

健康养生



特约主持人

徐凯

南京体育学院运动健康系实验室主任、副教授。本科毕业于南京铁道医学院(现东南大学医学院)临床医学专业;研究生毕业于南京体育学院运动人体科学专业。长期从事生理学、营养学和运动处方的教学。



如果我没有记错的话,上世纪80年代,在中央电视台的早间节目中出现了这样一位女性:她头戴五彩花冠,身穿五颜六色的运动服,在大海边做着柔软的舒展的运动,用虽然不太标准却是温婉平和的普通话进行着解说。这位女性就是有着中国“瑜伽之母”之称的张惠兰女士,很多人(包括我自己)也是从那时起第一次听说了“瑜伽”这个词。时至今日,三十年来,瑜伽在中国遍地开花,成为最受欢迎的健身运动之一。那么瑜伽到底是一项什么样的运动呢,在练习中有什么需要注意的呢?

瑜伽不仅仅是扭来转去

瑜伽追求“天人合一”

瑜伽起源于古老的印度,瑜伽这个词源自梵语的“轭”,本意是指“连接,结合,统一”。追求一种身体和心灵的统一,或者换个中国传统文化中常用的词“天人合一”。

瑜伽在其发展过程中,出现了各种各样的门派,有的注重知识,有的注重信仰,有的注重行为,有的注重冥想,有的注重身体姿势。比如大家现在经常看到的“哈他瑜伽”就是注重身体姿势的一种瑜伽。哈他中的“哈”指的是太阳,“他”指的是月亮,“哈”也可指男性、阳刚等,“他”也可指女性、阴柔等等。而疾病则是平衡失调造成的,通过呼吸和身体姿势的调整,可以帮助身体恢复平衡。说到这里大家是不是有种似曾相识的感觉?嗯,这种看法和中国传统的“阴阳”理论非常相似。比如三国时的名医华佗,认为人生病时可以通过模仿某种动物的运动而祛除疾病,因而创造了五禽戏。无独有偶,瑜伽中也有大量模仿动物的运动方式,比如模仿狮子、骆驼、鹰等等。

瑜伽适合男性吗

瑜伽发展到现代,有些流派为了更好地适应现代人的需求,弱化了其中宗教的和灵性的内容,而更强调身体的锻炼,进而演变成了一种常见的健身方法。瑜伽因其姿势柔美舒展而受到越来越多的女性的欢迎。

那么男性也能练瑜伽吗?答案是肯定的。瑜伽的练习是男女皆宜的。其实瑜伽的创始人和现代的很多瑜伽大师都是男性。大家也不要被表面的“柔”所误导,其实很多动作是要有足够的肌肉力量才能完成的,是很“刚”的。所以瑜伽不仅可以提高身体的柔韧性,还可以锻炼肌肉力量。

有没有人不适合练瑜伽

当然和所有的健身方法一

样,也不是任何人都适合练习瑜伽的。比如在做某些动作时会导致血压的升高,所以对于严重的高血压患者是不合适的。有些动作会导致眼压升高,所以对于青光眼、视网膜脱落等患者也不合适。

瑜伽练习时可能会对对身体姿势有较高的要求,所以对于有骨关节疾病、椎间盘突出、严重的骨质疏松症患者来说也不合适。还有这些年比较流行的高温瑜伽,因为练习过程中会大量出汗,因此对于高血压、糖尿病、肾病、孕妇、儿童和老人也是有一定危险的。

瑜伽是要追求动作的极限吗

也许大家在各种视频上看到过瑜伽大师可以把身体扭转到各种不可思议的程度,就误以为瑜伽就是柔术,这其实是一种认识误区。瑜伽不但有身体的动作,还有呼吸的配合和心理的引导。而对于一般健身者,更是完全不必要追求这样一种动作的极限。

瑜伽中有些姿势很难,对身体的柔韧性、平衡性、肌肉力量都有很高的要求,每个人的自身状况也各不相同,练习也需要循序渐进。不当的瑜伽练习很容易造成肌肉和关节的损伤。有调查表明瑜伽的运动损伤发生率达到了20%,这使得瑜伽几乎成了常见健身项目中最容易造成运动损伤的项目之一。究其原因,往往不是瑜伽的错,而是瑜伽练习者过度追求身体姿势造成的。

