



本报首页 | 版面导航 | 标题导航

2009年7月29日 星期三

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

### 深呼吸慢跑减肥法

肥胖都是从大肚腩开始的。而胖人患糖尿病、高血压、心脑血管病和性功能衰退的概率，比正常的人要高，在此我们推荐一种深呼吸慢跑的减肥方法，即每天早晨在空气清新的地方(避开汽车尾气)深呼吸、慢跑15分钟以上。只要持之以恒，定有效果。

#### 怎样深呼吸

全身放松、闭嘴，舌顶上腭，完全用鼻呼吸。跑步时三步一呼、三步一吸，吸气时提肛收腹，呼气时松肛松腹。

跑步时呼吸深度从三步一呼、三步一吸逐渐增加，如六步一呼、六步一吸，12步一呼、12步一吸，或更多步伐用一次呼吸。

#### 意到、气到、力到

在深呼吸慢跑的过程中，当吸气收腹提肛时以意念将全身能量集中在尾椎的长强穴，沿脊柱督脉上升，过命门穴时要尽量收缩腹部，意想腹部的内脏和肌肉用力向后背贴近靠拢，能量在督脉上升过腰椎的命门穴。至颈椎的大椎穴，直上头顶百会穴。呼气时意想能量从百会至前额二眉中间的印堂穴，往下过人中、天突、前胸的膻中、腹部的神阙至关元穴。

用意念指导深呼吸慢跑是全身性的内部运动和外部运动的结合，运动量不大，但身体热得快，出汗较多，对腹部脂肪消耗较为有效，是胖人大肚腩减肥保健、战胜肥胖病、战胜衰老的良好方法。  
(黎关元 蔡东海) D4

第7版：养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版

#### 版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

#### 标题导航

- ② 预防与调治亚健康的中医优势
- ② 清热解暑话蔷薇
- ② 尿路结石患者盛夏少吃涩味蔬菜
- ② 炎夏多饮凉开水
- ② 深呼吸慢跑减肥法
- ② 健康小常识

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)  
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537  
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64853366  
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened