

瑜伽塑形与健康饮食

【学习提示】

“瑜伽(yoga)”是梵文词,本意是“把马套在马车上”,蕴含有和谐、统一、相应和融合的寓意,意味着是自我和原始动因的结合或一致。它起源于印度,在印度已经流传数千年,是印度悠久智慧的结晶,也是东方最古老的强身术之一。

中医和瑜伽,均来自具有几千年文明的东方古国,它们分别有着各自的体系和自己独到的养生文化,但是中医与瑜伽两者之间,存在着共同的养生基础和理念。

东汉末年,瑜伽随佛教传入中国。它的主要理论和对功法的描述,与中医学的阴阳、气血、脏腑、经络等理论有惊人的相似之处,这可能与东方文化的相互影响和渗透息息相关。中医学认为,人体是一个整体性的自然体,只有从整体观出发,整体地认识、整体地调整、整体地治疗,才能帮助人建立和完善自身的调控体系,才能达到自然、有效、牢固、安全的养生效果。

瑜伽是一项通过身体操作、身心调和及心理意念的导引而达到身心整合的运动,瑜伽的本意是“融合”,是对身体与心理的锻炼,逐渐提高生命潜能,并拓展生命领域,终至融合大宇宙意识,合而为一,此即所谓的“天人合一”。它与中医一样重视机体阴阳的平衡、气血的条达、经络的疏通,它的主要功法所体现的养心、养肝、养肺、养脾胃、养肾思想,与中医学的基本理念如出一辙。

因此,中医的养生与瑜伽,这两个已经流传了数千年的古老文化至今仍被世人所推崇,值得人们好好去发掘和研究。

第一节 时尚的健身运动

瑜伽源于梵文的音译,在古代经典里的起初,一些瑜伽修行者在森林修炼身心时,注意到大自然中各种动物活动、休息和生病的历程,观察它们如何运用自然方法治疗疾病,进而模仿它们的动作如鸟式、猫式、孔雀式、蛇式等,获得了意想不到的效果。通过肢体肌肉及肌腱、韧带产生的张力与紧张放松的自我感觉,再配合呼吸调息可适度刺激脑、脏器、神经与腺体等生理

组织,从而促进个体心理、生理健康。这便是瑜伽“体位法”的起源。

最早的瑜伽修炼是和社会脱离的,在喜马拉雅的雪山上攀爬,在恒河岸边冥想,就像《喜马拉雅星》中看到的隐居瑜伽士一样。20 世纪开始,人们开始意识到瑜伽对人体的益处,才开始在凡世普及开来。当今瑜伽已超越了传统“内敛”即苦心修行的境界,成为一种使身体、心灵和谐统一的独特健身运动方式。

近年来,瑜伽作为健身、减肥、减压的良方已风靡全世界。有报载,曾经的国际奥委会主席萨马兰奇,每天的运动内容中都有瑜伽;国际名牌化妆品雅诗兰黛的代言人伊丽莎白·赫利,在瑜伽的帮助下保持了生育之后体态的理想恢复;49 岁的美国歌星麦当娜,用自己的肢体语言成功地诠释了 Ashtanga(瑜伽的一种)。印度一家报纸称,“古老而神秘的瑜伽正在成为各国政界领袖、影视歌明星、奥运大腕减压调神、美体瘦身的秘密武器”。

随着瑜伽体系与理论的进一步发展,瑜伽已被广泛运用于运动健身、心理治疗、美容健身等诸多领域,尤其是健身领域,瑜伽已被喻为健身领域的“白领”。在美国约有 75% 的健身中心设有瑜伽课程,在亚特兰大,一些学校已将瑜伽列入必修课。

根据美国《瑜伽周刊》估计,目前有超过 6 000 万人在练习瑜伽,他们不仅把瑜伽当作一种健身方式,而且还把它当作生活中不可缺少的一部分如同吃饭、睡觉一样。英国也有超过 50 万人练习瑜伽。国外还有专门的瑜伽学院,把瑜伽当作一门科学来研究。我国近年来也出现了许多有名气的瑜伽健身俱乐部。同时,一些高校也开设了各种瑜伽学习班,学生的学习积极性很高。不难发现,瑜伽越来越受到人们的青睐,甚至成为部分临床医生的“健康处方”。“瑜伽”这个词已成为 21 世纪养生和健身的同义词。

