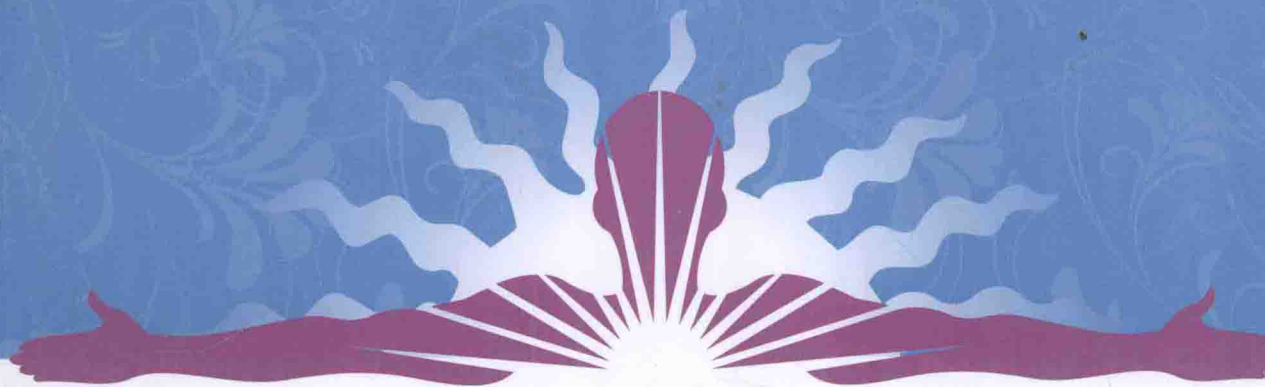


名誉主编 郁汉明 陈文华
主 编 郁嫣嫣 祁 奇



从头练到脚

——保健康复100操

- 不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海
- 保健操看似简单，长期坚持，功效卓然
- 锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂

中国医药科技出版社

从头练到脚

保健康复100操

名誉主编 郁汉明 陈文华
主 编 郁嫣嫣 祁 奇



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书致力于全民健身,分为“保健 50 操”与“康复 50 操”,在每套操后都分别附有“保健链接”和“康复链接”小知识,满足了不同人群的不同需要。全书内容丰富、针对性强,动作简单、易于操作,图文并茂、语言生动,适合广大健身爱好者及病后康复者使用。

图书在版编目(CIP)数据

从头练到脚:保健康复100操/郁嫣嫣,祁奇主编. —北京:中国医药科技出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5067-5419-4

I. ①从… II. ①郁…②祁… III. ①保健操—基本知识②康复训练—基本知识
IV. ①R161.1②R49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第038131号

美术编辑 陈君杞
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 787×1092mm¹/₁₆
印张 12
字数 280千字
版次 2012年6月第1版
印次 2012年6月第1次印刷
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-5419-4
定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言 Preface

生

命在于运动，健康来自运动。2400年前的医学鼻祖希波克拉底就说过：“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。”不言而喻，运动对生命与健康而言，如同阳光、空气和水一样重要。世界卫生组织将“运动”定义为“所有日常生活中消耗体力的运动，如工作、娱乐、锻炼和体育运动”。该组织维多利亚宣言将包括健身在内的“适量运动”列为人类健康的四大基石之一。应当说，从理论上讲，绝大多数人对运动的重要性是有一定认识的。

但实际上，据世界卫生组织的统计，全世界还有约 60% ~ 85% 的成年人缺乏运动，这可能成为人类死亡的十大“杀手”之一。少运动或不运动为害匪浅，可导致许多人处于“亚健康状态”，或者叫“健康边缘态”、“第三态”或“灰色态”，也称“更年期提前综合征”或“慢性疲劳综合征”。不管怎么称呼，这类“亚健康状态”实质上是介于健康与疾病之间的一种心理、生理功能的低迷状态。在岗位竞争激烈、生活节奏飞快、工作与家庭压力增大的现代社会中，中青年，尤其是 18 ~ 45 岁的白领阶层，常处于“亚健康状态”。他们时不时头昏目眩，耳鸣心悸，疲倦乏力，筋骨酸痛，食欲不振，还易出现烦躁、易怒和恐惧等症状，到医院检查则往往找不到客观病证。这种令人忧心的“第三态”可造成工作效率低下，体质下降，对社会、家庭和个人都会产生较大的负面影响。

