



老人的强项

陈钰鹏

中国古代的诗人词人大都善作忆旧诗词,而且能把儿时和旧时的人、事、物演绎得活灵活现。他们中的多数到了晚年尚有不凡的怀旧力(记忆力),这和古代的读书习惯大有关系——古人学习讲究背诵,而背诵是提高记忆力的好办法。人到老年都喜欢回忆,他们回忆往事,回忆童年、回忆旧桌、回忆儿时的小玩伴……回忆是他们的强项。

按说随着年龄的增长,人的记忆力会越来越差;不过这只是一种笼统的说法。从神经心理学的意义讲,记忆是人脑(神经系统)将获得的信息(经验过的事物)加以识记、保持和再现的能力。记忆的质量与每个人的记忆目的、任务、态度和方法有关。

根据信息保持的时间,记忆可分为瞬时形象记忆(亦称超短记忆,保持信息的时间为几毫秒至几秒)、工作记忆(旧称短时记忆,保持时间为20至45秒)和长期记忆(保持时间数年乃至终身)。瞬时记忆是信息的一种中间储存,对不同的感觉方式获得的信息保持时间也不一样,如视觉信息记忆约15毫秒,听觉信息记忆2秒以上。瞬时形象记忆获得的信息量相当大,但很快就会瓦解,人的意识和专注力对这一记忆不起作用。工作记忆相当于信息的有意识加工中心和储存器,让一定量的信息处于一个可随时提取的活跃阶段,信息可作进一步加工,作较长时间的保存,最后被处理成长期记忆。至今未发现长期记忆有容量极限,有的信息之所以被忘却并非容量问题,而是在众多信息中的一种保护作用,或者是先后学到的知识相互干扰所致。

长期记忆可分为两种形式:明确记忆和不明记忆(也称含蓄记忆和行为记忆,系自动保存的行为过程或熟练技巧如走路、骑自行车、跳舞、开车、弹钢琴等,不需思考就能再现)。各种形式的信息都独立地保存在不同脑区,患有失忆症的人通常不会失去行为记忆。

随着年龄的增长,老年人体内应激激素在不断增加,这些应激激素是由肾上腺分泌的所谓皮质类固醇,它们是造成记忆力衰退的“重要责任者”。现代脑神经科学的观点认为,已经发育完善的大脑也能形成新的神经细胞,实验鼠的研究结果证明了应激激素和记忆力丧失之间的关系。人们将老年鼠的肾上腺去掉,发现它们突然产生相当规模的新脑细胞。皮质类固醇对海马的负面影响很大,而海马和(大脑)新皮质是负责人的记忆力的。

受皮质类固醇的影响,老年人的记忆力下降主要表现在瞬时形象记忆和工作记忆上,即记忆痕迹不能或较少被处理成长期记忆,具体表现为对当前或近期的事物记不住,而童年和以往的人、事、物都是早已形成的长期记忆。此外,在慢慢睡眠阶段,海马和新皮质的相互作用和沟通最有可能,对记忆痕迹的巩固最有利,而恰恰老人睡眠时间较少。没有或只有少量新的长期记忆的竞争,回忆往事自然成为了老人记忆的“一枝独秀”。开发和推广旨在封锁和抑制皮质类固醇及其对海马不利影响的锻炼法是逆转记忆力下降的一个方向。

由于有着疑惑,所以一直把此事记在了心里。十多年就这样过去了,近来是机缘巧合,笔者无意中看到份文件,这才对此事有了比较明确的答案。

我看到的是英商上海自来水有限公司1883年董事会年度报告,此报告发表于1884年4月30日的第四次股东年会上,这份全英文的报告中有这样一段文字:“(1883年)6月29日,那时在上海的李鸿章总督,事先曾宣告(表示)要参观水厂。(当日)在总工程师的请求下,开放了引入黄浦江水的阀门”。这份报告的原件应该在档案馆中还可以查到。

