

三亚老年体协太极拳教练庄那宏:

“太极给我健康与快乐!”

本报记者 黎家璇

早上7点半的河东路,虽然是冬天,却已经是热闹非凡。上班的人流车流、河边锻炼的人、动听的音乐,唤醒了三亚的新一天。

在河东路国土局对面的亲水平台,庄那宏与她的学员们每天早上7点到9点,都固定在这里打太极拳。我去的时候,她正在带领学员们练习国家规定竞赛套路42式太极拳。伴着舒缓的音乐,只见她动作虚实相间,快慢有度,刚柔并重,舒展大方,随着节拍抑扬顿挫。我看得很尽兴,真想上去跟着一起快乐打太极拳。一套动作打下来,庄那宏教练脸上飞起了红云,煞是生动好看。

认识庄那宏教练是去年10月在江苏南通木兰拳比赛上。年过六旬的她身体柔韧,劈叉对她这个年龄的人是较难的动作,她一步到位就劈下去了,也因为这个相对高难度动作,她们表演的木兰鸳鸯剑获得了大金奖,她个人也获得了大金奖。颁奖晚宴上,她一身旗袍外加一袭红披肩,高挑的身材曼妙灵动,体态情态显得年轻高贵,让人忘记了她的年龄。

因病结缘太极拳,从此一发不可收拾

庄那宏是原自治州公业局下属矿产建材总公司的一名技术员。上世纪九十年代下岗。由于身体有病,平时她较少走出家门。当时她患有肾炎、关节炎、肠胃功能不好,抵抗力差,一个月就要感冒好几次。她说她当时和海南省第三人民医院(原农垦三亚医院)的医生都因病成为了朋友,特

别是吃中医药汤,更加家常便饭。

1995年的一天,她儿子把她拉出家门,在河东路上散步。当走到老干路路段时,看到有人在打太极拳,经过几次,在儿子和太极拳教练的鼓励下,她走进了打太极拳的行列。半年过去了,她没有如常去医院住院。跟她熟悉的医生以为她有了什么治疗秘方,让她传授。她方才惊醒,半年来所有的病痛竟然都无影无踪了,而这都是因为打太极拳!

据相关专家解释,太极拳实质是调节人体阴阳平衡的运动。它把自然界的五方、五时、五气、五化与人体的五脏、五味、五志等用阴阳五行运行机制有机地结合起来,形成以五脏为主、顺应五时、五气的人与自然界相对应的五个功能系统,达到阴阳协调中和,不治已病治未病,治养结合,以养为主的治病健身目的。

于是,她迷上了打太极拳。当时她先生在海口工作,她去海口探亲时主动向一位安徽的太极拳老师学习,回到三亚又把所学全部教授给三亚的太极拳爱好者。这时,她已经算是一位教练了。但是她不满足仅有的套路。1998年9月,她自费到北京参加全国首届太极拳(剑)大师培训班。师从曾乃良(拳)、夏伯华(剑)等中国十位太极名师。

受聘老年大学教授太极拳,积极参加在三亚举行的大型活动

1997年,庄那宏加入老年体协,并受聘老年大学教授太极拳,她主要负

责健身气功、太极拳剑、手杖健步走等。她的学生大约有六七百人。自从她加入老年体协后,每年带队代表三亚参加省里的太极拳剑比赛,都取得第一或第二的好成绩。参加国内多地的比赛,也获得不错的名次。她和学员们还积极参加市里举办的许多大型活动。每届的世姐赛、三亚新年庆祝活动、首届世界太极拳健康大会等国内国际性大活动,都有她和学员们的身影。为三亚国际化滨海旅游城市做出了自己的贡献。

心态“太极”,乐享幸福

庄那宏说,她以前的性子很急,这对身体不好。她笑说,上世纪九十年代,如果有人看到女人骑着125男式摩托车在解放路上风驰电掣,那就是她庄那宏。自从练了太极拳,她的心态慢慢地变得平和,性子也不急了。心情好,脸上不自觉就会露出微笑。她说,碰到事情,急也急不来,相反,心态越平静,事情反而办得越好。每天当太极拳音乐响起,她就像骄傲的公主,泰然地气守丹田,动中有静,外放内敛,洒脱自如,自信满满地演绎起太极拳来。

