

春生阳长 动养为先

解锁升阳运动的打开方式

记者 李尚



本版制图:蔡廷(AI辅助生成)

春季是阳气生发、万物复苏的黄金时节,人体阳气亦随自然节律升腾,此时正是通过运动唤醒机能、滋养阳气的最佳时机。科学的春季升阳运动,能疏解肝气、畅达气血、激活元气,让我们一起来解锁春季升阳运动的几个正确打开方式。

1 春季最宜动养升阳

近年来,一种名为“升阳运动”的健身方式悄然流行起来,越来越多人选择在春季通过舒缓的运动来唤醒身体。太极拳爱好者赵恒解释,“阳气”是人体生命活动的根本动力,阳气充足的人,精力充沛、手脚温暖、抵抗力强;反之,则容易畏寒怕冷、精神萎靡、易患疾病。

升阳运动,是顺应自然界阳气生发规律,以舒缓、适度的方式唤醒人体阳气、促进气血循环、疏通经络瘀堵的养生运动总称,核心特点是动作舒缓、循序渐进、动静结合,避免剧烈运动耗损阳气。

春季成为升阳运动最佳时节,源于中医“春主升发”理论与人体生理变化。此时自然界阳气渐盛,人体阳气从冬季“闭藏”转向“生发”,机能逐步复苏但气血运行平缓。

●小贴士:

适度运动能帮助身体吸收自然清阳之气,疏解冬季寒气瘀堵,加速气血循环。同时,升阳运动可唤醒机能、拉伸韧带、促进代谢。

2 八段锦:温和升阳最适配

八段锦作为传统导引术经典,动作舒缓、简单易学、养阳效果显著,无需器械、不受场地限制,适合各年龄段人群,尤其适合体质偏弱、久坐者。

“我以前冬天怕冷、手脚冰凉,春天也没精神,练八段锦半年后,身体明显暖和,睡眠也变好了。”赵恒经常在社区推广养生功。他说,八段锦每一式都能滋养阳气、疏通经络,春季练习

能顺着阳气生发的劲儿,排寒气、补阳气,特别契合春日养生。

他拆解核心操作:练习前做预备式,双脚与肩同宽、膝盖微屈,双臂下垂、肩颈放松,三次深呼吸进入松静状态,全程鼻吸鼻呼、动作连贯。“关键式‘双手托天理三焦’,能疏通气机、拉伸脊柱。双手交叉上托至头顶,脚跟微抬,感受脊柱拔伸;呼气时掌心翻下、双臂下落、脚跟落地,上托用掌根发力,下落肩先放松。”赵恒补充说。

●小贴士:

春季每天练15~20分钟,早晚各一次最佳,初期规范动作,熟练后配合呼吸,体质虚弱者可坐姿练习。



3 慢跑与快走:唤醒阳气更高效

慢跑与快走是户外升阳优选,适合喜欢户外,希望通过中等强度运动唤醒身体的人群。春季户外空气清新、阳光充足,能在感受生机的同时促进阳气升发、增强心肺功能。

“春季慢跑最舒服养身,气温适宜、微风和煦,在公园慢跑既能呼吸新鲜空气,又能唤醒阳气,跑完浑身舒畅、精神倍增。”有15年跑步经验的跑步爱好者李伟说道。他说,快走适合所有人群,是升阳入门运动,抬头挺胸、手臂自然摆动,步伐舒缓、

呼吸均匀,速度以不气喘、不疲劳为宜,每次30~40分钟,每天1次,让身体微微出汗即可。

“慢跑适合体质较好者,跑前需5~10分钟动态拉伸,避免受伤;步伐轻快、鼻吸口呼,每次20~30分钟,每周3~4次,过度运动易耗损阳气。”李伟提醒。

●小贴士:

春季早晚温差大,需分层着装,运动后及时擦干换衣,避开雾天、大风天,空腹和饭后1小时内不运动。

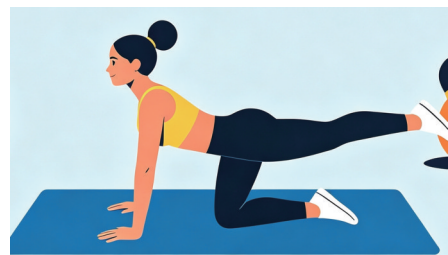
4 瑜伽:舒展拉伸,柔性升阳

瑜伽以舒展、冥想为核心,注重身心合一,能疏通经络、唤醒阳气、舒缓情绪,契合春季“升阳、疏肝”的养生需求,重点在柔和舒展,而非高难度动作。有十多年教学经验的瑜伽老师张敏说,春季是瑜伽黄金季,人体阳气生发、柔韧性提升,有针对性的体式能舒展经络、滋养阳气,缓解春季烦躁情绪。春季瑜伽核心是“舒展升阳”,体式柔和,重点拉伸脊柱、肩颈和腰腹部。

她推荐大众体式,“猫牛式流动能灵活脊柱、唤醒背部阳气,双手撑地、膝盖跪地,吸气尾椎上起、腰椎下沉,呼气尾椎内卷、后背拱起,重复10~15次;战士一式能拉伸腿部经络,抬左腿迈至左手内侧,吸气起身举臂、蹬直右腿,保持30秒换侧;下犬式拉伸全身,臀部上推、后背挺直,保持30秒,呼吸顺畅。”

●小贴士:

尽量在温暖通风的室内练习,避开低温大风;练前热身、练后放松,体式以舒适为准,初学者不追求标准,重点配合呼吸;每次30~40分钟,每周3~4次。



特别提醒

让春季升阳运动融入日常

春生阳长,动则不衰。春季升阳运动无需追求剧烈,关键是顺应自然,选对方式,坚持适度练习。把握住以下几点,让春季生阳运动融入日常。

●时间选择:早晨5点至7点(卯时,大肠经当令)或7点至9点(辰时,胃经当令)最佳,此时阳气初升。

●强度控制:以运动后心率不超过(170-年龄)次/分钟、身体微出汗而不湿透衣物为准。

●环境要求:选择空气流通、有阳光直射的户外或通风良好的室内,避免风口和雾霾天。

●保暖补水:运动后及时擦干汗水,披上外套;补充温蜂蜜水或淡盐水,忌冷饮。



一路奔跑,一路朝阳,
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)