

杭州中医院“健身操男团”自创古法燃脂操——3个月瘦20斤,更适合中国人的“帕梅拉”

本报记者 陈素琴

日前,杭州市中医院自创的古法燃脂健身操火爆网络,不少网友打趣地说,这是适合中国人的“帕梅拉”,而他们的组合被大家称为“健身操男团”。



来自针灸康复科的宋涛医生,是健身操男团里的实力担当,大部分动作都由他设计改编。宋涛自己也从跳操中受益:“自从练了这个操,既可以让大家动起来,还能在快乐中瘦身。三个月时间,自己瘦了快20斤!”

宋涛介绍,因为大学时期,所有医学院的体育课学的都是太极拳、太极剑、八段锦,每次打完拳都觉得人很舒服。“毕业进医院工作后,有些患者经常会问,回家应该怎么做哪些运动比较合适自己。所以我们就想到了拍摄健身视频供大家动起来。”

说起古法燃脂操的由来,是结合医生的临床经验、根据中医经络循行、中医经典理论、现代肌肉运动理论以及中国古典拳

法创造出来的。“古法燃脂操是一种传统的身体锻炼方法,它包括一系列柔和的动作,这些动作通常不需要特殊的设备或场地,适合各个年龄段的人群练习。”宋涛说,古法燃脂操的优势在于它的温和性和适应性,它的特点是动作缓慢柔和,不会导致身体过度劳累,因此适合作为日常锻炼的一部分。同时,符合人体运动的规律,对身体的损伤风险较低。“可以在任何时间、任何地点进行,不需要特殊设备,非常适合忙碌的现代生活方式。这套动作幅度不大,训练人体的静力,提高人的心肺,从而达到减肥的目的。还可以舒缓压力,提高工作效率。”

从视频中可以看出,

七节古法燃脂操非常容易“上手”,且富有趣味。该操每个动作30次,每天3—4组。视频一经发布,受到了不少网友的关注和点赞,纷纷表示“跟着学一个月后见分晓”。

其实,这并不是该“健身操男团”第一次火爆全网。春天的时候,“健身操男团”拍摄了护肝养生操、升阳操,还有针对寒湿体质的祛湿操,市民都可以根据自己需求跟着视频自行学习。来自眼科的陈俊卿医生,因为跳健身操,家人都爱叫他“显眼包”。作为男团里的颜值担当,收获了很多真爱粉。有患者甚至因为跳操认识他,专门来找他看病。陈俊卿说:“对我们来说,在治疗疾病的同时,更多要为大家宣传健康的生活理念和习惯。”同样来自针灸康复科的贾俊亮医生,今年作为新晋“奶爸”的他说:“经常跳操,我感觉自己更有劲了,带娃超轻松。”

宣传科科长徐尤佳表示,宣传科召集到各位医生伙伴,根据当下老百姓最关注的健康问题,发掘一批宣传热点,并且协调各位医生进行配合,最终成功打造了“健身操男团”。“我们的目的很简单,就是用好玩有趣的方式,助力大家健康生活。”

长期减肥却瘦不下来可能是这出了问题

三月不减肥,四月徒伤悲,五月路人雷,六月伴侣没……露肉的季节一步步近了,你的小肚腩怎样了?

为这事,也许你满心委屈:每天“忍饥挨饿”,挥汗如雨,体重却纹丝不动。为此,杭州师范大学附属医院代谢病中心李力教授提醒,若你长期坚持减肥却很难瘦下去,尤其是腹部松软,可能是体质原因造成的。

俗话说,十个胖子九个虚,这里的虚,是指脾虚。

脾主运化水湿,是津液代谢的枢纽。一旦脾虚运化不畅,湿气在体内积聚,得不到及时有效地清理,易造成水肿型肥胖,若湿气在体内淤堵滞留,经相应作用,则形成另一种更严重的状态——痰湿。

中医认为,痰湿质者大多形体肥胖,面色淡黄而暗,且苔多滑腻、口黏痰多,胸闷身重,肢体不爽,常觉无力不想动,注意力不集中,动则出汗喘气,还有的人表现为饮食不佳,食不知味,肚饱腹胀,稍多吃一点就难受了。

痰湿体质的人易患消渴(糖尿病)、中风、眩晕、胸痹、咳嗽、痛风等病。

很多人好奇,湿气到底是从何而来?

李力教授介绍,身体里主要有两个管理水湿的脏器,肾脏和脾脏。

肾中阳气是人体阳气之根本,能将体内水液向上蒸腾,布散全身;脾脏则主管运化水湿,包括两个方面:一是摄入到人体内的水液,需经过脾的运化转输,气化成津液,通过心肺而到达周身脏腑组织器官,发挥其濡养和滋润作用;二是代谢后的水液及某些废物亦要经过脾转输至肺、肾,通过肺、肾的气化作用,化为汗、尿等排出体外,维持人体水液代谢的协调平衡。

因此,任何导致脾肾受损的原因都可以引起水湿过重,如爱吃冷食甜食,易伤脾阳,进而影响津液运行,形成痰湿;久坐不运动者,会使气机郁滞,影响脾胃运化造成痰湿;长期酗酒会造成脾阳虚弱,津液失常,出现痰湿;总吃油腻食物也会加重脾胃负担,造成营养过剩,继而出现痰湿体质。

说完湿气从哪来,再讲讲如何祛湿。

江南雨水偏多,再加上最近气温波动大,李力教授说,不论是否为痰湿体质,日常生活中都要注意祛湿。

首先要多运动,运动能生阳气,阳气盛可温化水湿。同时要做到饮食有节,三餐规律,少吃生冷食物。可适当多吃一些健脾养胃的食物,如粳米、山药、薏苡仁、芡实、莲子、白扁豆等,也可通过中药调理健脾化痰利湿。

自我按摩也是不错选择,具体方法为:将双手叠放在肚脐部位,顺时针和逆时针方向各按揉60~100次;“常拍足三里,胜吃保健品”,按摩足三里穴,亦能调理脾胃。

(通讯员 李力)