

# 我们该怎样锻炼腰腹部

8

健康指南



曲黎敏 著  
长江文艺出版社友情推荐

## 内容简介

以一部《从头到脚说健康》声名远播的曲黎敏,再次推出《从头到脚说健康2》。她对健康养生独到、精准的理念,源于将传统大典《黄帝内经》融入血脉。此次,她更是深入浅出地说医理,简单易懂地谈方法,读者既能从头到脚学原理,又懂从头到脚锻炼法。中医智慧不再束之高阁,举手投足皆可养生保健。

## 上期回顾

八段锦中的“摇头摆尾去心火”,是治疗上火的高招,而八段锦中的“调理脾胃须单举”,则是一个调理脾胃和肝胆的健身动作……

## 站如松坐如钟,可减少腰部疾患

人是直立行走的动物,我们大多数时间都在站立,只有晚上平躺着休息。人的脊柱长时间处于直立状态,负担比较重。如果脊柱压力过大,人的腰部就很容易产生问题。而腰部的问题,又会影响到大脑,致使大脑缺血、缺氧。而传统健身术,就非常强调腰部的锻炼。

俗话说:站如松,坐如钟。人的站姿和坐姿端正的话,可减轻脊柱负担,减少腰部疾患。

由于地心引力的关系,我们的脊柱承受了人体的所有重量,腰椎不可避免地成为了直立行走的重要承担者。我们只有尽力保持身体的端正姿态,让百会穴对好会阴穴,使它们处于一条中轴线上,才能尽可能地减少脊柱的负担。

## “双手攀足固肾腰”——防治腰椎间盘突出

八段锦里的“双手攀足固肾腰”,是通过俯身、两手握脚,来专门锻炼腰肾的一个动作。

具体做法是:两腿挺膝伸直站立,两手向前、向上举起,掌心向前,目视前方。两手下按至胸前,掌心向下,指尖相对。两手掌指顺腋下向后插。两掌心向内沿脊柱两侧向下摩运至臀部;然后,上身前俯,两掌继续沿腿后向下摩运,手掌经过腿的两侧,一直向下,直到摸到脚面(做这个动作有困难的人,不必勉强,手心尽力向下即可,但要保持腿的直立)。两掌从脚面向上、向前抬起;用手臂带动上体起立。掌心向前,目视前方。

“双手攀足固肾腰”这个动作,通过手臂带动身体上扬,可以锻炼脊柱和督脉,可防治腰椎间盘突出,达

到固肾壮阳的效果。

这一式子里,有一个核心动作,就是手和脚会相合。这实际上是中医养生理论中的一个很重要的方法——心肾相交法。因为手心有劳宫穴,劳宫穴是心包经上的重要穴位;而脚心有涌泉穴,涌泉穴是肾经出发的地方。所以,手心和脚心相合,就是心肾相交。经常习练心肾相交法,可去掉肾的积滞,达到去心火的功效。

## “鹿抵”——强腰补肾健筋骨

“鹿抵”是五禽戏里的一个动作,姿势优美,具有强健腰肾的作用。

首先,两腿微屈,重心移到右腿;左腿向左前方45度迈步,脚尖向外,脚跟着地;同时,身体稍微往右转;两手握空拳,向右摆,高度齐于肩膀;眼睛看右手。然后,身体重心渐渐向前移,左腿屈膝右腿伸直;同时,身体左转,两手向上、向左、向后画弧。当身体和手后转到不能再转时,左手肘靠在左腰侧,右臂举到胸前,眼睛看脚后跟。最后,身体慢慢右转,左脚收回,开步站立;同时两手向上、向右、向下画弧,两手握空拳慢慢下落,收回到身体两侧,眼睛看前方。

这个动作的养生效果十分明显。首先,左手和右手都要向上画弧、展开、扭转,这就充分展开了两腋,可疏解肝气,调理脾胃。然后,身体和手臂的扭转,可让整个脊椎充分旋转,不仅锻炼了腰部的筋骨,也强健了肾气。

