

养生人物

□ 见习记者 马文双 文/图

王书明：自创健身操

王书明今年78岁，身体倍儿棒：听力、视力都挺好，牙好、胃口好，腿脚也不错，抬腿可至头顶，劈叉轻而易举……

咱们再看看20年前王书明的身体状况：胃病、腿疼、腰也疼，常常为寻觅治病良方而奔波。

好奇吧？王书明是用什么妙招找回健康的呢？

穴位“亲”树，收获健康

有人曾建议王书明做按摩，做完按摩后，他觉得效果还可以，但是一个想法也随之而来：请人做按摩很不自由，倒不如自己给自己按。

于是，王书明开始翻阅与按摩、针灸有关的书，并决定用物体碰撞穴位。有人建议他，不妨找棵粗壮的树，用身体撞树，而这也使王书明开始穴位“亲”树找健康的人生历程，这一撞就是20年。王书明说，如果周围没有粗壮的树，也可以试着撞墙。看看他是怎么做的：

练手的灵活性。用虎口穴碰撞树或墙，每只手36次；手掌手背交替拍打树或墙36次。

练腿脚。沿肩周、膝盖、脚踝这条线，用关节处触碰物体72次，可以缓解肩周炎及腿部、脚部的不适感。

碰腹部，促消化。腹部有气海穴，用腹部碰树或墙，并配合收腹、吸气，鼓腹、呼气，坚持300



次。曾经有位40岁左右的中年人一直腹胀，跟着王书明锻炼了半个月，不仅治好了腹胀，腹部脂肪也减掉了一部分。

碰头部，治头疼。找准百会穴、上星穴，碰树或墙72次，可以治疗头疼。

碰颈部，治颈椎病。两腿分开，身体向后仰，先碰撞颈部，然后身体前倾，手呈抱物状，再碰撞肛门，反复72次，对治疗颈椎、痔疮和便秘比较有效。

碰背部，好处多。双腿分开，碰背部，由于背部穴位比较多，可缓解背部不适。

上述练习，王书明每天上午练两个半钟头，下午练两个半钟

头。他说，这还需根据个人情况，刚开始时，碰撞次数不要太多，力度也要小。

眼部按摩，找回光明

2000年，王书明的眼睛有时会出现视物不清、眼前有“飞影”的症状；2004年，他的视力越来越糟糕，出现眼球浑浊。吃了一段时间的药，效果也不是很明显。于是，他又想到了按摩。就这样，王书明每天早上起床后又多了一件事，就是按摩眼睛。

用食指按摩内眼角90次，下眼眶偏里处90次，睛明穴90次。食指按摩四白穴，大拇指按

摩人迎穴，上下配合，按摩36次。

按摩人迎穴、太阳穴、瞳子髎穴（眼角外侧）。

王书明说，眉毛下面眼穴很多，可以让手指弯曲，轻揉此处36次。

按上述方法，王书明坚持了1年多，眼部的不适症状就完全消失了。

此外，王书明还很注意保养耳朵，每天除了按摩眼睛，也给耳朵做按摩。

先用左手绕过头顶，向上提右耳朵36次；再用右手绕过头顶，向上提左耳朵36次。

从耳朵中间处，向下拽耳朵36次。

按摩耳垂附近的翳风穴36次。

王书明的锻炼妙招还有很多，其中最主要的就是穴位按摩，如上述的“亲”树法、按摩眼睛与耳朵。其次就是，多做“小动作”，包括压腿、抬腿等，只要能想到的，他都会努力去做，随时随地锻炼。

当然，王书明提醒老年朋友，除了锻炼，还要注意饮食，保证低盐、低脂，多吃青菜。不妨尝试一下，早饭吃饱，午饭吃八分饱，晚饭吃六分饱。

如果您身边有善于养生的健康老人，您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话：13837943562

长寿七字诀——保、转、活、参、听、调、睡

保 即保持大脑的活力。用进废退，故老年人要多用脑，如坚持读报看书、绘画下棋，培养各方面的兴趣爱好。研究表明，一个经常用脑的65岁老人，其脑力并不比不爱动脑的35岁的青年人差。

转 即转换不同性质的运动。在较长时间的单调工作或读书、写作后，应及时转换另外不同性质的活动，使大脑神经松弛而不过分疲劳，使脑力保持最佳状态。

活 是指活动手指，俗话说心灵手巧。经常活动手指，做两手交替运动及转动健身球，可以刺激大脑两半球，有健脑益智、延缓大脑衰老的作用。

参 即参加社会活动和体育活动。结交年轻朋友，以接受青春活力的感染，经常保持愉快的情绪，改变孤僻的性格。

听 即听优美动听的歌曲。优美的旋律可调节中枢神经系统的功能，使人有一种心旷神怡的感觉。

调 即调节饮食。做到粗细混杂，荤素搭配，合理饮食。多吃维生素和矿物质丰富的红枣、牛奶、豆浆、蛋黄、桑葚、芥菜、芝麻、核桃仁、百合、猪心、黑木耳以及蔬菜等；少吃动物脂肪和含糖类食物。

