

每天一招



老爸老妈



养生日志

365

李柏 主编



老爸老妈的超级养生书！

一年365天，每天一个主题！

涉及身体各部位，展开全面锻炼！



化学工业出版社

大字
插图版

每天一招

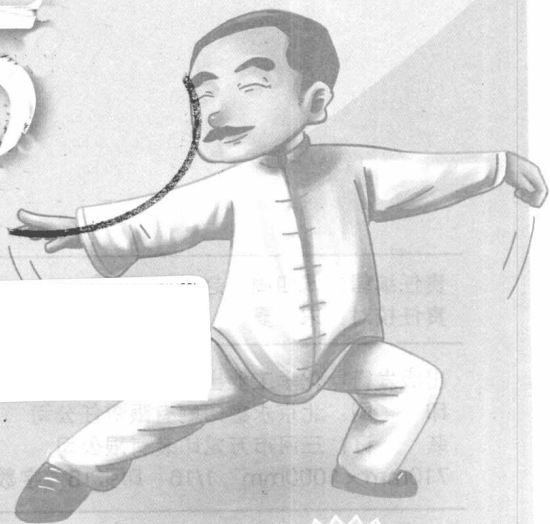


老爸老妈

养生日志

365

李柏 主编



化学工业出版社

·北京·

大字
插图版

图书在版编目(CIP)数据

每天一招——老爸老妈养生日志 365 (大字插图版) /
李柏主编. —北京: 化学工业出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-122-14118-7

I. 每… II. 李… III. 养生(中医) - 中老年读物 IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 078703 号

责任编辑: 傅四周 赵兰江
责任校对: 宋 夏

装帧设计: IS 溢思设计工作室

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张15 字数279千字 2012年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00元

版权所有 违者必究



c o n t e n t s

目

录

一月任务:从大脑开始 (一)

目的: 提高短期记忆力▶ 1月1日 写购物清单 /2	01 1月2日 算算收银条 /2	02 1月3日 复述话语 /3	03 1月4日 数字游戏 /3
04 1月5日 看图写话 /4	目的: 增强大脑记忆能力▶ 05 1月6日 背诵诗词 /4	06 1月7日 勤翻字典 /5	07 1月8日 放声歌唱 /5
08 1月9日 看电视广告 /6	09 1月10日 背电话号码 /6	10 1月11日 读百家姓 /7	11 1月12日 嚼口香糖 /7
12 1月13日 听音乐, 忆往事 /8	13 1月14日 看照片, 忆往事 /8	14 1月15日 书写灵感 /9	15 1月16日 随时梳头 /9
16 1月17日 跷跷腿 /10	17 1月18日 叩叩齿 /10	18 1月19日 球体训练 /11	19 1月20日 跳韵律操 /12
目的: 提升记忆力和复述能力▶ 20 1月21日 看故事, 讲故事 /12	目的: 增强理解力和判断力▶ 21 1月22日 闭目冥想 /13	目的: 提高专注力▶ 22 1月23日 专心夹豆子, 看你多专注 /13	23 1月24日 找不同, 找出你的 注意力和记忆力 /14
24 1月25日 袋中取物 /16	25 1月26日 起床伸展 /16	26 1月27日 玩多米诺骨牌 /17	27 1月28日 闭目深呼吸 /17
28 1月29日 HSP脑呼吸 /18	目的: 保护和锻炼大脑▶ 29 1月30日 吃饭要多嚼 /18	目的: 预防脑萎缩▶ 30 1月31日 打打太极拳 /19	31



c o n t e n t s



二月任务:从大脑开始(二)

目的: 促进大脑细胞自我更新▶ 2月1日 多健身, 大脑换新生 /21	目的: 刺激脑神经, 改善脑功能▶ 2月2日 品尝新式菜肴 /21	2月3日 学习演奏乐器 /22	2月4日 大声朗读 /22
2月5日 手指也来做体操 /23	2月6日 跟着音乐拍拍手 /23	2月7日 放开步伐快速走 /24	目的: 锻炼右脑, 促进脑平衡▶ 2月8日 左肢常运动 /24
2月9日 换只手刷牙 /25	2月10日 阅读变快速 /25	目的: 提高思维能力▶ 2月11日 换条线路回家 /26	2月12日 做做脑筋急转弯 /26
2月13日 玩玩趣味猜谜语 /27	目的: 提高反应能力▶ 2月14日 互拍手背 /27	2月15日 看数伸手 /28	2月16日 看字说字 /28
2月17日 抓铅笔游戏 /29	2月18日 快乐歇后语 /29	目的: 提高推理能力▶ 2月19日 玩魔方, 辨空间 /30	2月20日 勤观察, 多思考 /30
目的: 增强自控能力▶ 2月21日 每天记日记, 生活历历在目 /31	目的: 提升整合与逻辑能力▶ 2月22日 收藏物品, 归类整理 /31	目的: 提升组织和表达能力▶ 2月23日 词语串联, 乐趣多多 /32	2月24日 文字接龙, 思维灵敏 /32
2月25日 口袋藏书, 积累知识 /33	目的: 提高社交和沟通能力▶ 2月26日 走出家门, 与人交往 /33	2月27日 做做义工, 志愿服务 /34	2月28日 跨越陌生, 勤打招呼 /34

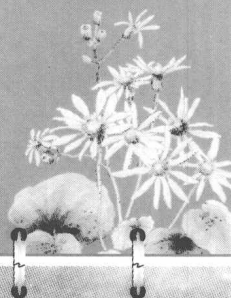
三月任务：头发、眼睛、耳朵、鼻子、口腔

目的：防脱发和白发▶ 3月1日 正确梳头，头发 保浓密 /36	01	3月2日 按摩头皮，头发 更黑亮 /37	02	目的：保护眼睛，防治眼部疾病▶ 3月3日 动动眼球，眼睛 不疲劳 /37	03	3月4日 上扳脚趾，视野 更清晰 /38	04
3月5日 按压眼球，眼睛 更有神 /38	05	3月6日 经常熏眼，眼睛 更明亮 /39	06	3月7日 看看手指，眼睛 更灵活 /39	07	3月8日 冷水浴目，双眼 不昏花 /40	08
3月9日 正确按摩，眼前 不飞蚊 /41	09	3月10日 补充维生素A， 夜视不费力 /41	10	3月11日 自我按摩，晶体 变清亮 /42	11	3月12日 远看近看，远离 白内障 /42	12
3月13日 按摩颈项，眼睛 享轻松 /43	13	3月14日 按摩头部，眼睛 得保护 /43	14	3月15日 热捂眼球，眼压 能下降 /44	15	3月16日 姜片敷眼眶，轻 松去“红眼” /44	16
3月17日 沙眼“不速客”， “洗洗”为上策 /45	17	目的：保护鼻腔，处理鼻腔症状▶ 3月18日 鼻毛不能 随便拔 /45	18	3月19日 鼻腔湿润有 妙法 /46	19	3月20日 按摩止鼻塞 流涕 /46	20
3月21日 压迫鼻翼止 血快 /47	21	3月22日 冷水洗鼻防 流血 /47	22	目的：保护耳朵，防治耳部病变▶ 3月23日 按压耳部治 耳鸣 /48	23	3月24日 耳部按摩除 耳鸣 /48	24
3月25日 扣扣后脑防 耳聋 /49	25	3月26日 护耳就做健 耳操 /49	26	目的：护口腔，健牙齿▶ 3月27日 经常叩齿牙 齿固 /50	27	3月28日 搓唇也能护 口腔 /50	28
3月29日 按摩牙龈牙 健康 /51	29	3月30日 溃疡就含西 瓜汁 /51	30	3月31日 五字诀教你 护牙周 /52	31		

