

壹仁堂养生讲解春季养生之春天放风筝可以预防颈椎病

产品名称	壹仁堂养生讲解春季养生之春天放风筝可以预防颈椎病
公司名称	武汉壹仁堂健康科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	武昌区和平大道1178号武汉理工大学余家头校区教工食堂
联系电话	18007161178 18163314999

产品详情

大家好,这里是壹仁堂养生,今天和大家分享有关于春季养生之春天放风筝的话题,春天来了,人们可以走到户外去踏青了。这个时候,做什么运动最有益于身心健康呢?首先要给大家推荐的是:放风筝。

放风筝其实放飞的是一种心情,希望和理想

第一:春天,气的方向是上升的,适合放风筝!

很多人说风筝什么时候不能放呀?一年四季都可以。我们确实也看到,在北京一年四季都有人放风筝。

按照让风筝飞的原理来讲,只要有风只要有能量就可以,所以无论秋天的风、冬天的风都可以让风筝飞起来。但是为什么强调春天放风筝呢?因为春天是天地俱生,就是说天和地的能量,也就是我们讲的气的方向是上升的。到了春天,太阳逐渐接近地球,给予我们地球的能量会越来越多,这时候,大地回春,土地开始解冻,冰消雪融,然后呢,我们会首先感觉到水汽慢慢往上蒸腾,除了水汽以外,就是我

们所说的能量也从地里面开始往上走，所以这时候，即便没有很大的风，风筝照样能飞起来。

第二:放风筝其实放飞的是一种心情,希望和理想!

在春天放风筝，有益于身心健康。我们先谈“心”。放风筝其实放飞的是一种心情、希望和理想。我们现代的都市生活，大家都是埋头拉车，不抬头看路，你看一个个都是眉头紧锁，愁容满面，低着头、哈着腰在钢筋水泥的丛林里穿梭，很少有人抬头去看看天空了。当然，现在抬起头也看不见什么，特别是在晚上，对于这种光电污染的城市，也看不见几颗星星。古代人都是生活在天地之间、自然状态之中，整天都是日出而作，日落而息，保持与自然的节奏和节律同步，所以能做到天人合一。

放风筝最大的好处能够防治颈椎病,上下左右活动颈椎

第三:放风筝最大的好处能够防治颈椎病!

放风筝最大的好处，对身体来讲就是能够防治颈椎病。颈椎是由7个椎体组成，自然形成弯曲，叫做颈曲。我们平时用颈椎都是左右动，很少上下活动自己的脖子，而且往往都是低头干活。长此以往，就会造成颈部的自然弯曲消失，椎体的改变慢慢就会导致附着在椎体上的肌肉和神经的改变，所以就会出现疼痛和麻木，造成颈椎病。古代人的书先是用竹简，后用纸张，但是排版都是竖的，看书时就能上下活动颈椎。我们现在的书已经改成横排版了，看书时也是摇头晃脑，左右活动颈椎，长期这样，就导致人们都变成了直脖子，从而压迫血管、神经，导致脑的供血不足，甚至造成手臂和手指的麻木。

春天是读书,立志的好时光

第四:春三月鼓励人们立志,鼓励人们做事,鼓励人们去奋斗!

另外春三月是一个“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”的季节，应该鼓励人们立志，鼓励人们做事，鼓励人们去奋斗。当你美好的心愿随着风筝高高飞起，也是达到了一种顺应自然、天人合一的境界，所以我特意把放风筝这项运动推荐给大家。有人说，我在秋天和冬天一样能放风筝。是的，但是大家记住，秋风是肃杀之气，秋天放风筝是迎着风刀霜剑去的。我们讲秋天应该收敛，冬天应该闭藏，这时候你要是出去，就有可能是跟大自然作对，与大自然抗争。

第五:治疗颈椎病的小窍门!

我还要给大家推荐一个治疗颈椎病的方法，不放风筝的人，可以运用这个方毕来为颈椎做保健。大家看一下凤凰的凤的繁体字怎么写，想象一下脑门中间有一支笔，或者是一个手电筒发出一道光，就用这支笔或者这道光在墙上写“鳳”字，一笔一画，摇头晃脑，每天练十遍，这样你的颈椎也就活动开了。