睡 即睡好觉，保证睡眠充足。老年人要学会会有规律地生活，合理安排作息时间，保证一天有8个小时的睡眠时间。

(凤凰网)



每天敲脚底100次 健身排毒又减肥

脚底分布着体内各个主要脏器的反射区，按摩和刺激相应的反射区，就可以促进局部血液循环，使体内血管的排泄功能正常，从而达到排毒燃脂的目的。而且这种方法的最大特点是不仅可以减掉多余脂肪，还可以达到淋巴排毒、调节内分泌的效果，让您在瘦身的同时，精神百倍，尽显年轻活力。具体方法：每天晚上临睡前用拳头有节奏地敲击脚底，以稍有疼痛感为度，每只脚敲100次左右，完成时间约两分钟。

(冯仑)

养生之道

立夏后，气温逐渐升高，人体出汗也会增多，对脚部保健来说，透气、吸汗就显得尤为重要。选择一双柔软、舒适的布鞋，多到户外走走，是这个时节养脚的首选。

中医理论认为，有3条经脉是从足部开始走向腹部（脾经、肝经、肾经）；还有3条经脉从头部开始走向足部（膀胱经、胆经、

立夏后穿双布鞋养养脚

鞋口不能紧 还要有后跟

胃经)。另外，踝部以下有30个穴位，它们大多是主治范围比较广的重要穴位。老人由于足部本身韧带松弛、骨骼磨损、足底皮肤增厚、末梢神经不敏感等，可能出现一些不适的表现，因而更需要一种轻便、舒适、柔软、可缓冲行走压力的鞋来舒缓脚部不适，布鞋正可以发挥其优势。

但要注意的是，老年人由于

肌肉与韧带退化，足弓弹性丧失，导致负重能力大为下降，站立或行走稍久即会出现足、踝、膝、髌和腰部疼痛。穿平底布鞋，虽然轻便，但不利于负重或行走，特别是抗震能力差，更容易引起足部的各种损伤和劳损。

建议选鞋后跟高1.5~2厘米的布鞋，能限制过度的定向转动，增强稳定性，有利于维持老

年人的足弓，对老年人的站立和行走都较有利。而且，提高脚后跟对减少足部疼痛具有十分明显的效果。

选择布鞋首要问题是要跟脚。布鞋一般会越穿越松，所以买时尺寸不能太大；其次，鞋口不能过紧，常见的“老头鞋”鞋口就非常紧，可能会阻碍血液循环。

(摘自《生命时报》)

我悟健康

饥来吃饭困时眠

□ 李群娟

“饥来吃饭，困来即眠。”这是和尚参禅的一句偈语。修道如此，过日子莫不如此。

白居易的名篇《卖炭翁》中说：“卖炭得钱何所营，身上衣裳口中食。”人生在世，这是最基本的需要，然而在动荡腐朽的年代也难以满足。相比之下，我们这些生活在太平盛世中衣食无忧的人，岂不是太幸福了，可又有多少人知道珍惜呢？

难怪大珠惠海禅师又说了：

“不一样，他们吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较，所以不一样。”

佛家参禅的话满是象征和隐喻，他们喜欢把高深的道理喻于浅显的生活经验中，让人顿悟。象征和隐喻使语言的表意功能变得特别丰富。言有尽而意无穷，可以做多种理解。就我们凡人从健康养生的角度来思考这番话，即有如下两种解释：

生活本来很简单，饿了有饭

吃，困了有床睡，就是幸福。我们世间人总把幸福搞得复杂，以“追求”的名义，营营役役，为名利终日忙，把自己搞得像部高速运转的机器，还美其名曰“打拼”。结果是，年轻时拿着健康去赚钱，老了再拿钱去买健康。

养生本来很简单，饥来吃饭困时眠，一切顺其自然。可是有多少人不在乎这最基本的常识呢？该吃饭时，为了工作，为了玩乐，为了减肥，饥一顿饱一顿。不该

吃饭时，明明肚腹饱胀，却要为了应酬喝过量的酒，吃不利于健康的菜。睡觉呢？同样难以保障，加班、看电视、上网以及种种让人狂欢的夜生活，都使熬夜成了现代人常见的生活方式，睡眠时间很少得到保证，或者错误地晚睡要起，吃不好睡不好，时间久了，怎不损害健康呢？

健康与养生，应从最基本的的生活方式中求取，因为很多疾病，本身就是生活方式病。