目

录

c o n t e n t s



四月任务：皮肤、手、颈、肩

目的：皮肤护理▶ 4月1日 正确洗澡能护肤 /54	4月2日 巧用淘米水，皮肤不瘙痒 /54	4月3日 巧用沙拉酱，消除老年斑 /55	4月4日 拍手搓面颊，减少老年斑 /55
4月5日 按摩延缓面部皮肤老化 /56	4月6日 按摩延缓颈部皮肤老化 /56	4月7日 自调药膏，去除疱疹 /57	4月8日 疥疮侵扰，中药浸泡 /57
目的：保健手指和手腕▶ 4月9日 一点三七粉，能治腱鞘炎 /58	4月10日 一块仙人掌，消腱鞘肿块 /58	4月11日 手部常运动，手腕力不竭 /59	4月12日 手部常运动，手腕保灵活 /59
4月13日 手指多拉压，手指不变僵 /60	目的：保护颈椎，预防颈部病痛▶ 4月14日 提前预防，远离落枕 /60	4月15日 三步走，赶走落枕 /61	4月16日 做做米字操，颈椎放轻松 /61
4月17日 颈部一小动，轻松护颈椎（1） /62	4月18日 颈部一小动，轻松护颈椎（2） /62	4月19日 用头来写字，缓解颈椎病 /63	4月20日 自制茶叶枕，颈椎得保健 /63
4月21日 做做颈部操，颈椎保健康 /64	目的：保护肩关节，防治肩周炎▶ 4月22日 摘星换斗法，强健肩关节 /64	4月23日 哑铃举一举，臂膀更有力 /65	4月24日 肩臂运动，让肩部更灵活 /65
4月25日 肩臂运动，让肩部更柔韧 /66	4月26日 肩臂运动，让肩部少发炎 /66	4月27日 按揉肩臂，防治肩周炎 /67	4月28日 丢丢沙袋，防治肩周炎 /67
4月29日 肩膀好得快，康复运动少不了 /68	4月30日 颈肩酸胀痛，妙招能够帮你忙 /68		

五月任务：腰、腿、脚

目的：锻炼腰部，防治腰部损伤▶ 5月1日 腰部运动，让腰部更柔韧 /70	01	5月2日 腰部运动，让腰部更灵活 /71	02	5月3日 揉按腰部，促进血液循环 /72	03	5月4日 锻炼腰背，促进肌肉拉力 /73	04
5月5日 牢记“三字诀”，远离腰痛 /74	05	5月6日 练习倒着走，缓解腰痛 /75	06	5月7日 做做健腰操，减少腰痛 /76	07	5月8日 敲捶和揉捏，赶走腰痛 /77	08
5月9日 按摩法促腰肌康复 /77	09	5月10日 运动防治腰肌劳损 /78	10	5月11日 腰背肌劳损康复运动 /79	11	5月12日 闪腰时，急护理 /79	12
5月13日 腰有劲，不闪腰 /80	13	5月14日 天冷佩戴腰围，腰椎得保养 /80	14	5月15日 俯卧锻炼，缓解腰椎间盘突出 /81	15	5月16日 妙招帮忙，坐骨神经不再痛 /82	16
5月17日 腰腿一起运动，腰椎得健康 /83	17	目的：锻炼膝盖，防治膝盖疼痛▶ 5月18日 压腿静蹲，让膝关节更灵活 /84	18	5月19日 膝盖运动，防治老年性膝痛 /85	19	5月20日 多做正压腿，腿部更强健 /86	20
5月21日 勤做反压腿，腿部更强健 /86	21	5月22日 活动脚板，腿部健康很简单 /87	22	5月23日 抖动双足，腿部健康很简单 /87	23	5月24日 腿部抽筋，怎样来处理 /88	24
5月25日 甩腿跺脚，双腿不疲劳 /88	25	5月26日 坐位按摩，双腿不疼痛 /89	26	5月27日 热醋浸泡，消除脚肿痛 /89	27	目的：保健脚部，消肿止痛▶ 5月28日 动动脚踝，关节不肿胀 /90	28
5月29日 运动按摩，赶走脚跟痛 /91	29	5月30日 脚掌运动，消除脚疲劳 /91	30	5月31日 揉捏穴位，缓解脚底痛 /92	31		

