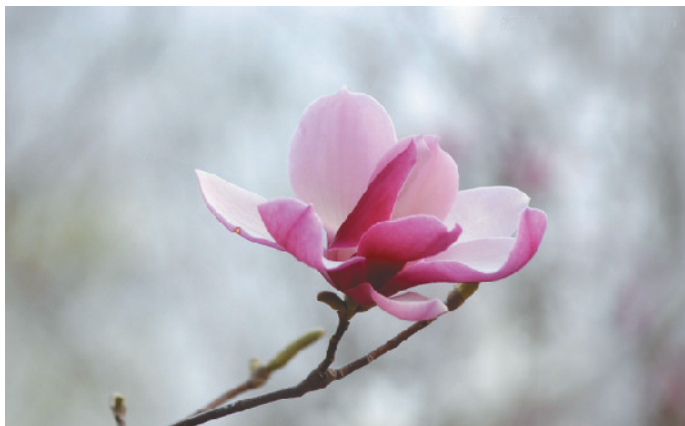


# 适合老年人的床上十大健身运动

## 阅读提示

生命在于运动,对于行动不便的老人,床上健身最为适宜,能使全身所有的经络、筋骨、血脉、大小关节都得到适当的锻炼,有效帮助多种疾病的康复。



生命在于运动,健康长寿是我们每个人的心愿,很多的老年人都喜欢到户外进行一些体育锻炼,比如步行、打打太极拳等。对于行动不便的老人,床上健身最为适宜,能使全身所有的经络、筋骨、血脉、大小关节都得到适当的锻炼,有效帮助多种疾病的康复。下面就总结十种适合老年人的床上健身方法运动。