瑜伽强调“呼吸、体位和冥想”等独特的训练方法,是一种静中有动、动中有静、内外兼施的舒缓运动,有适合不同年龄组练习的动作,是人们追求健美、健康的一种养生方法,并得到了数以万计人的喜爱。它的魅力在于,坚持训练可以起到加强新陈代谢、促进全身循环的作用,让人的五脏六腑得到调理,从而达到健康与塑形并进的效果。

瑜伽的体式练习,旨在保持健康、敏捷的身体,配合缓慢的呼吸,伸展、挤压、扭转身体的各个部位,反复使身体处于紧张和松弛这两个极端状态,经过多次后身体就会出现按摩般的效果,能够促进血液循环、恢复身体的活力,消除关节部位的僵硬,改善睡眠质量,提高练习者的专注力,并获得心灵的安宁感。

瑜伽练习不仅仅帮助人体保持一个健康的神经系统,还能帮助不够正常的神经系统恢复正常功能,促进内分泌系统的正常运行。同时,瑜伽很多呼吸练习和体位还能对内脏腺体产生有利的影响。一个人的行为、情绪,甚至心理状态都和内分泌腺体的活动有直接的关系。

当内分泌腺体释放到血液中的某些激素太多或太少时,人的身心健康就会受到不良影响。瑜伽练习帮助调整这些腺体的活动,从而防止内分泌系统工作失常。瑜伽的调息练习对人体静心减压有很好的功效,对呼吸系统的作用也是不言而喻的,同时瑜伽所提倡的横膈膜式全肺呼吸也可以刺激淋巴系统,促进有效排毒。在科学的呼吸模式下,血氧含量增加,大脑自然处于一种警醒而镇定的状态。

长期练习瑜伽姿势、调息法及放松法可预防疾病,尤其是糖尿病、高血压、饮食失衡等慢性疾病。有研究显示,长期练习瑜伽的人比普通人更懂得控制自身的体温、心率和血

糖、血脂水平。瑜伽可以有效调节神经系统及内分泌系统,进而改善个人整体健康。

目前,瑜伽已被应用在治疗艾滋病的层面。而它在心理及精神方面的影响力,更被用来改善囚犯的精神健康,帮助他们减轻精神压力、恐惧感、攻击性,以及改善他们重归社会的能力。瑜伽的益处多不胜数。当我们明白生理、心理和精神三方面的健康并不能分割处理时,自然会对整体生命有更透彻的了解。瑜伽的最终目的,是拓宽个人意识,令我们更了解当下生命的意义和价值。

在练习瑜伽的队伍中,最活跃的是女性。经常性的练习,使体内毒素、废物排出加速,进而可以看得到的养颜美容、润泽肌肤的效果,因而它的队伍在不断扩大。瑜伽也正在受到男性的青睐,在美国大约 1 500 万人的“瑜伽迷”中,男性人数已经超过了 850 万人。越来越多的男人开始改变运动方式,丢掉惯用的哑铃,盘腿坐下,练起了瑜伽的呼吸和伸展。现实生活中,男性面对的压力更大,而宣泄的渠道却很少。

有报道说,慢性压力导致的心脏病、癌症等发生的概率,比吸烟和胆固醇过高等危险因素还高出 6 倍。特别是处于承前启后阶段的中年男人,过重压力导致的情绪不稳定,成为多种疾病好发的重要原因,死亡的概率已从 20 世纪初的 15% 上升至目前的 50%。瑜伽已逐渐成为人们释放不良情绪、缓解压力的有效形式。现代快节奏的工作和生活,尤其是社会赋予人们更多的责任和要求,瑜伽可以改善身体的柔韧性,增强协调性,提高敏捷性,塑造刚柔并济的身体线条,培养儒雅高贵的个人气质。

历经数千年的洗礼,经过无数人的亲身验证,现在瑜伽已被公认为一种具有预防和治疗疾病效果的体育活动,属于最自然和有效的物理治疗方法之一。经常进行瑜伽练习可以维持人体良好的生理状态,增强体质,预防疾病和促进康复期身体机能的恢复。