目

录

c o n t e n t s



六月任务：血、气、肉

目的：保持气血平稳运行▶

6月1日

倒退百步走，疾病丢身后 /94

6月2日

打一打台球，身体添活力 /94

6月3日

睡个好觉，按摩有妙方 /95

6月4日

远离失眠，不睡回笼觉 /96

6月5日

金鸡独立，气血能平缓 /96

6月6日

调节呼吸，神经不再衰弱 /97

6月7日

调理气血，打打太极拳 /97

6月8日

慢跑锻炼促循环 /98

6月9日

做做体操促循环 /98

6月10日

骑自行车促循环 /99

6月11日

夏季游泳促循环 /99

6月12日

跳绳运动促循环 /100

6月13日

“干洗”促循环，小病不“见了” /100

6月14日

洗澡使血脉畅通 /101

6月15日

睡前踩踩石，血脉好调理 /101

6月16日

常做高踢腿，静脉防曲张 /102

6月17日

脚上多活动，全身血流畅 /102

6月18日

“屈肘、抛空”，血脉易疏通 /103

6月19日

赤脚草上跑，降压又护脚 /103

6月20日

做抱腿运动，气血保通畅 /104

目的：增强肌肉活性▶

6月21日

上举哑铃，肌肉退化慢 /104

6月22日

俯卧运动，肌肉添活力 /105

6月23日

侧向行走，肌肉能强化 /106

6月24日

做保健操，改善肌纤维 /106

6月25日

简单下蹲来健身 /107

6月26日

做做手杖操，活动手臂肌（1） /107

6月27日

做做手杖操，活动手臂肌（2） /108

6月28日

正确运动，有效预防肌肉萎缩 /108

6月29日

预防肌肉萎缩，重视日常起居 /109

6月30日

练优雅太极剑，预防肌肉萎缩 /109

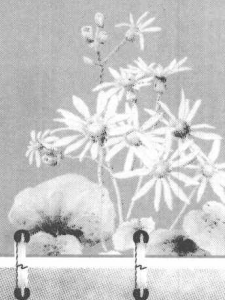


七月任务：筋、骨

目的：强健肢体筋骨▶ 7月1日 姿势正确护筋脉 /111	7月2日 抬手抬腿护筋骨 /111	7月3日 下蹲锻炼强筋骨 (1) /112	7月4日 下蹲锻炼强筋骨 (2) /112
7月5日 踢踢毽子，强健筋骨 /113	7月6日 玩转陀螺，筋骨灵活 /113	7月7日 力量训练，强健筋骨 /114	7月8日 点头弯背，舒筋活骨 /114
7月9日 斜飞式，强健筋骨 /115	7月10日 倒撑猴，强健筋骨 /115	7月11日 抱虎归山，强健筋骨 /116	7月12日 搂膝拗步，强健筋骨 /116
7月13日 左右通背，强健筋骨 /117	7月14日 放风筝，强健筋骨 /117	7月15日 伸手够天，伸展筋骨 /118	7月16日 按摩涌泉，有益筋骨 /118
7月17日 做做大腿伸缩，强化“腰大肌” /119	7月18日 跳跳舞，强壮骨骼 /119	7月19日 活力操，强壮骨骼 /120	目的：保健脊柱▶ 7月20日 够双脚，保护脊柱 /121
7月21日 扭一扭，保护脊柱 /122	7月22日 空中骑马，锻炼脊柱 /122	7月23日 轻抬半身，锻炼脊柱 /123	7月24日 脊柱保健，保持活力 /123
7月25日 脊柱屈伸，减缓老化 /124	目的：预防骨质疏松▶ 7月26日 蹦蹦跳跳，骨质不疏松 /125	7月27日 按压双腿，骨质不疏松 /125	7月28日 抬腿运动，骨质不疏松 /126
7月29日 手举枕头，骨质不疏松 /126	目的：缓解骨刺症状▶ 7月30日 不幸长骨刺，运动要坚持 /127	7月31日 骨刺痛难忍，家中来保健 /127	



c o n t e n t s



八月任务：呼吸系统

目的：防治感冒▶ 8月1日 经常搓手，远离感冒 /129	01	8月2日 轻捏咽喉，预防感冒 /129	02	8月3日 干浴按摩，预防感冒 /130	03	8月4日 伤寒入侵，按摩足三里 /130	04
8月5日 夏季暑湿，按摩治感冒 /131	05	8月6日 流感来袭，按摩可反击 /132	06	8月7日 冷水洗脸，提升免疫力 /132	07	目的：保健气管▶ 8月8日 简单呼吸操，强健支气管 /133	08
8月9日 缓解气管炎，按摩很简单 /134	09	8月10日 笛样呼吸，防支气管过早塌陷 /134	10	8月11日 拍打胸背，防治慢性支气管炎 /135	11	8月12日 拒绝吸烟，远离哮喘 /135	12
8月13日 按摩推拿，防治哮喘 /136	13	目的：改善肺功能，防治肺部疾病▶ 8月14日 腹式呼吸，健肺养生 /136	14	8月15日 做做体操，运动健肺 /137	15	8月16日 抬头挺胸，肺部增活力 /137	16
8月17日 自然换气，扩大肺活量 /138	17	8月18日 吐故纳新，增强心肺功能 /138	18	8月19日 大声喊叫，清肺又强肺 /139	19	8月20日 宜气强肺功，改善肺功能 /139	20
8月21日 做闭气练习，改善肺功能 /140	21	8月22日 上下楼梯，强健肺部 /140	22	8月23日 变速步行，强健肺部 /141	23	8月24日 巧妙排痰，防治肺气肿 /141	24
8月25日 背部按摩，缓解肺结核 /142	25	8月26日 打打太极，健肺治结核 /142	26	目的：防治打鼾、气喘、咳嗽▶ 8月27日 日常打鼾危害大 /143	27	8月28日 运动咽腔治打鼾 /143	28
8月29日 空掌拍背，能缓解气喘 /144	29	8月30日 凉白开水，防夜间咳嗽 /144	30	8月31日 多练太极，强健呼吸系统 /145	31		

