



皮肤粗糙、干燥,不管用什么化妆品都无法改善?不妨早晨“赖床”扯耳朵。这是养生专家杨奕的独家养颜护生秘诀。4月10日,小风与身心版特邀专家、70岁的杨奕老太太面对面,惊叹她的皮肤保养得真好。原来,她每天起床前都要做一遍自创的耳朵保健操,已经坚持了很多年。她介绍说,这套耳朵保健操共分六步,每一步都是要用双手同时按摩双耳,最好是早晨起床前做一遍。特别是老年人,醒后不适宜立马起床,正好可以利用这段时间做一遍耳操。

杨奕教你独家养颜护生秘诀

早晨“赖床”

扯耳朵

比化妆品还管用



本期嘉宾:

杨奕,中华自然疗法世界总会医学顾问,中国名医学论坛副理事长。她5岁习武,16岁学习针灸推拿之术,40岁开始潜心钻研反射区疗法,形成了自己一套独特的治病方法。著有图书《手到病自除》、《手到病自除2》等。

名家面对面

杨奕养生小锦囊: 不舒服就站马步 饭前睡一刻钟养精神

4月10日,杨奕在长沙接受“身心”专访。谈及自己的养生之道,她觉得其实自己的养生方式很简单,想锻炼就锻炼,不必强迫自己每天必须锻炼,最重要的是心态。当然,感觉身体不大舒服时,她会在饭前或饭后半小时,蹲一个钟头或40分钟的桩,也就是站马步。她还透露自己的一个养生诀窍,那就是饭前睡一刻钟,比饭后睡一个钟头更养精神。



●第一步 两手捋耳轮→可改善皮肤干燥、粗糙

用大拇指指肚和食指关节握住耳轮,往下捋,两手同时捋,各18或36下。耳轮是全身体表的反射区,对女性皮肤干燥、粗糙等也会有很好的改善,用捋耳轮的方式来润泽皮肤,比用很多化妆品都管用。

在做这个动作过程中还会涉及到耳周,也就是手指、腕、肘、肩这几个上肢的反射区,所以对上肢的酸、麻、胀、痛都有很好的治疗作用。在这个过程中,大拇指正好是按在了耳后降压沟的位置。因此,有高血压的人一定要多做这个动作。

●第二步 按揉“三窝”→可治消化不良、便秘

用食指指肚分别按揉“三窝”,每个窝按揉18或36下。耳朵上有三个窝,分别是三角窝、耳甲艇和耳甲腔。

按揉三角窝能调整生殖系统功能,并起到安眠和安神的作用,让您每天神清气爽。按揉耳甲艇能调节下腹部的很多毛病,像消化系统和排泄系统的毛病,如消化不良、便秘等都可以得到调治。按揉耳甲腔主要调节胸腹部的一些毛病,同时调节内分泌,让您的身体上下通透,整个人精神抖擞。

●第三步 捋对耳轮→防止腰膝疼痛

用食指和拇指捏住耳朵,捋对耳轮,每天18或36下。对耳轮是下肢和脊椎的反射区。如果你长期伏案或开车,颈椎不舒服,或者年轻时长期劳累,现在腰膝疼痛,那就捋对耳轮吧。

●第四步 扯拉耳垂→轻松调理头面部

用食指中间关节和拇指捏住耳垂,往下扯拉,每天扯18或36下。耳垂是头面部反射区集中的地方,因此,凡是头面部器官上的一些毛病,都可以通过每天扯耳垂来轻松调理。

●第五步 搓擦耳根→可减肥、提高免疫力

搓擦耳根前部,刺激饥点、渴点和肾上腺。这个方法对患有甲低的人,为了减肥需适当控制饮食的人,以及糖尿病患者都是最简单的祛病良药。搓擦耳根的后部能刺激耳后的肺区,从而起到很好的清肺作用,还能预防和调理呼吸系统的毛病,提高自身的免疫力。

●第六步 鸣天鼓→治疗头晕

经常鸣天鼓能改善听力,治疗各种头晕。那么该怎么鸣天鼓?双手劳宫穴放到双耳上,十指自然放在后脑勺,食指和中指互相弹击,轻弹18或36下。

第一步



第二步



第三步



第四步



第五步



第六步



妈妈必读 不要随便给宝宝掏耳朵

很多家长非常关注宝宝的个人卫生,经常为宝宝洗洗刷刷,连宝宝的耳朵也要清理。其实宝宝的耳朵不能轻易用棉棒、挖耳勺擦或掏挖,否则很容易引起外耳道损伤继发感染,掏耳勺还可能会伤及鼓膜,影响听力。

