

# 中老年保健功

王岚, 医友

中老年保健功是民间流传的健身法,各地习练的方法各有不同,在这里介绍习练功式比较全面的中老年保健功。中老年保健功可以提高中老年人的生理机能,解除头痛,头昏,耳鸣,鼻塞,牙痛,失眠,头疼,失眠,腰疼,头晕,心悸,胃疼,便秘,神经痛,高血压,关节痛,耳鸣,鼻炎,牙痛,痛经,更年期症状,妇科病等有

良好的治疗效果。减少脑血管意外的风险,中老年保健功适用于自我保健,只要方法得当,一般没有副作用,简单易学,经济实用,是一种好的保健方法。

1, 搓手浴面: 双手放于胸前, 双手相合, 上下搓动, 至掌心发热, 双手的食指从嘴角的外侧, 沿鼻子外侧, 向额头按摩, 向上按摩时吸气, 再从额头开始向鼻子外侧, 嘴角的外侧按摩, 向下按摩时呼气。反复按摩16次。这种方法, 可使大肠经, 胃经, 膀胱经, 胆经等经络得到刺激, 改善面部血液循环和淋巴液循环, 消除头疼, 头晕, 改善睡眠状况, 还可以改善人的情绪, 消除精神紧张, 并有美容的功效。

2, 浴头: 双手放于前头部, 自前头部向顶部, 后头部, 侧头部, 按摩16次, 再半握拳, 用手指尖自前头部向顶部, 后头部, 侧头部, 轻轻扣击16次。

这种方法, 可使胃经, 膀胱经, 胆经, 督脉等经络得到刺激, 改善面部血液循环和淋巴液循环, 消除头疼, 头晕, 改善睡眠状况, 还可以改善人的情绪, 消除精神紧张,

3, 鼓漱: 运动面部肌肉, 做漱口动作32次。这种方法, 对预防脑血管意外和预防面神经麻痹有帮助。也可以作为自我检查法, 及时发现脑血管意外和预防面神经麻痹的可能性, 即不能作鼓漱的动作时, 很有可能患上脑血管意外或面神经麻痹, 及时就医, 可以及时治疗。

4, 叩齿: 首先上下门齿扣击32次, 再上下臼齿(俗称后槽牙)扣击32次。

这种方法, 可以健强牙齿, 预防牙周病和齿龈出血。

5, 倒海翻浆: 口唇闭合, 舌头在口内自右向上, 向左, 向下, 向右旋转一圈, 共作16次, 再反方向, 舌头在口内自左向上, 向右, 向下, 向左旋转一圈, 共作16次。此时, 口内液体(称为津液)增多, 要分3次, 慢慢咽下。这种方法, 可以促进消化液的分泌, 增进食欲, 提高消化系统的功能, 改善营养状态。

6, 摩耳: 双手向上举至耳旁, 左右手的食指与中指分开, 分别置于耳根的后方及前

方, 同时搓揉耳根部(称为耳迷根穴)16次, 然后双手半握拳, 大拇指与

食指分开, 握在耳廓的后方及前方, 由上向下搓揉耳廓部16次, 耳廓部渐渐感到热起来, 可消除紧张情绪, 使人感到舒适, 再用两手掌压住两耳孔, 食指, 中指, 无名指, 小指斜向置于后头部, 食指抬起放于中指上, 食指从中指向后滑下, 扣打后头部, 头内可感到咚咚的共鸣声, 称为鸣天鼓。这种方法, 可减轻头晕, 耳鸣, 耳聋, 美尼尔氏综合症的症状, 使人耳聪目明。

7, 擦鼻: 双手向上举至鼻旁, 用左右手的食指和中指沿鼻翼的两侧搓揉16次,

这种方法, 可减轻鼻炎, 副鼻窦炎, 花粉症的症状, 对感冒引起的鼻塞有立杆见影的效果。

8, 摩运眼周: 双手在上, 下眼眶周围由内向外摩运16次。这种方法, 可减轻老花眼, 近视, 散光, 视物不清的症状, 防止老年人视力减退。

9, 颈项争力: 颈项由左向右徐徐旋转16次, 再由右向左徐徐旋转16次, 旋转幅度由小渐大, 以感到微酸痛为度。再作颈部的前后运动(称为俯地观天)16次。这种方法, 可减轻颈项僵硬, 疼痛的症状, 防治颈椎病。

10, 双转轱辘: 两手上举, 半握拳, 向斜上方, 前方, 下方, 后方作旋转动作(类似于古代转轱辘取水的动作)16次。再作两臂前伸, 上举, 外展, 下落, 左右旋转16次。这种方法, 可减轻肩背部僵硬, 疼痛的症状, 防治五十肩。

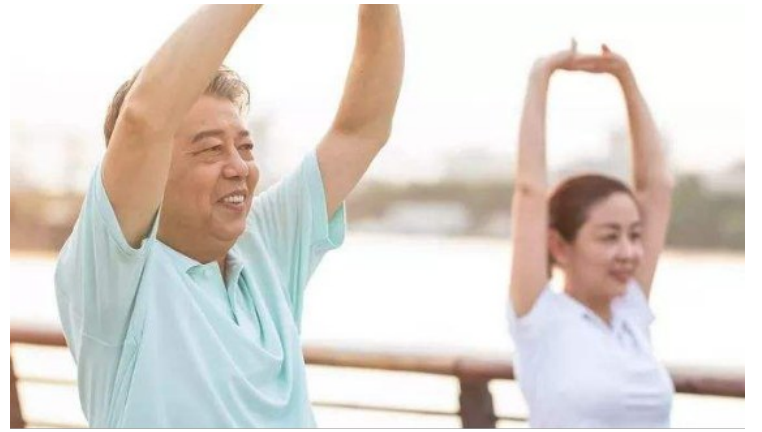
11, 捶臂叩腰: 先用右手握拳向前扣打左肩, 同时用左手握拳向后扣打腰背部, 再用左手握拳向前扣打右肩, 同时用右手握拳向后扣打腰背部, 共作16次。这种方法, 可减轻肩背部僵硬, 疼痛和腰部疼痛的症状, 防治五十肩, 腰痛等病症。

