

适合中老年人的拉伸动作

- 1. 头颈:**右手举过头顶,将头部向右侧拉动,复位,反复几次,换左手重复动作。
- 2. 肩部:**左手将伸直的右手托起平举,向左拉伸,换手重复动作。
- 3. 胸部:**双手平举,做扩胸运动。
- 4. 二头肌:**侧平举,手抓住墙角或者任何够高的支撑物,转

- 动上身,坚持10—15秒。
- 5. 三头肌:**用一只手抓住另外一肘关节,轻推且越过身体,直到手触摸到后背。
- 6. 臀肌:**左腿放在右腿上,保持弯曲。使左腿触碰胸腔,向左扭转身体看左肩。
- 7. 大腿外侧:**被拉伸侧大腿向斜后方伸出,小腿与足外侧面

- 着地,另一侧大腿前弓步膝关节屈曲,双手扶地支撑,拉伸时身体重心移向被拉伸一侧。
- 8. 腿筋:**平躺,单腿向上蹬,另一条腿弯曲并保持脚掌着地。用一条毛巾套着挺直脚,向下轻拉毛巾,同时脚掌上推毛巾。
- 9. 四头肌:**单脚站立,身体保持直立。一手扶墙保持平衡。另

- 一只手向上拉同侧脚尖。
- 10. 小腿:**一条腿向前跨一大步,另一条腿不动,身体前压。
- 11. 上背:**直立,双手抓住与腹部齐高的扶手,后背反复弓起、下压。
- 12. 下腰:**仰卧,双腿弯曲,双手抱起小腿,尽量向胸部拉伸。重复10次,每次30秒。 据《保健与生活》

常转健身球健脑

手指、手掌有很多的穴位、神经、关节,多条肌肉与密集的血管。手心中点是劳宫穴,球刺激了该穴位,可防治晕眩、胸部疼痛;当刺激到食指尖的商阳穴,可防治手指麻木和脑血管病;而中指的冲穴受到刺激可防治头痛。手的5个指尖属于额窦区,球旋转要靠5指拨动,5指尖不断用力接触球的磨擦,减少了血液滞留现象,对头脑神经中枢和血液循环有好处,还可以刺激头脑,使其功能发达,健脑益智。

健身球一般是两个,也有3个的,初练用轻球,而后用重球,玩健身球要用手臂,重球可以锻炼臂力。常转健身球不但能强身健脑,还可以防治某些疾病,尤其对高血压、腱鞘炎、心脏病、肩周炎有一定疗效。

据中医中药秘方网

四招应对腿抽筋

- 1.用拇指或食指的指腹用力按压人中穴,直至穴位有酸胀感。
- 2.立刻坐起,把腿伸直,脚趾回勾,双手用力将脚掌往脚背方向掰。
- 3.用拇指和食指按压脚后跟两侧,并用力上下搓动。
- 4.发生抽筋后马上下床走动,忍痛用患足前掌向下蹬地。

据人民网

三方法帮你护眼睛

玩电脑、手机过久往往导致眼睛干痒、疲劳,引发干眼症。以下几种方式可以帮你护眼。

给眼睛“喝杯茶”

将柔软的毛巾浸入浓浓的绿茶中,10分钟后,用毛巾敷在双眼处15分钟,其中的茶多酚和维生素就会被眼部吸收,你会发现,眼疲劳消除。

给眼睛做热敷

摩擦掌心,直到生热。接下来,全身放松,闭上双眼,用手掌捂住眼睛,将掌心的热量传递给双眼。整个过程中需保持深呼吸的状态,每天反复此动作10分钟,就能有效避免电脑辐射给眼睛带来的眼球水肿、怕光等现象。

帮眼睛做运动

每天有意识地眨眼300下,并且采取快慢相结合的方式,也就是说,先慢慢眨眼50次,再快眨眼50次,如此轮换,可以促进泪腺的活动,避免干眼症的发生,让你即使工作一天,双眼也能处于舒适的状态。

据网易

两种锻炼增强腰腿部力量

俯卧撑和下蹲运动是一种简单易学的健身法,如果能长期坚持锻炼,能增强体质尤其是腰腿部肌肉的力量和耐力。具体锻炼方法如下:

俯卧撑

两手掌按地,间距与肩同宽;两腿向后伸直,用两手掌和脚尖作为支撑点,并保持背部向上腹面向下的姿势。开始俯卧时,双臂向身体两侧弯曲,使身体垂直下降到与肩、肘保持同一平面即可;撑起正好与俯卧相反,用双臂力量支撑起身体重量,并恢复到原姿势。这便完成了一个俯卧撑动作。

