

扩胸强肺气 拍腿增食欲

老人每天做套肢体操

老年人尝试一些随时随地都能做的肢体操，延年益寿的效果会更好。

敷眼 两只手心对搓，搓到手心发热的时候分别贴在两只眼睛上。手心有个穴位叫“劳宫穴”，是心包经的穴位，用热的劳宫穴敷眼睛，能温经通络，清目明神。

抖肩 老年人经常会有肩部酸痛、胳膊不能上举的症状，这可能是由于肌肉过度僵化造成的。可以常做抖肩练习，患者站立状态，两手自然下垂，慢慢自然地抖抖肩颈部 15~20 次。

扩胸 老年人随着年龄的增长，呼吸系统逐渐减弱，肺活量也有所降低，做扩胸运动可以有效延缓肺功能衰退。其方法为，双手交叉，与肩平行，右手抓住左臂，左手抓住右臂。吐气，双手用力向前扩展，感觉胸大肌在用力。保持 4 秒后，放松。此动作可重复做 10 次。

划船 很多老年人都有不同程度的腰背酸痛症状，可以采用增加背部肌肉的方法来缓解背部不适，最有效的方法就是早地划船动作。其方法为，身体挺直，双



脚开立，髋处上体前倾，塌腰挺胸，抬头向前看，双手前举(如抓住划船的双桨)，反之，双手从前位向后(如拉船桨动作)，上身前倾，双手由前向后做 50 次。每天晚上做 1 次。

捻手指 中医认为，手上集中了许多与健康有密切关系的穴位，联系着全身的内脏。适当刺激这些经络穴位，有助于大脑血流通畅，保持神经系统的活力。推荐一种简单的手指运动——捻手指。先用右手的拇指和食指用力去捻左手的各个手指，然后再用左手的拇指和食指用力去捻右手的各个手指，捻 3~5 秒钟放开，各做 10 次。

拍大腿 很多老年人都有口

苦、食欲差的症状，此时可以试试敲击胆经，也就是拍大腿。沿着大腿外侧正中的裤缝线，轻敲至膝盖侧面处即可，此动作可以坐在椅子或床上，握拳或用保健捶等进行操作。每天一至两次，每次敲打两三分钟。敲打时注意不要太用力。

脚踝画圈 脚踝关节是人体重要的关节，老年人运动时最好抽时间锻炼脚踝。左脚立定，右脚尖着地，脚跟由左向右旋转 10 圈，然后由右向左旋转 10 圈，反复做 5 次，再换右脚立定，左脚旋转。锻炼完以后，轻轻按摩脚踝关节两分钟，可减少起夜次数，脚踝处的照海穴具有助阳生火的功效。

(田晓彦)

康复 KangTu

小儿脑瘫的康复治疗原则

不代替原则 脑性瘫痪儿童每一项动作不可能都能由自己来完成，家长必须帮助他们。但必须强调的是，帮助绝不是代替。

不过分照顾原则 患儿注意力不集中时，家长可以拿玩具把他们的注意力转移到各个动作上，但切勿过分照顾；凡是患儿自己能完成的动作，尽量让他们自己完成。

不断重复原则 脑性瘫痪儿童每恢复一项功能，都要付出一定的代价，每一个动作都需要反复地进行训练，才能最终巩固下来。同时，只有待某一动作定性后才能进行下一个动作的训练。

避免不正常用力原则 由于患儿长期处于某种异常的活动范围之内，从而造成了不同程度的肢体异常。其引起异常姿势的主要原因是不正常用力问题，不正常用力越严重，异常姿势也越严重。如果患儿不正常用力得不到及时纠正，必然使患儿肌张力增高，导致功能障碍的加剧。

(芳芳)



锦囊 JinNang

晚上梳脚底强身健体

中医认为，脚底分布很多穴位，给予适度的良性刺激，能起到通经活络、益气活血的作用，对强身健体、防病治病具有重要意义。

现代医学认为，人体的脚部有很多神经末梢，用梳子反复梳脚底，可刺激全身神经系统，促进血液循环，调节内分泌平衡，排出体内毒素，且有助于防病强身。

人们在梳脚底时，最好选用普通的木梳子，时间控制在

30~40 分钟左右；最好睡前梳，脚底经过梳理后，血液循环增强，人们也容易进入睡眠状态。

需要注意的是，梳脚的力度应适中，以脚底发热发红，施力要均匀，不可忽快忽慢、忽重忽轻。身体较弱，或者无法容忍疼痛者，应减小力度，减少时间。对于严重的心脏病及肾病患者，动作更要缓慢、柔和。同时，还需要多喝水，有助于排出毒素，增加疗效。