她平时教授太极拳不收费,只要想学她都会认真、不厌其烦、耐心细致地教。她说你对别人好,别人也会对你好,练太极拳使她身心健康,她很感恩,她要把太极拳传授给别人,给别人带来健康,这是一种幸福。

“我现在每天都会微笑,因为我感觉快乐充实!”庄那宏笑着说。



庄那宏在打太极拳。本报记者 黎家璇 摄

健康小知识

儿童多吃鱼 助睡眠提智商

美国一项新研究显示,每周至少吃一次鱼的儿童不仅睡得更好,而且智商也会提高。研究人员建议,应尽量让孩子吃鱼。

此前有研究显示,鱼类富含的OMEGA-3脂肪酸能提高认知能力,OMEGA-3脂肪酸还能改善睡眠,但鱼类摄取、提高认知和睡眠改善间究竟存在什么关联?为此,美国宾夕法尼亚大学的研究人员选取了541名9至11岁的儿童进行研究,其中男孩比例为54%,女孩占46%。

研究人员通过调查问卷了解了上述儿童过去一个月吃鱼的频率,还利用韦氏儿童智力表来测试他们的语言能力和非语言能力。此外,这些儿童的父母填写了有关睡眠质量的调查问卷,调查内容包括儿童的睡眠持续时间、夜醒频率以及日间嗜睡情况等。

经过分析,研究人员发现每周吃鱼的儿童比“很少”或“不”吃鱼的儿童在智商测试中要高出4.8分。此外,吃鱼量增加也与睡眠障碍减少相关,研究人员认为这表明睡眠质量有改善。

研究人员认为,这项研究进一步表明吃鱼确实能带来积极的健康益处,因此应加强宣传和推广。他们建议,应尽量给孩子吃鱼,最早10个月大就可以。

该研究报告日前发表在《科学报告》杂志上。(据新华社)

西红柿苹果有助戒烟者肺部功能修复

一项最新研究发现,戒烟之后如果在日常多吃新鲜的西红柿以及苹果等水果,能帮助修复肺部功能。

英国帝国理工学院、美国约翰斯·霍普金斯—布隆伯格公共卫生学院等机构研究人员在新一期《欧洲呼吸学杂志》上发表了这一研究论文。

在为期10年的跟踪调查中,研究人员对来自德国、挪威和英国的650多名成年人进行了肺功能测试对比及饮食问卷调查。结果发现,剔除其他因素,成年人戒烟后,如果饮食中富含西红柿和水果(尤其是苹果),肺功能下降的速度更慢。

具体来看,与每天平均吃不到一个西红柿或不足一份水果的人相比,每天平均吃两个以上西红柿或者3份以上新鲜水果的人,肺功能下降得更慢。

研究人员认为,这类食物中的某些成分可能有助于修复肺部因吸烟而造成的损伤。他们强调,西红柿或水果的食用方式很重要,只有新鲜的西红柿和水果才有对肺的保护功效。如果是从菜肴或加工食品中摄入,则没有观察到这种效果。

他们同时也发现,无论曾经是烟民与否,成年人日常饮食中常吃西红柿都能帮助减缓肺功能下降,只不过在戒烟者身上效果更为显著。

参与研究的布隆伯格公共卫生学院助理教授瓦妮莎·加西亚—拉森说,他们的研究表明,对于那些已经戒烟的人来说,饮食的确可以帮助修复肺部损伤。更重要的是,即便是非吸烟者,多吃水果也能延缓肺部的自然衰老进程。(据新华社)

日本一项新研究说

牙周病细菌可能加剧痴呆症状

日本一项新研究说,在口腔内引发牙周病的细菌,还可能引发连锁反应而加剧阿尔茨海默病等痴呆症患者的症状。

阿尔茨海默病是常见的痴呆症类型,目前研究认为其原因是贝塔淀粉样蛋白在脑内异常堆积。据日本《朝日新闻》6日报道,日本国立长寿医疗研究中心等机构研究人员用患有阿尔茨海默病的实验鼠进行了实验,让其中一部分感染牙周病菌。

结果显示,感染病菌5周后,实验鼠大脑中负责记忆的海马区内,贝塔淀粉样蛋白聚集量是没有感染病菌实验鼠的1.4倍;在记忆测试中,感染病菌的实验鼠认知能力也出现下降,比不上虽患阿尔茨海默病但没有感染病菌的实验鼠。

