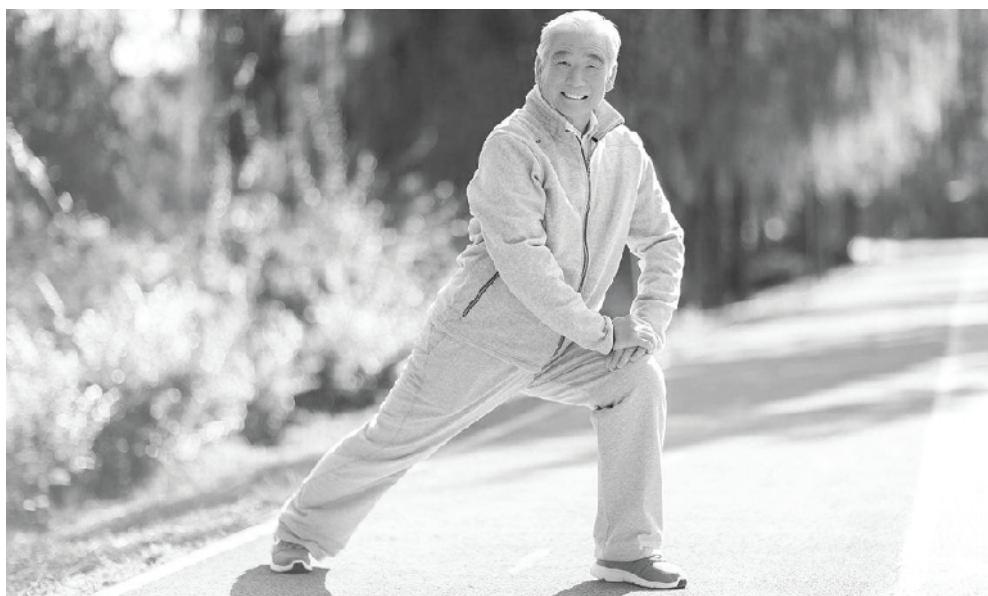


气虚体质 勤练“五功”



气虚并不是一种疾病，但却会给健康带来困扰。如果一个人平时说话声音低弱、气短懒言、精神头不足，总觉得容易疲劳、容易累，那他多半是个气虚体质的人。

气虚体质的危害并不是我们从表面上看到的气短、乏力、容易疲劳、爱出汗那么简单，这种体质的人由于身体机能低下，抗疾病能力弱，往往会有不耐受风、寒、暑、湿邪的特点，容易受外邪侵袭，易患感冒、咳嗽等外感疾病或功能性消化不良等以脏腑机能低下为表现的内伤疾病。一旦得了病，恢复起来又往往比别人慢，影响工作生活质量。

现代研究表明，低强度且多次的锻炼，可在一定程度上强化气虚体质人群的脏腑功能，提高免疫力，对其抗病能力有一定改善作用。这里给大家推荐五种简便易行的功法，不妨坚持练习。

1.抛空。端坐在椅子上，左臂自然屈肘，掌心向下放在大腿上；右臂屈肘，掌心向上，模拟向上抛物的动作3~5次，然后换左手重复以上动作。以上全部动作为1组，每天练习5组。

2.荡腿。选一个较高的椅子，高度以端坐状态下两脚自然下垂而足尖不触及地面为准。两脚悬空，前后摆动10~15次，逐渐增加摆动

的幅度，每天练习3~5次。开始摆动腿前，也可以在座位上小幅度、缓慢地左右转动身体3次，以加强益肾强腰的功效。

3.摩腰。端坐在舒适的座椅上，并适度松解上衣及腰带，以不妨碍摩腰动作为度。两手掌掌心相对，快速摩擦至略发热后，将两手掌心置于后腰，进行较快的上下摩擦。待手掌变凉后，再次搓热掌心，继续重复上述摩腰动作，直到腰部感觉发热为度。每天做3~5次为宜。

4.默念“吹”字。两脚并拢直立，两臂从体侧提起，向后与腰部摩擦3次后，缓慢、匀速转至体前，呈抱球状。随后身体微微下蹲，两臂随之下降落于膝盖上部，下蹲同时呼气，心中默念“吹”字。呼气时，身体下蹲至膝盖不超过足尖时，慢慢吸气，站起，同时两臂自然下垂于身体两侧。连续做6~10次为一组，每天做3组。

5.揉足三里。足三里位于小腿前外侧，在外膝眼下3寸。取穴时可以将同侧手的掌心置于膝盖处，手掌贴膝盖自然下垂，无名指指尖处约为足三里穴。按摩时可以拇指点按或点揉足三里，每侧30秒，左右交替重复3~5次。按摩的力度以按压后拇指指甲变白为度。

(据《生命时报》)



3月3日是第二十个全国“爱耳日”。当天上午，周口耳鼻喉医院院长王银邦率领医院优秀医生，为市民免费体检身体，检查耳道疾病。记者 刘艳霞 摄



有爱才有家
——孝亲养老故事

孙女帮我戒酒



我从青年时代就开始喝酒，每一天两顿，而且一次喝得非常多。由于长期喝酒，我在51岁的时候得了痛风病，每年要花很多时间看病治疗，工作、生活都受到了影响，可是喝酒还继续。

2014年，小孙女出生了。我有时喝点小酒，她坐在我腿上，总会讲：“喝酒不好。”后来她回到父母身边，通电话时，总会问：“爷爷脚还痛吗？好点没有？”使我心里暖暖的。去年开春，我痛风加重住进了医院，她给我打电话焦急地说：“爷爷，你病啦？我听爸爸、奶奶说，喝酒

对脚痛很不好，你回家后不要再喝酒了，好吗？我拿巧克力给你吃。”听着这温暖的话语，我的眼泪在眼眶里打转，我告诉孙女：“爷爷听你的话，一定要把酒戒掉了。”孙女听了我的话，在电话里高兴地说：“真是我的好爷爷。”

回到家里后，我就采取断崖式的办法彻底把酒戒了，不搞过渡式的办法，怕半途而废。虽然一段时间很不舒服，人也没有精神，但想到乖孙女的规劝，终于挺了过来。现在逢年过节、朋友饭局，我滴酒不沾。

(据《快乐老人报》)

不许打爷爷

那天吃过午饭，我和老伴带着小孙子在小区的娱乐场上玩，顽皮的小孙子爬高跳低地跳，玩得很开心。我怕他摔着，就说：“尧尧，慢点！别摔着了。”但他根本不听。于是我装作生气地说：“不听话爷爷打你屁股了！”

我话音一落，旁边的老人

伴不乐意了：“孩子玩得好好的，你打他干啥，你打他我就打你！”

小孙子却不依了，跑过来一把拉住老伴的衣服说：“奶奶，不许打爷爷！”

见小孙子认真的样子，我得意地想，没白疼他呀。

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办
与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段
0394-7999197
15036825757 (长期招聘护理员)