众所周知,杨树浦水厂是在1883年8月1日正式对外供水的,这就是说,李鸿章是在水厂开始正式对外供水的一个月之前来参观的。而水厂正式对外供水那天,李鸿章并未来到现场。如果一定要说李鸿章在杨树浦水厂留下点什么东西的话,那就是水厂的取水口阀门是在他参与下打开的。

顺便说一下的是,杨树浦水厂作为全国唯一仍在生产运作的“全国重点文物保护单位”,在历经一百三十年后,还将继续焕发活力。今后,杨树浦水厂除了厂区面积将进一步扩大之外,下一步还将开展36万吨制水工艺升级改造工作,以为上海市民提供更优质的饮用水。

李鸿章与杨树浦水厂



近来,各地关于城管的新闻集中爆发。综观近年来国内有关城管的新闻,多数是负面报道。在社会不正之风时有曝光的背景下,城管也不出意料地躺着中枪。然而,我们是否反思一个旧问题,即城管为什么甘冒声名败坏的风险也要屡屡采取极端手段执法呢?

笔者曾有一次陪母亲出门,刚出家门便发现不少无证摊贩在自家楼下占路设摊卖瓜果。如发现有腐烂瓜果,他们便直接抛在道路上。如果这样来,整条人行道上无法正常通行,年长者更有滑倒之虞。

母亲上前与几个瓜农理论,提醒他们别妨碍交通,并表示如无视改观将告知城管部门。不想他们随口回道:“你敢,俺们知道你家住哪里,你要举报俺们就上你家揍你!”气焰十分嚣张。而多年来,此类事件笔者也曾屡屡听闻,更有公然买卖伪劣产品,造成购买者损失后,不但认错赔偿还要泼泼横者。我们作为一般市民,如遇人身安全受到威胁的情况,可以选择后退,但是身负维护城市正

常秩序职责的城管们是不应也不能后退的,他们往往必须迎难而上。最近几年,在城管执法的过程中,不少市民不但不支持和配合城管工作,反而站在不法摊贩的立场指责城管为何不给别人“生路”。正是由于部分市民或因图方便或糊涂的错误观念,才使各大城市的集中乱设摊的顽疾死而不僵,不断出现,造成尾大不掉,屡屡治理仍收效甚微的尴尬局面。事实证明,大量、集中、长期地乱设摊行为,无疑将给所在地区的经济、交通治安及人口管理等方面带来极大的不良影响。

不搬走这个顽石,最终砸到的是居民乃至市民自己的脚。

面对城管,我们有义务予以监督批评,但也绝不应以偏概全,因噎废食,认为所有城管都是“坏人”,甚至拆城管的台。为了我们生活的城市整洁、文明和有序,我们不仅要支持城管的工作,还要积极主动地争当“城管”,大家一起让不法商贩无立锥之地。

吴松林,上海豫园华宝楼青上阁艺术馆艺术总监、著名石雕艺术家、浙江省丽水市工艺美术大师。二十多年来,吴松林致力于青田石、昌化石、巴林石、寿山石中国四大名石的制作,并出版了《中国青田印石艺术》和《中国青田石雕艺术》等专著。

艺术馆内,陈列着一件名曰“报晓”的水晶作品(下图)。这件作品取材于巴西进口的优质水晶,上部为乳白水晶体,下部为浅红色的称作“蔷薇英”水晶,上白下红,色泽鲜艳。吴松林面对这块水晶原石,殚精竭虑,巧妙构思,施展高超的雕刻技艺,把上部乳白色的水晶雕刻成一只鸡冠高耸的雄鸡,它趾高气扬地立在一块浅红色的水晶上。这只雄鸡仰头在高声啼鸣,大有“雄鸡一唱天下白”之意。别具匠心的是,在雄鸡鸡冠旁是一朵盛开的鸡冠花。雄鸡的鸡冠与鸡冠花相对而遇,寓意步步高升,精神抖擞。整件作品采用高浮雕、圆雕、透雕、巧色巧雕、巧夺天工。优质的水晶原石与青田石雕高超娴熟的技艺有机结合,取得了神奇的效果,开创了青田石雕制作的又一新品种。

吴松林的这件作品以及《鸟语花香》《自在观音》《合家欢》等,在全国工艺品博览会上分别荣获金奖、银奖。

“凉蟾正当高阁开,帘卷薰风映水晶。”(《长生殿·偷曲》),这句诗,不就是吴松林的水晶作品的传神写照吗?

