

家务活也能“以劳为养”



很多人以为,养生就是需要休养、静养。其实,看看身边常年保持适量体力劳动的朋友,你就会发现他们的身体健康状态好过缺少体力劳动的人群。医学界认为,适当的劳动,本身也是一种养生。以日常适度劳动为载体,将健身、养心与生活融为一体,是一种容易践行且好处多多的养生方式。本期养生堂邀请泉州市中医院中医内科主任医师、全国老中医学术继承指导老师刘德桓和泉州市医药研究所原所长、中医主任医师苏齐为大家讲解劳动养生。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图



打扫房间会促进多巴胺、5-羟色胺及去甲肾上腺素的分泌,缓解焦虑。

家务活能锻炼上肢和腰部,增加肌肉的灵活性及柔韧性。

折叠、收纳衣服,能让肌肉和关节得到舒展。

适度劳作 形神共养

“劳动养生并非盲目付出体力,而是遵循‘适度劳作、形神共养’的核心原则。”苏齐表示,劳动养生的理念早已扎根于中华传统养生文化之中。

关于劳动养生的强度,《黄帝内经》中有“不妄劳作”“形劳而不倦”的说法,即不超出自身能力、不违背自然规律,在让身体活动至微微出汗、未感疲乏时便适时停歇。宋代养生学家蒲虔贯在《保生要录》说道:“养生者,形要小劳,无至大

疲。故水流则清,滞则污。”苏齐解释说,养生之人需让身体适度劳作,但要避免过度疲惫。水流流动则清澈、停滞则污浊,人体唯有保持血脉通畅,才能避免机能僵化。

劳动养生就是用日常可见的轻量劳作,替代刻意的健身运动,例如,家务、园艺,都能成为滋养身心的劳动锻炼方式,实现“动而不疲、劳而不伤”的理想状态,让养生融入烟火日常。



洗车的活动量大,可减少患高血脂、高血压的风险。

动则生阳 激活气血

适度劳动带来的滋养,是全方位且深入的,它既能强健体魄,也能温润心灵,更能让生活充满烟火气与价值感。

刘德桓认为,从中医层面来说,中医讲究“动则生阳”,适度劳作能激发身体阳气,促进气血循环,为五脏六腑输送营养,同时加速代谢废物排出,进而增强脾胃运化能力、改善消化功能,提升心肺功能与免疫力。此外,还能有效缓解久坐带来的颈椎僵硬、腰酸背痛等亚健康问题。

现代医学研究也证实了这一点,哈佛大学研究人员在《人类生殖》期刊发表的研究显示,与体力劳动较少的男性相比,工作中经常举起或移动重物的男性,精子浓度和精子数量分别高出46%和44%,且雄性激素与雌性激素水平更趋平衡。此外,相关研究还表明,适度体力劳动能降低血压,明显降低患冠心病及脑卒中等心脑血管疾病的风险,还有助于控糖、代谢脂肪,使人不易肥胖,降低患糖尿病、肝胆疾病的风险。体力劳动可促进血液循环,保持旺盛的新陈代谢,有利于促进皮脂腺、汗腺正常分泌,

滋润皮肤,防止干燥、瘙痒、脱皮等不适,让皮肤跟着受益。白天体力活动较多,消耗的能量多,到了晚上身体就会稍感疲惫,这能让我们睡得更快、更香。

而在养心层面,劳动更是一剂缓解焦虑、滋养心灵的“良方”。刘德桓介绍,《菜根谭》有言:“人生太闲,则别念窃生”,过于清闲的日子容易让人陷入胡思乱想、内耗焦虑,而当我们投身于劳作之中,心神专注,便能暂时放下工作的压力与生活的琐事,让紧绷的神经得到舒缓。

同时,劳动还会促进多巴胺分泌,让身心舒畅,有助于减轻压力和缓解抑郁,带来实实在在的愉悦感与成就感。翻译家许渊冲在妻子离世后,便以翻译《莎士比亚全集》、撰写自传《百年梦》的忙碌驱散孤独,不让一日闲过,在充实的劳作中安然度过百岁时光,这便是“身劳而心安”的最好诠释。

除此之外,劳动还能创造实实在在的生活价值,与健康与实用相得益彰,让养生不再是空洞的概念,而是融入日常的点滴美好。



园艺劳作能调养情志



买菜这类家务与散步健身接近,无形中增加了活动量。

整理书柜等家务活,能很好地锻炼上肢。

不同家务 各有功效

践行劳动养生,关键在于“适度”与“适配”。苏齐强调,无需追求高强度劳作,应在遵循“小劳不疲”的原则上,选择合适的劳动养生方式,“不同的劳动,对身体有不同的刺激效果”。

做饭可以对大脑产生一种良性刺激。将菜切成丝、片、丁等不同形状,掌握炒菜火候,把握放油、盐、酱油等调料的量以及先后顺序等,都属于精细操作,可以锻炼手眼协调能力和记忆力。

买菜、遛狗都需要走路,这类家务与散步健身接近,无形中增加了活动量。

在折叠、收纳衣服的过程中,来回走动,折叠、归置衣物的步骤,能让肌肉和关节得到舒展;整理衣柜、书柜等家务活,则能很好地锻炼上肢。

打扫房间会刺激大脑内的神经递质,促进多巴胺、5-羟色胺及去甲肾上腺素的分泌,增加幸福感,缓解焦虑、抑郁等不良情绪。拖地、擦窗等还能较好地锻炼上肢和腰部,增加肌肉的灵活性及柔韧性。

