

每天3分钟 养生保健

每天3分钟 美体保健

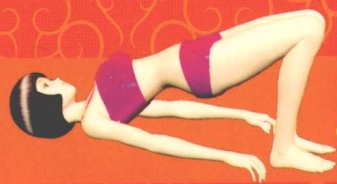
每天3分钟 防治疾病

每天3分钟 搞定健康

余茂基 © 编著

人体的经脉遍布全身，人的双手分布有手三阴、手三阳共6条经脉，人的双腿分布有足三阴、足三阳共6条经脉，合计手、腿上就已经分布有12条经脉。

通过形体动作刺激经络，激发和利用经络对全身气血的调节作用来达到健身效果。



每天3分钟
搞定健康

余茂基 编著

辽宁科学技术出版社

沈阳

本书编委会：余茂基 余平波 刘立克 刘 实 刘美思
张 宏 张 冶 曲 琴 林 玉 苏 涵
祝 瑞 李 斌

图书在版编目(CIP)数据

每天 3 分钟搞定健康/余茂基编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2009.10

ISBN 978-7-5381-5904-2

I. 每… II. 余… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 176213 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：11

字 数：100 千字

印 数：1-5000

出版时间：2009 年 10 月第 1 版

印刷时间：2009 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：翰鼎文化 / 冷鹤

版式设计：于 浪

责任校对：刘 庶

书 号：ISBN 978-7-5381-5904-2

定 价：25.00 元

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/5904

序

欣闻胞弟又出新书，此乃厚积薄发、水到渠成之作而已矣。

弟一生研究经络。忆及1969年春节，长兄祥基言传身教，亲授针灸技术，吾与胞弟同为“关门弟子”。“学成”之后，弟持针治病，竟声誉鹊起，名闻当地。后入江西中医学院学习，又拜全国针灸学会秘书长田从豁先生为师深造，技艺突飞猛进。吾虽至今还常常施展小技为人解除病痛，然难望其项背也。

弟之针灸功力吾曾亲历。20年前，吾突发心绞痛，胸闷欲绝、早搏频频、面色苍白、四肢厥冷、汗如雨下、神识模糊。弟速刺内关，针甫入即觉有暖流自手腕处缓缓向上流动。一经流入心脏，心胸豁然开朗，汗敛肢暖，其病若失。噫！经络的作用如此迅捷，敢不信耶？为使同道有所借鉴，弟特撰文发表在1990年《中医杂志》上。

弟之经络锻炼动作简单，自成一体，不仅健身，且重在防病治病。吾年逾花甲，偶染微恙，弟授予经络锻炼之法，常不药而愈，亦堪称奇。

普度众生，颐养天年，无病无痛，共赴寿域，是胞弟之心声，弟亦因此而耗费了一生的心血。弟钻研针灸技术，著有《中国针灸临床大全》、《古代针灸医案释按》等书。然针灸技术难学难精，不易推广，弟又探讨按摩、拔罐、刮痧、外敷、足浴等疗法，著有《家庭疗法保健康》丛书等十余部，旨在让大众自学、自做、自救。又擅经络按摩和经络锻炼，著有《经络美容》、《身体经络使用手册——余氏经络锻炼法》等书。书中皆配以插图，简明扼要，读者只需“按图索骥”而已。良苦用心唯其自知也。

只为大众能掌握健身之法，弟竟一生追求，未觉垂垂老矣。恻隐之心，明月可鉴！有道是“凡大医治病……先发恻隐之心，誓愿普救含灵之苦”。

先发恻隐之心，仁也，普救含灵之苦，德也。又曰：“大医精诚”，精，业之精；诚，德之厚也。

吾弟数十年埋首研究经络，颇有建树，著作等身，可谓业之精，为大众健康而呕心沥血一生，可谓德之厚。弟两者兼备，实大医之风范也。

书名中“搞定”字样似有虚夸之嫌，然足见作者对锻炼效果之坚信，读者不必苛求可也。

大众保健又添良法，实为幸事，故乐为之序。

愚兄华基谨识

2008年中秋于上海复兴小楼

前言

《每天3分钟搞定健康》是辽宁科学技术出版社编辑们根据市场需求提出的选题，也是给我的研究课题。

当时我手中的一部书刚刚脱稿，接到编辑的电话，问我能否写一本《每天3分钟搞定健康》。健康如何“搞定”？而且健康既要“搞定”，时间又要限制，而这时间却只能给极其短暂的3~5分钟。诸多“搞不定”的问题令老夫一时不敢贸然答应。

