

Bài tập sức khỏe trước khi ngủ

Tác Giả: Dáng Háng

Thứ Năm, 19 Tháng 5 Năm 2011 08:14

Trước khi đi ngủ, nếu u kiên trì áp dụng 8 bài tập sau sẽ giúp thúc đẩy sự trao đổi chất trong cơ thể, phòng ngừa nhũ u bướu nhọt và tăng tuổi thọ.

1. Dùng ngón tay mát-xa đầu



Dùng ngón tay trỏ, giữa và ngón đeo nhẫn của cả hai bàn tay cong thành 45 độ, dùng phần đầu của móng tay của ngón tay mát-xa da đầu 1-2 phút với tốc độ 8 lần/10 giây, như thế sẽ tăng cường cung cấp máu, tăng cường tuần hoàn máu, làm cho giấc ngủ dần dần ngon hơn.

Bài tập sức khỏe tròng kính

Tài liệu: Dành cho Học sinh

Thứ 13, Ngày 19 Tháng 5 Năm 2011 08:14

2. Hai tay xoa tai



Dùng hai ngón tay trỏ áp sát vào phía dưới tai, tay dưới lên trên, tay trái ra sau, dùng sức áp chặt và xoa quanh tai 1-2 phút để lưu thông kinh mạch, thanh nhiệt an thần, ngăn ngừa suy giảm thính lực.

3. Hai tay xoa mắt



Bài tập sức khỏe trồi c khi ng

Tác Giả: Dáng Háng

Thứ Năm, 19 Tháng 5 Năm 2011 08:14

Dùng lòng bàn tay mát-xa các bá phán trên mát 1-2 phút vái tác đá 2 lán/giáy đá láu thông kinh mách vùng mát, đá chám vào giác ngá và phòng cháng náp nhán.

4. Mát-xa gáy vai



Bài tập sức khỏe trồi c khi ng

Tác Giả: Dáng Háng

Thứ Năm, 19 Tháng 5 Năm 2011 08:14

Áp hai lòng bàn tay dùng sác án và mát-xa phán cá báp á gáy và vai vái tác đá 2 lán/phút, tráng điám là 2 bên xáng sáng sau gáy tá 1-2 phút, nhá thá có thá giái táa mát mái, phòng cháng bián đái bánh lý vá cá, gáy.

5. Mát-xa ngác và láng

Dùng 2 ngón tay cái án và mát-xa láng và ngác tá trên xuáng dái theo tác đá 2 lán/giây, tráng điám là trác ngác và eo láng, táng cáng khoáng 2-3 phút, nhá thá có thá làm kháe tim, kháe eo láng, láu thông kinh mách lác phángá táng.

6. Tay đáy hai chân

Hai tay song song áp chát vào đùi, vái tán suát 1 giây/1 lán, đáy tá trên xuáng dái trong vòng 1 phút, sau đó chuyán sang chân kia cũng vái thái láng 1 phút. Cách này có thá đánh đái mát mái cho báp đùi, láu thông kinh mách á chân.

7. Chà xát chân lán lát

Láy lòng bàn chân phái chà xát lên mát láng bàn chân trái và chuyán sang lòng bàn chân trái chà xát lên láng chân phái, sau đó dùng gót chân phái cá xát vào lòng bàn chân trái và ngác lái, táng thái gian khoáng 2-3 phút. Cách này có thá tiêu trá đái chân mát mái, láu thông khí huyát kinh mách.

8. Đan tay mát-xa báng



Bài tập sức khỏe trồi c khi ng

Tác Giả: Dáng Háng

Thứ Năm, 19 Tháng 5 Năm 2011 08:14

Hai bàn tay đan vào nhau ép vào báng, mát-xa vái tác đá 1-2 lán/ giáy, liên tác mát-xa tát cá các vá trí cáa báng, tráng đám là lá rán và xung quanh, táng cáng khoáng 2-3 phút. Cách này có thá làm kháe tái, dá dày, thúc đáy tiêu hóa háp thá.

Láu ý: Khi thác hián cán nhám mát tánh dáng, não không suy nghĩ, tâm tráng yên bình, lá i nhá nhàng đát á hàm trên, cá thá hoàn toàn thá láng. Tá thá 1 đán 7 có thá áp dáng thao tác ngái, thá 8 có thá áp dáng thao tác nám ngáa.

Cá 8 bài táp trên đáu là các đáng tác ép da và nên ép chát đá tăng hiáu quá. Thái gian thác hián cáa 8 pháng pháp trên là tá 12-18 phút, ngái già và ngái có thá chát yáu nên thác hián trong 12 phút, sau khi thác hián xong các thao tác này thì toàn cá thá đác thá láng và chìm vào giác ngá dá dàng.