作为中国最早的地表水厂,上海的杨树浦水厂已有130年历史了,它那城堡式的外观,让人一睹难忘,近期它还因自身是“近现代重要史迹和代表性建筑”,被选为第七批全国重点文物保护单位。

李鸿章是洋务运动的积极践行者,他开设了众所周知的“江南制造局”。那么李鸿章和杨树浦水厂之间有什么交集呢?据设在杨树浦水厂中的“上海自来水展示馆”资料显示,在1883年8月1日杨树浦水厂正式供水之日,李鸿章来到现场为水厂开通了进水阀门。

那么这个说法是否正确呢?大约在1995年前后,上海水务公司筹办《上海城市自来水发展史展览馆》(是现“上海自来水展示馆”)的前身。当时负责整体内容的共有三人,笔者正好是其中之一。由于笔者最为年轻,所以1949年以前的内容就不分配给我撰写,只让我整理解放以后的内容。而李鸿章与杨树浦水厂之间的渊源我就是在那时最早听说的。据另外两位撰写者说,李鸿章确实是来过杨树浦水厂的,但就是找不到任何可资证明的材料。这两位撰写者翻遍了上海一百多年前的报纸也没有看到有这方面的报道。我当时就有疑惑,这水厂完工投产就算在今天也是件大事,怎么一个总督出席会议会没有记录?

人人都应是城管

殷骏

的暴力执法,我们有义务予以监督批评,但也绝不应以偏概全,因噎废食,认为所有城管都是“坏人”,甚至拆城管的台。为了我们生活的城市整洁、文明和有序,我们不仅要支持城管的工作,还要积极主动地争当“城管”,大家一起让不法商贩无立锥之地。



吴松林,上海豫园华宝楼青上阁艺术馆艺术总监、著名石雕艺术家、浙江省丽水市工艺美术大师。二十多年来,吴松林致力于青田石、昌化石、巴林石、寿山石中国四大名石的制作,并出版了《中国青田印石艺术》和《中国青田石雕艺术》等专著。

艺术馆内,陈列着一件名曰“报晓”的水晶作品(下图)。这件作品取材于巴西进口的优质水晶,上部为乳白水晶体,下部为浅红色的称作“蔷薇英”水晶,上白下红,色泽鲜艳。吴松林面对这块水晶原石,殚精竭虑,巧妙构思,施展高超的雕刻技艺,把上部乳白色的水晶雕刻成一只鸡冠高耸的雄鸡,它趾高气扬地立在一块浅红色的水晶上。这只雄鸡仰头在高声啼鸣,大有“雄鸡一唱天下白”之意。别具匠心的是,在雄鸡鸡冠旁是一朵盛开的鸡冠花。雄鸡的鸡冠与鸡冠花相对而遇,寓意步步高升,精神抖擞。整件作品采用高浮雕、圆雕、透雕、巧色巧雕、巧夺天工。优质的水晶原石与青田石雕高超娴熟的技艺有机结合,取得了神奇的效果,开创了青田石雕制作的又一新品种。

吴松林的这件作品以及《鸟语花香》《自在观音》《合家欢》等,在全国工艺品博览会上分别荣获金奖、银奖。

“凉蟾正当高阁开,帘卷薰风映水晶。”(《长生殿·偷曲》),这句诗,不就是吴松林的水晶作品的传神写照吗?