说来汗颜，余虽一辈子与经络打交道，热衷于经络锻炼的研究，且自以为颇有心得，然数十年来注重的是锻炼的健身效果。虽然也注意到动作的“少而精”，但如何在短短的3分钟之内达到最佳的健身效果，并没有下过狠功夫。

从编辑的约稿要求，我感觉到了大众的需求，更感觉到了自身研究的差距。为什么不趁此东风，再作进一步的努力呢？！

不敢说废寝忘食，也不敢说刺股悬梁，半年多的时间竟如白驹过隙，转瞬即逝。有付出总有回报。虽然未敢企盼本书在大众健身运动方面有所突破，但可以说在短短的几分钟之内就要达到最佳的健身效果，这是一次尝试，更是一次挑战。

尝试，成功了；挑战，胜利了！不！这只是最初的尝试，最基本的挑战！更何况“成功”与否，“胜利”与否，唯一有发言权的是诸位。如果诸位按照我提供的动作进行锻炼而获得了健康，那才是真正让我兴奋和安慰的。

在进入“花甲”之年以前，再为诸位写一本真正令我自己满意的，同时也令诸位满意的“搞定”健康的书，是我此刻最大的愿望。

本书分3章，第一章为每天3分钟养生保健，介绍了近40个单项保健方法，每天做三五分钟有针对性的动作或体操，就能起到防病健身的作用。第二章为每天3分钟防治疾病，介绍了70余种疾病的预防、康复方法。第三章为每天3分钟美体保健，介绍了25种美体美容、塑身减肥的保健方法。

普天之下，没有病痛，男女老少，健康和谐，这是多么美好的理想目标。无论目标多么遥远，只要您开始行动了，您离这目标就近了一步！

每天锻炼3分钟，靠近健康一小步；每天靠近一小步，健康就会悄悄地来到您身边。行动吧，用汗水迎接健康，拥抱健康！

我期待着您的满面笑容！期待着您的生龙活虎！期待着您永葆青春！

余茂基

2008年中秋于上海小富人家思源斋

目 录

导 言

第一章 每天3分钟养生保健

1. 聪耳助听——搓耳掩耳 /15
2. 益智健脑——搓掌捂脑 /16
3. 脑力疲劳——抓耳梳头 /17
4. 体力疲劳——猫伸翻转 /18
5. 精神压力——挤压五指 /19
6. 柔软脊柱——鼻尖触膝 /20
7. 睡前助眠——拍身呼吸 /21
8. 增强平衡——勾腿飞雁 /22
9. 眼部疲劳——熨眼遮光 /23
10. 视物昏花——摇身视物 /24
11. 预防大脑退化——伸舌搓颈 /25
12. 增强臂力——撑墙推墙 /26
13. 增强腿力——踮脚下蹲 /27
14. 防癌——毛巾擦背 /28
15. 美容除皱——洗面按摩 /29
16. 提高免疫力——搓擦胸背 /30
17. 强身健体——搓足揉腹 /31
18. 生发醒脑——梳抓头皮 /32
19. 调整内脏——捏扯双耳 /33
20. 强化肺功能——抓捏腋窝 /34
21. 提高肺活量——压胸拍肺 /34
22. 增强心脏功能——屈指下蹲 /36
23. 补肾壮腰——擦腰画圈 /37
24. 口腔保健——舔腭鼓漱 /38
25. 牙齿保健——叩齿咀嚼 /39
26. 眼睛保健——熨眼转睛 /40

