

## 做好养生的“动”与“静”

随着生活水平的提高,人们愈加重视健康。每每谈及养生,许多人的想法是吃补品、吃药膳等。殊不知,在养生这件事上,身心“动”与“静”的管理更重要。



### 动则生阳

快走、跑步、骑行、游泳、打球、日常劳作等都属于动养,这里强调的是“形动”。

动以养形。长期坚持运动可以增强心肺功能,改善血液循环,使机体气血畅通,促进新陈代谢。运动还可以增强肌肉弹性,增加关节的稳定性和伸展性,减少多种疾病发生。人在进行有氧运动后,交感神经兴奋,多巴胺分泌增加,会使运动者产生幸福的感觉。当达到一定的运动量时,体内的内啡肽会持续分泌,这种“快乐激素”能够排解压力和坏情绪,调节脏器的功能,增加神经的兴奋性,让人变得愉悦和满足。

阳气是什么?精力充沛、处事乐观、动作敏捷都可以看作是阳气旺盛的表现。有研究显示,运动可使一个人的工作效率提升,可以使人的处事能力、精神状态和承压能力都得到显著的提高。

身动为动养,勤于动脑、勤于思考也属于动养。常用脑,让大脑动起来,可以延缓生理老化,让人思维敏捷、神清脑健、耳聪目明。日常生活中,我们要学会给自己增加“动则生阳”的机会:多

走路,少乘车;多利用楼梯,少乘电梯;看电脑手机的间隙,多做一些伸展运动;多学习,勤于思考;培养对运动的兴趣等。

当然,运动要适度。运动前做好热身,不要骤起骤停,以身体微汗、无不适为标准。中医认为,大汗伤气。若每次运动后大汗淋漓、气喘吁吁、头昏眼花,不仅无益养生,反而有害健康。

### 静则生阴

静坐、睡眠、闭目养神等都属于静养,这里强调的是“神静”。

静以养神。对现代人来讲,身静的机会很多:久坐不动、出门以车代步、乘坐电梯代替爬楼梯、宅在家里不运动等,但想做到神静却不容易。工作时间紧张地劳动,休闲时间看电视、刷手机,往往身静而神不静,很难做到全身心放松。到该入睡的时候,又往往失眠多梦。神不能静,机体就不能完全放松修整。心神不安,就给邪气入里创造了条件。研究表明,很多肿瘤患者都有共同的心理特征:缺乏从容平常的心态,忧心太多,心急气

躁,心静不下来。

很多时候,动起来容易,静下来却很难,尤其是处在事业上升期的中青年,需要更高的自我修养和生活事业的自我管理能力才能达到目标。

想要静心,不妨试试这些方法。无论坐时、站时、躺时,让自己从精神到身体,全部放松下来,放下工作,放下手机,或微微闭眼,或眺望远方,或欣赏一幅优美的画,赏一片花草、赏鱼儿在水中游弋嬉戏,都有静目养神的效果,也可选择安静的环境,听一些优美舒缓的音乐,让各种情绪慢慢放松,达到身心的宁静。

此外,培养一些有益身心的业余爱好也是静养,如钓鱼、绘画、书法,让心情平静,对身心放松都有好处。

需要注意的是,运动也要因人而异。比如阳虚的人以动养为先,阴虚的人以静养为主,年老体弱者要动静结合,静养大于动养。

总之,动则生阳,静则生阴,动静兼修,形神共养,才能使体内气血流畅,阴阳平衡,从而达到健康的目的。

来源:人民网

## 防治颈椎病 中医有良方



颈椎病不仅会给患者带来颈部疼痛、僵硬、头晕、上肢麻木等不适症状,严重时还可能影响正常的工作和生活。在颈椎病的防治领域,中医骨科凭借其独特的理论体系和丰富的治疗经验,为广大患者提供了行之有效的良方。

中医对颈椎病的认识源远流长,将其归属于“项痹”“眩暈”等范畴。中医认为,颈椎病的发生与人体的气血、经络、脏腑等功能失调密切相关。

**外感风寒湿邪** 风、寒、湿等外邪侵袭人体,痹阻颈部经络,导致气血运行不畅,从而引发疼

痛、麻木等症状。

**劳损内伤** 长期低头工作、坐姿不当、过度劳累等,会损伤颈部筋骨肌肉,导致经络阻滞,气血瘀滞。

**肝肾亏虚** 肝主筋、肾主骨,随着年龄的增长或久病体虚,肝肾不足,筋骨失养,易引发颈椎退变。

**气血不足** 气血亏虚,不能滋养颈部筋骨,导致颈部肌肉无力,关节失稳。

基于以上发病原因,中医骨科在颈椎病的防治方面有着独特的方法和策略。

预防是防治颈椎病的重要环节。中医强调“治未病”,在日常生活中,应注意以下几点。

**保持正确的姿势** 无论是坐姿还是站姿,都应保持颈部正直,避免长时间低头或仰头。工作时,电脑屏幕应与眼睛平视,每隔一段时间要活动颈部,缓解颈部肌肉的紧张。

**适度运动** 选择适合自己的运动方式,如游泳、放风筝、打羽毛球等,可以锻炼颈部肌肉,增强颈椎的稳定性。此外,传统的中医功法(如太极拳、八段锦等),通过舒缓的动作和呼吸调节,能够调和气血,疏通经络。

**注意颈部保暖** 避免颈部受寒,避免冷风直吹颈部。

**合理饮食** 多食用一些具有补肝肾、强筋骨作用的食物,如黑豆、核桃、枸杞子等。

在治疗方面,中医骨科方法多样,疗效显著。

**针灸治疗** 通过针刺颈部及相关穴位,如天柱、风池、大椎、颈夹脊等,调节经络气血,达到疏通经络、止痛解痉的作用。电针、温针等不同的针灸方法,可根据患者的具体病情进行选择。

**推拿按摩** 专业的推拿手法可以放松颈部肌肉,缓解肌肉痉挛,改善局部血液循环,调整颈椎小关节的紊乱。需要注意的是,推拿按摩应在正规医疗卫生机构由专业医生操作,避免因手法不当造成损伤。

**中药内服** 根据患者的体质和病情辨证论治,开具相应的中药方剂。如气血不足者,可用补中益气汤加减;肝肾亏虚者,可用六味地黄丸、左归丸等加减;风寒湿痹阻者,可用羌活胜湿汤加减。

**中药外用** 包括中药热敷、中药熏蒸、中药贴敷等。将具有活血化瘀、祛风散寒、通络止痛作用的中药敷于颈部,通过皮肤吸收,发挥药效。

**牵引治疗** 适用于颈椎间盘突出、颈椎生理曲度改变等患者。通过牵引装置,牵拉颈椎,增大椎间隙和椎间孔,减轻对神经根的压迫。

**小针刀治疗** 对于颈部肌肉粘连、硬结等情况,小针刀可以松解粘连,缓解疼痛。

来源:中青网