

颈椎保健操

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



颈椎病是一种反复发作、难以根治的慢性疾病，自我的保健和锻炼对于颈椎病的预防、治疗以及预后起到重要的作用。对此，为大家介绍一种简易颈椎保健操，希望有所帮助。

第1式：前俯后仰。先抬头后仰，吸气，双眼望天，停留片刻，呼气回到中位；然后缓慢向前胸部位低头，吸气，双眼看地，停留片刻，呼气回到中位。

第2式：左右旋转。先将头部缓慢用力转向左侧，同时吸气，让左侧肌肉收缩、右侧颈部拉伸，停留片刻，呼气回到中位；然后回换右侧。

第3式：左右摆动。头部缓缓向左倾斜，同时吸气，使左耳贴于左肩，停留片刻后，呼气返回中位；然后换右侧。

第4式：提肩缩颈。双肩慢慢提起，颈部尽量往下缩，同时吸气，停留片刻后，慢慢还原自然；然后再将双肩用力往下沉，头颈部向上拔伸，吸气，停留片刻后，呼气双肩放松。

第5式：头手争力。双手抱头，头部缓缓向后伸展，双手用力向前拉，同时吸气，头手的力量对抗，然后呼气放松。

动作要领：缓慢用力，收缩的肌肉要充分用力，拉伸的肌肉要尽量放松。不要突然发力，避免损伤，掌握循序渐进的原则。

关键词：颈椎病、保健操