## 勤练“天姿法”,人生好“性”福

循行于腹部的经脉有任脉、冲脉、胃经、脾经、肾经、肝经等,脏腑有胃、大肠、小肠、膀胱等。腹部又以肚脐(神阙穴)为界分为上下两部分。肚脐以下的少腹尤为重要,女人的胞宫、男人的精室以及道家所说的丹田都

在这个地方。所以,腹部是人运化、生养的重要部位,它的锻炼非常重要。

“天姿法”,就是学习婴儿在妈妈肚子上的动作:抱住双腿,蹲在地上。要注意:脚后跟不能抬起。

这个动作,通过下蹲、抱腿,可挤压腹部,增加膈肌的运动,来有效按摩五脏。现在,很多人时常会有胸闷的感觉,这其实就是膈肌无力引发的。常做“天姿法”可锻炼膈肌的力量,改善胸闷问题。

天姿法对高血压、心脏病也有很好的调养作用。但病人在练习的时候,动作不要过快、过猛,否则容易产生晕眩。

下蹲还可以锻炼腹部肌肉、收缩盆底肌肉。所以,“天姿法”对尿失禁、性功能障碍等疾病有很好的调养作用。久练“天姿法”,可提高性生活质量,让“性”福更上一层楼。

## 摇一摇,摇去肠胃病

“熊运”是五禽戏里“熊戏”的一个招式,做起来特别有趣,它是模仿熊的样子,摇晃腹部。这是一个强健脾胃、防治肠胃病的好方法。

首先,把手做成“熊掌”的样子,即拇指和食指相依,手握空拳;两手相并,拳眼相对,放在腹部。

然后,以腰腹为轴,上身做顺时针摇晃的动作;同时,两手仍然保持“熊掌”的样子,在前胸腹部画圆。眼睛随着摇晃的方向转动。

运动时,在身体上提时吸气,身体前俯时呼气。

腰腹和上肢顺时针摇晃两次后,再逆时针摇晃两次。

这个动作的作用是,在摇晃腰部和上身、两掌画圆的时候,让人体内部的气机也随之运转,从而增强脾胃的运化功能。

另外,摇晃腰腹,等于是对消化器官进行了内按摩,长期练习可防治消化不良、腹胀、便秘、腹泻等病症。

## 与鹤共舞就是与健康相伴

五禽戏里的“鸟伸”,也是锻炼腹部、调节呼吸的好方法。

“鸟伸”属于“鸟戏”里的一个动作。动作以模仿鸟的形态而得名。这里的“鸟”既不是麻雀,也不是鸚鵡,更不是老鹰,而是中国文化里具有长寿寓意的鹤。

鹤这种动物体态轻盈,昂然挺拔,以优雅著称。我们在做“鸟戏”时,也要尽力模仿这种神态。“鸟伸”就像鹤伸颈运腰的样子。它通过腿的动作来牵拉任脉,可有效锻炼腹部。

首先,两腿微屈,两手放在腹前相叠。然后,手从腹部向上伸展,一直伸展到头部的上方,掌心向下;在手向上伸展的时候,注意身体的形态:塌腰,挺胸,翘起尾闾。这与鹤伸颈长颈,悠然自得的神态很像。

前面做的是鹤悠然自得走路的样子,接着就是做展翅飞翔的动作了:手往下按,腿部相应往下蹲。

然后右腿蹬直,左腿也伸直并向后抬起,两只手左右展开,就像展翅飞翔一样,两手向后摆起来。

在做这个“飞翔”动作的时候,要注意把下颌收住,眼睛平视前方;挺胸、塌腰、翘尾闾;手尽力向后摆,身体尽力向上拔伸。这样,从大椎到尾闾的这条脊柱骨就形成反弓状,使任脉得到了拉伸。

“鸟伸”是有效调节呼吸的锻炼方法。两掌上举吸气,可以鼓荡胸腔;两手下按,气沉丹田,呼出浊气,可增强肺吐故纳新的功能,增加肺活量,缓解慢性支气管炎、肺气肿等病症。

另外,两掌上举可牵拉整个脊柱,从大椎到尾闾,使督脉得到牵动;两臂后摆时,身体成反弓状,这样又使任脉得到了拉伸。这种松紧交替的练习方法,可起到增强疏通任、督二脉经气的作用。