正缘于此，我们在全国著名物理康复专家陈文华教授和中国科普作家郁汉明主任医师的支持与指导下，萌发了编著本书的念头。如果这本小册子的出版能在方兴未艾的全民健身热潮中激起一朵小小的浪花，那么我们将感到莫大的欣慰。

本书分上、下两篇。上篇为保健 50 操，供健康人与亚健康人操练，起到固本培元、壮筋强骨和强身健体的作用。下篇为康复 50 操，适用于轻型慢性病患者、重症患者康复期及部分残疾人的功能训练，重在促进患者体质的改善与康复，达到扶正祛邪、祛风化湿与归本还原的功效。为了让读者更好地理解做操的意义，进一步拓展保健和康复知识领域，特在每节操的前后，适当增加相关的防病治病内容和链接，使本书有血有肉地呈现在读者面前，增强可读性，提高读者做



操的兴趣，避免枯燥乏味。

本书所编保健康复 100 操的特点是：博采众长，推陈出新；编操合理，惠及全身；动作简洁，易记好学；徒手为主，操具为辅。融保健康复操于一炉，集强身祛病功效于一体，是一种立竿见影的“健身运动”。

为了让读者较快地学会“保健康复 100 操”，在以简练文字介绍操法的同时，部分操由编者亲自作模特儿进行示范，摄下照片作为各操分解图示，便于大家对照学习，更有助于准确、规范地掌握操练动作。

由于编者水平有限，研究健身操的时间不长，本书不妥之处在所难免，敬请广大读者指正。

乘此机会，谨向陈文华教授和郁汉明医师，以及支持我们的朋友们，表示由衷的谢意！

郁嫣嫣 祁 奇

2012 年 2 月

目录 Contents

保健 50 操

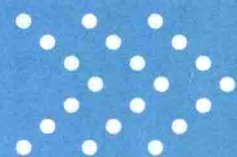
明目操 / 3	丰胸操 / 34	搏击操 / 60
顺耳操 / 5	运膈操 / 36	拉伸操 / 62
挺鼻操 / 7	敲背操 / 37	登楼操 / 63
润喉操 / 8	健腰操 / 38	踏车操 / 65
劲舌操 / 10	平腹操 / 40	踩格操 / 66
固齿操 / 12	塑臀操 / 42	跳绳操 / 68
滋唇操 / 14	提肛操 / 44	呼拉操 / 69
美容操 / 16	护阴操 / 45	练字操 / 71
护发操 / 18	松髌操 / 46	伏案操 / 72
醒脑操 / 19	利膝操 / 48	桌边操 / 74
灵颈操 / 21	络踝操 / 49	坐椅操 / 75
舒肩操 / 23	通足操 / 51	沐浴操 / 77
理肘操 / 25	遛达操 / 52	游泳操 / 79
疏腕操 / 26	慢跑操 / 54	滚体操 / 80
巧手操 / 28	反走操 / 55	仿生操 / 82
益指操 / 30	爬行操 / 57	开怀操 / 83
强臂操 / 32	倒立操 / 59	



康复 50 操

颈肌松展操 / 89	收腹紧腰操 / 118	肠炎止泻操 / 151
颈牵辅助操 / 91	孕妇壮腰操 / 120	慢肝调理操 / 153
冻肩消融操 / 92	产妇恢复操 / 122	血糖控制操 / 155
肩功复元操 / 94	坐经制痛操 / 123	肾病固本操 / 157
网肘祛粘操 / 95	促膝伸屈操 / 125	风关祛湿操 / 159
垂腕背伸操 / 97	小腿解痉操 / 127	神衰振作操 / 161
腱鞘松解操 / 98	跟痛化解操 / 129	头痛缓解操 / 163
背僵推揉操 / 100	舒筋活血操 / 131	眩晕制约操 / 164
壮腰健肾操 / 101	消炎祛痛操 / 132	呕吐平息操 / 167
腰伤修复操 / 103	骨折促愈操 / 134	失眠助睡操 / 169
劳损回功操 / 104	感冒速愈操 / 136	面瘫复原操 / 171
椎脱稳固操 / 106	血压稳定操 / 138	尿潴揉腹操 / 172
腰突复位操 / 108	冠心病复操 / 141	便秘捶骶操 / 174
侧弯扶正操 / 110	早搏调节操 / 142	疲惫提神操 / 177
后凸矫形操 / 112	中风防治操 / 145	阳痿雄起操 / 179
骨刺消退操 / 114	慢支平喘操 / 147	肿瘤强体操 / 181
骨疏滞延操 / 116	结核补虚操 / 149	

