银 光 老 年 协 会

Silver light Seniors Association

银 光 通 讯

2022 年 8 月 1 日 第 154 期

责任编辑：佳　竹

目 录

【银光信息】 4

搬家八十天 方元 4

休闲舒适的美丽家园（美篇） 施浣芳 10

医者仁心 真言 11

【邹少男作品】 13

一座小闹钟 邹少男 13

【陈瑚容作品】 16

重阳怀友 陈瑚容 16

行程匆匆南粤行 陈瑚容 18

配画诗（玉兰与兰花） 陈瑚容 20

【李秀亭作品】 21

绝句三首 李秀亭 21

我太喜欢了 李秀亭 22

【保健养生】 24

怎样解除长期宅家引起的腰背痛的症状 周英男 24

腰背肌肉锻炼的方法 医友编译 33

动作 20 秒就可以与背痛说再见 医友推荐 39

【银光美食】 40

三伏天中的头伏饺子宴与应季美食（美篇） 张媛香 40

“银光老年协会” 简介

银光老年协会是在 Virginia 州政府和联邦税务署注册的，非牟利性、非政治性、非宗教性、非实体性的民间团体。它以团结服务华裔老人，促进中美文化交流，帮助华裔老人熟悉美国生活，参加社会活动，融入主流社会，争取和维护应有的权益为宗旨。至今，它已经成立 17 年，成为华盛顿地区最有影响的华裔老人民间团体之一。

1、网站网址：http://www.silver-light.org/Information.html

2、接受捐款：为了维持老年会员正常的活动，协会接受个人和社会各界的捐款，所有捐款均可免税，收到捐款后，协会将给捐赠者寄相关发票。捐款请填写支票，支票支付给：Silver Light Seniors Association，并请寄到如下地址：

Ms. Liuying Gong
44675 Cape Court #130 Ashburn, VA 20147

《银光通讯》介绍

《银光通讯》是银光老年协会举办的、免费网络电子版华文月刊，每月 1 日发刊。反映华裔同胞，老有所依、老有所学、老有所为、老有所乐的精神风貌。至今，已经出版 150 余期，欢迎阅读、查询。查询、阅读链接：

1、**https://drive.google.com/drive/folders/0B9_Cl6nGTh2ZeHdkbmh0WnpTQ28**

2、“银光通讯”责任编辑:“银光通讯”实行责任编辑分期负责制，本栏目公布本期和下期责任编辑姓名和邮箱，以方便读者联系。

本期责任编辑： 佳竹 邮箱：zhljia49@gmail.com
下期责任编辑： 佳竹 邮箱：zhljia49@gmail.com

3、《银光通讯》投稿邮箱：来稿请用 Email，每月 24 日前投到下面邮箱，邮件主题写：投稿。

投稿邮箱：shushi4243@gmail.com

【银光信息】

搬家八十天

方　元

我们安妮湖团契广场公寓的全体居民鸟枪换了炮，挥手告别旧宅，昂首步入新家。新的公寓，新的环境，新的房子，新的设施，新的人生，新的起点。从 5 月初第一家搬出旧楼，7 月 21 日最后一家搬入新楼，八十余天，公寓的银光朋友最关注的话题是搬家，听得最多的话是："你搬了没？""你哪天搬？"，说得最多的祝福是"恭喜恭喜，乔迁之喜！" 搬迁入住新居是一件人生大喜事，大家兴奋喜悦之情难以言表。88 岁的张先生夫妇即将搬进新房，三年未进理发店的他决定上店里理发，她的太太也烫了头焗了发，面貌焕然一新的两位老人说出心里话："我们进新家就像入住宾馆那样爽，得把自己打扮得漂亮点，把屋子收拾干净利索点！"。夫妇二人还将自己的艺术才华和多年的收藏倾注到新房布置中，把自家装饰成美术殿堂一般。在张先生夫妇的影响下，大家都非常精心地装饰自己的新家。

搬家前耳闻新公寓美好，搬进后目睹新公寓典雅。一进入新公寓大门，左边接待室，"安妮湖公寓"（Lake Anne House）几个大字赫然写在墙上。正中是宽敞明亮的大堂，壁炉电视沙发，布置美观大方，仿佛来到星级宾馆那样；右边精致的阳光房，两面落地式玻璃窗，一面暖色调的墙，高雅温馨，看书上网晒太阳；下至一楼来到大型社会厅，巨型桌子 7、8 张，外加大吧台大冰箱，会议聚餐娱乐好地方；还有小型活动间、独立乒乓球室、崭新器械的健身房。

若嫌室内憋闷，可上 1 楼露台。这个空间不算小，花花草草，凳子椅子沙发，增添多把巨伞，挡细雨遮太阳。白天打拳做

操，晚上聊天乘凉。每层设有洗衣房，洗衣干衣挺方便。两部电梯上上下下快捷又稳当，走廊两头有楼梯，安全通道很必要。

打开房门，进得室内，木质地板白色墙，落地式窗户，外加护栏形似小阳台，通风优、采光良；告别捉襟见肘小厨房，换成设备齐全、操作方便、明亮气派大厨房，炉具两旁多橱柜，瓶瓶罐罐尽管往里放；除了高大的双门冰箱，增加了家用电器——微波炉和洗碗机。白色大吧台横在中央，用作厨房客厅的过渡创意。

拒绝旧式中央空调，安装冷暖自行调节的独立锅炉房，噪音小污染少；所有照明采用节能环保灯泡，大门的锁具亦有颠覆性改进，不用金属钥匙改成 Key Fob（密钥卡），轻轻碰一下电子锁，绿色信号把门打开，再碰一下电子锁，红色信号表示门已关上。卫生间面积亦增加，洗脸池、储物柜台面选用纯白色，与墙面浴具相协调，墙上大镜子，对面添加小镜箱，彰显美观和宽敞。让人欣慰的是每家都有几个储藏室，收纳不同类物件挺实用，每个房内设置多个电器插座（尤其是厨房里），给日常生活增添诸多方便。

细看新大楼，地上共有七层居民和办公用房，外加地下停车场。它的形状不一般，像 H，也像缺下面一横的口（又不完全一样）；它的朝向多样——除东南、西北朝向，还有朝东北和西南；240 套居民房功能结构有：1 卧 1 厅 178 套，单室（studio）56 套，2 卧 1 厅 6 套，这三类房中除 2 卧的 6 套外，其它两种形式的 200 多套房，朝向、层次不同，面积结构五花八门很不一样，据说多达 20 多样，住房面积最大的有 670 平方英尺，小的 500 出头；窗户多的一家有 6 扇，少的仅 2 扇，……

随着安妮湖新公寓大楼拔地而起，安置公司（House To Home,简称 HTH）于 2021 年 9 月进驻公寓，设有专人专用办公室，其任务是将原公寓楼 240 户居民全部、平安地安置（Relocation）到新大楼。召集全体居民大会、走家串户访谈，书面调查、

电话采访等活动，最后 发了两道书面通知：年初 2 月 17 日，将入住新大楼的房号告知各家，4 月 12 日，通知各居民具体搬家日期。从此，搬家进入倒计时。居民们比以往更关注新楼，那是因为几百套房有一套专属于你，千百盏辉煌灯火有一盏专为你点亮。

所有居民全部物件搬运均由 Olympia——专业搬家公司承办。他们发放大中小四种规格的纸板箱，包装纸、捆绑纸箱用的宽胶带及在板箱上写字的书写笔，承诺将各家的装箱物件和全部家具完好无损搬到目的地；若年迈体弱的居民未做任何打包装箱，公司一样负责任地帮你装箱搬运。公司工作人员大多经过训练、身强力壮，高效专业，平均一天搬 5 家，最多一天曾搬 7 家。

待搬家居民的任务很繁忙：领纸板箱、装箱，捆箱并在每个箱子上填写姓名、新房号、物品类别，再就是耐心等待搬家工人前来。在居民中不少子女出大力帮大忙，吴大姐的女儿就是好榜样，花两天时间，把母亲房中所有物件，全部彻底地装入 30 多个箱，深受搬家公司夸赞和感谢；还有吕大姐，搬家当日一大早，她的 2 个儿子及 2 个儿媳妇来到现场，不用妈妈动手指，既快又好地完成物件装箱、拆箱后的安放，孩子们的孝心在公寓里传为佳话。对于大多没有孩子帮忙的居民，细水长流、早作安排、有条不紊地装箱。