27. 预防鼻炎——揉擦鼻翼 /41
28. 利咽爽喉——咽喉按摩 /42
29. 灵活肩臂——绕环振肩 /44
30. 放松神经——绷胸缩背 /45
31. 起床准备——猫伸懒腰 /46
32. 提高女性性功能——按摩回春 /47
33. 缩紧阴道——缩阴夹指 /48
34. 男性性持久——缓揉绣球 /49
35. 增强性欲——蹲马步 /50
36. 养生保健——推荐十法 /51
37. 节日综合征——后脑顶床 /60

第二章 | 每天3分钟防治疾病

一、呼吸系统疾病

1. 普通感冒——老姜擦背 /61
2. 预防感冒——擦揉鼻翼 /62
3. 慢性支气管炎——拍背屏气 /64
4. 肺气肿——压腹呼吸 /65
5. 支气管哮喘——匙刮胸背 /67
6. 结核性胸膜炎——擦胸挺胸 /68

二、循环系统疾病

1. 高血压——揉穴擦颈 /70
2. 低血压——单脚跳跃 /72
3. 冠心病——摩胸拍胸 /73
4. 心绞痛——急救4法 /74
5. 心动过速——捏指按穴 /76
6. 心动过缓——按揉手心 /78
7. 早搏——拍打胸腹、心区 /79
8. 神经衰弱——颤身击脑 /80
9. 耳后头痛——掐揉少冲 /81
10. 两侧头痛——揉压太阳 /82
11. 后脑头痛——按揉风池 /83
12. 眩晕——眼观物体 /84
13. 失眠——搓脚按穴 /85
14. 健忘——耸肩甩臂 /86

15. 糖尿病——灸四点穴 /87
16. 脑萎缩——贴脑弄舌 /88
17. 老年痴呆——运指诸法 /90
18. 预防中风——切齿晃脑 /93

三、消化系统疾病

1. 慢性胃炎——拔罐揉腹 /95
2. 胃、十二指肠溃疡——小鸡啄米 /96
3. 胃下垂——腹部锻炼 /97
4. 慢性结肠炎——隔姜灸脐眼 /99
5. 慢性阑尾炎——点揉痛点 /100
6. 慢性胆囊炎——冲击胆囊 /101
7. 胆石症——捶腹击腰 /102
8. 便秘——叠掌摩脐 /103
9. 胃肠功能紊乱——擦胸揉腹 /104
10. 慢性肝炎——揉擦胸胁 /105

四、泌尿系统及肛肠疾病

1. 前列腺增生——提肛抵阴 /106
2. 痔疮——提肛摩肛 /108
3. 脱肛(肛门括约肌松弛)——抬臀缩肛 /109
4. 夜间尿频——掌擦腰骶 /110
5. 咳嗽时漏尿——盆腔锻炼 /111

五、骨伤科及外科疾病

1. 肩周炎——爬墙下蹲 /113
2. 跑步膝——屈膝蹲桩 /114
3. 足跟痛——脚踩拳捶 /115
4. 足底痛——翻走扳趾 /116
5. 坐骨神经痛——拳打掌擦 /117
6. 颈椎病——金狮摇头 /118
7. 骨质疏松症——跳绳抬臀 /120
8. 慢性腰肌劳损——扭臂击腰 /121
9. 手脚麻木——四肢颤抖 /122
10. 腰部酸痛——团滚撞墙 /123
11. 背部酸痛——拱背望脐 /124
12. 髋关节痛——画圈扭转 /125

13. 鼠标手——运腕甩手 /126

六、五官科疾病

1. 老花眼——凝松流泪 /127
2. 耳鸣耳聋——插耳弹脑 /128
3. 牙齿保健——齿叩舌舔 /129

七、女性疾病

1. 痛经——翘臀摩腹 /130
2. 经前头痛——掐按关冲 /131
3. 闭经——揉腹叩骶 /132
4. 乳腺增生——捏揉肿块 /133
5. 慢性盆腔炎——旋揉小腹 /134
6. 子宫脱垂——按腹抬臀 /135
7. 产后缺乳——抓振拉按 /136
8. 月经不调——团摩揉擦 /137