保健50操



篇首语

朋友，如果你珍爱生命，想延年益寿；如果你想迟缓衰老，青春常驻，那么，请学做保健 50 操，将保健操融入到你的日常生活、工作中去吧！

本篇介绍的 50 套保健操，由上而下，由表及里，自头颅五官，沿躯干下行，至四肢手足，练及全身内外组织与器官，可谓环环相扣，套套紧连，设计合理，操姿优美，展手似行云流水般轻盈飘逸，伸腿如柳沐春风般柔美舒展。做保健操，非仅健身所需，也是美的享受。

长期坚持练保健 50 操，将使中老年人多多受益：容颜更加焕发，精神更为饱满；肌力不断增强，关节愈加灵活；代谢日趋旺盛，骨骼更加强壮；神经变得健全，反应更为敏捷。更重要的是，免疫力将大大增强，拒多种慢性病于千里之外，如心脑血管病、高血压、高血脂、肥胖、糖尿病、骨质疏松和抑郁症。对青年人而言，还有利于提高自信心与竞争力，找到成功感，有助于尽快融入主流社会，远离毒品、烟酒及暴力等违法行为。不仅如此，保健操还将使人们永远保持乐观开朗、心情愉快和心理平衡。此等好操，何乐而不练呢！

好吧，让我们从学练“明目操”开始，逐渐进入“保健 50 操”丰富多彩、引人入胜的境界吧！

明目操

眼睛，是人体最具个性的器官，复杂而又精细。如果说眼球是眼睛的两扇窗户，那么，上下眼帘就是时启时闭的窗帘，而骨性眼眶则是窗架。对眼睛而言，不仅要保持正常的视力，还要健全和健康，无眼病，无外伤后遗症。如果有近视、散光、老花，应赶快配眼镜，以保证正常的工作、学习和生活。

为使眼睛常年保持健康，我们平时应勤做“明目操”。

“明目操”一套共 5 节，分别为“开阖眼帘”、“自主转眼”、“揉搓眼皮”、“轻叩攒竹”和“指点睛明”操。

第 1 节 “开阖眼帘” 60 次。

操练步骤

眼帘开（张）阖（闭）频率与秒针同，每秒钟开眼、阖眼各一次，连做 20 次；休息片刻，再做。共 60 次。重复 2 ~ 3 遍。

作用

润滑眼球，清尘除垢，消除眼部疲劳和浮肿。

注意：眼睛开阖频率也可通过数数方法进行自我调节。

第 2 节 “自主转眼” 60 次。

操练步骤

双眼向上、朝下各瞄一次，然后眼球慢慢按顺时针、逆时针方向各转动 30 次。共 60 次。眼球转动速度以无不舒适为宜。重复 2 ~ 3 遍。

作用

促进眼部血液循环，强韧眼肌，醒目提神，增强视力。

第 3 节 “揉搓眼皮” 60 次。

操练步骤

端坐，双肘关节支撑桌面，两手拇指指间关节屈曲 90° ；将拇指背侧突出部轻按于双眼上睑中部，按顺时针方向揉搓眼皮，沿眼眶周围旋转 30 次；休息片刻，再按逆时针方向，以同法搓揉眼皮 30 次。双拇指应同向旋转。共 60 次（图 1-1，图 1-2）。重复 2 ~ 3 遍。



图 1-1 同向顺时针旋揉



图 1-2 同向逆时针旋揉

作用

消肿明目，化瘀活血。

第 4 节 “轻叩攒竹” 40 次。

操练步骤

两手拇指指间关节屈曲呈 90° ，其他四指半握拳；先用右拇指间关节背侧直角突出部，轻叩右眉“攒竹”穴（眉毛内缘点）20



次，再用左拇指同样部位轻叩左眉“攒竹”穴20次。共40次（图1-3，图1-4）。重复2~3遍。



图1-3 “攒竹”穴部位



图1-4 拇指屈曲与四指握拳姿势

作用

祛除眼胀、额痛，恢复视力。

第5节 “指点睛明”40次。

操练步骤

同时以两食指端分别轻轻点压双眼“睛明”穴（眼内眦内侧）20次，稍停片刻，再点20次。共40次（图1-5，图1-6）。重复2~3遍。



图1-5 “睛明”穴部位



图1-6 指点睛明

作用

明目，消炎，镇静。

注意：指甲剪短，用指尖点穴，不要让指肚压迫眼球。

小结

完成一套5节“明目操”约需时15~20分钟，最好每节重复2~3遍。早晚各练一套。可对镜练习。顺时针和逆时针方向，以人面部作“钟面”为基准。以下各操，凡涉及顺、逆方向，均以此为原则。

