秋季健肺养肺锻炼四法

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2010/11/10 16:17

秋季健肺养肺锻炼四法

(1)摩鼻

经常按摩鼻部可防伤风、流涕，缓解症状。

将两手拇指摩擦生热后，用外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右，然后按摩鼻翼两侧的迎香穴(位于鼻唇沟与鼻翼交界处)30次。每天1-2遍。

(2)深吸气

本法有助于锻炼肺部的生理功能。

每日睡前或起床前，平卧床上，以腹部进行深吸气，再吐气，反复做20-30次。呼吸时要缓慢进行。

(3)捶背端坐

此法可以通畅胸气，有预防感冒，健肺养肺的功效。

腰背自然直立，两手握成空拳，反捶脊背中央及两侧，各捶3遍。捶背时要闭住呼吸，叩齿10次，缓缓吞咽津液数次。捶背时要从下向上，再从上到下反复数次。

(4)耐寒锻炼

一是有氧运动，如登山、冷空气浴、步行、太极拳、骑自行车、跳舞等。

二是冷水洗脸、洗脚、浴鼻等。身体健壮者可用冷水擦身、冷水浴等。

实践表明，适宜的冷水锻炼对预防伤风、感冒、流鼻涕、支气管炎有一定的效果。

但是锻炼时要因人而异、量力而行并持之以恒，不可强力而为。