注意,上推要快,下放要缓慢、要深。在整个过程中,要保持躯干、臀部和下肢处于挺直状态。

下蹲

两腿分开,略比肩宽;两脚尖呈倒八字形,以脚第二趾方向为准。下蹲时,膝盖向下弯曲方向要在第二趾延长线上(这样做起来比较自然省力),弯曲到大腿与地面平行为止(初练者可先取用半蹲或1/4蹲);头部到腰部躯干要始终保持笔直伸展状态,臀部要向身后撅起;两手向前平行伸直,起立时两手自然放下。下蹲吸气,站起呼气。完成一个下蹲动作以约5秒钟为宜,每次最好连续做30个以上。

注意,最好不要深蹲(即膝关节弯曲角度不要小于90度),也不能站起过快(尤其是中老年及体质虚弱的人),否则容易发生头晕眼花等不适症状。

据大众养生网

防、治驼背训练法

贴墙站立

两脚跟靠拢并齐,两腿夹紧膝盖稍用力后挺,臀部肌肉收紧,小腹微收,自然挺胸,两肩要平并稍向后张,两臂自然下垂轻贴身体两侧,脖颈挺直紧贴衣领,下颌微收,头向上顶。两脚跟、小腿肚、臀部、两肩及头部后侧均紧贴墙壁。每日可贴墙站1—2次,每次10分钟以上。

抓椅背挺胸

坐在靠背椅上,双手向后抓住椅面两侧,上身直立,昂首挺胸,每次坚持10—15分钟,每日做3—4次。

双手持棒

坐或站立,双手横持体操棒或长度超过肩宽的棍棒,放在肩背部,挺胸抬头,感到肩背部肌肉酸胀即停,每日早晚各做1次。

仰卧床上

在驼背凸出部位垫上6—10厘米厚的垫子,全身放松,两臂伸直,手掌朝上,两肩后张,保持该姿势5分钟以上,每日做2—3次;也可在睡觉时尝试睡硬床,不用枕头,每次10—20分钟。

据《保健与生活》

搓筷子缓解手臂麻木

生活中不少中老年人手臂经常有麻木的现象,此时不妨多做搓筷子运动。方法是:取有方棱的筷子两双,两手掌反复搓,和洗筷子的动作相似。每次搓至少5分钟,每天搓两三次,使劳宫等穴位得到充分的按摩,以促进血液循环,提高手掌的力量和灵敏度,缓解手臂麻木。

据《山西老年》

腰腿痛的康复训练

运动治疗是社区康复训练中最常用的康复手段,患者应在严格按照医生的运动处方指导下尽量地主动锻炼,从而增强腰背肌肌力,稳定脊柱,减少复发。

腰腿痛主动运动治疗锻炼方法:

- 1.拱桥锻炼:患者平卧,两腿内收等肩宽,两肘撑地,用力挺腹向上,形似拱桥,20次/分;
- 2.展翅飞翔:患者俯卧,两腿分开与肩宽,两臂外展,两腿及两臂同时发力后伸,肚脐抵地即可,15次/分;
- 3.乌龙摆尾:患者上身俯卧于床,两手抓紧床沿,两腿并拢向上向后伸展,20次/分;
- 4.抬头望月:患者俯卧,两手抱头,助手按住患者的两腿固定,患者上半身向后向上抬起即可,20次/分。 据好大夫在线

强腰健身运动应注意什么

适当的健身强腰有助于老年人预防和治疗腰腿痛,锻炼过程中要注意以下几点。

1.运动前要做好准备活动:如转腰、擦腰、前屈、后伸、侧弯,以及肾区按摩等活动,使腰部肌肉的力量和协调性达到良好状态,活动时间一般为20分钟左右。

2.合理安排负重量:合理安排腰部运动负重量。运动量应循序渐进,以“不伤为本”,避免腰部过度疲劳。

3.重视腹肌锻炼:在加强腰部肌肉力量和伸展性锻炼的同时,还要重视腹肌锻炼。经研究证

明,如能在每次锻炼时,选择两个以上项目,则会产生更好的效果。

4.做到“三调”:“三调”即调心(意念)、调息(呼吸)、调身(姿势)。在健身活动中,通过调心,集中注意力;通过调息,使呼吸频率达到细、缓、匀、长的要求。调身就是要讲究正确的运动姿势。

5.注重健身气功“吹”字诀:健身气功六字诀要注重“吹”字诀的锻炼,有利于腰腿病的防治。

6.及早诊治:一旦腰部受伤,应及早诊治,并注意在未愈之前不要锻炼,以免加重病情。

据《养生保健指南》

中老年人健身怎么掌握频率

人到中年,在推迟衰老的步伐,增强各器官功能的多种因素中,进行体育锻炼是积极有效的好手段。然而,中年人大多是工作岗位上的骨干,工作繁忙、家务又多,怎样才能坚持锻炼而又有良好效果呢?