保健链接

平时要采取综合护眼措施，保持眼睛的纯净与清洁，避免眼外伤与各种眼病。风沙、灰尘入眼，绝不可用脏手揉擦，尤其要教育孩子，以免发生结膜炎。在日常生活中，要处处小心，时时戒备，特别要防止眼球挫伤、穿孔伤、眼内异物、眼眶损伤、热灼伤、化学性和放射性眼伤，以及沙眼、角膜炎、泪囊炎与睑腺炎（内、外麦粒肿）等常见眼病。

顺耳操

耳朵是人类专司听觉功能的感覺器官。一个人如果听觉敏锐，反应迅捷，即“耳聪目明”，往往表示此人体格健壮，精力充沛。反之，倘若一个人出现“耳背”、“失聪”现象，则表明此人不是耳朵有病，就是年迈体弱，听觉出现生理性衰退了。

耳朵的解剖特点决定了它是一个相对脆弱的器官，经不起直接暴力的打击，特别是撕扯、啃咬和搔刮。所以平时教育孩子不能扯耳廓、掏耳刮子。

耳朵上面布满治疗全身各部位、各脏器疾病的对应性穴位。对于针灸医师来说，耳廓实在是一个难得的理想用武之地，任银针、贴敷在耳廓“辽阔”的区域内循经走穴，纵横驰骋，解除无数病苦。

耳朵的地位和作用如此重要，那么，就让我们做“顺耳操”，为耳朵“保驾护航”吧！

“顺耳操”一套共5节，分别为“捋揉耳轮”、“擦擦耳廓”、“搓捻耳垂”、“旋摩耳沟”和“叩鸣天鼓”操。

第1节 “捋揉耳轮” 30次。

操练步骤

双手拇指在耳后，4指在耳前，先自上而下，再自下而上，交替轻轻捋揉同侧耳廓30次。稍停重复（图1-7）。重复3~5遍。



图 1-7 捋揉耳轮

作用

促进耳部血液循环，刺激大脑思维，提升听力。

第2节 “擦擦耳廓” 30次。

操练步骤

双手掌心向后，以左、右掌尺侧缘，分别对应紧贴左、右耳廓前面，从前方向后方，再从后方向前方，交替擦擦耳廓30次（图1-8）。重复2~3遍。



图 1-8 擦擦耳廓

作用

坚韧耳廓，改善血液循环，强肾健脑，提神醒脑。

第3节 “搓捻耳垂” 30次。

操练步骤

以双手拇指、食指搓捻耳垂数秒；并向下方轻轻拉扯一下；再松开。计1次。继续搓、拉、松开，共30次（图1-9）。重复3~5遍。

作用

使耳朵发热，可活血化瘀。冬天寒冷季节有护耳防冻疮作用。

注意：搓、捻、松耳垂，其节奏快慢自主掌握。但不要过重搓、捻、拉耳垂，以免造成不适或疼痛。



图 1-9 搓捻耳垂

第 4 节 “旋摩耳沟” 30 次。

操练步骤

以双手食指端（指肚向下）插耳朵上方耳廓旋窝内，轻轻加压摩擦耳廓窝；然后先向上沿耳廓沟滑摩，再向下紧贴耳沟摩行，直至耳屏。食指整个运行轨迹似“S”形。计 1 次。共 30 次（图 1-10）。重复 3 ~ 5 遍。



图 1-10 旋摩耳沟

作 用

警醒大脑，增强应激反应，提高听力。

第 5 节 “叩鸣天鼓” 40 次。

操练步骤

前展肩，屈肘，前臂向后；双手掌心对同侧两耳孔，手指尖向枕后方，紧贴枕后部；用两手食指、中指与无名指指腹轻叩同侧枕后部 15 次。掌心紧贴耳孔，加压，再突然抬离掌心，发出响声，如此连续进行 15 次。再用两手食指或中指插入耳道浅部，顺时针、逆时针交替转指各 5 次，计 10 次。共 40