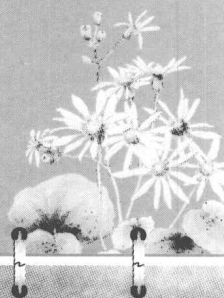
九月任务：胃肠消化与内分泌系统

目的：养胃健胃▶ 9月1日 饭前洗把脸，胃 胀提前防 /147	01 9月2日 轻轻弯下腰，促 胃部排空 /147	02 9月3日 舒展身体，缓解 胀气 /148	03 9月4日 负重抬腿，消除 腹胀 /148	04
05 9月5日 指压中脘，胃痛 消散 /149	06 9月6日 巧咽唾液，胃部 能保养 /149	07 9月7日 踩擀面杖，胃部 更健康 /150	目的：调理肠胃功能▶ 9月8日 揉揉天枢，肠胃 舒服 /150	08
09 9月9日 脚趾抓物，肠胃 强壮 /151	10 9月10日 摩腹散步，肠胃 舒坦 /151	11 9月11日 肌肉呼吸，健胃 养颜 /152	12 9月12日 巧用按摩气 顺畅 /152	12
13 9月13日 喝水也能治 打嗝 /153	14 9月14日 跪地前倾，肠胃 能减压 /154	15 9月15日 蹬自行车，肠胃 蠕动旺 /154	16 9月16日 坐立+抬双腿，消 化道更通畅 /155	16
17 9月17日 凉开水+按摩，轻 松排除宿便 /156	18 9月18日 像球一样运动，肠 胃容易疏通 /156	19 9月19日 按摩小腹，大便 通畅 /157	20 9月20日 饮水有方，排便 轻松 /157	20
21 9月21日 控制体重，肠胃 减压 /158	目的：缓解肠道病症▶ 9月22日 穴位按摩，缓解 腹泻 /158	23 9月23日 提肛摩腹，缓解 慢性肠炎 /159	24 9月24日 揉搓肚脐，调理慢 性结肠炎 /159	24
目的：舒肝胆，调分泌▶ 9月25日 巧用按摩缓 腹痛 /160	26 9月26日 绿茶花茶，常饮 能护肝 /160	27 9月27日 推擦按摩，缓解 肝硬化 /161	28 9月28日 两种按摩法，肝 脏更健康 /161	28
29 9月29日 原地跑步走，调 节内分泌 /162	30 9月30日 练习八卦掌，肠 胃更健康 /162			

