

北方新报



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频

2022年11月29日 星期二

农历壬寅年十一月初六

第6222号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



@所有人,注意保暖!

11月28日,呼和浩特气温骤降,出行市民穿起厚厚的冬装。呼和浩特市气象台提示:本轮降温天气将持续至30日,降温幅度达14~18℃,最低气温降至-18~-25℃,请市民注意防范,医务工作者、疫情防控人员及时添加衣物。

摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲

4版

今日出征! 神舟十五号航天员 乘组确定

5版

未来我国要在月球 干三件事

7~8版

卡塔尔世界杯

中医 养生

保健素养

42条

39 凝耳法:两手掩耳,低头、仰头5~7次,可使头脑清净,驱除杂念。

解读:

中国古代很早就有“以耳养生”的记载,其中“凝耳法”就是常用的养生方法之一。中医认为,人体的先天之本在于肾,而肾元的强健与双耳密切相关。这是因为耳朵周围有耳尖、翳风、头窍阴等众多穴位,它们与体内的五脏六腑、十二经脉有着密不可分的内在联系。因此,可以说肾耳合一,互为作用;肾主内,耳主外;耳为肾唯一之上外窍,耳健则肾通;肾气充足,肾精盈满,则听觉灵敏。

凝耳法可摒除外界干扰,具有保持头脑清净,填补髓海、疏通十二经脉、调理五脏六腑、健脾胃、补肾元和平平衡阴阳、扶正祛邪、清肝明目、消疲安神、增强新陈代谢、增强记忆和听力、养生保健、延年益寿等功能。

不拘于任何时间,锻炼时静坐,呼吸要细长、均匀。以双手掩耳,低头、仰头5~7次。同时,辅以按、摩、搓、揉、点、捏等手法,更能强身健体,补养肾元。

内蒙古自治区卫生健康委员会
内蒙古自治区中医药管理局
健康内蒙古行动推进中心



健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia

凝耳法



总编辑:刘春 本版主编:陈汇江 版式策划:兰峰 责任校对:玉峰