次。重复 3 ~ 5 遍（图 1-11，图 1-12，图 1-13）。



图 1-11 指叩枕



图 1-12 掌心抬掩耳孔



图 1-13 指转耳孔

作 用

清醒头脑，促进记忆，强化听力和预防耳鸣。

小 结

做完一套“顺耳操”需时 10 ~ 15 分钟。早晨起床或晚饭后各练一套。也可因人而异，选择其中的几节操练。如对镜演练，手法更规范。

保健链接

平时,要当心耳道内有无分泌物或出血,耳后乳突有无压痛,如有,则要警惕耳道是否感染或损伤,是否患中耳炎。

经常自查有无听力障碍。特别是老年人,通过与人谈话交流、听手表的“嘀哒”声等方式,来辨识自己听力是否有变化。若感到听力明显下降,应到医院检查。

孕妇一旦生病,用药一定要谨慎,有的抗生素会伤害胎儿听觉器官,使婴儿患上先天性耳聋。

引起原发性耳痛的疾病有耳外伤,耳廓软骨膜炎,湿疹,丹毒,外耳道疖,弥漫性外耳道炎,耵聍膨胀嵌顿,鼓膜炎,中耳炎和耳部恶性肿瘤等。

继发性耳痛常来自口腔、咽喉、颞颌关节及颈部疾病,如龋齿、急性扁桃腺炎与咽喉恶性肿瘤等。

所以,一旦出现耳痛、耳鸣、耳漏与眩晕等症状,千万不要麻痹大意,应上医院检查,以防出现耳聋的严重后果。

挺鼻操

鼻子,作为人类重要的标志性器官之一,主要功能为呼吸、嗅觉和声音共鸣。

如果鼻子外形出了问题,如塌陷或歪斜,整个面容将受到极大影响。倘若鼻子内部生了毛病,即使是炎症,也会让人不得轻松。因此,我们必须注意鼻子的自我保健。现在,让我们做“挺鼻操”。

“挺鼻操”一套共4节,分别为“捋擦鼻梁”、“按摩鼻翼”、“点揉鼻尖”和“弹拨鼻柱”操。

第1节 “捋擦鼻梁”30次。

操练步骤

先以右手拇、食指肚自眉间鼻根起,沿鼻梁自上而下至鼻尖,捋擦15次;再以左手拇、食指肚,以同样手法自下而上捋擦鼻梁15次。共30次(图1-14)。重复2~3遍。

作用

改善鼻部血液循环,使鼻道通畅;消除炎症,预防感冒。



图1-14 捋擦鼻背

第2节 “按摩鼻翼”30次。

操练步骤

以双手食指肚,同时按摩同侧鼻翼30次。重复2~3遍。

作用

改善鼻黏膜血液循环,促进鼻部组织代谢,有利鼻内黏液分泌;刺激黏膜上皮细胞纤毛运动,增强鼻黏膜抗病能力,预防感冒、鼻炎等。

注意:按摩节奏、频率自行掌握;动作轻柔,不可大力重压鼻翼。对患鼻疖、皮肤病、鼻出血与鼻癌者,不宜按摩。



第3节 “点揉鼻尖” 30次。

操练步骤

以右手食指肚发力点揉鼻尖，将鼻尖下按，维持数秒；再将指尖快速离开，让鼻尖自行弹起，计1次。共15次。再换左手食指肚，以同样手法点揉鼻尖15次。共30次。重复2~3遍。

作用

加快鼻尖及鼻前庭血液循环，增强鼻前庭抗感染能力；改善鼻腔通气功能与嗅觉敏感度；同时有醒脑提神功效。

第4节 “弹拨鼻柱” 30次。

操练步骤

以右手食指肚紧贴鼻中隔下缘鼻小柱右侧，轻轻发力向左弹拨鼻小柱15次；再换左手食指，以同法向右弹拨鼻小柱15次。共30次（图1-15）。重复2~3遍。



图1-15 弹拨鼻柱

作用

改善鼻中隔血液循环，刺激鼻黏膜分泌杀菌黏液，促使炎症消退；有利于两侧鼻腔均衡通气；促进深呼吸；抑制疲劳；提神醒脑。

小结

每套“挺鼻操”耗时约10~15分钟。早、晚各练一套。也可选择其中几节进行操练。对镜练习更好，可纠正不规范手法，提高操练效果。

保健链接

在面部五官中，鼻子由于高隆突出的解剖特点，极易受到损伤。运动员在打篮球、排球与踢足球时，要注意保护自己的鼻子，学会避让对方肘关节等部位对鼻子的冲撞，或球的直接弹击。一旦鼻子受伤出血，应即简易压迫止血，并马上去医院急诊处理，不要擅自用药。