八、男性疾病

1. 遗精——站桩擦腰 /138
2. 早泄——围套阴茎 /139
3. 阳痿——夫妻相助 /140
4. 阳强——力掐至阴 /141
5. 不射精症——搓阴点穴 /142

第三章 | 每天3分钟美体保健

1. 丰胸美乳——摩乳碰肘 /143
2. 塑造乳沟——仰卧飞鸟 / 144
3. 缩腹——抱椅蹬车 /145
4. 紧臀——跪地提臀 /146
5. 修长双腿——花样跳绳 /147
6. 坚实大腿——深蹲跳跃 / 149
7. 减肥——隐形锻炼 /150
8. 产后恢复——抵胸抬颌 /152
9. 消除双下巴——手背推摩 /153
10. 下巴松弛——张嘴后仰 /154
11. 颈部皱纹——摆仰抬颌 /155
12. 绷紧颈部皮肤——毗牙拍颈 /156
13. 瘦脸——画圈拍脸 /156

14. 消减腋下赘肉——抬臂绕圈 /157
15. 修长手臂——脑后抻拉 /157
16. 手臂水肿——抓捏敲击 /158
17. 消除头屑——小鸡啄米 /158
18. 美背——飞翔提升 /159
19. 美膝——双腿下蹲 /161
20. 肩部造型——耸肩飞鸟 /162
21. 肩背板滞——背后扣手 / 163
22. 妖娆腰身——托颈抬腿 /164
23. 高跟鞋后遗症——握趾蹬腿 /165
24. 家中健身——巧用家具 / 166
25. 上班健身——巧用时间 /172

导 言

《每天3分钟搞定健康》是一本介绍如何用快速简单的方法达到健康的经络锻炼的书。之所以书名冠以“每天3分钟”的字样，一是强调每天都得锻炼，另外一层意思是说每次锻炼只需3分钟。3分钟只是表示时间很短，并不一定是严格的时间概念，因此大家也可以理解为3~5分钟。

3~5分钟十分短暂，按照锻炼的套路肯定无法完成，因此每一种病只用1~2个动作，就是写作本书的基本想法。

动作要高度精炼，效果要特别显著，普通的体育锻炼动作肯定无法胜任，但是在古老的经络锻炼中却能够找到答案。

经络锻炼就是通过形体动作刺激经络，激发和利用经络对全身气血的调节作用来达到健身效果。

人体的经脉遍布全身，人的双手分布有手三阴、手三阳共6条经脉，人的双腿分布有足三阴、足三阳共6条经脉，合计手、腿上就已经分布有12条经脉。而且这些经脉左右对称，也就是说，左侧有12条经脉，右侧也有12条经脉。

其他还有纵横交错的奇经八脉，包括分布于腰背部的督脉、分布于胸腹部的任脉、主管人体活动的阴跷脉和阳跷脉、主管阴阳平衡的阴维脉和阳维脉等。加上手、腿上的12条经脉，总共就有20条经脉。

至于络脉，是经脉的分支，和西医所说的毛细血管和神经末梢相似，可以到达全身的每一个“角落”。与经脉构成了无处不到的巨大的“信息网”和“营养输送网”。

通过经络锻炼可以激发全身20条经脉的经气，并刺激心血管、呼吸中枢，增加心脏的输出量和肺脏的通气量，使全身气血畅通无阻，并通过经络传导，使脏腑的功能达到平衡。

经脉上还分布有成百上千的穴位，这些穴位是人体经脉与外界的通道，在正常情况下，穴位可以传导经气、传输脏腑气血精华，对周围组织起渗灌作用。在进行经络锻炼时，肢体的动作和按压、揉捏，给予穴位一定的刺激，这种良性的刺激传入经脉，使经脉发挥调节和治疗的作用。

经脉的作用是强大的、无法估量的。它伴随着您的一生，并且每时每刻都在为平衡和促进您的健康努力地工作。

早在2500年前，中国现存的第一部医学巨著——《黄帝内经》中，就告诉人们：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”