入住新家很美好，伴随而来是体力上劳累和精神上焦虑；搬家过程看似简单，实则充满曲折，少数分房不尽合理，需做调整；搬家初，发现文件准备不充分，必须添加补充；搬家日期一延再延，增加了担忧和压力。应了那句俗话——好事多磨！到 7 月 21 日下午，安妮湖新公寓搬家重任终于告罄。大多数居民对新公寓环境满意，对住新房倍加赞赏。我们住进高雅舒适的公寓，就像幸福飞入寻常家，幸福感觉油然而生。我们感恩，我们珍惜，我们向着更加美好生活再出发！　　全文完　　07/23/2022

图 1 竣工前新大楼全景

图 2 新公寓的大堂（Lobby)

图 3 新公寓大型社会活动厅（Social Hall）

图 4 新公寓健身房(Fitting Room)

图 5　新公寓地下停车场(Packing Lots)

图 6　新公寓居民厨房（某一款式）

#返回目录

休闲舒适的美丽家园（美篇）

施浣芳

休闲舒适的美丽家园 期盼多年的新公寓已落成！翘首以待住新房的梦想要实现，我们欣喜，更怀有深深的感激！

点击链接观看：

https://www.meipian6.cn/4b7c2orn?first_share_to=singlemessage&first_share_uid=494186509&from=singlemessage&share_depth=1&share_from=self&share_user_mpuuid=deceda89e13fd0cab4cb0ad424473305&um_rtc=8b25319d87d5bfa4fe9893ddc167e2c7&user_id=494186509&sensor_device_id=18233054eac682-06a338d1936b63-61263f26-1327104-18233054ead55d

#返回目录

医者仁心

真　言

每一个老年人都希望自己活得精彩，活出尊严。这种愿望必须以健康为基础。银光老年协会关爱老年人的健康，组织了多场卫生健康知识讲座。邀请国内外的一些医学专家、学者进行专题演讲。

6 月 23 日第 7 场卫生健康知识讲座周英男教授做了题为《银光老人保健功》的专题演讲，获得了一致好评。

周英男先生先后在中国和日本从医多年，是骨科和运动医学主任医师。曾担任第九届亚运会中国体育代表团随团医生。

周教授根据生命科学研究结论，以影响人类寿命老化、疾病、运动不足、营养失衡、精神压力五种因素，结合中医典籍《针灸资生经》、《太平圣惠方》中的穴位理论，研究设计了适合老年人的一整套功法。从调心、调息、调身入手，调整人的视觉、听觉、嗅觉、味觉神经以及迷走神经、副神经、自律神经的功能。配合呼吸和肢体运动，以达到舒筋活血，增强人体各个器官的功能，激活免疫系统，治愈和减少各种疾病。

周教授创立的功法共有 15 项：搓手浴面、鼓漱、叩齿、倒海翻浆、摩耳、擦鼻、摩运眼周及眼球运动、浴头叩头、颈项争力、龙头戏水：双转辘轳、捶臂叩腿、叩腰捶腿、转腰转膝。这套功法简单易学，非常实用，行、坐、卧都能练习，非常适合老人。功德无量！

医者仁心。周英男教授年近耄耋，仍尽一生所学，悬壶济世，服务大众。一颗高尚火热的心值得人们尊敬、学习！

讲座截屏

#返回目录

【邹少男作品】

一座小闹钟

邹少男

跟随我一路走过了几十年的物件，只剩下两件了。一件是有 52 年历史，造型别致的小勺子，另一件是有 36 年历史的小哨兵闹钟。

在智能手机几乎人手一个的今天， 闹钟基本上是见不到了，可是几十年前直至更远的年代，在上班族的家里几乎是必不可少的家什。那时的闹钟构造简单，下边两根细细的金属腿呈“八”字形支撑闹钟站立着，上面的两只小金属钟与下面的两条金属腿对称，在两只小钟的中间立着一把敲钟的小锤子。闹钟的动力是靠上足了劲的发条，钟的指针只要走到设定的时间，小锤子突然高速左右摆动敲击小钟，发出刺耳的铃声。

有一天当我站在商店的闹钟专柜前，想买一个铃声不那么洪亮刺耳的闹钟。可是眼前简直就是那种传统闹钟一统天下，品种的单一，没有选择的余地。此刻，一种贫乏、荒芜、冷清的心境顿时油然而生。年轻的售货员觉察到我的失望，就从柜子下面拿出一个绿色哨兵造型的小钟，微笑着对我说：“这个不是振铃声，是军号声。但需要用 3 节 5 号电池。很费电池，也贵了很多。”，说着她就给我演示了一遍，我被那悦耳动听的军号声所折服，当即狠下心买了回来。

小哨兵矮矮胖胖，敦实可爱。大大的脑袋上戴着钢盔，脚蹬一双夸张的大靴子，右肩背挂着步枪，枪刺雪白闪亮。小哨兵的钢盔、军服、靴子是深绿色加上不规则黑斑块的迷彩，醒目耀眼，十分受看。

自从有了小哨兵，我不管是睡早觉、午觉，还是早起出差、出勤，都睡的很安稳。因为坚信小哨兵能忠于职守，会准时叫醒我。这与没有小哨兵时因担心误事，老是睡不踏实的情景确实有天壤之别。

可是有一天，不知是何原因，小哨兵突然耍起了脾气，罢工不再吹号了，但钟点还是走的很准的。好在这个时候，我已经有了手机，一旦有行动，用手机叫起也同样方便。

此后我曾多次迁移搬家，都舍不得丢下小哨兵。十六年前来美国时，也把它列入随行物件的目录中，一起越洋跨海来到北美。小哨兵始终是我写字桌上一件显眼的摆设，它的秒针始终不知疲倦的发出轻微的嚓！嚓！嚓！的声音。

小哨兵还有一个有用的功能。在我的每个房间里都有一个接通了电源的数字表，以便保证昼夜举目可看时间。可是，一旦突然暂短停电，这些数字表就会当即错乱、失准。每当这时，唯有小哨兵最先向我显示准确、直观的时辰。

小哨兵闹钟（正面）

小哨兵闹钟（侧面）

老式闹钟

#返回目录

【陈瑚容作品】

重阳怀友

陈瑚容

昨天重阳节有感，写了一首怀念故人的诗：

重阳美酒故人情，年年思君年年行；

昨夜忽有神农草，可与仙客戏庙亭。

谢仲清老师看后，建议我将背景写一写，同时介绍一下这位朋友，让更多的人了解。我本来是属于比较懒散的人，不太爱动笔写东西。经他这么一说，好像逼着我又要动脑筋了。想想也有道理，斯人已故，写一写也不枉我时时的思念，也算一个为了忘却的纪念吧！

诗中的故友姓龚名常青，是我在石堪院老年大学认识的同学。因为共同的爱好和相似的处境，最重要的是发现我们彼此之间沟通的管道非常通畅，不像跟有的人说事，半天都没有共鸣。我们互相欣赏。我欣赏她聪慧且心灵手巧，画得一手好画（曾在日本举办画展），炒得一手好菜；还因家学渊源深厚，文学底子厚实，善写古韵律诗，有很多水平不低的作品。曾经我因写一篇散文，写到中间文思枯竭，请她相助。只寥寥数句，她又将我的思路拨开像汩汩泉水般流淌。所以，虽然她因为历史原因没有上过正规大学，还是令我佩服。她欣赏我的散文写得不错，还经常向我寻求一些电脑操作技术方面的帮助。寒来暑往，几年过去，我们成了无话不说的闺密。彼此生活中的喜怒哀乐之心事都可以互相欣赏、互相倾诉或互相排解。只可惜好景不再，2012 年她因肺癌离世，年仅 63 岁。此后，我在生活中遇到烦心事就难于寻人排解和帮助。每当心情不好时，就是我对她思念的时刻，这是旁人无法体会和理解的！今年是她离世三周年的日子。这就是为什么重阳节我会为了她而写一首诗的原因。

诗中提到的庙亭是指北京西三环边上的清皇家寺庙万寿寺。大约是 2008～2009 年之间，我与常青及另一位我们共同敬重的谢仲清老先生相约游

历万寿寺。回来几天后她给我发来一篇诗作——游万寿寺。为此，我对这次万寿寺之游印象特别深刻。她的诗作如下：

游万寿寺

古寺悠悠楼林中，大厦重重露墙红，
当年皇家车马聚，曾是城西小故宫。
浓荫蔽日千秋树，曲径通幽闻佛声，
三山齐集庙堂内，四佛威坐保康宁。

.

