



# 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。

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。



#### ●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

用食指和拇指握住耳朵, 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



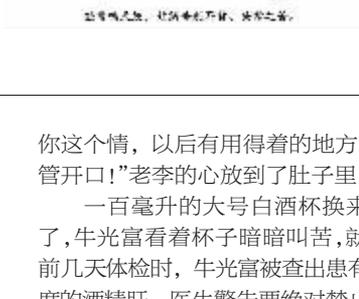
#### 第四步



#### 第五步



#### 第六步



#### 妈妈必读

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。”八爷说嘞七是魏老板的外甥, 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, 满杯酒飞溅直下, 全倒进了牛光富的裤裆里!



《狱霸》  
白露、刘念国 著  
湖南文艺出版社