# 蜥蜴原来竟是范哲少年时的伙伴

12

畅销小说



李异 著  
北方文艺出版社友情推荐

## 内容简介

1964年10月16日晚,我国原子弹成功爆炸当日,台州公安处获知国民党精英特务组织“蜥蜴小组”在辖区沿海登陆,但随后神秘消失。“蜥蜴行动”的目标是暗杀即将南巡视察“391”工程的中央M首长。于是,中央警卫局紧急派出反暗杀小组103前往台州。就在103小组接近蜥蜴核心时,却陷入了一个巨大的圈套之中……

## 上期回顾

建国饭店里,敌特分子针对M首长展开了刺杀行动。在103的机警防护下,M首长安然无恙,而敌特的“三套马车”损失了两套……

1964年10月18日20:45。随首长一同到台州的华东特派处黄副处长,也就是陆卫国的顶头上司来了。

他说,刚刚从建国饭店赶过来。是个跟范哲年纪相仿的四十岁上下的中年人,却有着范哲所没有的书卷气,戴一副圆形黑边眼镜,显得温文尔雅。

“我跟范哲也是多年的老朋友了,跟你们103一样,不想他出这种事,希望我们一起努力,把这件事查个水落石出。”黄副处长对杜丽说。

有黄副处长这句话,杜丽的情绪平衡了很多。

众人分析“山鬼”情报上所谓的“老地方”。

“老李,你还记得雁来茶馆吗?”黄副处长突然问一直沉默不语的李卓。

“记得,怎么了?”李卓看向他。

“‘山鬼’所说的老地方,会不会是在这儿?”

李卓说:“这个地方你最熟了,你觉得可不可能?”

此时的范哲来到了蒲草山下的桃园。除了这里,范哲想不出第二个地方。

终于,有脚步声传来了。一个女人出现在林子中,朝这边走来,虽然没有月光,但范哲还是一眼就认出来了——是她!果然是她。

“小兰?!真的是你?”他从树后闪出。

那女人见了范哲,几乎倒退了一步,努力控制住自己的情绪:“范哥,你果然还没忘了这地方。”

“你是‘山鬼’,也是‘米兰’!”范哲终于明白了。他看着“米兰”,百感交集,有一句话他埋在心里很多年了,那就是当面她说一句:对不起。

“过去的事就让它过去吧。我理解你。”“米兰”叹息说。

能够得到“米兰”这样的回答,范哲这么多年悬在心上的石头终于

放下了。但此时有个更大的疑问在他脑海里盘旋,答案显而易见,几乎让他窒息,“少白他……”

“他就是‘蜥蜴’。”米兰替他说出了答案。

“怎么会这样?”范哲感觉心脏像被人狠狠捏了一下。

少白姓林,跟范哲、董雅兰、李卓都是在雁来茶馆一起长大的好朋友。董雅兰当时是红袖戏剧社的小青衣,林少白则是戏剧社老板林可道的大少爷。虽然林少白跟范哲他们身份地位不同,但彼此之间并没有隔阂,无话不说。

范哲作为茶馆小伙计,与同为穷苦人家出身的少女董雅兰同命相怜,两情相悦。蒲草山桃园就是两人约会玩耍的“老地方”。他不知道,其实大少爷林少白一直喜欢董雅兰,看在眼里,妒在心里。为此,到了后来,他们之间的关系变得有些怪怪的,但总算没戳破那层窗户纸。再后来,范哲和李卓去陕北闹革命,乱世之中,就跟董雅兰和林少白失去了联系。

再次联系上,已经到了百万雄师过长江的时候。出乎范哲的预料,林少白与董雅兰结成了夫妻,而且都成为我党在上海的地下组织成员。此时范哲和李卓也有了妻子。因为一次偶然的机会,两对夫妻在上海碰了面,虽然范哲和董雅兰之间有些尴尬,但那次会面十分愉快,董雅兰和范哲的妻子沈云佩更是成了朋友。

此时董雅兰已经身怀六甲,而组织上因为林少白与董雅兰在国民党内的潜伏身份尚未暴露,又安排他们夫妻赴台湾继续工作。而快要出生的婴儿是个大问题。为了解决他们的后顾之忧,沈云佩主动要求带这个孩子。