又记：这首诗发到微信中后，引起热烈的反响。一些不认识我的人不了解背景，一位文艺前辈又提出一些疑问。本来这首怀友诗的初衷就是为了女友而写，当初第四句的“仙客”写的是“仙子”，写完后，觉得这情同样寄托了我对远去的先生的思念之情，所以就将“思念”改成了“思君”、“仙子”改成了“仙客”。 2015.10.22 于北京科学园南里

北京万寿寺

选取陈瑚容书稿《沧海拾贝》

#返回目录

行程匆匆南粤行

陈瑚容

匆匆的行程、匆匆的见面、匆匆的离别。不到十天的时间，奔忙在北京、深圳、河源巴伐利亚庄园、梅州、香港这几个地方之间。暮年远行，皆因亲情割舍不断，手足情深，后辈贤孝。真正是游山玩水，不亦乐乎！

诗六首

北来南往几风尘，心脑庸惰难成文，
古稀方作诗书秀，抓耳挠腮句难陈。

巴伐利亚大庄园，德式风情温泉院，
生态瓜果香飘远，从容自在意悠然。

梅州阴那是神山，灵光寺内唐朝龛，
千年传说神奇事，生死树前话神仙。

寺后山林郁葱葱，寺顶落叶觅无踪，
哪怕秋冬雹加雨，如同仙人已扫空。

半边生熟水中鱼，高山流水寺旁流，
传说法师行善事，锅中生灵溪里游。

无尖石螺溪中藏，法师不忍螺入肠，
千年溪中衍后代，了拳法师仙名扬。

诗后诠释：

巴伐利亚庄园是广东河源新开发的集休闲、娱乐、度假、养生的德国风情温泉小镇。

阴那山地处粤东梅州境内，海拔一千多米，离梅州市约 30 公里。梅县

民间传说“约不到阴那”。即说如果你想去阴那山，不要事先预约，如果约好，到时就去不成。这个传说给阴那山蒙上了一层神秘的色彩。据说阴那山灵气旺盛，围绕山的周边人才辈出。据有关部门不完全统计，出自周边地区共诞生了 400 多名将军，200 多名大学校长，20 多名两院院士。中国十大元帅之一叶剑英诞生于山的西边，十九世纪中国首富——金奖白兰地创始人张弼士及新加坡首相李光耀则诞生于山的东边，他信和英拉的母亲则诞生于山的北边。

由于阴那山离我老家有四十多公里，在我小时候就是一个遥远的很难去到的地方，但却是我心中一直梦想去看的地方。在年逾古稀之后，终于圆了几十年前的梦想。

山下有唐代高僧惭愧法师（潘了拳）所建的灵光寺，距今已有一千一百多年历史。其主殿藻井设计巧妙，称菠萝井，抽风排烟效果奇特，是国内罕见的结构设计。庙后山上有茂密树林，神奇的是紧挨着的寺庙屋顶从不见落叶。寺前左右各有一棵惭愧法师栽种的柏树，三百多年前，右边柏树枯萎，左边柏树仍生长茂盛。几百年来，两树相依相伴，高矮相当，不离不弃，僧众称其为生死树。山间有美丽的五色鸟，山上有瀑布流下形成小溪，溪中有一种鱼，观之有一半似被人锅中煎过，传说是被法师从锅中放生，所以半边生、半边熟。溪中还有一种石螺没有螺尖，据说也是法师将被人拿钳子剪掉螺帽准备食用的螺蛳放生而成。

如今灵光寺依然是香火鼎盛的寺庙，据说许愿异常灵验！寺中僧人与他乡旅游景点的僧人有所不同，庙中没有强迫消费，包括卖香火的货摊一个也没有。主殿两侧各坐有一僧人伺佛。当我欲入大殿参观时，想起以前旅游参观寺庙时，曾有导游叮嘱迈入佛堂门槛要记得左右腿的顺序。但我不记得该迈哪条腿了。就问伺佛的僧人该先迈左腿还是右腿，他很和善地回答：哪条腿都可以。让我陡然对这个寺庙又增加了几分好感与尊敬。所以出来后破例地在殿前的功德箱中放入了数十块钱。　　（2016 年 2 月于深圳）

选取陈瑚容书稿《沧海拾贝》

#返回目录

配画诗（玉兰与兰花）

陈瑚容

四月东风暖，雀儿花间忙。
高枝木莲艳，低闻幽兰香。

选取陈瑚容书稿《沧海拾贝》

#返回目录

【李秀亭作品】

绝句三首

李秀亭

夏日雨霁荷塘

雨霁风柔花气鲜，田田轻曳戏珠圆。
小舟横棹荷塘里，脚踏桥头观景妍。

夏柳

夏日斑斓垂柳清，婷婷袅袅醉蝉鸣。
枝敲溪水唱新曲，叶对熏风制妙声。

树荫纳凉

大树遮荫好纳凉，东西通道过风飏。
往来行走满身爽，犹如蓬莱仙客郎。
（全部为平水韵）

注：李秀亭：银光老年协会资深会员，《银光通讯》热心作者。 八十多岁，仍心有梦想，孜孜不倦地坚持学习，从对联、律诗到绝句，还准备学词、曲、赋等。以上三首为她学习绝句的毕业作品；祝贺她不断取得进步，写出新篇章。

#返回目录

我太喜欢了

李秀亭

不知不觉，迈入了耄耋之年。纪晓岚的一副名联写道：

事能知足心常惬，

人到无求品自高。

能健康地活到今天，我太知足了，太高兴了。大多数人都怕进入老年，我却相反，对现在的生活我太喜欢了！如今完成了对老人的赡养任务，卸去了对晚辈的抚养职责。养老金虽然不算多，吃穿玩乐也富富有余。管好自己，就皆大欢喜！

爱因斯坦说，只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好。是啊，想当初，为了圆工程师的梦，选择了理工科。可谓：

兢兢业业几十年，

快快乐乐初梦圆。

退休又去上老年大学，进入古稀之年，拿到了省作协的证书，我太喜欢了，太痛快了！

昨天的太阳晒不干今天的衣服，一个懂得生活的人，绝不会只沉湎于过去。中国文化博大精深，将迈入耄耋之年，我爱上了格律诗词与楹联。唱歌有高低音才构成了抑扬顿挫悠扬的乐曲。格律诗按着文字一定的平仄规律才能构成朗朗上口的诗行。如人皆共知李白的《静夜思》：

床前明月光，疑是地上霜。

举头望明月，低头思故乡。

词有词牌、词谱和词韵，学起来趣味无穷，我太喜欢了，总感到时间不够用。如大家都熟悉的电影歌词：滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空，青山依旧在，几度夕阳红。这个词名就叫“临江仙”；也是按一

定的词谱写出的。这些知识学起来真是趣味多多，我太喜欢了！

我喜欢活着，生活是如此地充满了愉悦。活着，就要吃饭，我特喜欢做饭。住在女儿家，更是快乐多多。我的外孙女正在长身体，每天从学校一回到家，就说："我饿。" 我提前就准备好她喜欢吃的烙饼、饺子或白菜肉丝炒饭……看着她的吃相，我太喜欢了。她边搂着我亲，边说："姥姥太辛苦了，我爱你！"我打心底里乐开了花。周末，我要到老人公寓休息两天，临走时，孩子就说："姥姥不要走，你走我会哭的。"看来我还是个有用之才呢，我太知足了，太喜欢了。

我喜欢冬天的阳光，在迷茫的晨雾中展开。我喜欢那份宁静淡远，我喜欢那没有喧哗的光和热。常常会穿着薄薄的棉衣，顶着冬阳，甩着膀子，大步前行，走出一身汗才算罢休，真是酣畅淋漓！

我喜欢在春风中踏过窄窄的山径；我喜欢抬头看树梢尖尖的小芽儿，极嫩的黄绿色中透着一派天真的粉红，它好像准备着要奉献什么，要展示什么。那柔弱而又生机盎然的风度，常在无言中教导我一些最美丽的真理。

我喜欢夏日，喜欢在多风的黄昏独坐在阳台上。慢慢地，绚丽的云霞被浣净了，柔和的晚星遂一一就位，我喜欢观赏这样多情的夜景。

秋风的生动，我尤其喜欢"秋日胜春朝"的诗句。不是吗，我从来不染头发，我觉得"白发更比黑发俏，吾自一朵夕阳花"。谁不喜欢？我喜欢，我太喜欢了！每天清晨，洗梳打扮完毕，我都会看着"镜中的那朵夕阳花"着迷，都会依依不舍的离开，总想多欣赏欣赏自己。

