

早上第一缕阳光刚刚升起,碧沙岗公园就已经有很多老人在晨练了,或慢跑,或打太极,或练操,还有一部分老人在“啪啪啪”拍手。我们习惯了为他人鼓掌喝彩,难道这样长时间地拍手也是一种锻炼吗?“你不知道,这拍手啊能够使气血畅通,听说还能减肥,好处多着呢!”65岁的张大妈坚持晨练已经有五六年时间了,几乎每天都会拍手半小时。晨起拍手真的能减肥吗? 郑州晚报记者 蒋晓蕾

晨起拍手可减肥? 不靠谱

专家称:手是阳气大本营,坚持拍手有利健康倒有依据

指导专家:高级营养师王旭峰 郑州市中医院内分泌科主任 张勇



IC 供图

■ 焦点问答

Q 老年痴呆症拍手可预防?
A 台湾中医名家侯秋冬教授在《拍手治百病》书中指出,所有疾病都是气血失调造成的,气的顺畅与否会影响生理机能、机体平衡、血液循环系统、呼吸系统、消化系统、免疫系统等。长期坚持拍手,可促进气血通畅,增加机体热度,从而增强体质,预防多种慢性病,对预防老年痴呆也很有效。

Q 手上都有哪些穴位,有何功效?
A 人的手上有很多重要穴位,如劳宫穴、鱼际穴、少府穴、合谷穴、神门穴等。不同穴位对应着身体的不同器官,经常按摩手指、手掌、手背等,可以调节脏腑功能,还能起到美容的作用。劳宫穴在掌心横纹中,屈指握拳时中指指尖所点处,按摩它能起到清心和胃、消除面疮的作用。鱼际穴位于手掌面第一掌骨中点,拇指下隆起处,有泻热宣肺、散淤润肤的作用。少府穴在屈指握拳时,尾指指尖所点处,有清心泻火、活血润肤的作用。神门穴位于手腕和手掌关节处小指那一侧的腕横纹中,合谷穴位于手背部第一、二掌骨之间,按摩它们,能够促进面部血液循环、解除疲乏、振作精神、提神醒脑。

Q 除拍手外吃哪些食物可以补气?
A 胖人易气虚,故健脾益气是虚胖之人补本的方法。可以吃一些补气健脾的食物,如冬瓜、白萝卜、木耳、山药等。瘦人多阴虚火旺,故应进补养阴滋液的食物,常选用百合、蜂蜜、苦瓜等滋阴降火的食物,不要过量食用辛香、辛辣的食物,如辣椒、八角、桂皮等,少吃煎炸爆炒及性热上火的食物。

■ 马上延伸

常搓7部位可缓衰老

- ①搓手:双手对搓手背,再对搓手掌促进大脑兴奋。
- ②搓额:上下搓额头延缓皱纹产生。
- ③搓鼻:食指搓鼻梁两侧预防感冒。
- ④搓耳:手掌来回搓耳朵刺激穴位。
- ⑤先顺时针后逆时针搓腹部促消化防便秘。
- ⑥手掌在腰部搓50下补肾壮腰。
- ⑦常搓足底增强免疫。

1 拍手刺激穴位利健康

微博达人张天成在博文晒观点说,健康拍手法能缓解压力,并对抑郁症、神经痛、心脏病、生殖器疾病、肩背疼痛等各种疾病有治疗作用,同时还有皮肤美容和激活大脑的功效。经常拍手,不仅能身心愉悦,还有助于提升自信。

高级营养师王旭峰告诉记者,手上有很多穴位,拍手时可以震荡气脉,促进气血通畅,作用等同于刺激与手相关联的内脏,这样可以有效预防和治疗各种疾病,长期坚持有利健康。

在他看来,手是阳气的大本营,旭日东升,天地间的阳气开始升腾,这时拍手可以振动阳气,疏通全身气机。十指分开,手掌对手掌,手指对手指,均匀拍击,但不能太轻,否则起不到刺激穴位和反射区的作用。而想要减肥,不做全身运动,单靠拍手这种局部运动,效果很有限。

2 胖人多拍手可补气

郑州市中医院内分泌科主任张勇说,从中医理论上来看,胖人大多阳气偏虚,体内有痰湿,动作较缓,不大喜欢活动,这类人容易罹患动脉硬化、中风等疾病。

气不足则会胖,体型较胖的老人,如果体质较弱,长期不运动,就会时不时地感觉喘不过气来,爬几级楼梯都要歇好几次。这样的老年朋友可以每天早晨起来拍拍手,拍手疗法可以疏通全身的气机,改善全身关节酸痛、肥胖、高血压等慢性病。

3 边走边拍效果更好

拍手的方法掌握得当,将会起到事半功倍的效果。

拍击时,记得将拇指与其他四指分开,以免拍手过度造成淤血,意念专注于两掌之间,心情保持轻松愉快。边走边拍,手脚结合效果更好。拍完手后不要立即停下,可以适当做一些放松动作过渡一下。比如双手臂放下,两肩放松,脊柱放松,均匀吸气呼气若干次,吸气时脚跟随之抬起,两臂自然上抬至头部,手腕放松,掌心朝下;随着呼气,脚跟落地,手臂也稍用力向下甩回原处。可以重复做30次。

■ 专家支招

韩国赵永春博士创造的健康拍手法,其中一个动作是,持续拍手10到20秒,若内脏有疾病的话,在手掌上与之相关联的部分连续拍手20至30秒。当压力聚集和坐卧不安的时候,拍手的时间稍稍延长一点,能帮助缓解紧张。不同的拍手方法,所起作用也不同。



手心拍掌法:

手指全部展开,手指稍稍向后掰,保持手腕贴在一起然后拍手。

功效:强化内脏功能。(要点:只是手心相互接触)



握拳拍手法:

轻轻握上拳头后,掌心相对拍手。开始手指骨会感觉到疼痛,但熟练之后,就会发出轻快的木鱼声,也感觉不到疼痛了。

功效:对头痛和肩膀疼痛有治疗功效。



手指拍掌法:

两手合在一起,手掌分离,只是用手指来拍手,几乎不会有声音。

功效:这种集中刺激手指的拍手方法,可刺激心脏和支气管,并对与其相关的疾病有预防和治疗的功效。特别是鼻子不好的人,经常用这种方法拍手比较好。



手腕拍手法:

只是手腕部分和手掌最下端相互接触拍手。

功效:可刺激与这个部位相关联的是膀胱,改善生殖器的功能,有人说还有增强精力的作用。



手背拍手法:

用一只手拍另一只手的手背。两只手相互交替拍手背。这样拍手对腰部有强化的作用。

功效:对有腰疼和经常用腰的人来说,这种拍手方法最好,同时对背部和脊柱健康也有益。