



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，转两三圈我就头晕心慌、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，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：张老师(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