我也喜欢做梦，喜欢梦里奇异的享受。我总是梦见自己能飞，能跃过山丘和小河。我总是梦见奇异的色彩和悦人的形象。我梦见棕色的骏马，发亮的鬃毛在风中飞扬。我梦见成群的野雁，在河滩的草丛中歇宿。我梦见荷花海，完全没有边际，远远在炫耀着模糊的香红；我梦见飘香的薰衣草，太令我陶醉……你知道吗？这绮丽的梦境，都是我平日不曾见过的。

我太喜欢现在的生活了，永远爱不够，永远活不够！

2020 年元月 6 日草

#返回目录

【保健养生】

怎样解除长期宅家引起的腰背痛的症状

周英男

疫情中，很多地方施行了居家令，严格限制人们的外出活动，导致颈肩痛，腰背痛，膝关节痛的人明显增多。怎样才能解除这些疼痛症状呢？本文主要介绍解除这些疼痛的自我保健法。

原因

长期居家，活动减少，可导致颈肩腰背部肌肉僵硬，甚至出现肌肉萎缩，肌肉力量减弱，不足以支撑脊柱的活动，而出现疼痛症状。女性更年期之后，由于女性激素急剧减少，造成身体内分泌紊乱，出现骨质疏松，是导致腰痛的重要原因。

过度实用手机和电脑，加重颈部负担。颈肩部大约负担全身四分之一的重量，颈部是脊椎中活动最大的部分，完成生活和工作中的各种活动，负担很大。有的人每天看好几个小时的微信或用电脑看新闻的时间过长，是造成颈部疼痛的重要原因，

运动后出汗，不及时擦干，被冷风吹或用电扇的强风吹，也是造成颈肩部和腰背部疼痛的原因之一。夏天过度使用空调，冷气和湿气可以导致颈肩部和腰背部疼痛，有人称为空调病。

运动前不做准备活动，在肌肉僵硬和关节没有充分活动的情况下，就做剧烈运动容易导致肌肉拉伤和关节扭伤。

扛抬重物时，用力不当，造成颈肩部和腰背部损伤。

颈椎病及增生性脊椎炎。

颈肩部及腰背部肌肉筋膜炎。

腰痛是最常见的病状之一，据世界卫生组织的统计资料，各国发病率虽然各有区别，但大致在 18.5%～25%之间。为什么腰痛的发病率这么高呢？这要从人类的进化说起。直立行走是古代人类的一大进步，直立行走使古代人类的前肢得以解放，学会使用工具，制作工具，学会了集体劳动，团结协作，产生了语言，产生了人类文明，促进了人类的进化。古代人类的前肢变成了灵活的双手。但是，直立行走加重了腰部的负担。上半身的重力完全由腰部负担，而且，腰部成为身体活动的中轴，劳动和运动中，腰部都受到很大的剪力。例如，有人做过生物力学的测试，从 2 米高处跳下，下腰部要承受数百公斤的力量。人们在扛抬重物或在剧烈的运动中，腰部要承受很大的负担，导致腰部受损，引起腰痛。人体大约从 40～50 岁起，骨骼和肌肉系统开始老化，骨骼和肌肉的负重能力减弱，协调力下降，容易造成腰部的损伤。运动不足的人，骨骼和肌肉的老化更快。交通事故，地震，海啸等自然灾害也是导致腰痛的重要致病因素。

1、 经络经穴保健法

经络学说是中国中医药学宝库的重要部分。经络是经脉和络脉的统称。经是

直行的径路，是经络系统的主干。络则有网络的含义，是经脉的细小分支。经络内属腑脏，外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，网络周布全身，把人体各个部分联结成一个统一的整体，以保持其机能活动的协调和平衡。这种平衡一旦遭到破坏，就会导致疾病的发生。《灵枢》中说："经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。"气血在人体中循环运行，川流不息。当气血在身体的某一部位运行受阻，就会引起病痛，而疏通运行受阻的经络，病痛就可以消除。故中医学上有「通则不痛，不通则痛」的说法。自我养生保健法是用手指或手刺激经络和穴位，通过经络系统、传达到内脏、调解内脏的机能，使内脏机能活动达到协调和平衡，并通过运动疗法，使疾病得以治愈。

中医学将腰痛分为肾虚型腰痛，寒湿型腰痛，瘀血型腰痛三种。肾虚型腰痛多见于老年人及久病者。腰部钝痛，沉重，周身乏力。其中，肾阴虚型的人，咽喉部干燥，不安，失眠，耳鸣，多梦，遗精，舌质红，舌苔少，脉细数，宜用六味地黄丸。肾阳虚型的人，面色苍白，夜间频尿，四肢冷感，舌淡白，脉细，宜用八味地黄丸。寒湿型腰痛为腰痛，腰部活动障碍，受凉受潮时症状加重，热敷时疼痛减轻，舌苔白腻，脉沉，宜用八味地黄丸。瘀血型腰痛的腰痛症状重，疼痛昼轻夜重，舌质浅红或暗紫，脉涩。宜用疏经活血汤。

刺激经络经穴以手指当针（称为指针法）刺激肾俞，志室，大肠俞，八髎（上髎，次髎，中髎，下髎）、命门。

肾俞：部位：第 2 腰椎棘突下旁开 1.5 寸。（图 1）

主治；腰痛，肾炎，神经衰弱，遗精，月经不调，泌尿系统疾病。

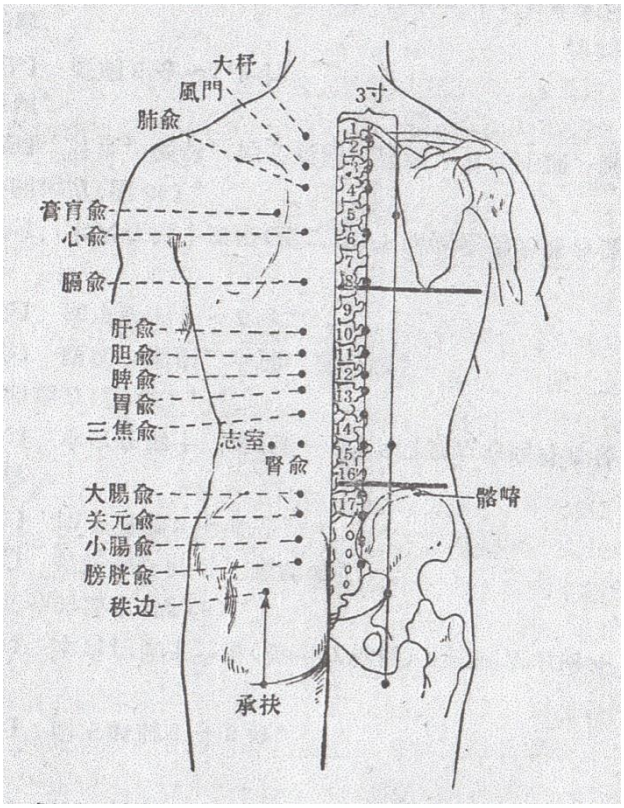


图 1 腰部常见穴位

志室：部位：第 2 腰椎棘突下旁开 3 寸。

主治：腰痛，遗精，水肿。

大肠俞：部位：第 4 腰椎棘突下旁开 1.5 寸。

主治：腰痛，腹泻，痢疾 ，坐骨神经痛，脱肛。

上髎：部位：以四个手指放于四个骶后孔上，食指的位置为上髎。

主治：腰骶部痛，月经不调，遗尿，小便不利。

次髎：部位：以四个手指放于四个骶后孔上，中指的位置为次髎。

主治：腰骶部痛，月经不调，遗尿，小便不利，痛经。

中髎：部位：以四个手指放于四个骶后孔上，无名指的位置为中髎。

主治：腰骶部痛，月经不调，遗尿，小便不利。

下髎：部位：以四个手指放于四个骶后孔上，小指的位置为下髎。

主治：腰骶部痛，月经不调，遗尿，小便不利，便秘。

命门：部位：第 2 腰椎棘突下。

主治：腰痛，遗精，白带，腹泻。

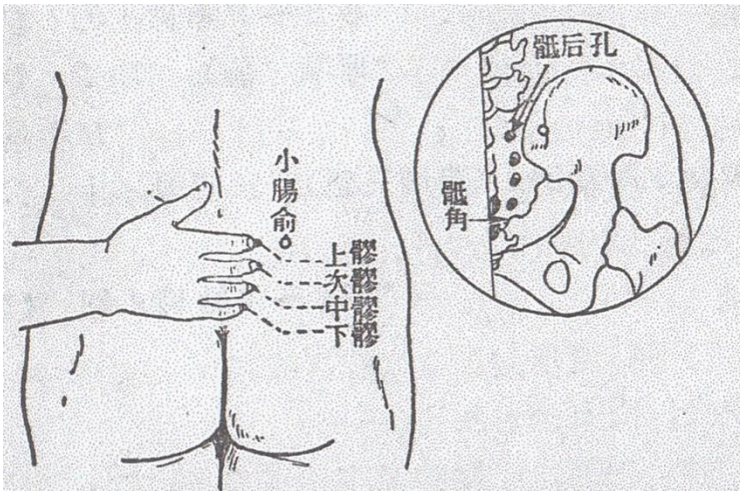


图 2 八髎穴

2.自我按摩

搓腰：两腿分开如肩宽。用两手掌贴着腰部用力上下搓动 32 次。搓动的速度要比较快。搓至觉得皮肤发热为止。(图 3)

