痛。
有颈肩痛的人群,不妨试试举手走,即双手上举,略向两边展开。如果是背痛,可以甩臂走,手臂摆动能带动背部很多肌肉运动,进而缓解背痛。
(来源:“生命时报”微信公众号《会走路让全身经络通畅!中医列出不同病怎么走》)

想要瘦 健康早餐怎么吃

吃好早餐，轻松享瘦

《临床内分泌与代谢杂志》中的一篇文章指出，每天吃同样1400千卡能量食物的两组女性，丰盛早餐组比丰盛晚餐组减重更多。

拒绝零食诱惑
早餐是关键

吃好早餐的人会有很强的饱腹感，一顿丰盛的早餐，让你远离高糖、高脂肪零食的诱惑！

四大类食物
营养早餐的标配

满足谷薯类、鱼禽肉蛋类、奶豆类、蔬果类中的三类，就是营养早餐了！

谷薯类
碳水化合物的力量

谷薯类即主食，如馒头、包子、面包等；有条件者，可选红薯、燕麦、玉米等杂粮薯类。
注意：早餐应尽量避免油条、油饼及高糖高油点心。

鱼禽肉蛋类和奶豆类
饱腹又塑形

鱼禽肉蛋类和奶豆类，如虾、鸡肉等，以及豆腐、豆干等。它们提供了优质蛋白质，增强饱腹感。
注意：烹饪时避免煎炸、烟熏。

蔬果类
早餐的维生素基站

新鲜蔬果富含维生素、矿物质、植物化合物及膳食纤维，还有助于控制体重、预防便秘等。

(来源:“健康中国”微信公众号《想要瘦,健康早餐怎么吃》)