

# 父爱如山

爸爸，您辛苦了……

父亲节，送给爸爸的养生指南

# 带上老爸一起做，健康养生“抖”起来

文：今日女报 / 凤网记者 史超  
视频：今日女报 / 凤网记者李超

这个周日就是父亲节了，想好给爸爸准备什么样的礼物了吗？其实，对爸爸来说，送什么都不如送健康。本期，我们邀请高级养老护理员，用视频教学，示范一套健康养生操，赶紧带上老爸一起学起来，帮助老爸们舒缓筋骨吧。

对了，今日女报官方抖音号还将在父亲节（6月16日）那天发起#爸气抖起来#挑战赛，拍下你和爸爸一起做操的视频，带#爸气抖起来#话题上传抖音并@今日女报，就有机会获得节日好礼哦，一起抖出我们心底对父亲的爱吧！

出镜护理员：

邹巧

凤网e家家  
庭服务平台合作  
商——湖南万众  
和社区服务管理  
有限公司高级养  
老护理员



扫一扫，看视频，  
跟高级养老护理  
员学健康养生操



### 第一节拍头

双手指腹叩击头部 50 至 100 下。

功效：头为诸阳之会，拍头能治疗头晕头痛、颈肩疼、失眠等。

### 第二节拍肩

双手左右拍两侧的肩井穴 50 下，拍的时候手掌往下压。

功效：治疗肩颈背疼痛，头晕、头疼、耳鸣。

### 第三节拍手臂

双手分别拍左右两侧手臂内侧，先拍打左边的手臂，着重拍打上方的尺泽穴。

功效：治疗咳嗽、鼻塞。

### 第四节拍肚脐

（神阙、关元俞穴）

双手顺时针揉腹部，然后双手一前一后交叉，拍打神阙、关元俞穴附近。

功效：治疗小腹凉、腹痛痛经、月经不调、腹泻便秘、尿频、老年遗尿遗精。



### 第五节、第六节：

#### 拍大腿与小腿内侧

左脚放在矮凳上，下肢放松；先拍打左腿，按照经络走行的方向，从上到下、从大腿到小腿，用双手拍打腿部的外侧和后侧，然后再换拍右腿。两腿各拍打 200 次，拍打的力度大小以自己觉得舒适为佳。

功效：腿部的经络包括足三阳经，即膀胱经、胆经和胃经，三者皆是阳气较为集中和通行的部位，分布在下肢的后侧和外侧。拍打这些部位具有通利小便、疏肝利胆、和胃化滞的功效，对于头痛、目眩、腹痛、胃痛、肠鸣腹胀、肋肋疼痛、失眠等症均有较好的改善作用。

## 湘女e家新媒体联盟



## 今日女报 全媒体矩阵