

## 銀髮族簡易運動保健法

- 1.每天散步 15 分鐘，可以加強心臟功能。
- 2.做頸部運動。先抬頭儘量後仰，再把下頷俯至胸前，使頸背肌肉拉緊和放鬆；然後做頸部圓周運動，並向左右兩旁傾側 10~15 次。
- 3.兩手轉動健身球，一天 2~3 次，可使手指靈敏，並對大腦有利。
- 4.將雙手高舉過頭之後再放下，至少 10 次，可以鬆弛肩胛關節和肌肉。

## 銀髮族家庭保健按摩法

保健按摩是用自己的雙手在身體某些部位，或穴位上進行揉搓、捏拿、拍打，以促進血液循環，改善消化功能、強壯筋骨，提高抗病能力。這種按摩簡單易學，使用方便，適合家庭保健，老年人如能每天做幾回，可達到預防感冒、防治腰腿酸痛的目的。

### 1.乾洗臉：

兩手掌心相搓，搓熱後像洗臉那樣反覆摩擦臉部，先順時針，後逆時針，直至臉部發熱。

### 2.梳抓頭：

兩手五指分開放在頭兩側，像梳頭那樣由前向後，由外向內梳抓頭皮。

### 3.揉太陽穴：

兩手姆指放在兩側太陽穴上，食指放上眼眶上，由內向外，先上後下，反覆擦揉眼眶。

### 4.揉擦鼻根：

兩手姆指或食指放在鼻根兩側上下反覆揉擦。

## 5.揉擦頸部：

兩手掌心搓熱後，放在頸後來回揉擦，直至頸部皮膚發熱。

## 6.捏拿肩：

一手放在對側肩部，拇指在前，其餘四指在後，反覆揉捏，捏拿肩部肌肉。兩側交替進行。

## 7.按揉腹部：

兩手重疊放在腹部。反覆按揉，範圍從小到大，先順時針，後逆時針。

## 8.捶打腰：

兩手分別放在同側腰部，由上而下反覆搓揉。然後，變掌為拳，反覆捶打腰部。

## 9.揉捏足：

一側小腿放在對側大腿上，一手托住足跟，另一手反覆揉捏足底，兩者交替進行。