第二节 健美健体 保持青春

有人认为只有使用最新健身器材或聘用私人教练,方能达致理想的健身效果。其实瑜伽的功效更为显著,因为瑜伽是一种既自然又全面的健身方式。每一种瑜伽,都经历了千百年历史的洗礼和见证,它能强化及延展体内结连组织。瑜伽是以瑜伽养生功法为载体,通过对身体姿势、呼吸控制、冥想与放松休息术等动作的练习,达到强身健体、开发心智、提高综合素质的一种养生运动方式。

无论你的身体是柔软或僵硬、虚弱或强壮,瑜伽都能改善你的体格和心灵,有助改善身体状况。瑜伽的各种体式动作主要以静力性为主,运动强度属于中等负荷有氧运动,长期练习能起到修身养性的作用,使人的身体变得健康强壮,整体健康得到改善,为生命增添活力。

瑜伽动作丰富、姿势优美,认真考察瑜伽的练习形式,我们发现许多瑜伽姿势能够塑造强健和柔软的身体,从而达到全面增进身体健康的目的。

1. 盘坐类动作

盘坐类动作,因其下肢盘坐促进上半身血液循环,增强头部及躯干的血液供应,此外,还有利于腹部脏器和神经系统,同时还能挺拔脊椎,强化脊柱和背部肌肉的功能。这类体

位伸展可以强壮背部肌肉群,促进背部血液循环,增强脊柱的柔软性和灵活性。同时轻柔地挤压和按摩腹部器官,从而促进消化和排泄;及时将毒素排出体外,使身体消除浮肿和皮肤表面的色素沉淀。同时可以伸展腿部后侧的肌肉和韧带,使腿型修长。

2. 平衡类动作

平衡类动作,通过锻炼身体的平衡感和协调性,发展小肌肉群的力量,使我们平时锻炼不到的地方,如脚趾肌肉韧带等都能得到均衡发展。

3. 扭转类动作

当身体向左右两侧扭转的时候,颈椎、胸椎和腰椎都会受扭力影响,使椎体两侧的肌肉韧带被拉伸,同时又发展了反向肌肉群的力量,可以产生出柔软而又有韧性的肌肉韧带,使身体柔韧不僵硬,体态变得轻盈而自然。

4. 后仰类动作

后仰类动作不仅要求脊柱的柔软性和灵活性,而且要求脊柱强韧。因此,此类练习可以使脊柱和背部变得更加强壮,使上体身形挺拔有力,但又不会产生过多肌肉。此类动作还能增加肩膀的灵活性,扩展胸腔,增强肺活量,有效地减轻肩带区域的不适,使肩臂放松自然。

5. 倒立类动作

倒立类动作是指需要身体倒置的体位。这类体位能促进身体的血液循环,减轻心脏的负担;减轻双腿静脉血管的压力,从而对静脉曲张有预防和治疗作用;有效放松平时易肿胀酸软的下肢,使腿型修长柔美,而且通过身体倒置,使已变得呆滞的内脏器官被迫活跃起来,更有效地清除身体的毒素。由于这一类体位对身体的综合影响,它们还能够有效地消除疲劳、缓解失眠和消除紧张情绪。

6. 呼吸类运动

在瑜伽练习中呼吸的调节控制是练习的重要部分,练习过程中主要的呼吸法有胸式呼吸法、腹式呼吸法和完全呼吸法等。用正确的呼吸法呼吸时,呼吸很平静,大脑皮层兴奋性也很低,可以对控制食欲的脑部进行有效的调节,可以防止过量的摄食。这样也就相当于减肥药中芬氟拉明等的效果,作用于摄食中枢的饱食中枢,降低神经的兴奋性,使人对食品的兴奋性和暴饮暴食冲动降低,同时还没有药物带来的副作用。

瑜伽练习中独特的呼吸训练方法要求呼吸较平时更为深长、完全。这既可以增加氧气的供应,使血液得以净化,又可以强壮肺组织等。呼吸法以其独特的呼吸运动方式使血液循环加快,单位时间内对运输的氧气数量可以增加,从而为运动中有氧代谢创造条件。

瑜伽通过缓慢而深度的呼吸练习,有效地调控并锻炼呼吸肌和胸肌,使得胸廓随着长期的练习进行了适应性改变。呼吸过程中膈肌上下移动对于内脏有按摩和自我调节的作用,肠的蠕动功能加强,能有效防止便秘,这样就相当于缓泻药物的作用。

