

6 個小動作讓您人老腿不老

文/王展

乾洗腿

用雙手緊抱一側大腿，稍用力從大腿向下按摩，一直到足踝，然後再從踝部按摩至大腿根，用同樣的方法按摩另一條腿，重複 10-20 遍。可使關節靈活、腿肌與步行能力增強，預防下肢靜脈曲張及肌肉萎縮等。

揉腿肚

用兩手掌夾住腿肚，旋轉揉動，每側揉動 20-30 次為一節，共做六節。此法能疏通血脈，增強腿的力量。

甩小腿

一手扶牆或扶樹，先向前甩小腿，使腳尖向前向上翹起，然後向後甩動，甩 80-100 次為宜。此法可以預防下肢萎縮、軟弱無力或麻木、小腿抽筋等症。

揉雙膝

兩足平行併攏，屈膝微下蹲，雙手放在膝蓋上，順時針方向揉動數十次，然後逆時針方向揉動數十次，此法能疏通血脈，治下肢無力、膝關節疼痛。

搓腳心

雙手掌搓熱後搓腳心，左右各 100 次。有降虛火、舒肝明目之效，可防治高血壓、暈眩、耳鳴、失眠等。

高抬腳

每天將雙腳翹起 2-3 次，平或高於心臟，此時下肢血液回肺和心臟的速度加快，頭部可得到充足而新鮮的血液和氧，同時對雙腳部穴位、反射區也是一個良性刺激。