在这部现存最早的最具权威的古代医学经典著作中，只用了15个字就高度概括了经脉的作用，这15个字是“行血气、营阴阳、调虚实、决死生、处百病”。是说经络能够调节阴阳、运行气血、判断虚实，还能够防治百病、决定人的生死。

“行血气”：人身唯气、血二字，俗话说，人争一口气，只要不咽气，生命仍存在，只要血还在流动，气行则血行，血气不行，五脏六腑如何工作？

“营阴阳”：人身中阴阳最为要紧，阴附于阳，阳附于阴，阴阳平衡则生命得以延续，“阴阳离决，生命乃诀”。

“调虚实”：“调”是“调整”，“虚”多指体质虚，“实”则多指病邪盛。也就是医书中所说的“泻其有余，补其不足”，“有余”就是“实”，“不足”就是“虚”。

“决生死”：就是说经脉的功能正常与否，能决定人的生与死。人之所以能维持生命，是由于经脉纵横交错，出入表里，贯通上下，内联五脏六腑，外至皮肤肌肉，气血流通，阴阳交贯。倘若经脉拥塞，气血不行，疾病顷刻而至，严重者导致“阴阳离决”，生命终止。

“处百病”：“处”是“决断”，是说经脉的运行情况对所有疾病治疗的重要性。诊断疾病时要用到经络，“凡治病不明脏腑经络，开口动手便错”。治疗疾病时，要“通其经脉，调其血气”。因此疾病的治疗、身体的康复，都必须从调理经络入手。而调理经络则重在一个“通”字。只要经脉畅通，气血周流，小病易愈，中病无忧，即使是重病也必无大碍。

养生是中医老祖宗的“拿手好戏”。中医认为，人的神气属阳，易动难静，通过锻炼，摒除杂念，安定神气，调济精气，则能够使神气得到充养。动以养形，静以养神，动静结合，即可兼养形神，从而驱除疾病，使生命活动长盛不衰。

动则行气活血，疏经通络，强筋壮骨，滑利关节，以壮形体、调脏腑。静则收心纳意，轻松自然，全神贯注，以培育正气。

“动则生阳”，素体阳虚者应以动养为主。“静则生阴”，素体阴虚者应以静养为主。值得注意的是，这里说的是“为主”，意思就是动、静都不能偏废，只是搭配的比例不同而已。

古代养生家说：“我命在我不在天。”几千年以前古人已经认识到了人的生命存亡、年寿长短，决定于自身，并非决定于天命，表现出了自己掌握自己的命运，自己管理自己身体的乐观的积极态度。

人有天生强壮的，也有素来禀赋不足的，您看，有的身高马大，有的矮小怯弱；有的茁壮如牛，有的气怯似鼠；有的声若洪钟，有的音如游丝；有的面色红润，有的苍白如纸；有的倒头便睡，有的反侧难眠；有的食欲难遏，

有的开口即饱；有的洩通便暢，有的尿澀便難；有的三九寒冬仍怕熱出汗，有的三伏酷暑卻畏寒肢冷……體質各異，難以勝數。

但是，無論強壯還是怯弱，生命得以延續總歸需要消耗，中醫有一句話，叫做“年過四十，陰氣自半”，說的就是人體自然衰弱的規律。怯弱者會衰退，強壯者也會衰退，這是不爭的事實，但如果怯弱者會保養，會鍛煉，而強壯者卻“聽之任之”，情況就會大不一樣。原本怯弱者的健康狀況說不定會超過原本強壯者。這就是鍛煉的好處。

您或許會說，我並不懷疑經絡鍛煉的有效性，不過，60歲以前忙於事業，沒有時間也沒有心思好好地鍛煉；60歲以後退休了，有時間鍛煉了，但是不是臨渴掘井、臨陣擦槍，就是遠水不解近渴呢？

我可以認真地告訴您，一點都不晚，為什麼？過去說“60小弟弟，70不稀奇”，現在要說“80歲才是老年的開始”。當然，這不是我說的，這是國內外科學家經過長期研究後在發表的論文中得出的結論。

老年階段的推後，為我們留出了大量的時間，即使是从60歲退休後算起，到老年開始，還有20年。這20年有多少有意義的事情等着我們去做；這20年我們還可以好好地鍛煉，好好地延長生命，提高生活質量，創造出一種全新的生活方式。

