

这款爆火的手指小游戏 健身健脑 你想试试吗?

知名艺人也来挑战 老少咸宜益智有趣

□文/图 本报记者 方小北

一个爆火的小游戏最近在网络疯传,甚至引来了张艺兴等知名艺人在个人的社交网站上进行挑战。游戏看上去不复杂,只是跟随音乐,听从指令,做出相应的动作就可以,有点儿类似左右手互搏的“石头剪刀布”,但真想完成,也并不简单。因为这个小小的游戏考验的是手脑配合的能力。

游戏是这样的:左手布,右手拳,(左右手动作)换换换换;左手拳,右手剪,换换换换;左手布,右手剪,换换换换,左手剪,右手拳,换换换换……

读到这段文字的时候,你不妨也伸出手来,试一试,看看自己是第几个动作开始混乱的?

这个挑战并不只是一种简单的小游戏,还是一种非常宝贵的锻炼手脑协调性的手指益智操。专家表示,这种手指操类小游戏除了能提高肌肉的协调性之外,还有预防大脑衰老的作用。

这类小游戏能锻炼手部肌肉的协调功能,通过伸展、弯曲、抓握等动作,增强手指关节活动范围与肌肉耐力。

对大脑功能出现问题的人群,大脑损伤往往会影响到身体的协调和控制能力。通过左右手的交替动作,能够刺激大脑中不同区域的神经连接,重新建立起大脑与手部肌肉之间的有效沟通,不仅有助于恢复手部的精细动作能力,还能激发大脑对身体其他部分的控制和协调功能,逐步改善运动能力和生活自理能力。

而对于健康人群来说,经常进行这类小游戏的锻炼也能起到预防大脑衰老的作用。当双手快速而准确地交替变换时,大脑需要迅速处



■党员志愿者张子勋指导学生做“手指操”。

理来自双手的信息,并下达相应的指令,这一过程能够有效激活大脑的多个区域,包括负责运动控制、注意力、反应速度和协调能力的区域。长期坚持,大脑的这些区域会得到持续锻炼和强化。

义堂社区党员志愿者、从事教育工作的市民张子勋经常在社区志愿活动中引导中老年人学习此类手指操,她表示手指操对孩子们来说也很有意义,在实践中参加此类活动的人群都反映效果不错。手指活动会刺激大脑皮层中控制精细动作的区域,尤其能激活与技艺、逻辑相关的部分,长期练习对儿童手脑协调发育有一定的促进作用,还能培养孩子的专注力。当孩子们经过一段时间高强度的学习和书写之后,张子勋也会经常带孩子们进行手指操的练习,还有助于缓解孩子们的学习焦虑。当然对于坐办公室的高压人群同样也可以选择手指操作为放松方式。

记者进行搜索发现,除了“石头剪刀布”,还有不少类似的手指小游戏,适用于多种人群,每个动作可重复10—15次,每日坚持5—10分钟就有很好的锻炼效果。

双手交替数字比划:左手比1,右手比6,交替变化;

手指敲击与握拳组合:用食指、中指、无名指、小指分别敲击同侧大拇指,最后双手十指交叉用力相握并握拳,顺时针转动后放松;

指尖相对与爬梯:双手十个手指分别对应去敲对侧的手指,然后双手十指交叉抱拳,随后一手握拳另一手五指张开交替进行;

一枪打四鸟:左手比划出手枪的姿势,指向右手,右手伸出四根手指,左右手交替进行。

要想人不老就得多动脑。中老年人平时多做手部运动,可以预防脑部衰老,减少痴呆症和脑卒中的发生概率。手指操不需要任何器械,不挑时间和地点,等公交时、通勤途中、饭后或者睡前都可以随时随地进行,感兴趣的市民不妨尝试一下。

