

中老年益寿健身操

预备势：2*8拍

动作要领：自然直立。

1-4 踏步，摆臂（注：1左脚落地，2，右脚落地 3-4同 1-2）。

5-8 踏步，拍掌。

功效：

启动活力，疏通经络，调动气血，促进血液循环，提高人体免疫力。

（拍手疗法又叫纳气功，类似于针灸、推拿、足疗。作用在于刺激双手掌的经络穴位和手反射区。

过渡动作，踏步摆臂 1*4拍

第一节 扭头拍手 2*8拍

动作要领：

1，两手叉腰，左脚开步，低头。

2，颠足，头回正。

3，颠足，抬头。

4，颠足，头回正。

5，颠足，左转头。

6，颠足，头回正。

7，颠足，右转头。

8，颠足，头回正。 2-8同 1-8

功效：活动颈肩部肌肉，缓解肩颈不适，治疗急性落枕。

第二节 左右摆手 4*8拍

动作要领：

- 1，1-4 踏步，两臂左右摆动。（注 1，先由右向左摆起。）
- 2，5-8 踏步，两掌胸前交替扣打虎口。

功效：

- 1，活动肩关节及脊柱。缓解两胁气滞胀满。
- 2，扣打虎口，可通经活络、舒筋利节。可治疗大肠经循经部位的疼痛、麻木、冰冷、发热、瘫痪等。
- 3，可以降低血压、镇静神经。
- 4，还有健脾胃的作用，对头痛、耳聋、视力模糊、失眠、神经衰弱等症都有很好的调理保健功能。

第三节 左右击拳 4*8 拍（原地踏步）

- 1-2，右手握拳击打左掌心二次。
- 3-4，左手握拳击打右掌心二次。
- 5-8，左右掌交替击打掌手（先右掌击打左掌）。

功效：

劳宫穴位于手掌掌心。劳宫穴属于手厥阴心包经，是心包经上的荥穴。击打劳宫可提神醒脑、清心安神，助睡眠。

第四节 拍手腕 4*8 拍

- 1-4，踏步，左右手交替拍打手腕。
- 5-8，两腿屈蹲，直立，右手捋左手背。（下节左手捋右手背）

功效：

手腕一圈是手三阴、手三阳经的原穴所在。原穴是脏腑原气经过和留止的部位。脏腑发生疾病时，就会反映到相应的原穴上来。拍打手腕可以增加血液循环，增强免疫力。

过渡动作，（踏步摆臂） 1*4 拍

第五节 左右拍肩 4*8 拍

1，2，踏步，右手拍打左肩二次，同时左手背拍打后腰，目视左侧方向。
3，4，两手分别由胸肋部向两侧穿掌，十指撑开。目神前方。

5-8动作与 1-4 同，方向相反。

功效：

对应的穴位是肩髃穴和命门穴。经常拍打该部位，可以缓解肩臂的疼痛，肩周炎、颈肩痛，腰部疼痛、腰间盘突出、肌肉劳损等，强健腰膝，培元固本。

过渡动作，（踏步摆臂） 1*4 拍

（未完待续）