

简单易学健身操 舞出健康和美丽

俗话说,健康就是最大的财富。现在,人们对自己的健康越来越重视。那么,有没有一种保健方式既简单又实惠呢?答案就是健身操,但也有很多人说不知道怎么练。为此,晚报特意邀请了市第二人民医院医护人员亲身示范手指操和手法健身操,自己在家就能练,快跟着动起来。



观看教学视频
扫描下方二维码

手指操



第一节



第二节



第三节

简单手指操 改善记忆力

病例:沈大爷,85岁,患有高血压病、椎基底动脉供血不足、骨质疏松、神经性耳聋等疾病,并伴有焦虑、轻度认知功能障碍等症状。据十一病区主任朱满连介绍,沈大爷刚来的时候,头昏眼花、全身酸痛、视力听力记忆下降、容易忘事等问题给他造成了很大的困扰,人也变得紧张焦虑,无法控制情绪。

在丽水市第二人民医院记忆障碍诊治中心,沈大爷经过三个多月的治疗及康复、心理护理,并坚持做手指操,他的状态慢慢得到了改善。

手是人类神经感觉最为敏感的部位,神经纤维也最集中。动手后脑循环会发生改变,手的动作形成大脑新的兴奋点,有利于理解、记忆和思考。经常利用手指从事灵巧、精细动作的人,则较少发生脑萎缩。

手指操通过各种方法锻炼手指的伸屈。手指有六条经脉循环,与全身各脏腑、组织、器官沟通,大约有99个穴位,可以反映全身五脏六腑的健康状况。只要经常锻炼手指,就可以使内



第四节



第五节

脏器官和大脑功能得到强化,而且可以促进血液循环,使人的新陈代谢更加活跃,从而达到改善记忆力的作用。

而且,手指操还有一个好处就是随时随地可以进行,如电脑操作休息10分钟间歇、等待上菜的时候,只要动动我们的双手,利用双手空下来的时间都是健身时间。

适宜人群:老年人、记忆力衰退人群。

教学者:施雨彤,市第二人民医院十一病区护士。

动作要领:这套手指操包括手指弯曲操、手指紧握操、手指旋转操、手指伸展操、手指柔韧操。手指操一共有五节,每个动作两个八拍。

热身运动:按摩掌心、掌背2分钟,使手变热,促进血液循环。

●**第一节:**空手抓握。手指撑开,一撮撮紧一松松开,掌心要空,手指用力。两个八拍或2分钟都可以。

●**第二节:**弹指。四个方向,双手十指模拟弹钢琴,可以锻炼手部的控制能力和活动能力。

●**第三节:**揉捏手指。每个手指揉捏10次,拇指健大脑、食指胃肠好、中指能强心、环指肝平安、小指壮双肾。

●**第四节:**击指根。每个指根都要击到、按摩指根。

●**第五节:**压指。可以锻炼手指关节的韧性和灵活性。

健身操



第一节



第二节



第三节

手法健身操 缓解腰酸背痛

病例:徐女士,女,27岁,患有上交叉综合征、颈肌型颈椎病等疾病,并伴有轻度焦虑症状。据本人口述介绍,颈肩部经常出现酸痛,久坐或劳累酸痛会更加严重;胸前比较紧张,有时候会产生胸闷呼吸困难;背部酸痛,出现圆肩驼背现象。这些问题给她造成了很大的困扰,人也变得紧张焦虑,情绪低落。

在丽水市第二人民医院康复医学治疗中心,徐女士经过一个多月的运动康复治疗、心理护理,她的疼痛酸痛基本消除,体型体态也有了很大的改善,心态和情绪也好转了很多。

长期伏案工作,让你的颈椎和腰椎不堪重负,颈肩部和腰部会出现紧张性的酸痛,或者手臂麻木,甚至出现头痛、头晕、胸闷、心慌等。这些都是身体在报警。这样的时

候,停下来,给自己一个小憩的机会。做一套手法健身操,放松一下紧张的肌肉。

适宜人群:久坐人群,如学生、司机、公司白领等。

教学者:廖祥俊,市第二人民医院康复医学科运动康复治疗师。

动作要领:主要按摩拉伸的肌肉有:胸大肌、胸小肌、斜方肌上束、背阔肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌;主要激活强化的肌肉有:斜方肌中下束、菱形肌、前锯肌、肩外旋肌群(冈下肌、小圆肌)、深层颈屈肌。

●**第一节:**胸大肌肉胸小肌的松解,操作:用网球或者高尔夫球等球类在胸口和肩膀的连接处用力滚揉1-2分钟;再在门框边进行胸大肌的拉伸1-2分钟。

●**第二节:**斜方肌上束、背阔肌、胸锁乳



第四节

突肌、肩胛提肌的拉伸,操作:每个动作各拉伸2分钟。

●**第三节:**深层颈屈肌的激活锻炼,操作:使用弹力带,绕过头后脑勺,双手拉弹力带向前,头部发力向后抵抗,保持静态平衡30秒到1分钟,重复6-8次。

●**第四节:**斜方肌中下束、菱形肌、前锯肌、肩外旋肌群(冈下肌、小圆肌)的功能锻炼,操作:屈膝半蹲,两手举高比肩稍宽,双手握拳用尽往后用力下拉,一共拉3组,每组10-12个;然后,靠墙推肩,锻炼肩关节灵活性,一共推3组,每组8-10个。