要防止“病从鼻入”。在日常生活中，应注意对鼻子的清洗。在洗脸时，可顺便观察一下鼻子有无红肿或异常隆起，鼻梁是否歪斜或有凹陷。触及鼻尖或鼻翼时有无疼痛，因为患有鼻疳或鼻前庭炎时，往往触痛明显。注意呼气是否有臭味，以提防鼻子、咽喉部或深部器官病变。在面部各鼻窦的相应部位，要看局部皮肤是否红肿，有无压痛，有则应考虑鼻窦炎。若局部隆起，应警惕鼻窦肿瘤，赶快去医院检查。

鼻子常见异常症状有鼻塞、鼻漏、鼻出血、鼻源性头痛、嗅觉障碍、喷嚏和共鸣障碍等，多由慢性炎症、鼻息肉、鼻及鼻窦肿瘤和鼻咽部肿瘤等引起。

鼻病除少数需要手术或放疗外，大多采取药物、理疗等保守治疗。

润喉操

日常生活中，人们对喉这一器官往往不太注意保养，只要还能讲话，就认为不是什么异常。只有当喉部疼痛、发痒、声嘶时，才感觉喉部出了问题。

喉处于颈前部的交通要道，与咽一起构成“咽喉部”，其地位十分重要。一旦咽喉受阻，那真是“性命攸关”，对吞咽食物和呼吸大有影响。因此，平时保持咽喉部的畅通无阻是十

分重要的，应重视对喉部的保养与保健。现在让我们做“润喉操”。

“润喉操”一套共6节，分别为“摩揉喉区”、“弹拨喉结”、“饮水升喉”、“轻哼震喉”、“缓提耳尖”和“点压指尖”操。

第1节 “摩揉喉区” 30次。

操练步骤

左手拇、食指张开，其指肚分别贴近颈两侧胸锁乳突肌前缘，相当于喉部甲状软骨与环状软骨之间平面；双指渐渐发力，相向朝颈前中央徐徐滑动，轻压揉摩喉前区域，至颈前中线会师，计1次。如此15次。再换右手拇、食指，同样操作15次。共30次（图1-16）。重复2~3遍。

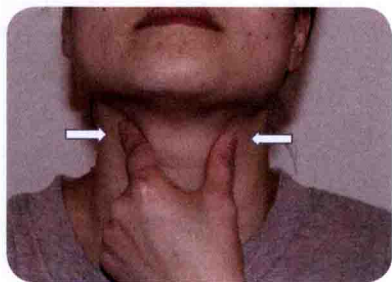


图1-16 摩揉喉区

作用

促进喉区血液循环，提高喉应激反应能力；消炎，止咳，排痰。

注意：按压时以无不适为度，手法不宜过重。

第2节 “弹拨喉结” 30次。

操练步骤

以左手中指肚轻按于喉结右侧，然后发力，由右向左弹拨喉结，一弹一放，计1次，共15次。再换右手中指以同样手法，从左向右弹拨喉结15次。共30次（图1-17）。重复2~3遍。