(薛爱华)

俯身按摩不尿频

天气转凉，人体各组织也开始御寒性收缩，而且最易发生尿频。尿频与腰肾功能密切相关，肾精不足、腰肌乏力都会影响膀胱功能。下面介绍一招，常做可以固肾腰、防尿频。

这是健身气功·八段锦里的一式动作，其具体方法为：自然站立，两臂向前、向上举起，掌心向前；屈肘，两掌心向下按到胸前；两掌从腋下开始沿脊柱两侧向下按摩；按摩至臀部后，上体前俯，两掌继续沿腿后部向下按摩，经过两脚外侧到达脚面；抬头，动作略停两秒；直臂向前、向上举起，以手臂带

动腰身，上体慢慢直起，两腿绷直，腰背充分拉伸，慢慢吸气。

两手按摩至脚背时要放松肩部和腰部，两膝挺直，可有效刺激腿后膀胱经；向上起身时手臂应主动上举，带动上体立起，拉伸腰脊。建议根据身体状况自行调整动作幅度，不可强求。

以上方法可刺激脊柱、督脉以及命门、阳关、委中等穴位，同时对肾上腺、输尿管等器官有良好的牵拉、按摩作用，有助于防治生殖、泌尿系统慢性病，达到固肾壮腰的功效。

(丁丽玲)

名人 MingRen

“第一夫人”们风光无限，其光鲜头衔的背后，必然有健康的体魄做后盾，与其模仿她们的装扮，不如学习她们的内涵，让我们一起来分享“第一夫人”的养生经。

美国第一夫人米歇尔·奥巴马——练习哑铃“锤式弯举”

米歇尔·奥巴马平时健身的秘诀之一就是运用哑铃“锤式弯举”。在例行的高强度体能训练接近尾声时，米歇尔会举起哑铃做一组“锤式弯举”的动作，以塑造自己双臂的完美曲线。

“锤式弯举”主要锻炼肱二头肌。肱二头肌是使手臂弯曲的肌肉，连接肩胛骨和前臂的桡骨，收缩使前臂弯曲。锻炼要领是双手像抓锤子一样抓住哑铃，并放在身体两侧，掌心向相，膝盖稍微弯曲；弯曲手臂，提高哑铃。返回时，保持手臂略微弯曲。对于经常与电脑打交道的女性而言，预防右上肢的“麒麟臂”也不妨试试这种方法。也可先试右手握装满水的矿泉水瓶，由前而上伸直再往后，谨记贴紧耳朵来做这个动作。缓缓往前放下，重复此动作 10 次，做完上臂会有酸酸的感觉，每天做几组，可分开做，有助于右手臂减肥，保持优美的手臂曲线。

韩国前任第一夫人金润玉——与丈夫一起爬山

韩国前总统李明博就任前喜欢打网球，但就任后登山和骑自行车成了他维持健康的最大兴趣。而他的妻子，韩国前第一夫人金润玉也成了李明博的运动搭档，青瓦台后山是散步的好去处，到了周末，金润玉会陪着丈夫一起爬青瓦台后山。

很多女性也有和伴侣一起登山的经历，但并不能长期坚持，实际上，登山的确是一项有利于女性健康的生活习惯。世界卫生组织促进会联合总会执行主席夏登杰介绍，无纸化的办公环境使忙于工作的女性长期保持近距离用眼，眼睛的睫状肌一直处在紧张状态，眼睛得不到充分休息和锻炼，是视疲劳、干眼症高发的主要原因。

登山路上欣赏大自然的绿色，举目远眺是缓解视觉疲劳、预防干眼症的好方法。另外，肺活量下降会加速人体老化。一般女性 35 岁以后，肺活量开始逐渐下降，此时身体内供氧量比年轻时减少 5%~10%，器官老化也会随之加速。但如果能坚持登山锻炼，则可以明显提高心肺功能，减缓女性衰老的时间。

(李阳)

『第一夫人』们的养生经