

四节康复操，稳住我“摇晃”的日子

我的养生之道

□ 袁宝霞

自从几年前我被一个骑电动车的男孩子撞倒后，便时常陷入天旋地转的晕眩——站立不稳，恶心欲吐，大脑一片空白。这恼人的耳石症，就这样缠上了我。

最初，我尝试入院接受治疗，通过药物与针剂控制病情。医生告诉我，这叫耳石症，是内耳中微小的“石头”脱落，扰乱了身体的平衡系统。医生嘱咐我，如果再发作可进行手法复位，但这个病易复发，难以根治，平日需格外注意，比如避免长时间低头，减少头部快速或大幅度的动作，睡眠时枕头高度要适中，并保证充足休息。

得知这个消息后，我的心情跌入谷

底。难道以后的日子，都要在小心翼翼、如履薄冰中度过吗？

去年寒假前，学校期末考试需要印制试卷，我主动承担了这项任务。没想到，因频繁低头工作，眩晕再次袭来。复位治疗后，症状虽有缓解，却留下了“后遗症”——睡觉时头只能转向右侧，稍一向左扭头，熟悉的晕眩感便瞬间袭来。

怎么办呢？困顿中，我忽然想起曾在《聊城晚报》上读到，聊城市中心医院在眩晕诊疗方面很有建树。于是，寒假期间，在丈夫的陪伴下，我来到这家医院求医。经过全面检查，医生给出了更细致的诊断：我不仅有耳石症，前庭功能也比较薄弱。因临近春节，我没有住院进行系统治疗。随后，医生再次为我复位，并开出了一个月的药物，叮嘱我需要服药半年以巩固疗效。

此外，医生还交给我一项重要的“家庭作业”——坚持做前庭康复功能训练

操。医生交给我一张粉红色的A4纸，上面清晰印着四节操法：

第一节：左右转身转头向后看，左右算一次，连做10—30次；

第二节：左右摆身摆头向前看，左右算一次，连做10—30次；

第三节：前后低抬头身，低抬算一次，连做10—30次；

第四节：原地转圈，左3—5圈、右3—5圈，连做3—5次；

前5天睁眼做，以后尽量闭眼做，每日5—6次，最好6—8次；

纸的下方，有一行温暖的医生寄语：坚定信心，循序渐进，战胜眩晕。

回家后，我开始练习。起初并不顺利，常常忘记，可谓“三天打鱼，两天晒网”。尤其是原地转圈，转两圈我就头晕心慌、脚下发软，闭眼更是难以尝试。为了坚持下去，我将那张粉色的训练单用夹子固定在硬纸板上，立在窗边最醒目的位置。每天看见它，便是一次无声

的提醒。

渐渐地，我将动作要领熟记于心。我放慢节奏，不求快，只求稳。坚持约一周后，我已能闭眼完成。每一次的转头、摆身，都仿佛在与自己的身体认真对话。我将练习时间固定分布在上午、下午和晚上，各完成两遍。当它成为每日的习惯，便不再容易遗忘。

奇迹在坚持中悄然发生。做完操后，我常感到神清气爽，心情也随之明朗起来。更重要的是，这一年来，眩晕再未袭扰。夜晚，我可以自由翻身，随意选择睡姿。那份久违的踏实与轻松，千金难换。

如果你也曾被类似的眩晕困扰，不妨试着练起来。对抗疾病不只依赖药物，更在于日复一日的锻炼。这简单的康复操像一双温柔的手，稳稳托住了我曾颠簸摇晃的时光，让我重拾生活中最朴素、也最珍贵的安稳。



1月31日，在古城巽园聊城古琴艺术馆，琴友在表演琴箫合奏《阳关三叠》。近年来，学习古琴、笛、箫等传统乐器成为老年人的新选择，也让他们的晚年生活更加多姿多彩。

许以胜 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

关于举办“国际太极拳日”公益培训活动的公告

2026年3月21日是首个“国际太极拳日”。为庆祝这一节日，聊城永年太极拳社决定，在城区五大站点和莘县分社同步举办24式太极拳公益培训班。广大太极拳爱好者可就近报名参加，训期一个月。这六大站点分别是：

1. 聊城市人民广场辅导站

培训地点：聊城市人民广场南端

联系人：张老师(13468377188)

孟老师(13561286688)

2. 孔繁森同志纪念馆辅导站

培训地点：孔繁森同志纪念馆门前

广场

联系人：何老师(13869560644)

3. 聊城市体育公园辅导站

培训地点：聊城市体育公园

联系人：徐老师(18663502399)

訾老师(15969623366)

4. 开发区市民服务中心辅导站

培训地点：开发区市民服务中心广

场北端

联系人：张老师(13034530709)

姜老师(15315770056)

5. 聊城文化活动中心辅导站

培训地点：聊城文化活动中心广场

南端

联系人：姜老师(13869570700)

杨老师(17860128911)

6. 聊城永年太极拳社莘县分社

培训地点：莘县萧红广场

联系人：王老师(13706357887)

孙老师(15552191869)

王老师(18506357399)

太极拳公益培训班报名及培训时

间：

报名时间：即日起至2026年3月21日

培训时间：每天早晨6:30—7:30

聊城永年太极拳社成立于2009年

9月，现有注册会员600余人，教练、骨

干人员50余人，组织架构完整，教学经验丰富，是聊城较大的民间团体组织。

研究表明，长期练习太极拳对改善心肺功能、增强肌力与平衡能力具有积极影响，尤其有助于慢性病患者的康复调理，并在延缓衰老、提升生活质量方面效果显著。联合国教科文组织设立“国际太极拳日”，说明其健康价值在全球范围内已获得广泛认可。

期待您的加入！

聊城永年太极拳社

2026年1月27日