由于瑜伽呼吸法中的一些特殊的呼吸方式需要腹部的肌肉不断地运动,比如复合式呼吸、泵式呼吸等,这样也就有效的运动腹部,动员腹部脂肪,起到减肥的效果。同时,通过呼吸法的练习使心脏规律地运动,通过横膈的大幅度上下运动,对内脏进行按摩,与瑜

伽体位法配合,实现“身体内部运动”的目的。

瑜伽的体位练习是配合呼吸的韵律,围绕脊柱伸展身体完成各种姿势,其有大量扭曲、挤压和伸展躯干、四肢等动作,使血液循环系统得到有效调节。同时亦能促进人体内分泌系统的和谐,促进内分泌腺分泌的各种荷尔蒙进入血液,这些荷尔蒙借着血液的运送分布到不同的器官,从而控制身体各方面的机能,如身体的活力、体温,身体所含水分及身体的成长、细胞的补充以及性功能等。

当腺体的分泌作用正常时,人的身体会健康,心智会安定。而当腺体功能失常时,也就是内分泌作用不平衡或失调时,就会引起人体身心两个方面不同程度的疾病。瑜伽动作能使各个腺体的分泌作用趋于平衡和协调,瑜伽动作中的拉伸、扭转或弯曲姿势,通常需停顿相当一段时间,在这段时间中,所给腺体的压力正是要强化这些腺体的作用,使其分泌正常。

因此,瑜伽不仅对柔韧性的改善、肺活量的增加有作用,对机体的免疫及防御能力的强化也有显著的效果。利用不同的体位法可以改善体质,可干预多种慢性疾病如心血管疾病、消化性疾病、呼吸系统疾病等的发生、发展与预后。

另外,瑜伽有助于情绪稳定,当运动导致个体情绪处于放松满足情境时,能够促进体内的酵素(Enzyme)、乙酰胆碱酯酶(Acetylcholinesterase)和肾上腺素(Norepinephrine)等生化物质分泌的增加,进而促使体内血流量、神经细胞的兴奋性以及内脏器官的代谢活动调节达到最佳状态,并具有增强机能免疫系统的功能。

研究发现,瑜伽练习对于提高迷走神经的兴奋性、提高通气机能和增强肺功能有一定功效。瑜伽练习可提高中枢神经系统对肌肉的调控能力,使肌肉能够更加协调工作,表现出力量的提高。通过不断地身体平衡姿势的瑜伽体位练习,身体的平衡能力以及反应速度提高,使神经系统能够更好地兴奋。



小贴士

实践证明,有针对性地进行瑜伽练习,对塑造身体各个部位的完美体形具有良好的效果。陈丽霞研究发现,经过五个月的瑜伽练习后体脂百分比有显著的下降,腰围和大腿围都有显著的下降;纵叉和坐位体前屈明显增强。

李静等对57名中老年女性进行16周瑜伽练习,对其瑜伽运动前后的身体功能和运动素质相关指标进行测试,研究结果显示:练习后中老年女性的身体形态、运动素质和身体功能相关指标较练习前有显著性差异($P < 0.05$)。结果表明:瑜伽练习有助于心血管系统和呼吸系统功能的增强,可提高身体平衡能力和反应能力。

同时,瑜伽认为衰老的原因是自体中毒(Autointoxication),即身体内长年积存大量毒素,无法排出体外所致,而瑜伽的每一个姿势都有令身心畅通、提升或恢复元气,达到头脑冷静、情绪稳定的作用,经过瑜伽运动的修行,机体毒素排泄通畅,血压、血脂调节正常,从而机体代谢和谐而健康。

由此可见,长期坚持瑜伽练习有助于中老年女性塑造身体形态,保持体形;对于心血管系统和呼吸系统的功能增强有促进作用,有助于神经系统的反应能力的提高,是一种较为理想的健身运动方式。

第三节 调畅气机 提神醒脑

瑜伽不同于其他的塑形方式,瑜伽练习可以让做完器械后的肌肉放松下来,帮助舒展肌肉;可以改善人的体形,使之变得更为匀称、线条优美;同时还有安静神经的功效,练后有利于减轻疲劳感。它以其独有的静感来达到自己的健身、塑形和美容效果。