### ◆弹脑壳

**方法:**端坐在床上,用两手掌心分别按紧双耳,用食指、中指和无名指轻轻弹击后脑壳,每天早晨弹3—4下。

**功效:**此方法有缓解疲劳、防头晕、强化听力、治耳鸣的功效。

### ◆揉搓脸

**方法:**仰卧于床上,用双手中指揉鼻翼两旁的迎香穴(鼻翼外缘中点旁,在鼻唇沟中)10—15次,然后双手上行搓至额头,再沿两颊下行搓至额尖,如此重复20次。

**功效:**可促进面部血液循环,还可美容。

### ◆仰头部

**方法:**坐在床上,双腿伸直,挺直上半身,两手自然放于身体两侧,头缓缓抬起,仰视角尽量达最大限度,保持此姿势15秒钟左右。

**功效:**此法能改善大脑的血氧供应,起到健脑提神的作用,还能解除颈部肌肉

的疲劳,以及辅助治疗由神经衰弱引起的失眠等病症。

### ◆磨牙齿

**方法:**上下齿连续摩擦20—30次,然后上下齿相互叩击,每次叩击50次左右。同时,配以旋舌,并以舌头舔动上腭。

**功效:**可以增强牙周纤维结构的坚韧性,提高牙齿抗龋能力及咀嚼功能。

### ◆转上身

**方法:**双腿盘坐在床上,双手掌放在膝盖上,双目微闭,舌舔上腭,以腰部为轴,慢慢旋转,旋转时腰部要尽量弯曲,上身前俯。先自右向左旋转30次,再自左向右旋转30次,每旋转1次约25秒钟,全部完成约30分钟,一般在睡前进行。

**功效:**此法可以调节大脑,对神经衰弱、消化不良、便秘、肠胃炎等疾病都有预防和治疗作用。

### ◆挺腰腹

**方法:**仰卧于床上,双腿伸直,做深呼吸。吸气时,腹部有力地向上挺起,呼气时放下,一呼一吸为1次,做10—15次。

**功效:**增强腹肌弹力,预防腹壁肌肉松弛,有减肥和促进胃肠消化的功能。

### ◆拱脊背

**方法:**趴在床上,撑开

双手,伸直双臂,抬起臂部,像猫儿拱起脊梁那样用力拱腰,再放下高翘的臂部,反复做10—15次。

**功效:**可促进全身气血流畅,防治腰酸背痛等疾病。

### ◆触脚尖

**方法:**坐在床上,两腿伸直并拢,脚尖朝前,双臂伸直,双手掌心朝脚尖方向做推的动作。同时,上身前俯,向外呼气,双手应尽量向脚尖方向推,推到不能再向前时,保持姿势3秒钟,收回手掌,并吸气。连续往返30次,每天早晚各做1遍。

**功效:**这套健身法有按摩内脏、调理肠胃功能的作用,可以预防和治疗消化系统、心血管系统的疾病。

### ◆抱长枕

**方法:**用棉布缝制一个长约1米、直径约35厘米的布口袋,用棉絮或海绵填充好,做成一个椭圆形的长枕。睡眠时应侧卧,双臂抱枕,长枕下段可垫在大腿下面。

**功效:**这样可使老年人睡眠好,还可以使肩关节拉开,减轻上肢关节的“晨僵”现象,预防和治疗关节炎。

### ◆撮谷道

**方法:**撮谷道即提肛运动,平卧于床,双腿伸直,四肢放松,聚精会神地提肛20次。

**功效:**肛周局部的静脉血液循环得到改善,减轻静脉曲张,增强肛门括约肌收缩力。

(聂勇)

## 养心健身

### 春天补脾 吃点香椿

香椿是一种阳气很足的食物,能补脾阳,春天要补脾,最好能吃点香椿。香椿最典型的吃法当属香椿炒鸡蛋。而最简单的吃法就是凉拌香椿:取香椿洗净入开水焯两分钟至绿色,然后放凉水中浸泡5分钟,挤水、切碎,加盐和香油,拌开即可食用。此菜健脾开胃,增加食欲。也可将老叶晒干,夏天泡香椿茶喝。

(余想)

### 蒸食草莓利咽止咳

咳嗽时无痰,常伴咽干、喉痒、鼻燥、口渴、舌红少津等症状,可以将草莓蒸来吃。取新鲜草莓100克,冰糖30克,装入碗中,用蒸锅隔水蒸20分钟左右,每日三次。老人若有阴虚舌燥、咽干燥咳的症状,还可将鲜草莓洗净榨汁,调入适量蜂蜜拌匀,再加适量冷开水饮用。

研究发现,草莓还有较强的抗癌功效。化疗后出现口腔炎、咽干等并发症,吃点草莓能缓解这些副作用。

(成都中医药大学中药情报部副研究员 蒲昭和)

### “活体蔬菜”黄豆芽

黄豆芽是“活体蔬菜”中的一种,具有清热明目,补气养血,防止牙龈出血、心血管硬化及降低胆固醇等功效。

春天多风,气候干燥,易引发口角炎,这是缺乏维生素B2的表现,而黄豆芽中的维生素B2含量为黄豆的2~4倍,因此,春天多吃黄豆芽可有效地预防维生素B2缺乏症。豆芽中所含的维生素E能保护皮肤和毛细血管,防止动脉硬化,防治老年高血压。吃黄豆芽对青少年生长发育、预防贫血等大有好处。

炒豆芽的正确方法是烹炒时先放醋,它的作用有三方面:保持豆芽的白色;保护豆芽菜的水分不向外流失,在口感上显得脆嫩;保护维生素C在烹炒时不受损失。

(汪志铮)

## 百岁姐弟都爱打牌

在江苏如皋城北街道有两位百岁老人,他们是亲姐弟。弟弟马治元本月14日刚过百岁寿辰,102岁的姐姐马士凤前来祝贺,特意给弟弟准备了生日红包。姐弟的温情一幕羡煞旁人。

弟弟马治元眼不花耳不聋,头脑清晰。姐姐马士凤虽年

长两岁,但腿脚比弟弟还利索,生活基本能自理。如今,姐弟两家都是五世同堂,晚辈间相处和睦,很少闹矛盾。

提起长寿秘诀,家人说,两位老人生活简朴,作息规律,心态很好,很少生气。姐弟俩的兴趣爱好都很广泛。弟弟马治元喜欢看戏、听音

乐,没事便会哼上几曲。姐弟俩都爱打牌,因为住的地方相隔不远,因此时不时就会聚在一起打上几把。在专家看来,玩牌不但动手动脑还能增进交流,减缓记忆力衰退。平时不串门的时候,姐弟俩也经常视频通话,互相鼓励互相倾诉。

据《扬子晚报》