图 3 搓腰

揉臀：两脚分开如肩宽。用两只手掌的大鱼际处贴着同侧臀部，顺时针转或逆时针转地揉动 32 次，有疼痛的一侧臀部要多揉。（图 4）

图 4 揉臀

揉至室穴： 站立或坐位。用一手或两手拇指按住至室穴。此穴在第二腰椎棘突下的旁开 3 寸处。用力按住此穴至感觉有点酸胀，然后揉动 32 次。

揉肾俞穴： 站立或坐位。用两只手的拇指按住两侧肾俞穴。此穴在第二腰椎棘突下旁开 1 寸 5 分处，即命门穴的外侧约两个手指宽处。用力按住此穴时即有酸胀感，按到有足够的酸胀反应后，再揉动 32 次。然后再用另一只手按另一侧肾俞穴并揉动 32 次。

捏揉腿部： 站立位，两腿伸直，慢慢向前弯腰，同时用两手捏大腿和小腿前面的肌肉，捏到尽可能低，最好到足背处，反复 10~16 次。向前弯腰时头要昂起。

推腰部： 站立位，两腿分开如肩宽。两手叉腰，拇指在前。先用右手掌从右腰部开始推，向前和向左；然后用左手掌从左腰部开始推，向后和向右。推 32 次，也可相反方向推 32 次。

捶腰： 站立位。两手握空心拳，用拳眼轻轻捶击两侧腰部，由上而下，再由下而上，共 32 次。

捶腿： 站立位。两手握空心拳，用拳眼轻轻捶击两侧腿部的后侧与外侧，由上而下，再由下而上，共 32 次。

以上动作每日做 1~2 次。

3.奇穴疗法

①腰痛点 1 部位：手背第 2，3 掌骨之间。

主治：慢性腰痛，急性腰扭伤，腰椎间盘突出症。

②腰痛点 2 部位：手背第 4，5 掌骨之间。

主治：慢性腰痛，急性腰扭伤，腰椎间盘突出症。

方法：用右手拇指按在左手背的腰痛点 1 上，边揉压穴位，边慢慢活动腰部，幅度由小渐渐变大，幅度可以变大后，腰痛立即减轻，再用同样的方法揉压腰痛点 2.。然后，用用左手拇指按在右手背的腰痛点 1 上，边揉压穴位，边慢慢活动腰部，幅度由小渐渐变大，幅度进一步变大后，腰痛更加减轻。

③坐骨神经点 部位：手背第 4，5 掌骨之间，靠近掌指关节处。

主治：坐骨神经痛，臀部痛，腰椎间盘突出症。

方法：用右手拇指按在左手背的坐骨神经点上，边揉压穴位，边慢慢活动腰部，幅度由小渐渐变大，幅度可以变大后，腰痛立即减轻，然后，用用左手拇指按在右手背的坐骨神经点上，边揉压穴位，边慢慢活动腰部，幅度由小渐渐变

大，幅度进一步变大后，腰痛更加减轻。(图 5)

图 5 手部的奇穴

4，耳穴按摩法：两手的大拇指与食指分开，成钳形，置于两耳上，揉按耳穴颈部，胸部，臀部，坐骨神经，颈椎，胸椎，腰骶椎，垮部等，反复搓揉 20-30 次，至耳朵发热为止。(图 6)

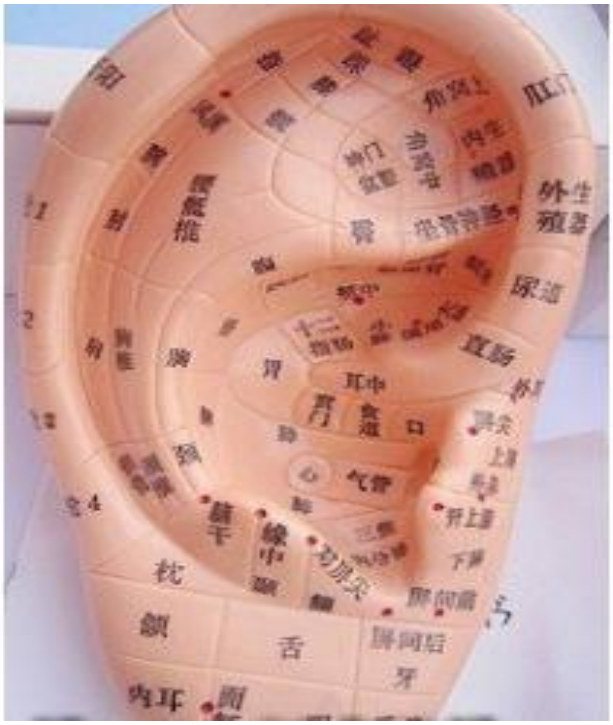


图 6 耳穴图

5，足部反射区按摩法：用两手搓揉两足内侧的颈椎，胸椎，腰椎，骶骨，尾骨，内尾骨等反射区 32-64 次。每日两次。(图 7)

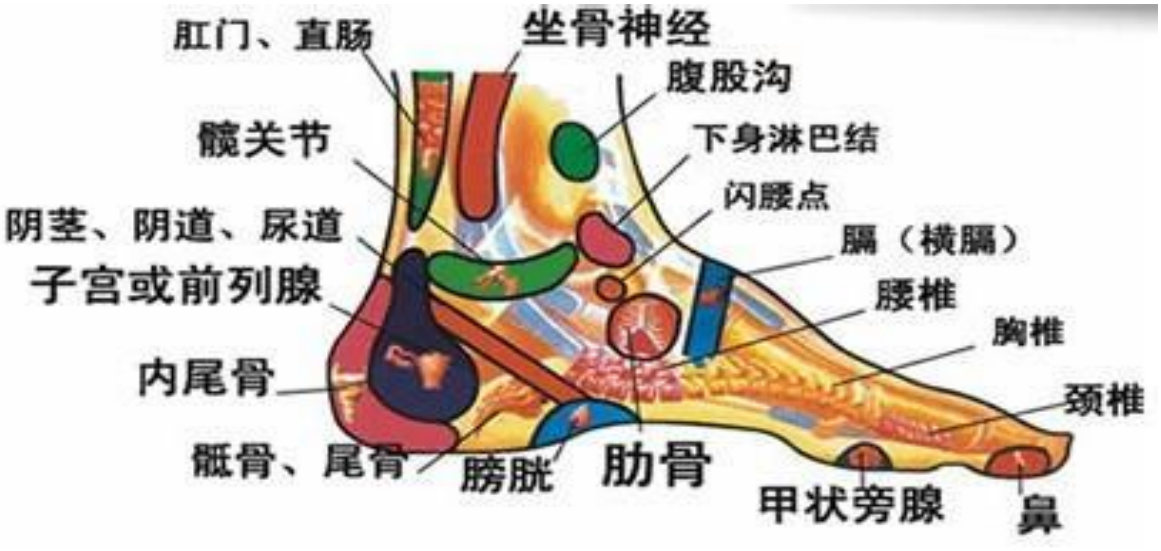


图 7 足部反射区图

运动养生保健法

腰痛的人都有腰痛和腰部功能障碍。正常人腰部可以前屈 80-90 度，后伸 30 度，左侧屈 30 度，右侧屈 30 度，左侧旋转 45 度，右侧旋转 45 度。腰痛的人可以各个方向均活动障碍，特别是后伸障碍明显，有的人根本不能后伸。腰部功能障碍的原因是腰背部肌肉及筋膜处于挛缩状态（即处于持续收缩状态），导致活动障碍。解除腰背部肌肉及筋膜挛缩状态是治疗及养生的关键。