最美還是夕陽紅，從現在開始鍛煉，一點兒也不晚！開始吧！立即行動！

如果您已經下了決心，要開始進行鍛煉，那我還要叮囑您几句：

一是鍛煉要趁早。及早鍛煉，體質能及早得到增強，在疾病早期就進行鍛煉，功能能及早得到恢復，疾病及早得到痊癒；外傷後更要及早鍛煉，以預防肌腱、血管及神經等與周圍組織的粘連。如果在粘連和癥痕組織形成後再開始鍛煉，則難免事倍功半，甚至不可逆轉，則後悔莫及。

二是堅持不懈，不要“三天打魚，兩天晒網”。許多慢性病，儘管經絡鍛煉對功能恢復有較好的作用，但這是一個緩慢的從量變到質變的過程，沒有量變的積累，就沒有質變的結果。在經絡鍛煉之初，就要做好充分的思想準備。只有做好了充分的思想準備，才能持之以恆，才能有意外的收穫。

三是要循序漸進，“心急吃不得熱豆腐”。鍛煉的強度和運動總量要由小到大，使身體逐漸適應，如果心急，突然地加大運動量，不僅毫無益處，還有可能損害機體，加重病情。這叫“欲速則不達”。應當隨着全身情況和局部功能的改善，運動量“悄悄”地增加，人體功能就在“不知不覺”中得到了改善。

如何能做到循序漸進，恰到好處地掌握運動量呢？這裡有一個原則可供參考，六個字：“酸加，痛減，麻停。”如果鍛煉後僅覺肌肉酸脹或稍有脹重感，可略為加大一些運動量，最起碼維持原有的運動量。如果局部稍有疼痛，

应当减轻一些运动量。如果出现麻木感，应当立即停止锻炼，并及时请医生查明麻木的原因，以免耽误病情。

四是要注意全面锻炼。人体是一个统一的整体，各部分之间有密切的内在联系。无论疾病的轻重或创伤的大小，其恢复过程都不可能是局部的，而在很大程度上取决于全身情况。因此在侧重对某一肢体进行锻炼时，不要偏废全身的经络锻炼和腹部呼吸运动。既要突出重点，又要与全身的经络锻炼相结合。

五是不同的疾病、不同的阶段，要选择不同的锻炼方法。病有轻、重、缓、急、内、外、妇、儿之别，体质有少、壮、老、迈、敦实、羸弱之异，书中已根据疾病为您提供了锻炼方法，至于锻炼强度则因人而异。

一般情况下，慢性病、病情较轻和年轻、体质较好者的运动量，比急性病、病情较重和年龄较大、体质较差者大一些。

记住了这五点，就差不多可以行动了，不过，我还要送您八个字：量力而行，持之以恒。

还想再说一句，在开始锻炼前，您首先必须先战胜自己，战胜自己的惰性。您想，忙忙碌碌一天，回到“温馨的港湾”，酒足饭饱之后深陷在软软的沙发中，咀嚼着香甜可口的零食，眼盯着引人入胜的电视节目，或是“坚守”在电脑前上网、聊天，这是何等惬意、何等温馨的生活！然而您是否意识到，正是这种惬意、这种温馨正在悄悄地吞噬您的健康、消磨您的意志、瓦解您的决心！惰性不除，一事无成！

少坐一会儿沙发，少吃一点儿零食，少看一会儿电视，少上一会儿网，踏踏实实地走出锻炼健身的第一步吧！战胜了自己的惰性之后，再翻开这本书，寻找到适合自己的锻炼方法，您才有可能坚持不懈，才有可能持之以恒，才有可能“修成正果”！

