

日常随手练 养生很简单

唐小哲

常言道：“大道至简。”真正实用的道理，往往简单朴素。养生亦是如此，不必花费重金，不必耗时费力，更不必练得疲惫不堪。一些看似平常的小动作，只要长期坚持，就能给身体带来实实在在的改善。下面五组简易养生动作，无需换装，不用器械，在家中看电视、听音乐时便可随手练习。动作温和舒缓，毫不费力，坚持日久，身体自会给出答案。

1. 金刚坐：静心跪坐

金刚坐即传统跪坐。双膝并拢，缓缓跪坐于脚后跟上，腰背自然挺直，双手轻放大腿。若脚踝、脚背不适，可在臀部下方垫一薄垫，减轻压力。初学者从30秒至1分钟开始，逐步延长时间。

此动作可引导气血下行，改善久坐导致的上盛下虚、手脚冰凉。饭后1小时练习，有助于消化、缓解腹胀。同时，挺直腰背的姿势，对矫正驼背、放松腰部也有良好作用。

2. 踮脚：轻抬足跟

踮脚是最简单易行的养生法。站立时将足跟抬起，用前脚掌支撑身体，再缓慢落下，反复练习。烧水、等电梯、刷牙时均可进行，不用专门安排时间。

踮脚如同为下肢血液循环开启了一台“加压泵”，一收一放之间促进血液回流心脏，改善循环。长期坚持可增强小腿与脚踝力量，提升行走稳定性，尤其适合活动量较少的中老年人。

3. 还阳卧：睡前舒展

还阳卧适合睡前放松。平躺床上，两脚心相对，膝盖自然外展，双手轻放于腹部或大腿根部，

全身放松，自然呼吸。

该姿势可拉伸大腿内侧经络，有助放松身心、安定情绪，改善睡眠质量，缓解手脚冰凉。练习10至20分钟即可，不宜以此姿势直接入睡。

4. 金鸡独立：凝神稳身

单脚站立，另一腿轻轻抬起，建议闭眼练习。站稳后保持平衡，累了再换脚。不稳可先扶墙，逐步独立完成。

此动作重点锻炼平衡能力，减少跌倒风险。闭眼站立需高度专注，可清空杂念、宁心安神，对舒缓大脑、辅助稳定血压也有帮助。

5. 站桩：静站养气

站桩看似不动，实则内调气血。双脚与肩同宽，膝盖微屈，如坐非坐；双手胸前环抱，如抱大树，肩松背直，目光平和。

站桩不剧烈出汗，却能调理内气、疏通经络。练习片刻便会感到手足发热，气血通畅。长期坚持可增强体力、提升精力。初练时腿酸、微抖均属正常，从练一两分钟开始循序渐进即可。

五组动作涵盖跪、动、卧、立、静，可根据自身情况灵活选择。养生之道，不在一时猛练，而在持之以恒。把这些小动作融入日常，如同刷牙洗脸一般自然，便是最好的养生。

温馨提示：

练习以舒适为度，如有不适立即停止。膝关节、腰部有旧伤者，务必量力而行，安全为先。



AI制图

诗词课堂

广厦为邻千道连，
娇柔俊朗秀河边。
丛花色染名城水，
塑像姿昂不夜天。
双鸟座上飞羽翅，
百畦草上响银鞭。
桥西父老真堪幸，
日日青春在眼前。

王跃平

青春滨秀园

青春滨秀园

原振华

迎泽大桥横跨汾河，连通东西，大桥四向各揽一园，桥西南隅坐落的便是青春滨秀园。园内错落布设健身器械，蜿蜒延伸的林荫小径可供游人闲步，精巧交错的亭台长廊相映成趣，刚劲挺拔的烈士纪念雕塑巍然矗立，更有灵趣盎然的少女与孩童组雕点缀其间。周边花甲老者与青年男女徜徉其中，尽享都市休闲的悠然逸趣。

赏析

这首诗作以细腻笔触、明快格调，将滨秀园的地理区位、自然景致与人文活力熔于一炉，勾勒出城园共生、老少同乐的鲜活图景。字里行间饱含对园林的喜爱之情，更浸润着对民生幸福的由衷赞叹。

