

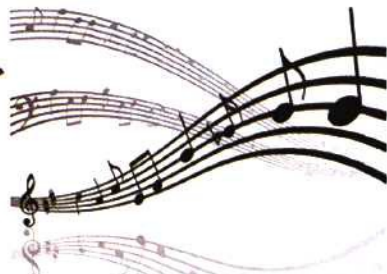
常当“乐队指挥”也健身

文●金如

要想身体好,运动少不了,这话一点不错。除了运动,心情还要愉快,心情如何才能愉快呢?听音乐不失为一种好方法,既能陶冶性情,增加涵养,又能排除烦恼,心情舒畅。我认为如果把听音乐与运动结合起来,常当想象中的“乐队指挥”,那是多么地妙不可言,是一种很好的健身之道。

先准备效果比较好的音响,喇叭的档次宜好一点,听起来舒服些。然后准备一些你喜欢的音乐,如交响乐、流行歌曲等等,总之是能打动你的心的音乐。再去乐器商店买一根指挥棍,不买也可以,用一支笔代替也行。平时看电视中的音乐会时,留心指挥的动作,如果自己看看这方面的书,再对着镜子练习练习,那更好。这样的话你就可以较高水平地从事这项健身加娱乐的活动了。走到录音机或VCD前,打开机器,你就可以正式担任本次“音乐会”的指挥了。你的眼前要浮现出一个庞大的乐队,你正在非常投入地指挥他们演奏。因为你对乐曲很熟悉,所以你知道乐曲何时快、何时慢、何时高、何时低,你指挥得很顺畅、很忘情,头发甩起来,面部充满表情,在全身运动中享受音乐的魅力,你完全陶醉了,实现了想当乐队指挥的梦想,你的心里充满了快乐。

注意:一台音乐会要两个小时的时间,在练习里不一定非要按这个标准,具体可持续的时间以自己能承受为准,舒筋活络出一点汗时,便达到了运动的目的。



多当左撇子,预防脑中风

文●王秀兰

退休后为预防老年常见病——心肌梗塞、脑中风等病,我除了注意查找有关书报外,还向有经验的医生请教,在多年的防病保健实践中,积累些经验体会,将健身锻炼与日常生活有机结合起来,总结出预防脑中风等老年常见病的方法——多当“左撇子”的“六动法”,坚持运用十多年收到了意想不到的疗效。虽然我78岁了,但是我没患过这些病。实践表明,多当“左撇子”的“六动法”既简单易行又有实效,在这里和大家一起分享。

一是编织。手工编织时两手都动起来了,手挂毛线,手持毛衣针不断地进行缠绕,由于是两手交替使用,这就使平时很少有活动机会的左手有了活动的机会。

二是健身球。手捧健身球,一会儿右手滚球,一会儿左手滚球,在两手交替玩球的基础上,多用左手玩。这样既疏通了手部的经络,活血化瘀,又使左手动起来。

三是羽毛球。平时健身锻炼时要有意识地多使左手打球或两手交替打球,像“双枪老太婆”那样左右开弓,久而久之,习惯了,就会使左手像右手一样灵活起来,运用自如。

四是摇扇。在日常生活中注意多使用左手操作,如乘凉时摇扇子变右手摇为左手摇。

五是左手干活。多用左手提物、使筷子、使用其他工具等,只要多留心,当“左撇子”的机会就会增多。

六是多锻炼左下肢。左撇子不仅是指手,也可以指脚运动。在双下肢活动中多给左下肢寻找活动之机,如做单侧体操、单腿跳、单踢腿、单甩脚、单摇腿等。踢毽球是锻炼下肢的良机,在双脚交替踢球的基础上,多用左脚踢球,右脚踢左脚拐或左脚踢右脚拐,或左、右脚交替拐球,这样既锻炼左下肢又刺激了脚部的一些穴位,从而增强了下肢的新陈代谢和血液循环,增强腿脚的功能。

多当“左撇子”预防脑中风的奥秘何在?笔者查阅了有关资料得知:在患脑中风的患者中有近70%的患者发病于右脑半球。这是由于人们平时习惯于右手操作,因而左脑半球的血管神经比较强健,这是常使用右手操作,左脑半球得到锻炼机会多的结果。而右脑半球因得到锻炼的机会少,因而,它的血管神经都比较脆弱,所以易导致右脑半球的微血管破裂而出血。大家都知道,人的脑都分两部分,右脑半球支配左手左下肢,左脑半球则支配右手和右下肢。左上肢和左下肢的活动有利于大脑右半球的开发,能使右脑半球逐渐健康起来,从而预防脑中风发生。

我的多当“左撇子”预防脑中风的“六动法”的实践表明,只有把预防脑中风与健身锻炼和自我保健有机地结合起来,并从日常生活的小事做起,坚持不懈,才能收到理想的疗效。