1、仰卧体操法：仰卧位，两侧同时屈胯，屈膝，两腿向前上方交替做蹬自行车的动作 32 次，然后，双足落地，屈胯，半屈膝，两腿先缓慢向右侧旋转至最大程度，再缓慢向左侧旋转至最大程度。刚开始，可能向某一方向旋转时有一定障碍，反复左右旋转数次后，可能就疼痛减轻，活动范围增大。这种方法的原理是，人体的骨骼肌腱索中有一种特殊的压力感受器，当肌肉拉长时，可刺激压力感受器，引起牵张反射，使挛缩的肌肉疏张，放松。在肌肉训练时，常用拉伸肌肉的方法，使疲劳的肌肉放松。本法在下肢旋转时，使挛缩的肌肉得以牵伸，通过牵张反射，使挛缩的肌肉放松，拉长，改善腰部的活动幅度，并使疼痛得以减轻。（图 8）

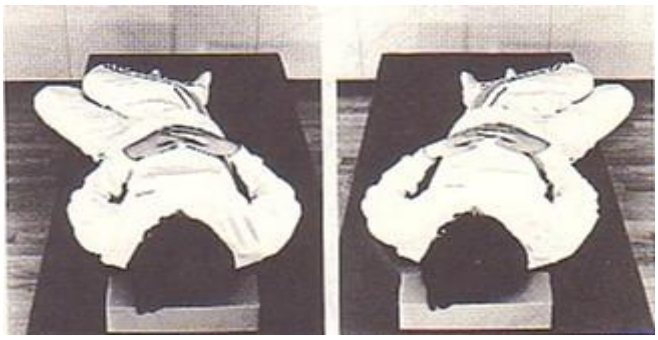


图 8 仰卧位体操法

2、俯卧位体操法：俯卧位左腿屈胯，屈膝，并上提至身体旁，再伸直，然后，右腿屈胯，屈膝，并上提至身体旁，再伸直，反复做 32 次。作用原理同仰卧体操法。（图 9）

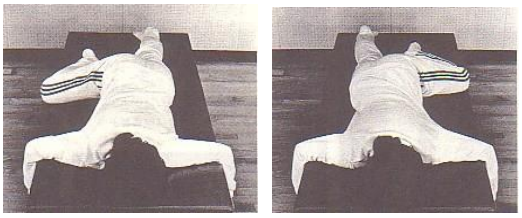


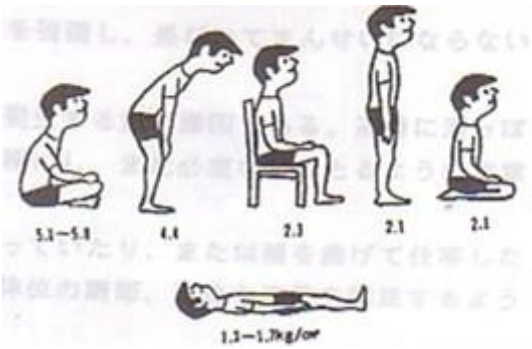
图 9 俯卧位体操法

3、腰背肌锻炼法：中老年人脊椎骨开始退行性变化，骨骼内骨小梁变少，腰背肌力量减弱，对脊椎骨的保护能力减弱，必须加强腰背肌锻炼，使其肌力增强，才能保护脊椎骨在活动中得以安定。仰卧起坐，俯卧撑等都可以使腰背肌肌力得以增强。

生活起居养生保健法

中医学认为风邪，寒邪，湿邪是引起腰痛的重要病因。应注意祛除病因，新盖的住房一般最好不要立即入住，以免湿邪侵入人体。不能久居寒冷潮湿的环境；出汗出时要及时擦干，特别是游泳和洗澡后，患部要擦干；腰部保暖。平时可利用零散时间搓热手掌，摩擦腰部，是一种行之有效的保健方法。

根据生物力学的测定，不同姿势时，下腰部受力的差别是很大的。（图 10）



（图 10）不同姿势时下腰部的受力情况

仰卧位时下腰部的受力为 1.3～1.7kg/cm^2 ；直立位及跪坐位时下腰部的受力为 2.1kg/cm^2 ；坐椅子时下腰部的受力为 2.3kg/cm^2 ；腰部半前屈时下腰部的受力为 4.4kg/cm^2 ；盘腿坐时下腰部的受力为 5.1kg～5.8/cm^2 。

在日常生活中，有很多需要注意之处。例如，坐椅子时，后背要靠在椅背上，身体不要前滑，以免加重腰部的负担。（图 11）

图 11 坐姿

搬抬物品时，要靠近自己的身体，可减少腰部的受力。（图 12）

图 12 正确的搬抬姿势

捡拾地上的小物品时，要先下蹲，再拾起，没有下蹲动作，就容易扭伤腰部。

在时间匆促的时候，单腿站立穿裤子，会造成腰部负担过重，引起腰痛。摆放物品时，如果，位置很高，要站在凳子或脚凳上，掂脚作业是引起腰痛的原因。

做运动之前，要做好准备活动，以免造成不必要的拉伤。运动中出汗时，要及时擦干，避免受凉受寒。伸展运动对减轻腰痛有良好的作用。

腰痛者的饮食养生法

药补不如食补。 饮食疗法作为一种副作用小、操作方便的治疗保健方法深受广大腰痛病人欢迎。饮食，一般与常人无多大区别。但要注意避免过多地食用生冷寒湿的食物，即使在夏天，也不宜多饮冰冻的饮料。对于性寒滑的水果，如西瓜，也不宜一次进食太多。对于慢性腰痛持续不断的，可常服一些固肾壮腰的中成药，如六味地黄丸、肾气丸、等，可根据体质和病情适当选用。

补肾中药一般指鹿茸、山药、淫羊藿、杜仲等传统中药。肾虚时才补肾，而肾虚的主要表现为:性功能降低 ，性欲降低，阳痿，遗精、滑精、早泄。补肾需要慢慢调理，不能急速调理，否则欲速则不达。

山药是常见的食材，具有补脾养胃，生津益肺，补肾涩精，"山药助五脏，主泄精健忘。"《本草求真》亦云:"山药，本为食物，且其性涩，能治遗精不禁。"若能配合其他补肾固精食品，如芡实、莲子等一并服食，效力更佳.常与熟地，山茱萸，丹皮，泽泻，伏苓合用，六味地黄丸就是由这六种中药做成的。

核桃也是很好的食材。美国得克萨斯州立大学健康科学中心学院一项新的研究表明，核桃含相当多的褪黑激素，能够帮助你入眠。褪黑激素是一种调节人体睡眠节律的激素。白天，人脑会分泌少量这种物质，而到了晚上则会分泌得更多。夜间褪黑激素的增加是良好睡眠的重要保障。可随着年龄增长，许多人夜间分泌褪黑激素的能力会衰弱，这往往会严重破坏正常的睡眠模式。需要注意的是，核桃含脂肪较多，如果睡前吃太多，反而会影响睡眠。最好只吃一把核桃，或者喝一碗用核桃粉和黑芝麻粉调成的糊。

核桃还能抗衰老核桃仁中所含维生素 E，可使细胞免受自由基的氧化损害，是医学界公认的抗衰老物质，补充微量元素核桃中的磷脂，对脑神经有良好保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。核桃仁中含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。人体在衰老过程中锌、锰含量日渐降低，铬有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能。核桃仁的镇咳平喘作用也十分明显，秋冬季，对慢性气管炎和哮喘病患者疗效极佳。可见经常食用核桃，既能健身体，又能抗衰老。有些

人往往吃补药，其实每天早晚各吃几枚核桃，实在大有裨益，往往比吃补药还好。核桃虽然营养价值高，但一次不要吃得太多，否则会影响消化。有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失一部分营养，所以，不要剥掉这层皮。

按照中医学的五行归类，黑色食品有补肾作用，如黑豆，黑芝麻等都有补肾作用。食疗中常用羊肾或猪腰子补肾。也用羊骨。 羊骨性温，味甘，能补肾强筋骨。《饮膳正要》认为:“羊尾骨益肾明目，补下焦虚冷。”《本草纲目》中记载:“羊脊骨补骨虚，通督脉，治腰痛下痢;羊胫骨主… ”

例如.杜仲 30g，猪腰子 1 对（去白筋），盐少许，水煎服。连服 7 天为一疗程。具有补肾填精的功效；羊肉 500g，杜仲 50g，生姜适量。先将羊肉和白萝卜 1 只同煮，去除羊膻味，然后加杜仲、生姜，烧烂，加入调味品，分次食之。本方具有温补阳气、益肾填精的功效。宜于冬季服用；杜仲 500g，胡桃肉 250g，大蒜（熬膏）120g，共研细末，水泛为丸，每次 3～6g，每日 2～3 次。本方具有补肾壮腰的功效。