进一步研究发现,在感染牙周病菌的阿尔茨海默病实验鼠大脑内,病菌释放的毒素、免疫细胞攻击病菌时产生的各种蛋白质的数量均有所增加,研究人员认为这些物质引发连锁反应,导致实验鼠大脑中贝塔淀粉样蛋白的数量增加。

研究人员说,虽然阿尔茨海默病目前尚无法根治,但预防和治疗牙周病可能有助控制病情。(华义)

中医专家教你一套“组合拳” 轻松养出好五脏

受访专家:

南京市中西医结合医院治未病中心副主任中医师 夏公旭
南京中西医结合学会秘书长、副主任中医师 王旭

五脏的主要功能为生化 and 贮藏人体精气,所以,养好五脏对于养生意义重大。五脏怎么养其实很简单,记住一套五脏养生“组合拳”,一种食物配合一个穴位,吃吃喝喝、揉揉按按,轻轻松松养五脏。

养肾套餐:黑豆+涌泉

黑豆入肾经,《本草纲目》记载,黑豆能“治肾病,利水气”。黑豆怎么吃最养肾?明代药学家《本草汇言》指出:“煮汁饮,能润肾燥,故止盗汗。”所以,最简单的黑豆食疗方就是黑豆豆浆。做法:干黑豆浸泡一夜,与清水的比例为1:20,打浆后充分煮沸即成,食用前加适量白糖调味。要提醒的是,慢性肾病、高血压肾病、糖尿病肾病合并肾功能不全、血肌酐、尿素氮升高者,不宜过多食用黑豆及其他豆制品,以免加重肾脏负担。

补肾的穴位有很多,不得不提的就是涌泉穴。这个穴位对于滋肾阴、补肾水意义重大,尤其适合肾虚腰痛者。涌泉穴位于脚掌中线的中1/3处,将拇指放在该穴上,用较强的力揉搓20~30次,两脚都要按摩,晨起和睡前按摩,养肾效果较好。

养脾套餐:大枣+足三里

《神农本草经》认为红枣“安中养脾,助十二经。通九窍,和百药。”这里推荐一个健脾补血的食疗方

——花生衣红枣汁。做法:花生米100克,温水泡半小时,取其红衣,与干红枣50克同煮半小时,加适量红糖调味,一日内分三次服用。适用于产(病)后血虚、营养性贫血、血小板减少性紫癜、癌症放疗、化疗后血象异常等症。大枣虽然是进补佳品,但过量食用亦有害。由外感风热引起的感冒、发烧及腹胀气滞者,不宜食用大枣。

足三里穴属胃经合穴,是一个能防治多种疾病、强身健体的重要穴位。气虚体质的人免疫力低,容易疲劳和生病。时常按摩足三里穴,可以健脾补气。足三里穴位于腿部,外膝眼向下四横指处。(将食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹处为准)

养肺套餐:白果+太渊

《本草纲目》中说白果“熟食温肺益气,定喘嗽,缩小便,止白浊。”《本草便读》记载,白果能“上敛肺金除咳逆,下行湿浊化痰涎”,尤其适合虚寒咳嗽者。这里介绍一款白果养肺的食疗方——白果鸡丁。原料:去皮和芯的白果10枚,鸡脯肉200克,青椒50克,葱白15克,鸡蛋清1个,干淀粉15克,水淀粉50克,鲜汤50克,精盐、料酒、香油适量。制法:将鸡脯肉切成1.5厘米的方丁,用精盐、料酒拌匀入味5分钟,再加入鸡蛋清、干淀粉抓匀上浆;青椒、葱白洗净切小丁;银杏入沸水中焯熟,鸡丁炸香,放入青椒、鸡丁、白果和鲜汤,翻炒均匀,水淀粉勾芡,淋入香油即成。此菜适用于年老体弱湿重之久咳、痰多、气喘,及妇女脾胃亏虚、油湿下注所引起的白带量多、质稀等症。需要注意的是,白果不宜

