

周老的“养生经” ■ 杨黎超

早8点，冬日的晨光越过树梢，86岁的离休干部周崇明就着晨光，准备出门散步。作为目前住在临沧市老干部休养所住宅区内“最年轻”的老干部，多年来他摸索出一套养生心得。

勤走路，勤锻炼。每天早上，即使寒冷季节，周老也会出门散步。通常早上8点多出门、10点返回。除了走路，周老还会在住宅区内做一些简单的健身运动，如拍手、手转核桃等。

三餐定时，生活规律。日常生活中，周老每日三餐定时，多吃蔬菜瓜果，不挑食。除了饮食规律，他每天和住

所老同志开展一些娱乐活动，既锻炼手脑，又舒缓心情。此外，他还经常去住宅区内的阅览室读书看报，及时了解时事新闻和国家发展动态，丰富精神世界。

不动气，不动怒。作为一名老干部，周老与邻居和睦相处，几乎很少与人争吵。日常生活中，他积极参与住宅区的平安建设工作，发现住宅区内有什么问题，就及时上报。在积极发挥正能量的过程中，他既充实了生活，又获得了内心满足。📖

由于颈部肌肉力量较四肢肌肉力量薄弱，且颈部肌肉很少像四肢肌肉一样时常得到锻炼，再加上长期的不良姿势和体位等因素，可导致颈部肌肉劳损，造成肌力不平衡，使人们容易患上颈椎病。特别是老年人，随着颈部肌力减弱，一旦出现劳损，更易患颈椎病。老年人可通过颈部保健操来强化颈部肌力，尤其是还在伏案工作或经常久坐的老年人，应通过锻炼强化颈部肌力，从而达到预防颈椎病的目的。作为一名医生，我就此给老年人推荐一套我常做的简易颈部保健操：

1. 站立姿势，双手拇指顶

住下颌，使头部慢慢往后仰，并保持颈部仰伸状态，持续8秒，重复5次。

2. 站立姿势，用左手绕过头顶，置于右耳部，向左扳头部，坚持8秒；再用右手绕过头顶，置于左耳部，向右扳头部，坚持8秒，重复3次。

3. 站立姿势，双手十指交叉抱住头的后枕部，适当用力将颈部往前扳，持续8秒钟。稍休息再做下一次，共重复5次。

上述动作若每日能做2次，长期坚持可使老年人的颈部肌肉得到锻炼，有益于延缓颈椎的退行性病变，并起到预防颈椎病的作用。📖



常做简易颈部保健操

■ 郭旭光

（“养生经”栏目内容为个人观点，仅供参考）