两个月后,在上海的李卓把娃娃送到北京来了,范哲也很喜欢,视如己出。可是谁也没想到,噩运即将降临到这无辜的孩子身上。

那是在1950年的夏季,范哲接到

一个任务,保护一个投诚的国民党大特务的人身安全。他数次成功阻止了敌特的暗杀行动,行动特务狗急跳墙,绑架了他的孩子,威胁他。孩子和大特务之间只有一个选择。救孩子,还是救大特务?这是范哲这辈子最痛苦的选择。最后,他选择了党交给的任务。

而沈云佩却亲眼看着孩子被撕票,精神几近崩溃,她不肯原谅范哲的选择,没过多久,就离开了北京,离开了他。

“我们在台湾得到消息时,少白几乎发疯了。”米兰说,“你知道,他虽然念过不少书,却是个传宗接代思想很严重的人。更令他绝望的是,在之前的一次任务里,他把下体给伤了,医生说这辈子都很难生育。他的性情越来越阴郁,把所有的过错都怪在你头上,进而连党也怪上了,认为是你们害死了孩子。”

“我可以理解他,没能救回孩子,是我的责任。”范哲低头说,又问,“他是什么时候为台湾做事的?”

“米兰”悲伤地说:“这件事没过多久,少白被秘密逮捕了,从那时起,他就叛变革命了。也许从儿子死的那一天,原先的林少白也跟着死了。我们被召回大陆后,军情局给了他一个代号,叫‘蜥蜴’,让他接管浙东的潜伏特务组织,实行长眠计划,直到被唤醒。”“米兰”说。

当他问起林少白现在的身份时,“米兰”又不肯说了。最让范哲揪心的是,“米兰”告诉他,其实他真有个儿子,沈云佩离开他时,确实怀了身孕。回台后,沈云佩改名叫李秀云,儿子出生后,取名杜鹏程。她探听到,其实五年前,林少白就已经得知这个消息了,他指示管站长编造谎言,把这个孩子诱入蜥蜴特务组织,他要利用这个孩子对付103,谋杀M首长,而这些沈云佩一直蒙在鼓里。

1964年10月18日23:02。

根据“米兰”留给他的地址,范哲很容易就找到了妻子沈云佩的住处,

竟离雁来茶馆不远。

范哲扣响了门。

“谁?”门内响起紧张的声音。

“是我。”范哲回答。“云佩,我有十分重要的事情要跟你商量,你快开门。”

“都十几年了,我们两个还有什么事好商量的?”沈云佩的怨气似乎还没消。

“不是我们两个人的事,事关鹏程的性命。”范哲急道。

门终于开了,范哲看到了妻子,十几年未见,单身妈妈的辛苦生活让她明显老了,范哲忽然觉得心酸。

“云佩,儿子呢?”范哲急切地问,来不及跟她慢慢解释,推开门就往里面跑。屋子并不大,一眼望穿,空空如也,但他从摆设看得出来,里屋住的是个少年。

“你到底还是知道了。”沈云佩无奈地说,“他这几天都在他义父家。”

“义父,义父是谁?”范哲皱起了眉头。

“是古楼街道的姜仙林委员。我们孤儿寡母的,一直受他照顾。”沈云佩见范哲一脸严肃,也知道事情可能很严重。

范哲一下子想到了风生阁事件,姜仙林就是那个藏在街道里的特务,心顿时凉了一半。

“鹏程他到底怎么了?”沈云佩满脸忧色。

“特务诱骗了他,让他加入了特务组织。”范哲跟她说出了事实。

“什么?!”沈云佩惊呆了,她怎么也想不到,儿子竟然成为特务的爪牙。

“老范,那你赶快想办法救救儿子!他是无辜的。”沈云佩泪如雨下。

“你带我去他家,快。”范哲把手枪拿在手上,走出门。

可是,他还没跨出门槛,就呆住了,原来,外面已被警察包围了,是姜人武带的队,李卓也来了。

“多保重。”范哲在沈云佩耳边轻语,立即退回屋里,一个纵身,撞碎小木窗,跳了出去,“扑通”一声钻入遍布水葫芦的池塘。