

有益健康的“蹲位锻炼”5法

俗话说“人老腿先老”，双腿是人体的交通枢纽，正确的蹲位锻炼对全身的健康都有很多促进作用。



面壁蹲



乞丐蹲



脚尖蹲



靠墙蹲

面壁蹲

面壁蹲能够放松腰部。腰部在人体中非常重要，腰部放松、灵活，气血畅通，可以增强肾功能，使人体元气充足。具体方法：1.面对墙壁，双脚与肩同宽（有基础后可以双脚并拢），脚尖碰到墙面，双手自然下垂；2.缓缓下蹲，蹲到极限位置，大腿紧贴小腿，然后缓缓站立；3.整个过程一定要正对前方，头不能倾斜；4.最初练习，可以下蹲时呼气，起立时吸气，有一定基础后，可以下蹲时深吸气，起立时呼气；5.每次可以做10~15次，每天可以练习多次。

温馨提示：刚开始时可能比较困难，没等蹲下去，就会往后倒，经过一段时间的锻炼，随着脊柱腰部松动程度的提高，就能顺利蹲下、起立了。

乞丐蹲

乞丐蹲可以防治胃病，饭后蹲效果尤其好。具体方法：1.饭后找一堵墙，最好有一舒适的软垫；2.背靠墙前，屈膝下蹲，背要直，贴靠墙壁或靠在软垫上（男女蹲法不同，女性两脚并拢，男性两脚微微分开，屈膝下蹲，这样不会夹紧裆部）；3.双手互握自然放在膝盖上，放松身心；4.屁股尽量后蹲但不着地，紧压小腿肚，腰、背、头尽量在一条直线上，吸气时闭嘴，呼气略张口。每次练习15分钟，专心下蹲，保持姿势，不要胡思乱想，也不要与人交谈或做其他事情。

温馨提示：练习结束后，慢慢起身，不要过快过猛，如果再配合散步，甚合养生之道。

脚尖蹲

脚尖蹲时，前脚掌内侧、足大趾起支撑作用，而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经都经过此处，刺激足三阴可温补肾阳。具体方法：1.两脚前脚掌着地，脚跟抬高离地面。2.双膝弯曲，大腿压着小腿，时间控制在30~60秒左右。

温馨提示：因动作难度较大，适度即可，避免过久拉伤和抽筋。

靠墙蹲

靠墙蹲和乞丐蹲有些相似，不同之处在于靠墙蹲是半蹲，乞丐蹲是完全蹲。很多中老年人膝盖不是很好，日常生活中做靠墙蹲可以有效保护膝盖。具体方法：1.背靠墙站好，上身挺直，双脚与肩同宽，脚尖正向，不要“内八字”或“外八字”；2.缓慢蹲下，小腿与地面保持垂直，蹲到大腿与小腿之间的夹角略大于90°为止；3.身体重心落于脚跟，膝关节在垂直方向上不能超过脚尖；4.背部、头部要全部靠墙壁，不弯腰驼背。

温馨提示：坚持20秒会感觉肌肉酸疼发胀，坚持不住了就站起来，这样就完成了一次静蹲练习。休息1分钟，再次进行靠墙蹲，每次15分钟，每天练习1~3次。

弓步蹲

臀部是人体多条经络的必经之地，是连接人体上焦气血和下焦气血运行的桥梁，最易有寒湿、血瘀阻滞。弓步蹲时臀部肌肉会得到相应锻炼，对于全身气血运行有很大益处。具体方法：1.迈出左脚，右脚尖触地呈脚尖状态，两腿成弓步；2.将身体重心落到两脚之间，每练习30秒调换一次左右脚。

温馨提示：应注意频率和强度，以防过度，中老年人以及心脑血管疾病患者尤其应有所控制，下蹲时不要强求动作一定到位，要量力而行。

据新华网



弓步蹲

一个橘子等于五味药 这样吃橘子不易上火

进入秋天之后能够吃的水果还是非常多的，比较常见的就是橘子。别看个头不大，但它浑身都是宝，橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”。