目

录

c o n t e n t s



十月任务：泌尿与生殖系统

目的：保护泌尿系统，防治尿路疾病▶ 10月1日 秋凉，保暖泌尿系统 /164	01	10月2日 饮水，带走尿路细菌 /164	02	10月3日 跳肚皮舞，防尿路感染 /165	03	10月4日 穴位按摩，轻松防尿频 /165	04
10月5日 练练甩手，尿频远离你 /166	05	10月6日 骨盆运动，轻松治尿频 /167	06	10月7日 热敷小腹，随时治尿频 /167	07	10月8日 小小动作，巧排“残余尿” /168	08
10月9日 轻踮脚尖，排尿变顺利 /169	09	10月10日 不管有无尿意，每小时排尿一次 /169	10	10月11日 男性蹲位排尿，腹部增压益处大 /170	11	10月12日 睡前散步，给泌尿系统减压 /170	12
10月13日 正确清洗，增强二阴抗病力 /171	13	10月14日 脊椎运动，轻松防治膀胱炎 /171	14	目的：男性保健和疾病防治▶ 10月15日 睾丸按摩，男性防治尿频 /172	15	10月16日 长搓脚心，远离前列腺炎 /172	16
10月17日 巧法按摩，防治前列腺炎 /173	17	10月18日 热水坐浴，缓解前列腺炎 /174	18	10月19日 简单运动，防治慢性前列腺炎 /174	19	10月20日 芒硝熏洗，防治前列腺增生 /175	20
10月21日 穴位按摩，缓解前列腺增生 /175	21	10月22日 体育疗法，治疗前列腺增生 /176	22	10月23日 简单按摩，防治前列腺肥大 /176	23	10月24日 做做小动作，防治前列腺肥大 /177	24
10月25日 葆春功，防治阳痿 /177	25	目的：女性保健与疾病防治▶ 10月26日 有氧运动，缓解更年期综合征 /178	26	10月27日 莲花坐，预防盆腔炎 /178	27	10月28日 简易运动，防治慢性盆腔炎 /179	28
10月29日 立体运动，防治慢性盆腔炎 /179	29	10月30日 会阴观想，防治老年性阴道炎 /180	30	10月31日 起坐运动，防治子宫脱垂 /180	31		

十一月任务：心脑血管（一）

目的：保健头部 ▶ 11月1日 按摩心俞，巧治 胸闷头晕 /182	01 11月2日 单腿交替跳，防 治眩晕 /182	02 11月3日 穴位按摩，缓解神 经性头痛 /183	03 11月4日 中药熏脚，缓解 偏头痛 /184
目的：缓解手部抖颤▶ 11月5日 搓搓绳子，缓解 手麻 /184	05 11月6日 两手对撞，缓解 手颤 /185	06 11月7日 手指互碰，防治 手颤 /186	07 11月8日 穴位按摩，远离 手抖 /187
目的：平稳血压▶ 11月9日 平稳血压，重视 日常起居 /187	09 11月10日 梳头能够控 血压 /188	10 11月11日 甩手也可降 血压 /188	11 11月12日 玩转小球稳 血压 /189
13 11月13日 走路亦能平 血压 /189	14 11月14日 降低血压，揉百 会风池 /190	15 11月15日 降低血压，一起 慢跑吧 /190	16 11月16日 降低血压，热手 搓脚底 /191
17 11月17日 跳跳迪斯科，快 乐降血压 /192	18 11月18日 骑车兜兜转，告 别高血压 /192	19 11月19日 规律生活+运动， 血压不再低 /193	20 目的：控制血糖▶ 11月20日 防糖尿病，关键 在平时 /193
21 11月21日 快慢步行，血糖 能控制 /194	22 目的：保持血脉通畅，防治血管疾病▶ 11月22日 耳部征象，反映动 脉硬化和冠心病 /194	23 11月23日 手指运动，预防脑 血管疾病 /195	24 11月24日 卧床健身，预防心 脑血管疾病 /195
25 11月25日 伸屈四肢，预防心 脑血管疾病 /196	26 11月26日 穴位按摩，预防 脑出血 /196	27 11月27日 摇摇扇子，预防 脑出血 /197	28 11月28日 指擦鼻翼，缓解 面部僵硬 /197
29 11月29日 对抗蹬踏，治疗 下肢不便 /198	30 11月30日 踏床提臀，有助 下肢康复 /199		