也就是说,通过瑜伽呼吸法、体位法、冥想和松弛功的练习,达到舒展筋骨、通畅经络、调达气机、提神醒脑的独特效果。瑜伽能让人的身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络,在不知不觉中保持优雅的身形、轻盈灵动的姿态,从而塑造自然、美丽、年轻的身体。

人们在训练中还对气机的状态加以调整,就是随后形成的“调息法”。医学研究促进了瑜伽功能的完善,总结出它在各种体位下调整呼吸、集中注意力或通过冥想,对人体起到心身安定、应激解除、身体内外环境稳定和自愈能力提高的作用。

瑜伽的调息法是一种呼吸技巧,可以为脑部提供更充分的氧气,使人的睡眠正常、大脑清晰,机体状态变得平静和积极。瑜伽呼吸采用腹式呼吸和胸式呼吸结合而成的完全式呼吸,肺的上、中、下三部分都参与呼吸,腹部、胸部乃至全身都在起伏张缩。

呼吸的目的是有效地按摩内脏,刺激各生理腺体良性的分泌,激活脉、轮(可能也相当于中医所说的经络、穴位)的潜在力量,更好地清洁身体,让生命之气提供给人足够的健康养分。练习瑜伽时,要求采用“气沉丹田与丹田内转”的调息法,使动作与呼吸有节奏、自然地结合起来,因此能提高肺通气量,使肺活量增大。

瑜伽的体位法是来自于哈他瑜伽,它强调身体的锻炼、呼吸的控制、身体的洁净练习和饮食的健康,生活的规律,是目前世界上较为流行的一种瑜伽派系。“哈他”(Hatha)瑜伽是复合词,“哈”(Ha)指的是日,“他”(Tha)指的是月。“哈他”的含义是统一或两元性的平衡。他的练习精髓是动中有静,静中有动,静则生阴,动而生阳,刚柔相济,阴阳互补,从而起畅达气血,舒通经络之效。

哈他瑜伽认为,人体包括精神与机体两个体系。人们平常的思想活动多半是无序而紊乱的,是人体精、气、神的浪费,表现为疲劳、兴奋、哀伤、激动等无用的消耗,只有一小部分用于维持生命活动,这是人们普遍存在的阴阳失调现象。

通常情况下,如果这种失调不甚严重,通过休息便自然恢复平衡;但是,若不能主动地自我克制和调节,这种失调会日益加剧导致精神或肌体的病患。哈他瑜伽则可通过体位、调息、收缩、契合、清洁术的练习,来打通经络,使能量(气血)得以在体内流通顺畅。

在练习体位时如能正确地使用并合理的安排体位的顺序,将躯体、头、颈、四肢保持在正常的生理曲线上,就能够起到打通全身经络的作用,达到身心宁静、呼吸与心跳平稳,最终身体与自然和谐,阴阳平衡的目的。

瑜伽非常讲究呼吸与动作的和谐配合,以及呼吸法的运用,方法上强调“动静结合”,这些练习可以很好地锻炼心肺功能,给它们以良好的刺激。练习过程中又把人的神、形、气(精神、形体、气息)能动地结合起来,外练筋、骨、皮,内养精、气、神。借着瑜伽体位练习,使脑细胞的电活动得到调整、改善和提高,有利于大脑控制、调整各脏器的功能,尤其是内分泌系统的功能调整。

瑜伽的体位练习是配合呼吸的韵律,围绕脊柱伸展身体完成各种姿势,其有大量前弯、后仰、扭动、斜腹、挤压和伸展躯干、四肢等动作,加快了全身的血液循环,使脏腑器官沐浴在精血之中,有效调节人体循环系统,从而达到调整体态、美化容貌等功效。

第四节 安定情志 洁净身心

瑜伽的修炼,可以分为八个阶段,也叫“八支分法”:约束、戒律、姿势和体位、调息、控制感官、内省、冥想和三昧,共同完成锻炼身心机能、均衡健康的目的。瑜伽作为印度传统的健身运动,是一个通过提升意识,帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧,改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