挽回健康，无论何时均为未晚！只要您还“在意”自己的健康，那么每天早起3分钟，或是晚睡3分钟吧，相信您一定能够做得到！

3分钟，一眨眼的功夫，然而就是这一眨眼的功夫，能挽回健康！

相信我，没错！



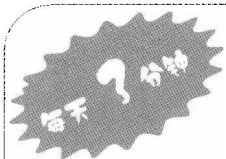
1 聪耳助听——搓耳掩耳

耳朵是听觉器官，但耳不仅仅是听觉器官，有句话说得好，聪明聪明，耳聪目明。

按摩耳廓有聪耳助听的功效，这一点早在唐代就已经被认识到了。如唐代医学家孙思邈的著作《千金翼方》中就有记载说：“清旦初起，以左右手摩交耳，从头上挽两耳引发，则面气流通，如此令人头不白，耳不聋。”

从经络理论来看，人的耳朵是整个身体的缩影，其形状颇像一个倒悬于母腹中的胎儿，耳廓上的每一个部位都与人体的五脏六腑、四肢百骸有着密切的联系。

根据耳廓穴位的分布特点，对耳廓进行搓压、提拉等动作的按摩，以运行经脉之气，调整全身气血，从而达到聪耳助听的效果。



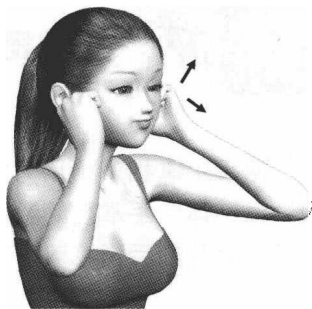
搓耳掩耳

1. 搓耳提耳

双手掌轻握双耳廓，先从前向后搓，再由后向前搓，反复交替搓压，以耳廓皮肤略有潮红，局部稍有烘热感为度。再用拇指、食指捏住耳垂，向外下方及外上方提拉。反复交替进行。

2. 掩耳弹指

用两手掌掌心掩住两耳孔，两手食指分别压在中指上，突然发力，食指从中指上滑下而弹击后脑勺上，可听到“咚”的声响。两手食指可同时弹击后脑勺，也可左、右手食指交替弹击。



搓耳提耳



掩耳弹指

2 益智健脑——搓掌捂脑

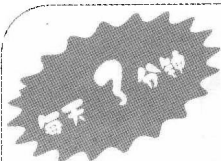
搓掌捂脑可以说是益智健脑最简单的方法了。

搓掌就是两手手掌相合，快速搓动，使之生热，速度越快，手掌越热，效果越好。搓掌不仅能使手指更加灵活自如，而且通过手部肌肉、关节的运动，可以刺激大脑，能强化手、脑反射，促进思维，益智健脑。

搓掌捂脑能够益智健脑还有更深层的医学道理。据研究，其原理与生物电流有关。大脑疲劳时，大脑部位的生物电流就低。手掌搓热后会产生高位电流（手掌本来就比其他身体部位的生物电流要高，再一搓热就更高），当搓热的手掌捂住脑部，高位的生物电流自然而然地流向低处——大脑疲劳部位。这种生物电流很容易地渗透到身体的组织中去，所以它不仅能很快地消除大脑疲劳，还能改善脑部的血液循环、畅通气血、调和百脉、提高大脑的供氧量，达到消除疲劳、振兴精神、增强记忆、提高智力等作用。

基于上述原理，搓掌捂脑并不局限于后脑勺，如脑门、两侧太阳穴、头顶以及感觉难受的部位都可捂一会儿，直到舒适为止。

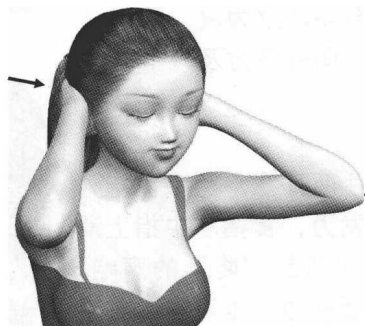
一般只需2~3分钟的时间就可消除疲劳、不适感。



搓掌捂脑

两手手掌相对，用力快速搓热后，迅速放在后脑部位，同时眼睛微闭，仔细体会手掌上的温热慢慢传入脑内的舒适感。

捂脑片刻后再将双手手掌快速搓热，继续捂脑，如此反复进行。



搓掌捂脑