作为中国最早的地表水厂,上海的杨树浦水厂已有130年历史了,它那城堡式的外观,让人一睹难忘,近期它还因自身是“近现代重要史迹和代表性建筑”,被选为第七批全国重点文物保护单位。

李鸿章是洋务运动的积极践行者,他开设了众所周知的“江南制造局”。那么李鸿章和杨树浦水厂之间有什么交集呢?据设在杨树浦水厂中的“上海自来水展示馆”资料显示,在1883年8月1日杨树浦水厂正式供水之日,李鸿章来到现场为水厂开通了进水阀门。

那么这个说法是否正确呢?大约在1995年前后,上海水务公司筹办《上海城市自来水发展史展览馆》(是现“上海自来水展示馆”)的前身。当时负责整体内容的共有三人,笔者正好是其中之一。由于笔者最为年轻,所以1949年以前的内容就不分配给我撰写,只让我整理解放以后的内容。而李鸿章与杨树浦水厂之间的渊源我就是在那时最早听说的。据另外两位撰写者说,李鸿章确实是来过杨树浦水厂的,但就是找不到任何可资证明的材料。这两位撰写者翻遍了上海一百多年前的报纸也没有看到有这方面的报道。我当时就有疑惑,这水厂完工投产就算在今天也是件大事,怎么一个总督出席会议会没有记录?

力说服自己:一切还是应该尊重老人的心意,不做让老人遗憾的决定。没想到,很快,老人的心意在父亲七十岁时就有了答案:老父亲独自一人去红十字会办理了遗体捐赠手续!

我看见这份捐赠证书时,竟然没有预料中的如释重负和欣慰感,反而情不自禁地泪流满面。太多的情绪涌上心头,有内疚、有难过、有心疼、还有更多的敬意。一晃五年过去了,老父亲的身体一直都不错,只是耳朵、眼睛、牙齿的功能日益退化,但这些丝毫没有影响到老人家对我们这些小辈的关心,一如既往地和母亲一起尽心尽责地照顾着我们的生活。

我常常问自己:我们这些年轻人是否也应该去办理遗体捐献手续?天有不测风云,人有旦夕祸福,如果某一天,我因意外离开人世,那我的一些健康器官就可以赠送给需要的人们,深爱我的家人和友人们,不用再为我伤心和难过,因为我并没有真正地离开,而是以另一种方式继续地陪伴在他们身边。

我们的生活空间那么有限,“不给别人添麻烦”应该是我们的基本理念,为了我们爱的人和爱自己的人,可以更从容、更舒适地生活着;也为了日益拥挤、不堪重负地球,选一种我们能接受的、体面的告别生命的方式,应该是件幸福的事吧?

“上车咯!”神游的我被唤回现实,与友人一起搭车来到不远处的五角大楼,虽然时隔多年,“911事件”的伤痛依旧历历在目,罹难者的名字一

他一直是妻子、同事眼中的刚强者,和大多数癌症患者一样,面临术后必须经受的放疗。他硬生生忍着疼痛和煎熬,不吭一声,心中盼着早点好起来,继续享受同事口中妻子眼中的“模范丈夫”。这次手术割断了他与烟酒的不解之缘。妻苦笑着告诉前来探望者:以前让他戒烟酒是断然不肯的。他说:这也算无意中抽出一丝欣慰。“抽出”两字让人听得轻松起来。有一次放疗他特别难受,硬撑着晃悠悠的身躯回到家,大家满脸无奈、纠结。他打起精神道:“幸亏是肾癌,切除左肾还有完整的右肾。如果是肝、胃切除过,只能与破损共存。”

一切除一肾,依然能抽出一丝欣慰,我们具备双肾之人还有多少纠结解不开呢?也许生活中,当我们不执著于追求快乐时,快乐自然而然就来了;不怕痛苦的时候,痛苦自然而然就远离些。比如他从完整的右肾抽出一丝欣慰时,痛苦则被逼到背后了!