瑜伽不同于其他的健身方式,它通过呼吸、意识和姿势的结合,达到身心双修的目的。瑜伽练习讲究在宁静的心境下进行身体的舒缓伸展,将所有的注意力集中在每一个动作所产生的感觉上。清新、自然的环境加上婉转流动的音乐,练习者的身心将会沉浸在无比宁静的氛围中,净化心灵,调整情绪,所以通过瑜伽呼吸和伸展的练习,不但能使人们保持健美的形体,还能缓解压力,修身养性,使人们热爱生活,珍惜生命。

瑜伽练功方法大体包括体位法、呼吸法及其动作练习法。基本的呼吸法包括胸式、腹式与完全呼吸法三种,强调以鼻腔平和缓慢地深呼吸以松弛紧张的身心。每练习一式体位法,都有相应的呼吸方式。在静态的身体动作里,采用大休息样式(即摊尸式)。

在动态的身体动作中,瑜伽近似慢速伸展操,所进行的动作样式如鳄鱼形式、扭转式、伸展背脊式等。依据人体七轮来设计动作,配合呼吸及意识的集中,并在每个大动作之间穿插有大休息式的过程,试图在极度伸展及肌肉紧张后能有最深层的放松。此原理与 Benson 所发展的渐进式肌肉放松训练的原理相同,即通过放松身体来达到心理状态放松的效果。

另外,体位法的练习可使全身舒畅、心理平静、内在充满能量,不需太多睡眠或休息即可恢复体力。瑜伽运动还可以增强自信,体现自我价值,可以完善人格,增强幸福体验,降低抑郁,减少心理疾病的发生。从而使人的精神放松,紧张状态缓解,免疫能力提高,抵抗疾病的能力增强。

瑜伽具有稳定自主神经,减低压力与消除精神紧张,达到心理安定、情绪增进的效果。Berger 和 Owen 在研究大学体育课程中,发现哈他瑜伽对降低焦虑与压力的效果最显著,而且在情绪增进上也有正面效果。诸多研究表明,人类的生理活动与心理反应具有十分密切的关系,心理、精神因素对身体的影响有时甚至超过生理因素。

瑜伽是一种明显存在生理、心理交互影响的运动。瑜伽的修炼可改善人们心理素质,进行瑜伽活动可使个体产生愉悦感和满足感,有助于身体健康。此外,瑜伽调息法中的深呼吸有稳定情绪、消除紧张与压力的效果,因为呼吸与支配情绪的自主神经有密切关系,呼吸由自主神经所支配。

如果心情或身体受到外界刺激时,就会影响呼吸速度,产生呼吸紊乱现象,如当心情激动或气愤不已时,呼吸变浅,且短促而激烈,神经更加兴奋,若将呼吸平稳下来,心情也

随之安定下来。

小贴士

美国一家辅助疗法中心的实验发现,瑜伽真正的健康效益,来自于放松。它激活了身体的放松反应,让心跳、呼吸减缓,血压趋于稳定。瑜伽可以改善人的疲倦状态,瑜伽的深呼吸有助注意力的培养。瑜伽中完整均衡的收缩、伸展动作,对训练全身肌肉和关节的弹性有直接促进作用,是走路或骑自行车等单一运动都无法达到的效果。

美国《内分泌学会》期刊的一篇署名文章指出,坚持 50 分钟的瑜伽课程,体内的压力激素水平就能够降低。另外,瑜伽对于控制疼痛和安抚情绪也大有帮助。亦有研究发现:慢性压力导致心脏病和癌症发生的概率,比吸烟和胆固醇过高等危险因子高 6 倍。人体中脑是最重要的器官之一,在脑部疲劳的时候,很多功能都会受到影响。而瑜伽的很大一项好处就是可以帮助脑波回归平静状态,最大限度地促进副交感神经发挥作用,恢复到精力充沛的状态,对抗各种健康的危机。

瑜伽注重身心合一,是一种明显存在生理、心理交互影响的运动,通过进行瑜伽的体位法、呼吸训练及意识冥想等,来调理身心,稳定情绪,调整内分泌及神经,净化生存的内环境,改善健康水平,提高身体机能。

瑜伽中的冥想法能帮助人解除潜意识里的焦虑不安之情,让人更好地透视周遭及自身。在校学生学习的压力和外界环境的干扰带来的负面情绪往往造成人体自身能量的内耗导致内分泌失调、肤色晦暗无光等,通过瑜伽的内守之道来调养身心,化解压力,从而更好地达到娱乐身心的效果。