平时在护理时可注意宝宝外耳道、耳廓的清洁卫生,可用干棉签轻轻清理,切勿深入耳道内。同时要慎用链霉素等会引起听神经中毒的抗生素,远离二手烟、尽量不与动物直接接触、定期到医院进行听力检查。喂奶后要将宝宝抱起拍背,以免吐奶后乳液流入外耳道。洗澡时一定要小心不让水流入耳道内。如发现宝宝哭闹不安,则应检查耳朵,看看外耳道是否有分泌液流出,轻按耳屏前方或向上轻拉耳廓,如有疼痛(宝宝哭闹),则应警惕外耳道炎。如果宝宝耳垢过多,或者有细小物品塞入耳朵,应该去正规医院诊治,千万别自行掏挖。

■湖南省儿童医院新一科 仇双

养生煮意



蔬菜百合排骨煲有清热解暑、美容降压的功效。春天温度逐渐升高时,更能够清热益气、止渴利尿,不仅能补充水分,而且还能及时补充无机盐,维持人体内酸碱平衡的重要作用。

百合主要含生物素、秋水碱等多种生物碱和营养物质,有良好的营养滋补的功效,用百合做汤有润肺、清心、调中的效果,可止咳、止血、开胃、安神。

蔬菜百合排骨煲做法:

- 1、原料:百合50克、焯水后的排骨200克、泡发好的木耳和黄花菜各50克、荷兰豆50克、蛤蜊肉50克、海米30克、菜干30克、姜丝10克、盐3克、白胡椒2克;
- 2、排骨和木耳、黄花菜、海米、姜丝、菜干,加入清水,旺火煮开,转文火煲30分钟;
- 3、加入蛤蜊肉、百合、荷兰豆旺火继续煲15分钟;加盐、白胡椒调味。

■文/YOYO

连载

一杯酒倒进裤裆里

再说老李连忙向八爷求援,请他出面捞人。八爷当然义不容辞,拨通了红墙巷派出所教导员牛光富的电话,说是晚上六点半请“牛教”喝个小酒。

八爷的大名对于他来说当然是如雷贯耳,可他自村入久也没弄清楚这尊大菩萨为什么要请他这个小门神喝酒。正在纳闷,值班民警进来请他审阅下午抓获的卖淫嫖娼人员讯问笔供。牛光富恍然大悟。

见面寒暄一番后,八爷向牛光富一拱手,说今天“牛教”拨冗去繁大驾

光临,深感荣幸,有个不情之请,想请警官多多关照。牛光富答道:“甄老师有事尽管开口。”八爷说嘤七是魏老板的外甥,小伙子平时表现还算可以,这回只是一时糊涂,没管住自己裤裆里的家伙,而魏老板是他多年好友,希望公安机关在不违反原则的前提下,惩前毖后、治病救人。

牛光富认真听八爷说完,略一沉吟,“甄老师既然您开了金口,您看这样处理行不行,人嘛,我们留置一个晚上,明天上午就放;罚款嘛,意思意思,罚五百。”八爷拍拍牛光富肩膀,把“牛教”改口为“兄弟”:“兄弟,哥哥我领

你这个情,以后有用得着的地方,只管开口!”老李的心放到了肚子里。

一百毫升的大号白酒杯换来了,牛光富看着杯子暗暗叫苦,就在前几天体检时,牛光富被查出患有轻度的酒精肝,医生警告要绝对禁止喝白酒。牛光富有难言之隐,八爷却端起满杯白酒,“咕咚咕咚”先干了一大杯。

牛光富苦笑着一杯推杯。八爷的软敬慢慢变成了硬推,屡屡无效后脸色逐渐变得铁青。此时的他认定牛光富没将他放在眼里,恶狠狠地吼叫起来。“牛老弟,你这杯酒喝下去要是死了老子抵命!不是老子说大

话,老子一条命至少抵你三条贱命,我问你,你到底是喝还是不喝!?”牛光富一忍再忍,忍无可忍:“不喝,打死我也不喝!”

“狗日的,信不信老子把这杯酒当洗发水泼你一头!?”八爷手中的酒杯高高举起。“姓甄的,老子敬你是斯文中人,你还来劲了?你泼啊,你不泼是我儿!”牛光富嘴里嚷着,当下还是凝神戒备,双掌护住了自己的脑壳。岂料八爷把牛光富往怀中一带,闪出空挡,右手酒杯覆手为雨,满杯酒飞流直下,全倒进了牛光富的裤裆里!

(7)



《狱霸》
白露、刘念国 著
湖南文艺出版社