

药王孙思邈的古方养生法

■ 贺 城

发常梳

将手掌互搓 36 次，令掌心发热，然后由前额开始扫上去，经后脑扫回颈部。早晚各做 10 次。头部有很多重要穴位，经常“梳发”，可防止头痛、耳鸣、白发和脱发。

目常运

合眼，然后用力睁开眼，眼珠打圈，望向左、上、右、下四方；再合眼，用力睁开眼，眼珠打圈，望向右、上、左、下四方，重复 3 次。有助于眼睛保健，纠正近视。

齿常叩

口微微合上，上下排牙齿互叩，不要太用力，但牙齿互叩时须发出声响，重复 36 次。可以通上下颌经络，保持头脑清醒，加强肠胃吸收，防止蛀牙和牙骨退化。

漱玉津

口微微合上，将舌头伸出牙齿外，由上面开始，向左慢慢转动，一共 12 圈，然后将口水吞下去。之后再由上面开始，反方向做 12 圈。从现代科学角度分析，唾液含有大量酵素，能调和荷尔蒙分泌，因此可以强健肠胃。

耳常鼓

手掌掩双耳，用力向内压，放手，应该有“噗”的一声响。重复做 10 次；

双手掩耳，将耳朵反折，双手食指扣住中指，以食指用力弹后脑风池穴 10 次。每天临睡前后做，可以增强记忆和听觉。

腰常摆

身体和双手有节律地摆动。当身体扭向左时，右手在前，左手在后，在前的右手轻轻拍打小腹，在后的左手轻轻拍打“命门”穴位，反方向重复。最少做 50 次，做够 100 次更好。可以增强肠胃功能，固肾气，防止消化不良、胃痛、腰痛。

腹常揉

搓手 36 次，手暖后两手交叉，围绕肚脐顺时针方向揉。揉的范围由小到大，做 36 次。可以帮助消化、吸收、消除腹部鼓胀。

撮谷道（即提肛）

吸气时，将肛门的肌肉收紧。闭气，维持数秒，直至不能忍受，然后呼气放松。无论何时都可以练习。最好是每天早晚各做 20 ~ 30 次。相传这动作是“十全老人”乾隆最得意的养生功法。

膝常扭

双脚并排，膝部紧贴，人微微下蹲，双手按膝，向左右扭动，各做 20 次。可以强化膝关节，所谓“人老腿先老、肾亏膝先软”，要延年益寿，应由双腿做起。👉

摘自《人生与伴侣》