腰痛者需根据腰痛的类型，合理应用药膳。

肾虚型腰痛表现为腰背酸痛，腰膝酸软，劳累后加剧，休息后减轻。肾阳虚者兼见畏寒怕冷，精神萎靡，大便溏泻，小便清长，或夜尿频多，阳痿早泄，面色苍白，手足不温，局部喜暖喜按。肾阴虚者兼见两颧潮红，潮热盗汗，头晕耳鸣，口干咽燥，大便干结，小便短赤，失眠多梦，心烦易怒。病久可致阴阳两虚，而兼见肾阴虚与肾阳虚的症状。可选用以下食疗方：

肾阳虚的肾虚腰痛用茴香炖煮肾:取小茴香 20 克 ,猪腰 1 对 ,葱、姜、盐、酒各适量。制法 :先将猪腰(即猪肾)洗净后 ,在凹处剖一口子,将茴香、盐装入猪腰剖口内。用白线缝合剖口后 ,放入锅内 ,加葱、姜、酒、清水适量 ,用文火炖熟后食用。

肾阴虚的肾虚腰痛用杞地山药粥 :取生地黄 20 克 ,山药、杞果各 50 克 ,大米 100 克。制法 :将生地黄切碎 ,山药捣碎 ,和杞果、大米共放锅内加水适量煮粥,代早餐食。每日 1 次。

瘀血型腰痛表现为有腰部扭伤史，或有慢性腰部劳损的病史。腰部疼痛固定不移，经久不愈，入夜为甚，疼痛以针刺样疼痛为特征。局部疼痛拒按，得暖则舒，遇寒痛剧。久则可致肌肤甲错。可选用以下食疗方。

取肥羊肉 500g，当归、生地各 20g，干姜 15g，酱油、黄酒、白糖，食盐各适量。将羊肉冲洗干净，切块，放入锅中，加清水、当归、生地、干姜、黄酒，煮至七成熟，分数餐食用。本方具有温中补气行血之功效。

三七粉 15g，仔母鸡肉 250g 切片，冰糖 25g 捣细备用。将三七粉、冰糖与鸡肉片拌匀，隔水密闭蒸熟，1 日内分 3 次服用。本方具有活血化瘀兼益气之功效。

五加皮、当归、牛膝各 60g，糯米 1000g 洗净备用。将五加皮、当归、牛膝 3 味药煎取浓汁，再以药汁、糯米、酒曲酿制成米酒，酌量饮服。本方具有补气活血祛瘀的功效。

风寒型腰痛表现为腰痛绵绵，坠胀作痛，重着不舒，阴雨天或遇冷后腰痛加剧，得暖则舒，兼见四肢不温，畏寒喜暖，腰背俯仰不利。可选用以下食疗方。

海桐皮 60g，牛膝 30g，川芎 15g，羌活 30g，地骨皮 30g，甘草 10g，米仁 60g，

生地 250g,地骨皮 30g。适量白酒浸 2 周后服用。具有补肾强腰祛风除湿的功效。
独活 50g，炒大豆 200g，白附子 10g 组成。将上 3 味药，粗碎，以清酒 1kg，煎煮沸，去药渣服。每次饮 4 毫升，每日 2 次。本方具有祛风活血通络的功效。

女性除了上述肾虚，风寒，血瘀等原因外，盆腔炎和宫颈炎引起的腰痛，临床上比较常见。痛感为腰骶部酸困疼痛，伴有小腹坠疼、白带增多。绝经期后的女性，骨质疏松症的发生率非常高，绝经期后由于女性激素的减少，骨骼内的破骨细胞活跃，是一种钙质由骨骼往血液净移动的矿物质流失(demineralization)现象，骨质量减少，骨骼内孔隙增大，呈现中空疏松现象，速率取决于破骨细胞和成骨细胞活性的消长。

#返回目录

腰背肌肉锻炼的方法

医友编译

腰背肌锻炼的方法有很多种，我们向大家推荐几种简便实用的方法，这种方法适用于各个不同年龄的人，不需要专门的时间和场地，大家每天都可自我完成。只要持之以恒，相信大家一定会拥有健康的脊柱。

