

我们每天都在抱怨工作太忙，锻炼太少，假如抠出一天中早晨一点时间来好好锻炼一下，相信能够让你通过晨练来提升你一整天的精神状态与心情。

两手对搓

一分钟

手掌快速对搓300次,刺激手掌的经络穴位可通六经、强化内脏、调和阴阳之气。可治疗肩痛、眼睛疲劳。

手指摩头一分钟

一分钟

手指由前额深摩头顶至脑后,以每秒2~4次的速度,促进脑部血液回流,使发根得到充分营养,头发黑且光泽。

轻揉耳轮一分钟

一分钟

双手指轻揉左右耳轮至热,舒适为止。有通经散热、保健听力的作用,尤其对耳鸣、目眩、健忘有防治功效。

转动眼睛一分钟

一分钟

眼球顺时针和逆时针各转动30次,可提神醒目,有强化眼肌、防治慢性角膜炎、近视眼等功能。

拇指揉鼻一分钟

一分钟

双手拇指上下揉鼻50次,可祛风雍塞,开肺窍,对感冒、上呼吸道感染、支气管炎,甚至对心脏病、动脉硬化症都有防治功效。

叩齿卷舌一分钟

一分钟

轻叩牙齿,可使牙根和牙龈活血,卷舌可使舌活动自如,增加其灵敏度。

轻按肚脐一分钟

一分钟

用双手掌心交替顺时针揉摩肚脐,可通畅胃肠之气,促进消化吸收。

收腹提肛一分钟

一分钟

反复收缩,使肛门上提,可增强肛门括约肌的收缩力,促进血液循环。

伸屈四肢一分钟

一分钟

仰卧时血流速度慢,血液存留四肢过多,通过伸屈运动,使血液迅速回流,供给心脑血管系统足够的氧与血。

蹬摩脚心一分钟

一分钟

仰卧以双足跟交替蹬摩脚心,可引导肾脏虚火及上身浊气下降,并能清肝明目,对治疗神经衰弱、失眠、耳鸣等均有疗效。

每天一次 强身健体

动画动作非常清楚完整,可以照着做。

1.健康操名称:九十一百八十度--腰部腿部运动

功能:增加身体柔软度、腹部收缩、以及筋骨伸展。

2.健康操名称：耸耸肩呀缩缩头--肩部运动

功能：消除肩部酸痛。

3.健康操名称：右手拉左脚--手脚运动

功能：加强心肺功能及身体柔软度。

4.健康操名称：上看下看，左看右看--眼部运动

功能：消除眼睛疲劳。

5.健康操名称：脖子扭一扭--颈部运动

功能：预防颈部酸疼、恢复头脑清醒。

6.健康操名称：带球上篮--运动前伸展操

功能：运动热身，避免运动伤害。

7.健康操名称：活动筋骨--伸展运动

功能：促进身体血液循环、以及松弛紧张的肌肉。

8.健康操名称：柔软重现--桌前运动

功能：恢复以及保持身体柔软性。

9.健康操名称：朝气蓬勃--蹲踞拉伸运动

功能：增强腰力、锻鍊脚趾、提高身体的平衡力、及加强内脏功能。

脖子痛、腰痛、膝盖痛、髋关节痛...在中老年人群中很常见，现在越来越偏爱年轻人。颈肩部疼痛，头晕、耳鸣，走路发飘.....这些困扰让人烦不胜烦。今天大家一起来学学这套极简“止痛操”。

颈椎痛：示范动作

每天用这个动作“上举走”走路，坚持200步。

预防脖子痛：每天坐1个小时，起来活动活动肩颈，自己随时随地的搓一搓脖子，搓到发热最好。

腰椎痛：示范动作

左右脚轮换，反复50次。最好早晚各一次。

你在做后踢腿时，可以明显感知腰部的酸痛点，你每天可以随时随地的轻轻敲打酸痛点100下。

保护关节：示范动作

反复30次，可以早晚两次。

膝盖痛：示范动作

膝盖正面、膝关节外侧面、膝关节后侧，每个部位各拍30下。

经常拍打膝关节，会刺激血液供应，增强关节液的产生。

实际上，我们在坐车、或者看电视时，搓揉大腿正面，这样可以促进膝关节的血液循环加快，缓解膝关节疼痛。

髌关节痛：示范动作

靠墙站立，挺胸抬头成大字。每次坚持1分钟，每天两三次。

每天随时随地的轻轻敲打髌关节疼痛点80下，可以非常好的缓解髌关节痛。

学会以上这几个动作，让身体远离各种疼痛，太实用了！一定要放到圈子里让更多人受益~

大家要清楚，身体的疼痛大多数是因为风寒湿造成身体瘀阻，气血循环不好，久而久之就会产生疼痛。实际上解决疼痛最好的办法就是：少坐，多运动。

版权声明

本文选自看大医，版权归原作者所有。