洗车、搬动家具等家务的活动量更大,可将患高血脂、高血压的危险因素,促进血管健康;还能充分锻炼肺功能,改善肌肉张力,消耗多余热量。

刘德桓提醒,劳作时,要把握好强度与时长,以劳动后微汗、微感疲劳,休息十几分钟便能快速恢复为宜。每次劳作时间控制在30分钟至1小时,中间适当停歇,避免长时间劳作导致肌肉劳损,同时注意劳作姿势的正确性,如抬手时注意放松肩膀。

起居饮食 合理搭配

刘德桓表示,中医主张“春夏养阳”,劳动养生还要搭配合理的起居、饮食与情志调养,才能起到事半功倍的效果。

起居上,要顺应阳气生发。7点到9点是胃经当令,此时晒背15分钟,可促进阳气升发;11点—13点,可闭目养神或午睡20分钟,滋养心神、避免久视伤血、久坐伤肉;23点前入睡,最能养肝血,远离口干、眼涩等虚火症状。

饮食上,要遵循“健脾祛湿、补气血”的原则,多吃山药、薏米、赤小豆、菠菜、枸杞等食材,其中用红皮花生、红豆、红枣、枸杞、红糖煮制的五红粥,可补气血、缓解疲劳;同时,要少吃冷

饮、烧烤等油腻生冷食物,避免损伤脾胃,诱发腹泻、痔疮等问题。

情志上要保持舒畅,劳作之余可按压太冲穴(位于脚背第1—2跖骨间)、合谷穴(位于手背虎口处),每处按压3分钟,可缓解压力、疏解肝郁;也可泡一杯玫瑰花茶、听一段舒缓音乐,或与家人闲谈,远离焦虑,实现形神共养。

古人言:“一日不作,一日不食”,劳动从来不是生活的负担,而是滋养身心、丰盈生命的活动。让我们践行劳动养生理念,在适度劳作中活动筋骨、舒缓心灵,在烟火日常中收获健康、品味美好,劳动之美与健康之福,将伴随每一段时光。

资讯

白头发增多 或是缺营养素

白头发来得早、越长越多,未必就是衰老的表现。医学研究表明,这种情况也可能是身体在提醒你:维持头发乌黑的那些关键营养素供应不足了。

一些生理性或病理性因素会影响黑色素细胞的代谢,导致细胞功能受损、数量减少,或黑色素合成不足,进而引起头发变白。常见的生理性因素包括某些营养素摄入不足、长期精神压力大、作息不良、吸烟等。病理性因素,比如白化病、白癜风、斑秃、甲状腺功能异常、脑垂体功能障碍等,同样会影响黑色素合成与代谢,导致白发增多。

头发的本质是角蛋白(一种蛋白质),头发黑色素的形成则需要一种叫“酪氨酸”的氨基酸作为原料,如果饮食中缺乏蛋白质,头发不仅生长缓慢,还容易脱落、变脆、颜色变浅。要想补够蛋白质,建议大家每天吃1个蛋、1瓶奶、40克—75克的瘦肉、25克大豆、40克—75克的鱼肉、250克—400克的谷薯类食物。

B族维生素参与蛋白质、氨基酸代谢,头发、指甲的生长都需要它们的帮助,尤其是维生素B12,可起到保护头发的作用。B族维生素在杂粮杂豆和动物内脏(如肝、肾)中含量较为丰富。建议杂粮杂豆占主食的1/3,每月吃2—3次动物内脏,每次吃25克左右。若血脂偏高,可不吃动物内脏。

黑色素是酪氨酸在酪氨酸酶的作用下经过多个步骤形成的,而铜、锌这类微量元素可影响酪氨酸酶的活性,一旦这些微量元素供应不足,就可能影响黑色素合成。缺乏某些微量元素会造成头发变白,如铜,多存在于贝类、豆类、坚果和全谷物中;铁,多存在于肉类、家禽、海鲜、深绿色蔬菜、谷物和面食中;锌,多存在于海产品、瘦肉、动物内脏中。头发过早变白的现象更常见于素食者中。建议大家平时均衡饮食,不宜长期纯素食,减肥不能过快。

随着年龄增长,黑色素细胞会发生一定程度的衰退,生产的“墨水”越来越少,导致头发逐渐变白。所以临床中,老年性白发最为常见,这是正常的生理现象。

无论男女,开始长白发的年龄基本相似,亚洲人群在30—50岁,其中40岁左右尤为常见。这个时间节点稍晚于白种人,非洲人的白发时间最晚,这都是由基因决定的。到了50岁,约有半数亚洲人会会长出白发,一般鬓角最先出现,然后是头顶,最后是枕部区域。

有的人在20多岁甚至十几岁时,就陆续长长出白发,这便是俗称的“少白头”。目前认为,其与遗传、特定基因突变或精神因素等有关。

(来源:《生命时报》整理:黄耿煌)

【本期医学指导】

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师,泉州市中医药学会传承研究分会主委,全国第5批、第7批老中医学术继承指导老师,省名中医,从事中医内科临床工作45年,擅长运用中医中药治疗高血压病、冠心病、中风病、头痛、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑

难重症。
苏齐 泉州市医药研究所原所长、中医主任医师,长期从事中医临床医疗实践及医学科研与教学工作。对以科学、全面的观点看待和运用养生方法,并运用中医中药治疗疑难病症,有较成熟的诊疗经验与独到的疗效。