办公室一族每天长时间伏案工作,劲椎、腰椎、下肢和背部的不适最为常见。怎样才能消除这些不适呢?你不妨在工作疲惫时试一下这套“揉腿健骨”操。

一、手脚运转:十指交叉与胸前,左手腕微微向上,手指向下,右手腕微微朝下,手指向上,然后双手的手指随手腕上下弯曲、伸直,先左高右低,再左低右高不停地摆动腕和指的关节,同时右脚大拇指指着地,脚踝骨内、外交替不停地旋转1-2分钟,然后换左脚,再做1-2分钟。

二、肘关节运动:双脚叉开与肩宽,夹紧双大臂双手合十于胸前,手指至上、外、下、内不停地转动,手指向上时掌心相对,手指朝下时手背相对,做15-20次后反方向再做15-20次。运动时呼吸要均匀。

三、下肢运动:1.绕:端坐在椅子上,左脚放在右腿上,右手捏住左脚脚尖旋转脚跟腿30次,再换右脚放到左腿上,左手捏住右脚尖,重

复上面动作30次。2.蹬:坐在椅子上不动,两脚交替向前用力蹬20次。

四、回掌指关节:1.前后推收:双脚叉开作马步状,双手紧抓一矿泉水瓶(木棒最好),缓慢向前推送,推出时两手向内旋转瓶子,推呼气;收回时两手向外旋转瓶子,同时吸气,各15次。2.左右摆动:马步不动,双臂平伸左右摆动旋转手中的瓶子各15次,手法与呼吸同上。3.左右跨步:右腿跨前一步,身体随着双臂的伸缩前后摆动,做15次后换左腿再做15次。手法与呼吸同上。4.左右走动:可走梅花步,手臂上下移动,各15次,手法与呼吸同上。5.左右摆动:作马步状,两脚不动,左右摆动身体,使腰和膝关节充分摆动,似骑马舞状,做20次。

这套“揉腿健骨”操,不但能快速改善血液循环,使你顿感神清气爽,工作效率事半功倍外,还能强身健体哦。

揉腿健骨操

深秋的华盛顿,一个寒意十足的午后,天蓝如洗,太阳耀眼,惬意却飘散在薄薄的风中,我静静地坐在一片高地上,目光久久地停留在不远处:偌大一片草坪上,整整齐齐地站着N多个白色小碑,安静、肃穆,却没有一点阴郁感,一片恬淡怡静,一如晨曦下的中央公园,事实上,这里却是一片墓地,一片从天堂遗落人间的圣土,安息着无数留恋生活的灵魂!

我已经不止一次在美国的市区看见这样的景观,不同的城市,相同的场景,生者和逝者和谐共处,甚至逝者的安息地俨然成为城市的一道风景线。这种对待生命的态度大大颠覆了我的生死观。也许,死亡只是生命延续的另一种方式;也许,死亡只是长者为孩子腾出空间而做的一种妥协。

如果逝者可以这样平和地与生者共处,即使生命走到尽头,想想应该也不会是件难以面对的事吧?

我的思绪飞回多年前的一个夜晚,那天晚餐后,与年迈的父母一起讨论这个严肃的话题,因为厌恶中国式的“厚葬”和“扫墓”,所以迟迟都不愿意去面对这个话题,总觉得“孝顺”应该是与生命并存的一种情感,一旦生命离去,即使举行帝王级别的葬礼,一切于逝者都不再有意义,与其说是对逝者的一种纪念和孝顺,还不如理解为自己的一种寄托和虚荣。两位老人默默地看着我叨叨,听着,不置可否。

那次谈话最终并没有一个明确的结论,每当我想起老人的眼神,就会努

力说服自己:一切还是应该尊重老人的心意,不做让老人遗憾的决定。没想到,很快,老人的心意在父亲七十岁时就有了答案:老父亲独自一人去红十字会办理了遗体捐赠手续!