首联上句仅以七字，便点出滨秀园毗邻高楼广厦、衔接交通干道的特质，既凸显其现代质感，亦暗合其便捷可达的优势。“娇柔”二字呼应后文丛花绿草的灵秀，“俊朗”则暗契塑像的挺拔与园内的规整，一柔一刚相映，让园景形象愈显立体；“秀河边”以“秀”字赋予河水灵动气韵，为景致平添几分温婉意境。

颌联铺陈园内景致，“丛花”与“塑像”相映成趣，自然野趣与人文底蕴交融共生。“名城水”将园景与城市深厚底蕴相连，拓宽了诗作格局；“不夜天”勾勒出园内夜景风貌，暗示其日夜皆具活力，延伸了时空维度。

颈联笔锋转向人文活力，以“飞羽翅”“响银鞭”的鲜活场景具象化“青春”题旨。清脆鞭声与翻飞毽子相映成趣，绘就老少偕乐的休闲图景，将“青春”的内涵落到实处，既展现了市民昂扬的精神风貌，更让整幅画卷充盈着浓郁烟火气。

尾联视角聚焦园内周边百姓，“真堪幸”三字直抒胸臆，道尽百姓的幸福感怀，使全诗情感落地生根；以“青春在眼前”收束全篇，点明题旨，既是对前文园内活力场景的收束，亦是情感的升华。此处“青春”一语双关，既指园内景致与氛围的鲜活灵动，亦指百姓在此间获得的愉悦心境与年轻状态，幸福感与满足感扑面而来。

全诗语言质朴而不失明快，以园为媒，绘就现代都市“城园共生、民生康泰”的美好图景。令读者在领略滨秀园独特魅力之余，亦能体悟都市生活的美好，堪称一篇兼具生活气息与人文温度的佳作。

旧物新生



旧瓶罐「开」新花

素屿文图

家中闲置的酱菜坛子、用过的罐头瓶、空红酒瓶，常常被当作杂物堆放在角落。这些被遗忘的瓶瓶罐罐，经过简单创意改造，便能化身独具韵味的花器，成为家中最温暖、最独特的风景。

老旧的粗陶酱菜坛子，满载着儿时与长辈相关的温暖记忆。清理干净后，或保留古朴原色，或涂刷简约哑光漆，栽种垂吊常春藤，或插放干枯芦苇，便可成为复古感十足的花器，摆放在书架、阳台，尽显岁月温柔。透明的水果罐头玻璃瓶，轻盈澄澈，用麻绳缠绕装饰，搭配水培绿萝、野外花枝，阳光透过瓶身洒下光影，治愈感满满。造型优雅的空红酒瓶，撕去标签洗净后，单插一支尤加利叶、马醉木，无需过多修饰，便能展现极简高级之美。

旧物改造无需复杂技巧，把握三大原则即可轻松上手。一是彻底清洁，用热水加少量醋浸泡，便可轻松去除残留物与标签；二是适配植

物特性，粗陶容器适合喜湿的蕨类、苔藓，玻璃瓶适合水培绿植，细口瓶适合单支花材；三是装饰简约适度，旧物自带故事感，轻饰麻绳、淡彩即可，保留本真更显韵味。

每一件被重新利用的旧物，都不再只是简单的容器，而是记忆的载体。酱菜坛子里，有长辈辛勤的滋味；罐头瓶中，藏着对生活的热爱；红酒瓶上，记着值得珍藏的瞬间。旧物改造，不仅是物尽其用、绿色简约的生活方式，也满足了人们对居家美学的情感需求。不用花费成本，无需专业技能，利用闲暇时间动手创作，就能让闲置物品焕发新生，让家居环境更有温度与格调。

愿我们都能在平凡生活中，多一份留心，多一份巧思，多一份珍惜。让角落里的旧物重获新生，让烟火与诗意共存，让每一件器物、每一段时光，都因用心而更加温暖动人。