坚持早晨锻炼

无论多么繁忙,每天早晨挤出15—30分钟锻炼还是能做到的,如果早晨时间太紧张,可早起15分钟。

锻炼内容一般说可有步行、慢跑、打拳、做操及自己喜爱的球类、武术等活动。有三种方案可供选择:一是步行5分钟、慢跑5—15分钟、再步行5分钟结束;二是步行7分钟、慢跑3分钟、交替2—3次;三是步行5分钟、徒手操5分钟、进行自己喜爱的锻炼10—15分钟,最后慢跑5分钟。这三个方案可供入

门者选择。

学会随时锻炼

早晨醒来后及晚上入睡前,躺在床上可做些肌肉练习及让各部位肌肉轮流收缩放松;上班时提早5分钟出门步行1、2站路;坐着工作长时间后可站起来伸伸腰、扩扩胸,两足轮流踏地或坐着伸直腿,身体前后俯仰、做几次深呼吸等。

每周集中锻炼

除坚持平时锻炼外,在星期天及节假日,可进行一次较集中的锻炼活动,如可与二三位好友打球跑步,或与家人一起郊游登山,夏日在碧波中挥臂击浪,冬天下在冰雪中滑冰滑雪、跑步爬山……这不仅能收健身之效,还可使人心情愉快、疲劳尽消,全家一起锻炼也是家庭和睦团结的纽带。

据99健康网

适合家庭用的健身器材

老年人进行健身训练时,可徒手练习,亦可使用一些必要的器材。为了帮助练习者使用好健身器材,现特介绍几种适合在家庭使用的器材。

1.哑铃

铸铁制成,形式有固定及可调节两种。哑铃可进行上肢、肩、胸、腰、腹、背等部位的力量性、肌肉性锻炼。

2.握力器

有N形、A型、五簧握力器和橡胶握力器。主要用于前臂的力量训练以及掌、指力量的训练。

3.健身球

圆型,金属制成,直径4—5厘米。练习时将两球托于一掌之中,靠五指顺序屈伸,使两球在手中盘旋。健身球主要通过手部运动来训练前臂、掌指力量,以及手指的灵活性。借此还可通过手指的灵活运动来健脑。

4.溜溜球

塑料制成,犹如一副缩窄变小的杠铃,横杠系一软线。练习时牵动软线,使溜溜球时时反旋转,球体时而落下,时而卷上。溜溜球主要对上肢、手腕、肘、肩部进行灵活性的训练。

5.滚垫

塑料制或木制,在一平板上开槽。置入一圆柱形滚筒,筒身横卧,略高出平板。练习时用脚底在滚筒上前后移动,速度由慢到快逐渐加大。滚垫对增加小腿部力量及足、踝的灵活性有一定效果。

据《东方今报》

“转转”更健康

转眼

双眼正视前方,目光尽量看向远处,由上至下,由左至右运动眼球,再顺时针、逆时针转动眼球,眼睛转动时速度要均匀,能加速眼睛局部血液循环,防止视力衰退。

转脖子

放松站在地上或坐在椅子上,双手叉腰或捧腹,头微微下低,将头按照顺、逆时针的方向各慢慢旋转2—3大圈,运动幅度以感觉颈部舒适为准,可有效锻炼颈部肌肉和关节,改善头颈部血液循环,增强肌肉力量和头部的供血能力,防治神经性头痛、失眠。有高血压的老人慎转。

转腰

站好,两脚分开与肩同宽,双手叉腰,先顺时针方向转腰30次,再逆时针方向转腰30次,不要幅度过大,每天1—2次,有防止腰肌劳损、腰骶部酸痛的作用。

转臂

双脚分开站稳,双臂由前向后转10圈,再由后向前转10圈,每天1—2次,能缓解肩颈部肌肉紧张。

转膝

双脚并拢,微微下蹲,双手按住双膝,顺时针转10次,逆时针转10次,每天1—2次,旋转幅度要大,尽量让双腿由弯曲到伸直,再由伸直到弯曲。此动作能增强膝关节及腿部肌肉力量。 据《健康文摘》