我看见这份捐赠证书时,竟然没有预料中的如释重负和欣慰感,反而情不自禁地泪流满面。太多的情绪涌上心头,有内疚、有难过、有心疼、还有更多的敬意。一晃五年过去了,老父亲的身体一直都不错,只是耳朵、眼睛、牙齿的功能日益退化,但这些丝毫没有影响到老人家对我们这些小辈的关心,一如既往地和母亲一起尽心尽责地照顾着我们的生活。

我常常问自己:我们这些年轻人是否也应该去办理遗体捐献手续?天有不测风云,人有旦夕祸福,如果某一天,我因意外离开人世,那我的一些健康器官就可以赠送给需要的人们,深爱我的家人和友人们,不用再为我伤心和难过,因为我并没有真正地离开,而是以另一种方式继续地陪伴在他们身边。

我们的生活空间那么有限,“不给别人添麻烦”应该是我们的基本理念,为了我们爱的人和爱自己的人,可以更从容、更舒适地生活着;也为了日益拥挤、不堪重负地球,选一种我们能接受的、体面的告别生命的方式,应该是件幸福的事吧?

“上车咯!”神游的我被唤回现实,与友人一起搭车来到不远处的五角大楼,虽然时隔多年,“911事件”的伤痛依旧历历在目,罹难者的名字一

他一直是妻子、同事眼中的刚强者,和大多数癌症患者一样,面临术后必须经受的放疗。他硬生生忍着疼痛和煎熬,不吭一声,心中盼着早点好起来,继续享受同事口中妻子眼中的“模范丈夫”。这次手术割断了他与烟酒的不解之缘。妻苦笑着告诉前来探望者:以前让他戒烟酒是断然不肯的。他说:这也算无意中抽出一丝欣慰。“抽出”两字让人听得轻松起来。有一次放疗他特别难受,硬撑着晃悠悠的身躯回到家,大家满脸无奈、纠结。他打起精神道:“幸亏是肾癌,切除左肾还有完整的右肾。如果是肝、胃切除过,只能与破损共存。”

一切除一肾,依然能抽出一丝欣慰,我们具备双肾之人还有多少纠结解不开呢?也许生活中,当我们不执著于追求快乐时,快乐自然而然就来了;不怕痛苦的时候,痛苦自然而然就远离些。比如他从完整的右肾抽出一丝欣慰时,痛苦则被逼到背后了!

办公室一族每天长时间伏案工作,劲椎、腰椎、下肢和背部的不适最为常见。怎样才能消除这些不适呢?你不妨在工作疲惫时试一下这套“揉腿健骨”操。

一、手脚运转:十指交叉与胸前,左手腕微微向上,手指向下,右手腕微微朝下,手指向上,然后双手的手指随手腕上下弯曲、伸直,先左高右低,再左低右高不停地摆动腕和指的关节,同时右脚大拇指指着地,脚踝骨内、外交替不停地旋转1-2分钟,然后换左脚,再做1-2分钟。

二、肘关节运动:双脚叉开与肩宽,夹紧双大臂双手合十于胸前,手指至上、外、下、内不停地转动,手指向上时掌心相对,手指朝下时手背相对,做15-20次后反方向再做15-20次。运动时呼吸要均匀。

三、下肢运动:1.绕:端坐在椅子上,左脚放在右腿上,右手捏住左脚脚尖旋转脚跟腿30次,再换右脚放到左腿上,左手捏住右脚尖,重

复上面动作30次。2.蹬:坐在椅子上不动,两脚交替向前用力蹬20次。

四、回掌指关节:1.前后推收:双脚叉开作马步状,双手紧抓一矿泉水瓶(木棒最好),缓慢向前推送,推出时两手向内旋转瓶子,推呼气;收回时两手向外旋转瓶子,同时吸气,各15次。2.左右摆动:马步不动,双臂平伸左右摆动旋转手中的瓶子各15次,手法与呼吸同上。3.左右跨步:右腿跨前一步,身体随着双臂的伸缩前后摆动,做15次后换左腿再做15次。手法与呼吸同上。4.左右走动:可走梅花步,手臂上下移动,各15次,手法与呼吸同上。5.左右摆动:作马步状,两脚不动,左右摆动身体,使腰和膝关节充分摆动,似骑马舞状,做20次。