生吃,熟吃也不可过量,以防中毒。

太渊穴是肺经的源头,肺气从这里源源不断地运送到全身各处。因此,刺激太渊穴可以达到补气养肺、止咳平喘的效果。太渊穴位于腕横纹上,桡动脉搏动处。用左手拇指指尖端按压右手太渊穴,垂直向下按压,按而揉之,然后缓慢屈伸右手腕,让刺激充分达到肌肉组织的深层,产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉,持续20~30秒后,渐渐放松,再轻揉局部,如此反复操作。左右交替进行,每次按压5~10分钟,每日1~2次。

养心套餐:龙眼+神门

龙眼也叫桂圆,入心经。清代药学家著作《得配本草》认为龙眼“葆心血”。这里为大家介绍一款用龙眼制作的宁心安神汤:龙眼肉15克,莲子、芡实各20克,用水熬煮直至莲子和芡实熟烂。可调理记忆力衰退、失眠、神经衰弱等症,还可用于改善夏季脾胃功能减退导致的食欲不振。龙眼多食易气滞,阴虚火旺者以及舌苔厚腻、气壅胀满、腹泻者应忌食。另外,桂圆性热助火,故儿童应少食。

神门穴位于腕横纹小指侧端的凹陷处。具有安定心神、泻心火的功效。日常可随时掐、揉刺激神门穴,以有轻微酸胀感为宜。晚间睡前按摩神门穴,助眠效果更好。就寝时以右手大拇指按左手神门穴5~10次,再用同样的方法按摩右手,有利入睡。

养肝套餐:枸杞+太冲

枸杞子滋肝益肾、填精强骨,清后期医家朱熹所著《本草害利》一书把枸杞子奉为“补肝第一猛将”。现代研究显示,枸杞中的甜茶碱能防止肝脏内过多的脂肪贮存,有防治脂肪肝的作用。这里为大家推荐一款枸杞白菊茶。取枸杞子、菊花各3克,泡水代茶饮,可辅助治疗肝血虚引起的见风流泪、白内障等眼病。要注意的是,枸杞偏于温热,感冒发烧、有炎症、腹泻的人最好不要吃。

太冲穴是肝经的原穴,中医认为高血压与肝阳上亢、肝火旺有关,因此按摩太冲穴可有效降压。此外,感冒初期按摩太冲穴,还可减轻感冒引起的双目流泪或干涩等不适。用手指沿着足部拇趾、次趾间的夹缝向上移压,足部动脉搏动处就是太冲穴,每次持续按压4~5分钟。

(杨璞)

毛芋头

治病的良药



防治痛风

中医认为,毛芋头具有消肿散结的功用。芋头为碱性食品,能中和体内积存的酸性物质,协调人体的酸碱平衡,能缓解痛风患者关节肿痛等症状。

紧致皮肤

芋头富含胶原蛋白,其黏滑之性可防治过早产生皱纹,保持肌肤水分,增强皮肤的弹性,可以起到紧致皮肤,延缓衰老的目的。

芋头的做法

清蒸芋头

将芋头清洗干净,锅中加适量水,放入蒸笼中。蒸至芋头用筷子轻松插透即可,剥皮早餐食用。

白菜煮芋头

将芋头洗净去皮放入煮好的青菜或白菜汤中,煮10分钟,加入盐即可。

糖霜芋头

将芋头洗净去皮,切成长条。锅中油烧热,将芋头入锅中炸成表面略微金黄色后捞出。另取炒锅,倒入水和白砂糖翻炒至糖浆起泡变浓稠,下蒜茸、芋头、白醋翻炒,让糖浆均匀地裹在芋头条上,即可关火。后继续翻炒至芋头表面呈现出糖霜即可。

回锅芋头

将芋头洗净,放入水中煮熟,去皮后切片备用。起油锅,放入少许洋葱和干辣椒段爆香,加入切好的芋头翻炒,等芋头表面呈金黄色后,放入少许食盐即可。

(秦竹)

消肿抗癌

根据中医“取象比类”的理论,毛芋头像似肿瘤,具有散结消肿,防癌抗癌作用。毛芋头中富含丰黏液蛋白,能产生免疫球蛋白,提高机体的免疫力。可作为防治癌瘤的常用主食,在癌症手术或术后放疗、化疗及其康复过程中,也有辅助治疗的作用。

补中益气

芋头含有丰富的黏液皂素及多种微量元素能增进食欲,帮助消化,适用于神疲乏力、精神萎靡、气短多汗、反复感冒、过早衰老等的辅助治疗。