c o n t e n t s



十二月任务：心脑血管（二）

目的：血脉通畅，强健心脏▶ 12月1日 揉按风池，保持 头部健康 /201	12月2日 双手托举，保血 脉通畅 /201	12月3日 按摩涌泉，强健 心和脑 /202	目的：保持血氧供应，预防脑血管病症▶ 12月4日 步行有方，缓解脑 供血不足 /202
12月5日 坚持慢跑，减轻脑 供血不足 /203	12月6日 热毛巾擦颈，预 防脑梗死 /203	目的：增强心脏功能▶ 12月7日 做理心功，心脑 放轻松 /204	12月8日 踮踮脚尖，心脏 保健康 /204
12月9日 冬泳，心血管的 体操 /205	12月10日 静神调息能 健心 /205	12月11日 一蹲一起，增强 心脏活力 /206	12月12日 一按一推，疏通 全身气血 /206
12月13日 扳动手指，促进 心脏活动 /207	目的：防治心脏问题▶ 12月14日 观察面手，识别 心脏状况 /208	12月15日 扣扣嗓子眼，心 跳不过速 /209	12月16日 用力咳嗽，急救 心脏病 /209
12月17日 每天笑一笑，心 脏跟着乐 /210	12月18日 摩胸拍背，缓解 胸闷气喘 /210	12月19日 耳穴按压，急救 心绞痛 /211	12月20日 得了冠心病，锻 炼要谨慎 /211
12月21日 骑自行车，预 防冠心病 /212	12月22日 动一动舌头，防 治冠心病 /212	目的：防治脑卒中▶ 12月23日 判断脑卒中，三 招就能中 /213	12月24日 耸肩又晃脑，预 防脑卒中 /213
12月25日 做做健脑操，预 防脑卒中 /214	12月26日 生嚼鲜松针，预 防脑卒中 /215	12月27日 轻摩肚脐几分钟， 巧妙防治脑卒中 /215	12月28日 分位按摩，防治 脑卒中 /216
12月29日 脑卒中得偏瘫，康 复靠训练 /220	目的：调理心血管疾病▶ 12月30日 颤抖排气，调理 脑供血 /220	12月31日 饮水三杯，保护 心脑血管 /221	

每天一招——老爸老妈养生日志 365

一月任务

从大脑开始（一）

万事“首”为先，一月是一年的开始，本月我们就从大脑开始。大脑作为人体的“司令部”，对身体的各个器官和部位起着重要的支配作用，为了使中老年朋友的大脑永葆青春，我们专门从提高记忆力、增强理解力和判断力、提高专注力以及保护大脑等几个方面，为你提供了有趣而又有效的锻炼方式。闲暇之时，你可以背一首诗歌、听一听音乐，也可以玩玩乒乓球、打打太极拳，这些小方法都可以调节你的身体状态，使大脑神经得到放松，现在就让我们开始这场有趣的锻炼吧！



目的：提高短期记忆力

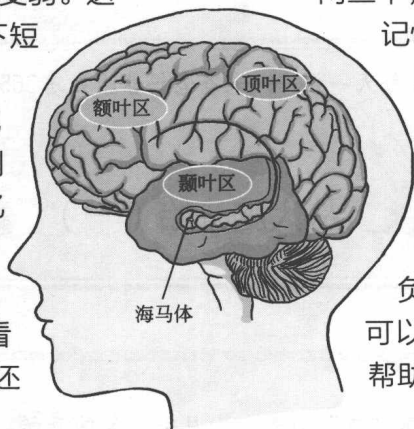
老伴刚说让你帮个忙，可你转身就忘了；医生反复叮嘱你用药须知，可一回到家你就想不起来了……这说明你的短期记忆力在变弱。这时，你可以尝试一下短期记忆训练。

1. 拿出纸笔，记录一个购物清单，到了超市，先根据记忆去找要买的东西。当买全能记起的东西后，再拿出清单看一看，快速记一下还

没买的东西，紧接着再寻找。

2. 就这样不断反复，直到你买好所有的东西。可能第一次你只能记起两三个，但经过训练后，你就能记得更多了。此后加大难度，列出更多商品。

海马体位于脑颞叶内，主要负责人的学习和记忆，人从外界接收到的短期信息大都由它负责存储。短期记忆训练可以不断刺激海马体，从而帮助中老年朋友提高记忆力。



目的：提高短期记忆力

今天，我们再来介绍一种和超市购物相关的方法，那就是“心算购物总价”的训练。

选商品的时候顺便记住每件商品的价格，然后将它们的总额算一算。到了收银台，你可以根据收银结果对照一下自己算得准不准确。这个方法开始的时候会感觉很难，即使你心算的数据和最终收银结果有出入，也

不要灰心，养成习惯后你就能够算得越来越准确。

这项训练同时针对大脑的运算能力和记忆能力，对大脑额叶、颞叶、顶叶等不同区域都有“修复”作用。而且这个方法简单方便，既不费时也不费力，轻轻松松地就训练了记忆，非常适合中老年朋友们。