瑜伽注重身心合一,通过体位法、呼吸训练及意识冥想等,不仅可改善健康水平,且对于神经系统、内分泌、消化、心肺与免疫等诸多系统均有积极功效,对于身体患有疾病的个体,这种静态、无冲撞性的属性更是适合;除了身体上的好处外,借由内分泌、肌肉、呼吸、社会关系等机能而有助于心理功能的提高,进而获得精神上的愉悦,身心得以松弛。

瑜伽不仅能调节、增进个体的生理机能,亦具有提高心理情绪的功效,对增进健康极为有利,并且因其所需的空间、器材简易,静态、无竞争性的属性更是老少皆宜,值得推广。

第五节 瑜伽与健康饮食

改革开放 30 年,我国经济获得了突飞猛进的发展,不仅在国际地位上取得了明显提升,我国居民的生活条件也变得越来越好。然而,随着现代生活水平的提高、生活方式的改变,而因生活规律和生活习惯的不合理,人们的健康受到极大的威胁。北京某校在体检时发现,高达 27.8% 的学生超重,甚至有的超过正常体重的 20%。

肥胖青少年沉重的精神压力、心理冲突和对自信心的打击,对他们的个性、气质、潜能发育以及日后各种能力的发展、人际交往等都会产生久远的影响。另外,超重和肥胖是患代谢综合征的最重要危险因素,超重人群的发病率是正常体重人群的 30 倍,而肥胖人群的发病率是正常体重人群的 76 倍。随着年龄增长,超重和肥胖与代谢综合征发病率的关

系越来越密切。

代谢综合征是一种“生活方式病”，虽不痛不痒，但危害巨大。同时有研究证实，患有代谢综合征的人群发生脑卒中的概率要比非代谢综合征的人群高 5~6 倍。目前我国 18 岁以上人群的代谢综合征发病率已达 6.6%，患病人数高达 6 000 多万人。那么，我们不禁要问：社会富足了，生活条件好了，但身体并没有更健康，反而处在肥胖和“亚健康”状态的环绕之中，其症结何在呢？



小贴士

世界卫生组织的资料表明，健康寿命的 40% 在于遗传和生存环境，60% 取决于生活方式。发达国家的经验证实，经济进入快速增长期时，饮食结构改变和生活节奏加快必然导致心脑血管病、糖尿病、癌症等高发。现今社会高速发展，对于各行各业的人群的时间及空间要求越来越高，也致使一些人群主动或被动地改变了自己的饮食习惯。

饮食结构的失衡，饮食方式的不规律，饮食习惯的不健康，加上运动方式的不合理等诸多因素严重影响着广大人民的健康。因此，我们必须注重饮食习惯和生活方式，做到平衡膳食结构、戒烟戒酒、增加运动、调节心理等。

1. 饮食健康之饮食结构

关于人类的饮食健康这一话题，一直以来都困扰着各国学者，也是国内外研究的前沿问题。对于什么是健康？吃什么健康？怎么吃健康？一系列问题，科学家做了细致的研究与精当的实践。其中，以美国膳食金字塔和日本膳食平衡指南备受世人关注与推崇。当然，对于我国居民而言，《中国居民膳食指南》更具有现实的指导意义。

在美国，为了改善食物结构，1992 年农业部发布了膳食金字塔，随后又相继在 2002 年、2010 年、2015 年对其《美国膳食指南》进行修订并不断完善，公布了“食物指南金字塔”。

该指南几乎涵盖了全部营养模式：从联邦政府补贴到学校午餐，从食品标签到医生的建议。这项指南为美国国家营养政策制定，营养科研、教育，促进项目，扩大服务范围等一切有利于提高健康水平和预防慢性疾病的措施提供了理论依据。形成了美国膳食金字塔中的食物金字塔。

该健康饮食指南对美国居民的日常膳食做出了指导，《指南》中，营养学家们还列出了 7 种应增加的食物（如蔬菜、水果、海产品、脱脂或低脂奶及其制品等）和 9 种应减少的食物（如钠、饱和脂肪酸、反式脂肪酸、加糖食物、精粮等）。这些细致的研究与分析给予美国居民膳食方面以积极的指导作用，使食源性疾病的发病率、死亡率均有所下降。

