

## 我的“养生五法” ■ 张泽峰

进入老年后，每个人多少有些养生心得，我的经验是“养生五法”，它给我带来了乐观的心态、健康的体魄以及充实的生活，让我有越活越年轻的感觉。

**多读书。**经常读书看报，不仅能开阔视野，增长知识，还能让我及时跟上时代的步伐。如今，我的藏书量已达两万余册。每天读书，使我的脑血管经常处于舒张状态，心情愉悦。

**坚持写作。**我喜欢写作，曾在全国各类报刊发表文章上千篇。日复一日，年复一年地写作，不仅提高了我的写作能力和水平，由于经常动静结合、手脑并用，还起到了促进新陈代谢、延缓衰老的作用。

**参加活动。**退休后，我发挥特长，

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）

最近，每天一大早，我总会被“噗噗”的声音吵醒。

有一天，我睁眼一看，原来是老伴用双手捂住耳朵，然后向内压，最后放手，这时就会发出“噗噗”的声音。看着老伴一遍遍地重复这个运动，我有些不解，问她这是干什么，老伴告诉我，这是“耳常鼓”。

原来，热衷于养生的老伴，最近迷上了医书。一有空，就开始翻阅古代名医所写的医书。孙思邈在医书中提到一种和耳朵有关的养生法，就是“耳常鼓”，即用手掌掩双耳，用力内压，然后松开，重复做十来次。另一种

积极去相关单位义务授课，不仅扩大了肺活量，结识了新朋友，还促使我多学习、多动脑。

**适度运动。**我平时的运动项目是打乒乓球和散步，前者可以延缓大脑衰老，对保护视力和增强腿部力量也有益；后者是一种热量消耗较低的有氧运动，好处多多，可以促进新陈代谢和血液循环，提高免疫力，我通常是上午和晚上到附近公园各散步1小时。

**寄情山水。**退休后，我常和好友相约走访名山大川，这期间，不仅呼吸了新鲜空气，使精神舒畅、心情愉悦，对秀丽山河的热爱，也使我更加热爱生活，珍惜健康，爱护自己的身体。📖



做法就是用手掌掩住双耳，然后将耳朵反折，食指扣住中指，然后弹脑后的风池穴。

随着年龄增长，听力和记忆力衰退是不可避免的。老伴说，“耳常鼓”能增强听力和记忆力。于是，每天临睡前或早上醒来时，她坚持做“耳常鼓”，效果还不错。

老伴看了医学书籍后发现，耳朵周围有很多穴位，这些穴位对人体健康而言，有着重要的作用。所以，很多和耳朵有关的养生之法，无不是通过刺激耳朵周围的穴位，来达到养生保健的功效。📖

## 『耳常鼓』益身心

■ 郭华悦