

“气定神闲”就靠它 站桩可调节全身系统功能

本报记者 陈素琴 文/摄

春季气温回暖,在经历了一个冬季的蛰伏,人体各系统功能慢慢被激活。这时候适当增加运动,可促进新陈代谢,增强肠胃蠕动,防病强身。春宜养阳,站桩,作为一个较为“柔和”的运动方式,是一个不错的选择。为此,本报邀请浙江省十佳社会体育指导员李红苗,教大家几个方便易学的站桩动作。

李红苗介绍,站桩,整个人像

树一样立于天地之间,是一种“静中求动”的养练方法。“运动能让人健康,像爬山、跑步、打球,都是通过体能消耗来达到加快血液循环,增强新陈代谢的目的。”但是运动量掌握不好会造成透支,而站桩则是在身体不动的情况下,通过呼吸吐纳调动内脏气息。“常态下人的呼吸是每分钟12~14次,进入桩态只有4~5次。”李红苗说道。站桩时,呼吸加深,牵引肺泡

扩大,这时连平时闭锁的肺泡也扩展开来,肺通气量因之加大,大大促进气血流动。

站桩的好处很多,像腰椎间盘突出、肩颈劳损变形,身体亚健康,运动损伤以及慢性病都能通过站桩得到改善。由于站桩能调动更多血液参与体内循环,可促使血液流速快,流量加大,起到保护血管的作用;气血流动促使五脏六腑随之而动,又可产生滋养

大脑、美容养颜的功效;站桩时,呼吸系统更加顺畅,可有效的改善皮肤疾病。此外,站桩还能促进胃肠蠕动功能,调节内分泌系统,预防高血压、糖尿病。

作为全民健身推广者,李红苗习武40余年,在他的工作室,小到8岁孩子,大至80多岁的老人,都会来学习站桩。2022年是亚运年,李红苗希望能借亚运会东风,让这项运动得到更好地推广。



1

浑圆桩(高架)

首先将整体间架安排正确,在虚灵挺拔的原则下进行由局部到整体的放松训练,尤其是肩和胯的放松,更需时时注意。

其要求是:头竖目正,顶项收颚,松肩横肘,胸空腹实,空胸圆背,松腰连臀,坐胯纵膝。



2

无极桩

身体自然站立,两脚横开与肩同宽,成11字形。头正身直,二目垂帘向前下方斜视,周身放松。两手手心朝上,十指相对。两肘外撑。呈现抱球状态消耗较小。此桩适合年老体弱的人站。



3

浑圆桩(低架)

浑圆桩分为高中低三种,年龄稍微大一点可以放低位。在腹前成抱球状。整体要求是:松静自然,虚灵顶颈,体态安详,浑圆一体。



4

提插式

既要有向上提之意,也要有向下插之势,提与插是不可以分开而论的。初练时,我们可以先想着用两手去拉这十根细丝或者皮筋。

其要求是:十指向下,头往上。全身放松,初练半小时为宜。



5

扶按桩

扶按式是平时经常练习的一个桩法,从扶按式的动作姿势及其主要的意念活动,可以看出,这个桩法对摸索和掌握上下劲儿有其特殊的作用。

其要求是:两手心朝下,十指朝前,找按着桌子的感觉。头往上,让脊椎形成一条直线。感觉上有绳吊系,下有木桩支撑。对高血压的患者有很好疗效。

春天来了,这几项户外运动做起来

本报综合报道

春天,气温回升,万物复苏,大自然一派生机勃勃。大家可以脱去厚重的棉衣,走进大自然,伸展筋骨,开启户外运动时间。那么有哪些户外运动适宜在春季进行呢?

1. 慢跑

春天是适宜慢跑的季节。慢跑,能有效改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力、增强机体免疫力、延缓衰老,还能调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。跑在春天里,目之所见尽是满眼绿色,对于眼睛也是一种很好的休息。

2. 骑行

从运动形式来看,骑行是典型的有氧运动,可以增强心肺功能,还能使身材匀称,对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病发生有明显作用。

3. 徒步

徒步,可以说是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动,可消除疲劳,亦有健胃助消化的作用。体质较好的人可进行快步走,时速在5~6公里,每分钟约行走120步左右;体质较弱的人可缓步进行,每分钟约80步、时速2~3公里。

4. 垂钓

春季的鱼最肥,正是撒饵投竿、满载而归的好时光。垂钓可平心静气、舒缓神经,对于高血压、神经衰弱、消化不良患者均有益处。

5. 放风筝

春风吹起的时候,城区的广场上、公园里,郊区的空地上,经常能见到放风筝的人。除去有趣好玩之外,放风筝也是一项能锻炼全身的运动,比如放风筝时人需要不停地跑动、牵线、控制,可疏通经络、调气和血,并能有效调节眼部肌肉,消除疲劳。

6. 爬山

爬山,是相对来说较有难度的户外活动,每小时2公里的速度在山坡上攀登30分钟,消耗的能量相当于45分钟游泳所消耗的能量,因此也是一项极佳的有氧运动。春季爬山,不仅可以锻炼身体,更能看到漫山遍野繁花开遍的户外风光呢!