中国的饮食文化源远流长，我国自《黄帝内经》开始便提倡合理膳食具养生之效。《汉书·酈食其传》亦记载：“王者以民为天，而民以食为天。”受特定历史时期、经济结构、思维方式与文化传承影响，我国饮食文化逐渐形成了风味多样、五味调和、四季有别、食医结合等鲜明特色。

在世界各国文化、经济交融愈发密切的今天，在环球速食文化或垃圾食品的入侵下，我国也逐渐意识到饮食健康的重要性。2010 年年底，根据我国居民膳食、营养摄入情况，

以及近年突出的健康问题,中国营养学会对 1997 年的《中国居民膳食指南》进行全面修订,同时还制定了“一般人群的 10 条膳食纪律”“老幼妇孺青的专属饮食准则”和“中国居民平衡膳食宝塔”等内容。此外,指南中还增加了每天足量饮水、合理选择饮料、加强身体活动、减少烹调用油和合理选择零食等内容,细化和丰富了中国居民平衡膳食宝塔,为居民合理调配膳食提供了可操作性的指导。

2. 饮食健康之食物特性

关于平衡膳食的重要性,我国古代多有论述。《黄帝内经》提出“五谷为养,五畜为益,五果为助,五菜为充”;又有“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,保其正色”之说。《黄帝内经》的这一论述既要求营养全面,又包含了营养平衡的观点,值得我们借鉴与发挥。

我国饮食文化底蕴深厚,几千年来的生活体验,经历了《神农本草经》《食疗本草》甚至《本草纲目》等,已经将食物及医药融成一体,演化出“药食同源”之文化。“药食同源”的观点在民间广为流传,若善于应用,将会对人民的健康发挥相当重要的作用。例如生姜、大蒜、绿豆、红小豆、山药等,既是食物又是药物,应用得当,疗效显著且无副作用。同时,熟知各类食物营养成分,也成为当今人们饮食健康的又一大科学理论导向。

我们日常饮食结构中所包含的食物一般可分为谷类、豆类、薯类、蔬果类和肉类。前三种又是我们日常俗称的“粮食”,是人类膳食的重要组成部分,是我国人民的主食,是人体热能的主要来源。

(1) 谷类

谷类包括稻米、小麦、燕麦和玉米等杂粮,它们主要提供人体所需的 70% 以上的热量(谷类含碳水化合物 70%~80%,主要是淀粉多糖,每 50 克谷类可提供能量 199.8 千卡)和 50% 的蛋白质,同时是膳食纤维含量较多的食物,谷类中含有丰富的 B 族维生素(其中维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸含量较多)。此外,还含有少量矿物质、不饱和脂肪酸等。

① 稻米,味甘性平,入脾、胃、肺经。具有补中益气、健脾和胃、滋阴润肺、除烦渴的作用。古代养生家还倡导“晨起食粥”以生津液。因此,因肺阴亏虚所致的咳嗽、便秘患者可早晚用大米煮粥服用。经常喝点大米粥有助于津液的生发,可在一定程度上缓解皮肤干燥等不适。

稻米被誉为“五谷之首”,可分为籼米、粳米、糯米三类。稻米蛋白质生物价与大豆相当,赖氨酸、苏氨酸等在稻米中含量丰富,且各种氨基酸的比值接近人体的需要。此外,稻米中还含有丰富的维生素 B₁ 和无机盐,如钙、磷、铁等。

黑米又称黑粳米,因色素在果皮层的浓厚沉积呈黑色和紫色而得名,为米中珍品,有“黑珍珠”的美誉。据《本草纲目》记载,黑米有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血之功效。现代研究发现,黑米具有显著的食疗功效,长期食用可治疗头昏、目眩、贫血、腰腿酸软等症。

值得指出的是糙米(即稻谷脱壳后但仍保留着外皮、糊粉层和胚芽的稻米)由于含较高的膳食纤维、B 族维生素和维生素 E,不仅有预防脚气的食疗功效,对维持人体血糖平衡也有重要作用。近年营养专家发现糙米能抑制肝癌和结肠癌的生长,并能阻止皮肤癌的转移。

② 大、小麦皆秋种冬长,春秀夏实,具四时中和之气,故誉为“五谷之贵”。使用方法部分与麦麸、麦粉等不同,能达到除热止渴、敛汗补虚之效。如《金匱要略》中即有记载治