# <u>温、构選兼姤缃、温、潔鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨・ … 地に開始修以</u>组惧尯浜ゆ侯

秋季健肺养肺锻炼四法

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細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。