橘皮清新口气。新鲜的橘皮中含有大量的维生素C和香精油，具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣，重复数次，对去除口腔异味比较有效。橘皮泡茶，味道清香，还能通气提神。

陈皮有助消化。陈皮是晒干的橘子皮，而且越陈越好。陈皮味辛、苦，性温，归脾、胃，功效健脾开胃，主治消化不良。陈皮可以和大米一起熬粥，或者用来炖汤。

橘络保护血管。橘子里白色网状的丝络，叫“橘络”，因为其中含有一种名为“芦丁”的营养素，所以有苦味。但这种物质能使人的血管保持正常的弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃，也可用来泡水喝。

橘核缓解痛经。橘核有理气、温胃、止痛的作用，既能驱寒，又能止痛，因此有助女性缓解痛经。建议用橘核泡茶，一般用3—5克；如果疼得厉害，可以用到10克。

橘肉生津止渴。橘肉含水量高，能生津止渴。现代研究证明，橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分，并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分，能减少冠心病、中风及高血压的发病率。

链接1

吃橘子还有哪些好处？

缓解便秘。橘子当中含有丰富的膳食纤维和维生素，对缓解消化具有一定的功效。除此之外，橘子当中的含水量还非常的高，对缓解人体秋燥也是很有效果的。

保护心血管。柑橘具有降低动脉血管当中的胆固醇作用，秋天适当食用，能够降低冠心病、动脉硬化的概率。

美容抗衰老。黑色素是女人的天敌，也是造成衰老的元凶。而橘子当中不仅有丰富的维生素C成分，起到美白效果。同时，橘子还能抑制黑色素的形成，减缓皮肤衰老的速度。

开胃。橘子当中含有大量的柠檬酸成分，口感酸甜，不仅能起到生津止渴的作用，还有开胃消食的功效。

链接2

这样吃橘子上火

橘子吃多了容易上火，出现口舌生疮、口干舌燥、喉咙干痛和大便秘结等症状。那么如何能既享受美味，又不上火呢？

热橘子就是理想选择。首先将1—2个橘子洗干净，在40℃—50℃温水中浸泡约1分钟。然后将橘子擦干至表皮完全无水分，放入微波炉内，热1—2分钟至微焦。这样橘子皮中的挥发油、橙皮甙、B族维生素、维生素C等，就可以渗透到橘子里去，既达到了美容的效果，又不会上火。

据新华网

酒量真的可以练出来吗？

很多人说酒量是可以练出来的，这种说法没有道理。

中医认为：酒不仅是一种饮品，还是一种药物，具有温通血脉，开结化瘀，利筋骨，舒关节，祛寒湿等功效。自古即有“酒为百药之长”的说法。因此，少量或适量饮用，确能祛邪疗疾，养生保健。

但酒毕竟为“五谷”酿造而成，中医认为“其气剽悍而质清，味甘而性热”。长期、大量饮酒，导致湿热蕴结、生湿生痰、痰瘀互结、瘀阻脉络，从而

造成全身多系统功能的损害。主要在以下几方面：

(1) 酒喝下去，直接刺激消化道黏膜，且酒的度数越高，喝得越多，刺激越明显，可引起食管炎、胃炎等，表现为胃部灼热、胀满，食欲减退等。

(2) 酒是一种麻醉剂，长期大量饮酒，可以引起慢性酒精中毒，表现为记忆力减退、定向力障碍、肌肉震颤、幻觉等。

(3) 长期大量饮酒，发生肝病的几率增加。资料表明：每天饮酒150克，

一年即可发生脂肪肝，16年便可引起酒精性肝硬化，患肝癌的风险也明显增大。

(4) 长期大量饮酒，还可损害心脏，引起心律失常，冠状动脉供血不足，同时由于饮酒时情绪激动，可能引起心绞痛或心肌梗死的发生。

(5) 饮酒对生殖及性功能亦有影响，男子长期饮酒可出现性功能减退，甚至出现阳痿；孕妇饮酒对胎儿影响更大，表现为发育不良，面貌丑陋，智力低下等。

据新华网