另外瑜伽导师目前缺乏统一的认证,水平良莠不齐,有些导师也会鼓励学员做一些极限的动作,以期快速收效,这也是和瑜伽的本质背道而驰的。如果您碰到这样的瑜伽导师,果断离开他。还有一种情况是,在瑜伽练习过程中一定不要互相攀比。别人练了三年,你练了三天,动作做出来幅

度不一样是再正常不过的事情了。我们只要自己和自己比,每天都有一点点进步就好。和所有的健身项目一样,如果在练习过程中出现明显的身体不适,那么很可能是运动过量了,这时需要做的,就是停下来。

瑜伽可以减肥吗

这个问题这么说吧,只要有有氧运动,都有减脂的作用。不过瑜伽的运动强度其实是较小的,大约和步行差不多。所以减肥效果比慢跑差,甚至都不如快走。不过通过瑜伽练习可以更好地提高柔韧性和肌肉力量,这会使肌肉看起来更紧致,身体的曲线也会更好。

有些人认为高温瑜伽会有更好的减肥效果,这也是一种认识的误区。在高温环境中练习瑜伽,身体会大量出汗,一堂课下来,体重会减轻1-2公斤,但这时主要减去的是水分而不是我们真正需要减少的脂肪。一旦水分得到补充,体重又会回来的。其实减肥的关键不是采用哪种瑜伽,而是长期坚持有氧运动和饮食控制。

我可以自己练习瑜伽吗

瑜伽对呼吸,对身体姿势都有较高的要求。如果缺乏基础,在家自己练习时往往会动作不规范,这样一方面可能达不到锻炼的效果,另一方面还容易造成运动损伤。所以有条件的话,还是到瑜伽馆找个靠谱的瑜伽导师更好。另外在瑜伽馆练习,有同学一起更有氛围,也更容易坚持下去。

不过由于种种原因,很多人没有条件去瑜伽馆练习,下次就教大家几个简单的动作,可以在家尝试一下。这几个动作虽然不是系统的瑜伽练习,但是对于缓解颈肩腰痛还是很不错的。

许晖 自由作家,旅居云南大理。著有《乱世的标本:中国历史上的乱世人格症》(这个词,原来是这个意思)《这个字,原来有这样的身世》。



语词秘史

怎样才算“入乡随俗”

春节将至,跟着男朋友或者女朋友回家过年的人,一定要记着“入乡随俗”。“入乡随俗”,从字面看,指到一个地方就遵从那个地方的风俗习惯。“乡”现在通常指乡里,按照这种理解,可想而知其风俗习惯覆盖的面积之小。其实,最初的时候,这句俗语覆盖的面积可比乡里要大得多了。

据《礼记·曲礼上》规定:“入竟而问禁,入国而问俗,入门而问讳。”郑玄解释说:“皆为敬主人也。禁谓政教;俗谓常所行与所恶也;国,城中也。”孔颖达则解释得更加清楚:“竟,界首也。禁谓国中政教所忌。凡至竟界,当先访问主国何所禁也。”“国,城中。城中如今国门内也。俗谓常所行也。入主人之城内,亦先问风俗常行也。”“门,主人之门也。讳,主人祖先君名,宜先知之,欲为避之也。问讳而以门为限者,主人出至大门外迎宾,客入门,方应交接,故于门为限也。”

原来,进入别的国家边境的时候,要先问该国政治与教化方面的忌讳,此之谓“入竟而问禁”;进入别的国家城门的时候,要先问该国城市之中所常行的风俗和厌恶的

事情,此之谓“入国而问俗”;进入别人家门的时候,要先问主人祖先的名字,以便谈话时加以避讳,此之谓“入门而问讳”。从国家到城市再到家门,古人关于“禁”“俗”“讳”的礼节区分得极其精细,后人已经不耐烦这种区分,因此就用“入乡随俗”一言以蔽之了。

岳飞的孙子岳珂在《程史》中讲过一个有趣的故事。南宋年间,有两位狂生,一位姓张,一位姓吴,胸怀大志却不为人所知,听说西夏有意入侵南宋,遂叛国而往。在西夏都城的酒家里,二人酣饮终日,然后挥笔在墙壁上大书:“张元、吴昊,来饮此楼。”巡逻的人将二人捉拿,“夏首诘以入国问讳之义,二人大言曰:‘姓尚不理睬,乃理会名耶!’”