12, 转腰旋胯: 腰部徐徐由左向右旋转, 再徐徐由右向左旋转, 共作16次。然后胯部徐徐由左向右旋转, 再徐徐由右向左旋转, 共作16次。这种方法, 可减轻腰背部僵

硬, 疼痛和胯部疼痛的症状。  
13, 转膝: 两膝关节同时徐徐由左向右旋转, 再徐徐由右向左旋转, 共作16次。然后两膝关节同时徐徐由内向外旋转, 再徐徐由外向内旋转, 共作16次。这种方法, 可减轻膝部僵硬, 疼痛的症状。

14, 背后七颠: 两侧足跟提起, 由前足尖支撑体重, 然后足跟突然落地, 反复做7次。这种方法, 可减轻踝部僵硬, 疼痛的症状。使足部有力, 善步健走。这种方法还可以使督脉, 膀胱经, 胆经等经络和脑部得到良好的刺激, 可改善头晕, 失眠, 遗精, 便秘, 经血不调等病状。民间有背后七颠百病消的说法。

生命在于运动, 健康在于锻炼。只要坚持锻炼中老年保健功, 健康长寿之路就在您的脚下。





**徐捷**  
*Jane Shue*

(301)-213-3051(C)  
janeshue@gmail.com

**金牌房地产经纪人**

**徐捷**      *Profound Realty Inc.*      **杨莉**

*Jane Shue*      (301)-217-9667(O)      *Lily Yang*

您的需要=我的需要 您的烦恼=我的烦恼 您的房子=我的房子 您的微笑=我的微笑

\*Silver Spring, 大型连栋屋, 双车库, 阳台, 6年新, 交通方便, 近FDA, \$398,000.00 最低价!  
\*Potomac, 银行拍卖! 独栋, 三层, 近6000sqft, 占地面积2亩, \$1,050,000.00, 低于市场价!  
\*Va, Great Falls, 学区一流, 5房, 4浴, 3车库, 三层近7000sqft, 占地面积1.5亩, \$1,200,000.00, 10年新!  
\*商业地产投资! 生意买卖! 铺位出租! 服务一流! 欢迎咨询!      1-008



**杨莉**  
*Lily Yang*

240-731-8116 (C)  
lilyyanghomes@gmail.com

券商代理  
投资顾问

**袁博士为您一一解答**

- “股市跌宕, 债市低迷, 都有哪些避险资产?”
- “银行利息太低, 上哪儿找稳健高息的投资?”
- 市场联动型定期存款(本金FDIC insured)
- 如何给股票指数投资设立保护机制?

**Dr. Ryan Yuan** 15245 Shady Grove Rd  
**(410) 988-4451** Suite 310  
ryuan@uprightplanning.com Rockville, MD 20850

  Registered Representative offering securities and advisory services through Independent Financial Group, LLC (IFG), a registered broker-dealer and investment advisor. Member FINRA/SIPC. Upright Planning and IFG are not affiliated entities.



5-161

**纽约人寿**

《财富》杂志美国百强企业之一  
十位总统的共同选择

**个人及公司保险**

- 人寿保险    ● 养老金保险    ● 资产规划
- 伤残收入保险    ● 长期护理保险

并且代理多家保险公司个人及团体医疗保险, 老人附加医疗保险

 **703-628-2608 (手机)**    **703-723-1299 (维州办公室)**  
Email: fyuan@ft.nyl.com



**袁菲**  
Fanny Yuan

百万元圆桌终生会员  
保险师协会会员  
纽约人寿  
优秀业绩奖会员

三十多年  
专业经验

6905 Rockledge Dr.,  
Suite 900, Bethesda,  
MD 20817-1817 5-071

**刘氏汽车维修中心**

维州汽车排气与安全检查站  
**Annandale Citgo Gas Station**

刘氏汽车维修中心由刘家杰先生主理, 服务于华人已有十三周年了, 精修各类汽车, 您要通过维州汽车安全或废气检查吗? 那您一定要来到刘氏汽车维修中心!

电话请找 **刘家杰** 703-941-8309  
703-941-8308  
营业时间:  
周一至周五 7:00Am-7:00Pm  
周六 7:00Am-5:00Pm 7-081  
地址:  
7131 Columbia Pike, Annandale, VA 22003 **通英国粤 越潮语**

**美東學院** 金榜题名 迈入藤校  
YM American Academy

服务项目 \*美国大学、研究生、高中申请指导  
\*高中学习规划和各类课程辅导

美国当地经验丰富、工作尽职的专业团队  
\*被美国卡内基梅隆大学商学院选为教学案例  
\*ISEF 科学竞赛官方合作单位

4-096   
www.ymamerican.com  
zyang@ymamerican.com  
Cell: 302-257-1537  
WeChat ID: wh785120  
办事处: 美国/中国北京/南京/深圳/扬州

**大华府地区资深贷款专家 A-Z Mortgage**



**周芳**  
Amy Zhou  
NMLS#212791

手机: 301-661-2169  
办公室: 240-428-1723  
amy.zhou@a-zmortgage.net

当你购房需要贷款, 或者重新免费贷款, 只需一通电话:  
**301-661-2169**

**诚聘** 欢迎有经验的 Loan Officer, Loan processor, 加入我们的团队。也欢迎 Realtor 来电咨询

751 Rockville Pike 17-18B, Rockville, MD 20852