这套“揉腿健骨”操,不但能快速改善血液循环,使你顿感神清气爽,工作效率事半功倍外,还能强身健体哦。

生命的奇迹

米祺

我已经不止一次在美国的市区看见这样的景观,不同的城市,相同的场景,生者和逝者和谐共处,甚至逝者的安息地俨然成为城市的一道风景线。这种对待生命的态度大大颠覆了我的生死观。也许,死亡只是生命延续的另一种方式;也许,死亡只是长者为孩子腾出空间而做的一种妥协。

如果逝者可以这样平和地与生者共处,即使生命走到尽头,想想应该也不会是件难以面对的事吧?

抽出一丝欣慰

李佩玉

他一直是妻子、同事眼中的刚强者,和大多数癌症患者一样,面临术后必须经受的放疗。他硬生生忍着疼痛和煎熬,不吭一声,心中盼着早点好起来,继续享受同事口中妻子眼中的“模范丈夫”。这次手术割断了他与烟酒的不解之缘。妻苦笑着告诉前来探望者:以前让他戒烟酒是断然不肯的。他说:这也算无意中抽出一丝欣慰。“抽出”两字让人听得轻松起来。有一次放疗他特别难受,硬撑着晃悠悠的身躯回到家,大家满脸无奈、纠结。他打起精神道:“幸亏是肾癌,切除左肾还有完整的右肾。如果是肝、胃切除过,只能与破损共存。”

一切除一肾,依然能抽出一丝欣慰,我们具备双肾之人还有多少纠结解不开呢?也许生活中,当我们不执著于追求快乐时,快乐自然而然就来了;不怕痛苦的时候,痛苦自然而然就远离些。比如他从完整的右肾抽出一丝欣慰时,痛苦则被逼到背后了!

办公室一族每天长时间伏案工作,劲椎、腰椎、下肢和背部的不适最为常见。怎样才能消除这些不适呢?你不妨在工作疲惫时试一下这套“揉腿健骨”操。

一、手脚运转:十指交叉与胸前,左手腕微微向上,手指向下,右手腕微微朝下,手指向上,然后双手的手指随手腕上下弯曲、伸直,先左高右低,再左低右高不停地摆动腕和指的关节,同时右脚大拇指指着地,脚踝骨内、外交替不停地旋转1-2分钟,然后换左脚,再做1-2分钟。

二、肘关节运动:双脚叉开与肩宽,夹紧双大臂双手合十于胸前,手指至上、外、下、内不停地转动,手指向上时掌心相对,手指朝下时手背相对,做15-20次后反方向再做15-20次。运动时呼吸要均匀。

三、下肢运动:1.绕:端坐在椅子上,左脚放在右腿上,右手捏住左脚脚尖旋转脚跟腿30次,再换右脚放到左腿上,左手捏住右脚尖,重

复上面动作30次。2.蹬:坐在椅子上不动,两脚交替向前用力蹬20次。

四、回掌指关节:1.前后推收:双脚叉开作马步状,双手紧抓一矿泉水瓶(木棒最好),缓慢向前推送,推出时两手向内旋转瓶子,推呼气;收回时两手向外旋转瓶子,同时吸气,各15次。2.左右摆动:马步不动,双臂平伸左右摆动旋转手中的瓶子各15次,手法与呼吸同上。3.左右跨步:右腿跨前一步,身体随着双臂的伸缩前后摆动,做15次后换左腿再做15次。手法与呼吸同上。4.左右走动:可走梅花步,手臂上下移动,各15次,手法与呼吸同上。5.左右摆动:作马步状,两脚不动,左右摆动身体,使腰和膝关节充分摆动,似骑马舞状,做20次。

这套“揉腿健骨”操,不但能快速改善血液循环,使你顿感神清气爽,工作效率事半功倍外,还能强身健体哦。

七夕会

运动休闲

这套“揉腿健骨”操,不但能快速改善血液循环,使你顿感神清气爽,工作效率事半功倍外,还能强身健体哦。