原来,西夏国君的名字叫李元昊,张吴两位狂生故意将元昊之名嵌入自己的名字里面,目的是引人注目。李元昊以“入国问讳”诘问,是综合了“入国而问俗”“入门而问讳”两项礼节。两位狂生的目的果然达到了,李元昊“竦然异之,日尊宠用事”。入国而不问讳,竟然还能达成这样的效果,真是有趣!

李旻 江苏省天文学会秘书长,曾任南京大学天文与空间科学学院中心实验室主任。长期兼职组织参与天文科普活动,获得由国际天文学联合会与联合国教科文组织共同颁发的两项大奖。



仰望星空

浑天仪,姓中还是姓外

有一次跟一位天文界的前辈聊天,说起了古代天文仪器。前辈说有一次出国开会,跟一个意大利的天文学家争了起来。因为对方执意说浑天仪是西方发明的。而在我们的概念中,浑天仪应该是100%不折不扣的中国发明,中国制造,中国第一。

去首都机场,大厅里就有个复制品;如果去紫金山,还能看到明代制作的原件,那可是公元1437年明正统二年的产品。1437年大航海时代还没有开启,达芬奇、米开朗基罗还没有出生,欧洲正处于文艺复兴的前夜。而紫金山天文台的仪器,却已经在日夜工作,瞭望星空。浑天仪怎么可能是欧洲人发明的呢?

这里其实有好多误解。先说说浑天仪。严格来说,浑天仪是浑象与浑仪的结合。我们在紫金山天文台看到的明代产品,是浑仪。

我们看到的星星,把它们逐个画在一个圆球上,这就是浑象。也就是今天的天球仪。我们模拟一个跟赤道平行的环,一个跟黄道(太阳在天上绕一圈的轨迹)平行的环,在这些环上架起看星星的细管,对准星星后,就能记录下它们所在天空的位置。这就是浑仪。当然现存的浑仪要复杂得多,还得加上各种辅助圈。而西方的浑天仪,则在中心放置一个天球。

所以,在中国古代,天文观测方面有实际作用的,是浑仪。显然,浑仪做得越大,观测的星星位置就越精确。

但是,当我们把中国的仪器发

明翻译到英语的时候,却直接借用了英文单词(Armillary Sphere)。我们不得不说,人类文明是相通的。西方的 Armillary Sphere 跟我们的浑天仪从概念到构造都很相似。

从实物的角度,浑仪作为运用,从张衡时代就开始了。如果一定要较真,那么现存的,也是明代的实物。而西方现存的实物也差不多是在那一时期。

从文献记载的角度来看,西方的浑天仪在公元前3世纪,希腊的一些教学领域就开始使用。甚至有的记载,作为希腊哲学的发源,公元前6世纪,米利都的亚里山大,发明了浑天仪。但较为公认的,是公元前2世纪喜帕恰斯真正发明了浑天仪,因为他给出了非常细致的结构说明,并用来观测。

而中国的浑天仪,可以上溯到公元前4世纪,石申、甘德所绘制的星图。按照他们的工作结果来判断,他们肯定是要使用类似浑仪这样的设备。

从现有的材料来看,希腊人最早在公元前6世纪可能有了浑仪,中国人最早在战国时期(公元前4世纪)可能用浑仪这样的设备做了天文观测。最后,目前现存的最古老、最华丽、最壮观的浑(天)仪,在南京。

这个故事很有意思,东西方在文明的起点上,有着非常相似的想法、工具,甚至在太阳黑子观测,岁差的发现等等,都有类似的结果。

文明从世界各个角落独立发展,而今天的幸福则在于,我们能享用文明的交融,我们能尽力避免文明的冲突。