作用

振喉排痰，清嗓润声；提高喉返神经兴奋性；强化吞咽反射功能。

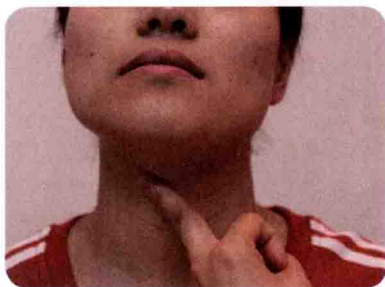


图1-17 弹拨喉结

第3节 “饮水升喉” 30次。

操练步骤

备温开水一杯，做湿性吞咽训练。先喝水10ml，润嗓。接着每次抿水5ml，吞咽下，如此共30次。重复2~3遍。

作用

消炎润嗓，增强喉肌活力，训练声门闭阖，协调咽喉配合功能。

注意：咽水时不要呛入喉内。有人主张干性吞咽训练（不喝水），但实际上操作者不易接受，在此不提倡。

第4节 “轻哼震喉” 30次。

操练步骤

利用呼气时气体通过喉腔瞬间产生的向上冲击力，发出“喔”声，即完成一次“震喉”训练。嘴微微张开，配合呼气经齿缝与唇间缓缓排出。共30次。重复2~3遍。

作用

畅通喉道，清嗓排痰，平喘消炎，吐气练声。

注意：此节操可作演唱或演讲前的清嗓、润喉、试声准备。

第5节 “缓提耳尖” 60次。

操练步骤

用双手拇、食指分别提起同侧耳廓上缘耳尖部分，一提一放，有节奏地进行，如此连续30次。休息半分钟，以同法再做30



次。共 60 次。之后，喝白开水 100ml。重复 2 ~ 3 遍。

作用

加速耳朵血液循环，减轻喉部压力，促进颌下腺、腮腺和舌下腺腺体分泌唾液，使喉咙变得湿润，缓解嗓子疼痛。

第 6 节 “点压指尖” 30 次。

操练步骤

用右手大拇指和食指指肚，有节奏地点压

（挤压）左手无名指尖两侧，一压（挤）一松，共 30 次。重复 2 ~ 3 遍。

作用

对喉部炎症，能反射性地起到消炎、止痛效果。特别适用于中老年人。

注意：每次饭前点压。左、右手不交替。

小结

“润喉操”可全套操作，也可选择其中 3 ~ 4 节进行操练，至少坚持一周，方见效果。

保健链接

喉部常见喉痛、声嘶、喉鸣、呼吸困难、咯血与吞咽困难等症状，多由外伤、炎症、结核、肿瘤、喉结构先天性畸形、滥用药物、声带瘫痪、喉肌痉挛、喉腔阻塞、声带水肿、息肉和神经性疾病等因素所致。如出现喉部发痒、微痛、异物感，继之出现声音嘶哑，甚至完全失声，并伴上呼吸道感染，则应警惕喉炎等疾病。喉部疾病还有声带息肉，喉良性肿瘤，如乳头状瘤、血管瘤和纤维瘤。更严重的还有喉癌，约占头颈部恶性肿瘤的 14%，发病率仅次于鼻咽癌与鼻腔癌，与空气污染、吸烟、饮酒、职业、病毒感染、性激素和放射线有关，应早做检查与治疗。平时应改掉不良生活习惯。

还要当心喉外伤。一旦儿童误吸异物，易致喉阻塞，可危及生命，是喉外伤的一种危险情况。

因此平时要注意对喉的保护、保健，坚持“润喉操”训练，让我们长久拥有一副好嗓子。

劲舌操

“巧舌如簧”常用来比喻一个人很会说话，舌头似弹簧般灵巧。舌头与唇、齿、腭间的协调活动，可完成语言、咀嚼和吞咽等重要功能。

舌由舌根、舌体与舌尖三部分组成，能进行前伸、后缩和卷曲等多方向的活动。舌尖对食物的甜、辣、咸味比较敏感；舌体缘对酸味感受好；舌根部则对苦味较为灵敏。

当维生素缺乏或严重贫血时，舌乳头会萎缩，舌面变光滑，舌苔厚腻。为此，我们应该经常观察舌表面变化，注意对舌的保健。让我们做“劲舌操”吧！

“劲舌操”一套共 4 节，分别为“向前伸舌”、“向上翘舌”、“左右摆舌”和“舌尖摩齿”操。

第 1 节 “向前伸舌” 20 次。

操练步骤

立或坐位。口唇及齿张开，将舌尖与舌体缓缓伸出口唇，尽量伸长，保持约 2 秒钟；再缩回口内，复原。计 1 次。共 20 次。重复 1 ~ 2 遍。

作用

提高舌横纹肌的肌力和肌张力，改善舌与口内相关器官的协调功能，有助于咀嚼、吞咽食物和发音。

注意：伸舌过程中，可适当喝水润舌、润口。

第 2 节 “向上翘舌” 20 次。

操练步骤

立或坐位。口、齿稍张开，将舌尖向上