1、前屈后伸法

（1）预备姿势

（2）前屈

（3）后仰

2、左右侧屈法

预备姿势

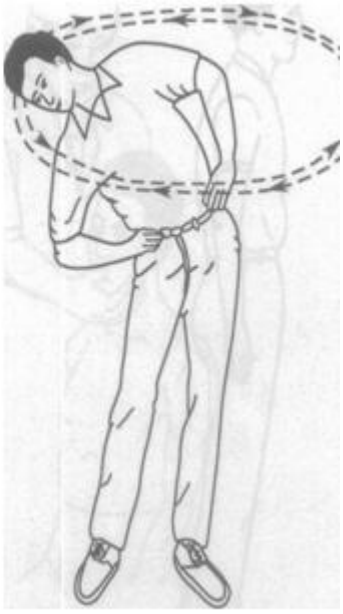
左侧屈法

右侧屈法

3、左右回旋法

(1) 左旋

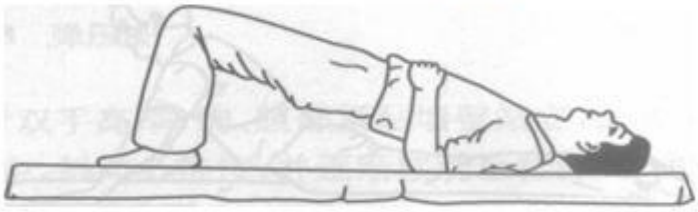
(2) 右旋



(3) 腰部左右回旋法

4、仰卧支撑法

预备姿势



(1)五点支撑

(2)三点支撑

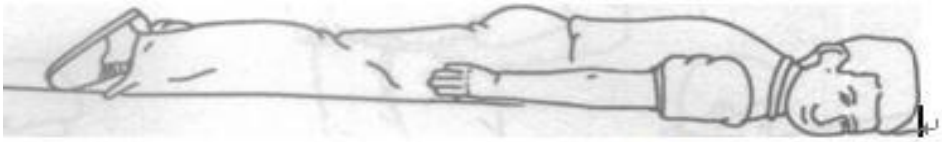
五点支撑法动作：仰卧在床上，去枕屈膝；

双肘部及背部顶住床，腹部及臀部向上抬起，依靠头部、双肘部和双脚这五点支撑 起整个身体的重量；

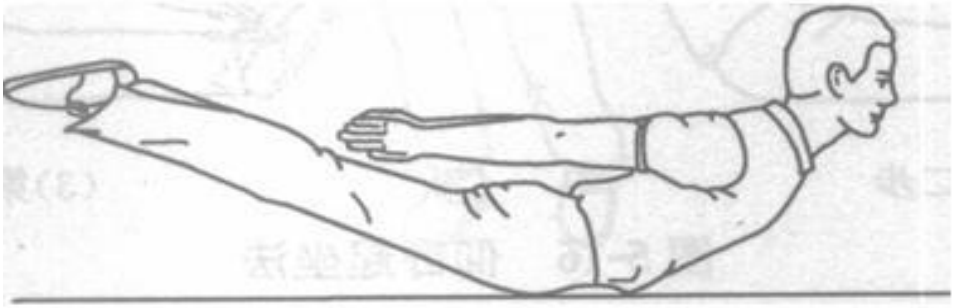
三点支撑法动作：在五点支撑法的基础上，将双上肢抬离床面（如上图示）。

持续 3～5 秒，然后肌肉放松休息 3～5 秒为一个周期。

5、飞燕点水法



预备姿势



动作：俯卧床上，去枕；双手背后，用力挺胸抬头，使头胸离开床面；同时膝关节伸直，两大腿用力向后也离开床面；

持续 3～5 秒，然后肌肉放松休息 3～5 秒为一个周期。

注意：对于腰肌力量较弱或者肥胖的人士来说，“小燕飞”可能比较费力，可以采用“五点支撑”的方法锻炼。或根据自己的实际情况，选择适合自己的方法进行锻炼。

以下几个小动作也非常有助于腰部肌肉的放松和锻炼。

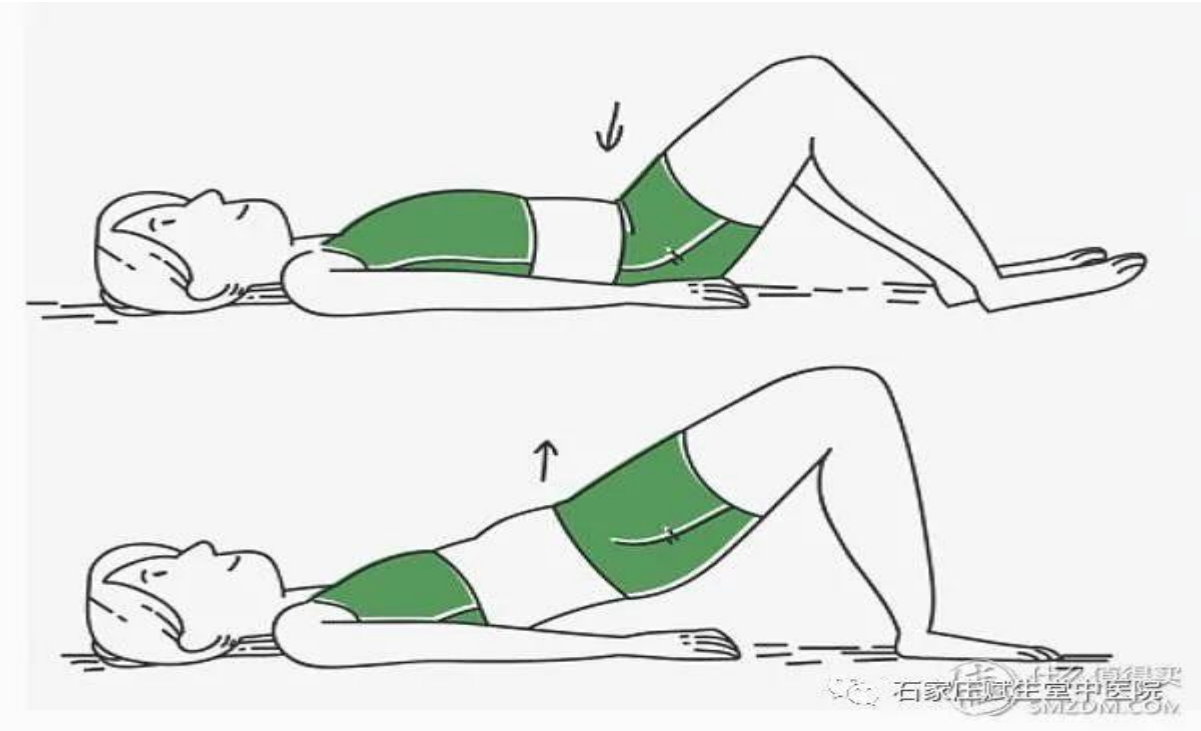
1、侧身弯腰运动：直立。双腿分开，两臂左右平举，上体前屈，用左手指去碰右脚，右臂自然上举，两腿和两臂都不得弯曲，吸气，然后还原，呼气。再换一方向，重复一次。连做 8 次。

2、屈腿运动：仰卧位。双臂左右平贴地面，两腿伸直后同时屈膝，吸气，使大腿贴近腹部；然后呼气，缓缓还原。重复 8 次。

3、举腿收腹：主要是发展下腹部肌肉。上身平卧，腿伸直并尽可能抬高，接着再缓慢放下。这一练习做均匀后，双膝弯曲继续做同样的动作。重复 8 次。

方法一 “臀桥”

仰卧姿态



仰卧姿态，双手放在身体两侧保持躯干更加稳定，全脚掌落地支撑 头部微收，下巴尽量收紧，保证椎体竖直。

易犯错误：仰头。这个动作不会有太大伤害，但却可能使训练效果打折，毕竟，头部是脊柱的延伸，所以一定要注意头颈姿态。

起桥动作

注意：第一个动作，一定不是直接向上顶起。

发力次序：

第一个动作，臀大肌内收夹紧。

第二个动作，骨盆后倾，并在垫子上滚动。

第三个动作，逐步将腰椎抬起，进而将整个肩胛抬离地面，只剩下肩在支撑。

正确动作的意义：找到把肩部抗在地面上的感觉，保证我们的胸椎段也要参与运动参与支撑，一来这样保证了整个后侧链的完整性，二来胸椎运动增加，降低了腰椎参与运动的幅度。

易犯错误：发力：直接用腰向上顶，不是收臀，而是拱腰。

顶峰阶段

顶峰位置保持膝、髋、肩三点一线，臀部用力夹紧，过多的幅度并不理想，因为会对腰椎产生额外的压力。

易犯错误——幅度：

（1）幅度不够——只起桥到腰椎段，肩胛未离地。

错误危害：因为肌肉的全范围运动才是刺激最好的，特别是在无负重状态下基本要靠顶峰收缩来增加训练效果，当幅度不够的时候，很难刺激到咱们的目标肌肉。

（2）幅度太过——腰椎上拱。

错误危害：髋关节虽然活动范围大，但是其结构简单，所以活动范围明确，腰椎活动度相对髋关节较小，但是由多个关节组成的，所以总活动度限制不明确，容易产生代偿，一般来说过度的挺髋，其实都是腰椎的代偿，所以在此不推荐过度上顶。

回落还原

有控制的慢慢下放还原。

易犯错误：完全放松，砸地。

错误危害：一是，怕你太猛，砸伤自己；二是，没有离心控制，达不到最佳训练效

果。

臀桥动作基本原则：

呼吸：上升发力阶段，吐气；下降放松阶段，吸气。

节奏：快上，慢下；做到快上很容易，慢下才见真功夫，一个动作可在 6 秒左右完成，上升阶段 0s，顶峰保持 3s，下降 3s。

发力次序：臀桥，一定是臀部先启动，再引导躯干的运动。

方法二 “小燕飞”

小燕飞可以锻炼整个背部肌肉（颈椎+胸椎+腰椎）

在硬床上，取俯卧位，脸部朝下，双臂以肩关节为支撑点，轻轻抬起，手臂向上的同时轻轻抬头，双肩向后向上收起(肩胛骨收缩)。与此同时，双脚轻轻抬起，腰底部肌肉收缩，尽量让肋骨和腹部支撑身体，持续 3～5 秒，然后放松肌肉，四肢和头部回归原位休息 3～5 秒再做。

每天可做 30～50 下。刚开始时，可先做 10～20 下，逐渐增加。

注意事项

小燕飞是在腰部基本没有症状时做，如腰痛时（肌肉痉挛）时做，则越做越疼。

小燕飞不是练习形体，只要稍微吃上劲即可（胸部、腿部抬起 1-2cm 即可；峡部裂滑椎患者切忌过度抬高，否则将导致病情加重）

要一下一下的做，而非挺住长时间。

锻炼的次数和强度要因人而异，一般一次做 20～40 次，每次争取能够坚持 3 秒左右，锻炼宜循序渐进，每天逐渐增加锻炼量。

如锻炼后感到腰部疼痛、发僵等，应适当地减量或停止锻炼。

方法三 平板支撑

平板支撑动作要领

首先俯卧挺身，用两个手肘支撑地面，加上两只脚尖支撑地面，脚跟往后踩，将全身拉直，使做平板支撑时的身体与地面平行。然后挺胸直背，收紧腹部，运用全身肌肉群发力，保持呼吸均匀。

事实上平板支撑并非做得时间越长越好，每个人应针对自身身体情况进行。其实，练平板支撑不要过分在意时间，动作的正确性才是最重要的。平板支撑，挑战的应该是正确动作下，坚持静力性练习的时间。动作标准应放在第一位。如果出现疲劳导致动作变形，应立即停止。

动作 20 秒就可以与背痛说再见

医友推荐

1. 靠墙伸展
2. 骨盆伸展 10 秒，重复 20 次
3. 腰椎伸展 抬起 10 秒，10 次，休息 30 秒
4. 后背颈伸展先做一侧 30 秒，再换另一侧
5. 坐姿后仰维持 30 秒

YouTube《做这些动作 20 秒就能和腰背痛说再见》链接：

https://www.youtube.com/watch?v=yJFjrkQUms8

#返回目录

【银光美食】

三伏天中的头伏饺子宴与应季美食（美篇）

张媛香

水晶虾仁水饺　　制作：吴月兰

点击链接： https://www.meipian8.cn/4b27bprr?from=other&um_rtc=abb65dbc1bc9328d63a4166b47b8398a&share_depth=1&first_share_to=other&v=6.10.2&user_id=122740482&share_from=self&first_share_uid=122740482&share_user_mpuuid=76694021c88d455425d7e513cd6c5fb6

#返回目录