

涓 杓瀛兼姝缁 - 涓 涓 鍒 二 逢 鑑 伴 桷 鍒 朵 簏 - 鍒 几 棉 錦 冬 汉 绉 惧 施 浜 中 侯 睡前按摩腹部防便秘

健康

浣漏

鎏賤戔浜庸細2007/07/02 18:09

揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量，从而加强对食物的消化、吸收和排泄，明显地改善大小肠的蠕动功能，可起到排泄作用，防止和消除便秘，这对老年人尤其需要。

腹部按揉一般选择在晚上入睡前和早上起床前进行，排空小便，洗净双手，取仰卧位，双膝屈曲，全身放松，左手按在腹部，手心对着肚脐，右手叠放在左手上。先按顺时针方向绕脐揉腹50次，再按逆时针方向揉腹50次。按揉时，用力要适度，精力集中，呼吸自然，长期坚持，一定会收到明显的健身效果。

需要注意的是，腹部皮肤有化脓性感染或腹部有急性炎症（如肠炎、痢疾、阑尾炎等）时，不宜按揉，以免炎症扩散；腹部有癌症，也不宜按揉，以防癌症扩散或出血。揉腹时，出现腹内温热感、饥饿感，或产生肠鸣音、排气等，属于正常反应，不必担心。