趣味剪纸活跃居民生活

本报讯(记者 方小北)为进一步拉近邻里距离,四水厂路社区近日联合河北经贸大学经济学院,在社区活动中心举办了一场迎冬至趣味剪纸活动。

活动当天,社区网格员与大学生志愿者早早来到现场布置,将红彤彤的剪纸纸样、剪刀、红纸整齐摆放。志愿者们将提前准备的冬至主题剪纸纸样——喜庆的冬至福字、栩栩如生的梅花图案等一一分发给参与居民,既有适合新手的简易样式,也有供剪纸爱好者挑战的复杂纹样。居民们或对照纸样仔细描摹裁剪,或发挥创意自由创作,现场欢声笑语不断,邻里间的情谊在指尖流转的红纸中悄然升温。

“这次活动,志愿者们教的剪纸样式很新颖,既体验了传统手工艺,又认识了不少邻居!”居民张阿姨说。



■社区开展趣味剪纸活动。(社区供图)

通过此次活动,不仅让居民们亲手体验了剪纸艺术的乐趣,更打破了邻里间的陌生壁垒,用温馨的互动织密了社区的邻里情网。一张张剪纸承载着大家对冬日的美好期许,为构建和谐融洽的社区氛围注入了鲜活的力量。

志愿者走进养老院 宣传远离非法集资

本报讯(记者 方小北)为弘扬尊老、敬老、爱老的传统美德,增强老年人的防范意识,长安区胜北街道义堂小区社区邀请辖区单位志愿者走进养老院,为老人们送上免费理发服务,并进行远离非法集资的宣传。

活动当天,理发师志愿者们早早来到养老院,带着专业工具,热情地为老人们服务。社区工作人员也没闲着,他们积极开展远离非法集资的宣传活动。通过现场讲解典型案例等方式,向老人们详细介绍非法集资的常见手段和危害,提醒他们守护好自己的养老钱。

此次活动不仅为养老院的老人带来了实际的便利和关怀,也增强了他们对非法集资的防范意识。义堂小区社区表示,未来将继续联动各方力量,开展更多形式多样的公益活动,让辖区内的老年人都能感受到社会的关爱与温暖。

寒冬送医暖民心 健康义诊护万家

多个社区开展“暖冬送健康”活动



■社区开展义诊和健康讲座。(社区供图)

本报讯(记者 方小北)为切实守护辖区居民身心健康,精准对接群众冬季健康需求,有效防范季节性疾病风险,近日,多个社区开展“暖冬送健康”志愿活动,以专业医疗服务为辖区居民筑牢健康防线。

在石纺一社区,河北省胸科医院内分泌科医师围绕冬季高发内分泌疾病、血糖血压日常管控、饮食调理及健康生活方式等核心内容,为到场居民开展专题健康讲座。针对居民关心的用药规范、日常护理等问题逐一细致解答,引导居民树立科学健康的养生理念,提升自我健康管理能力。医院医护团队有序为居民提供免费血糖、血压测量服务,精准记录检测数据,针对指标异常人群给出个性化健康指导建议。同时,活动特别设置人体肌肉含量分析服务,帮助居民全面了解自身身体机能状况,为科学养生提供精准参考。此外,社区工作人员与医护人员协同推进家庭医生签约服务。

顺柳巷社区则邀请到呼吸科团队,开展“科学防流感”知识讲座。讲师从日常防护、疫苗接种、饮食调理、运动锻炼等多个方面给出了专业建议,特别提醒老年、儿童、孕妇及慢性病患者等易感人群,要注意勤洗手、常通风、少聚集,科学佩戴口罩,一旦出现发热、咳嗽等症状,应及时就医并做好自我隔离,避免交叉感染。

社区负责人表示未来将开展更多形式多样、内容实用的健康科普活动,为居民提供全方位的健康服务。

服务信息

◆微信办理 wb99ok
yzwb_36524
◆广告咨询 8862 9347

王磊不慎将《中华人民共和国残疾人证》丢失,“残疾人证”号是13010319800225152562B1,特此声明。

石家庄市公安站前分局冀A1630警冀A1631警车两辆,缺失登记证书,行驶证和牌照,作注销处理,特此声明。

王冬花不慎将《中华人民共和国残疾人证》丢失,“残疾人证”号是13010319691013002544,特此声明。