

頭髮，經由頭頂至於後腦杓，最後達於頸部，共十六下。第三項運動為，「鳴天鼓」這是中國道家修煉術中的絕招：以雙手摀住雙耳，同時以食中二指彈擊後腦杓，猶如打鼓一般，各敲十六下。如此三項運動，早晚各行一次，定能克奏膚功，謂予不信，請看汪老，九十高齡，猶且面聰目明，行動自如，體型清瘦，言談清晰，絕非一般普通的老年人可比，腦神經運動之功，真正是不可思議。

另外，汪老又提到一項保健運動，稱之為：「三個三十六」的功法，他說：「這個功法是按摩穴道的運動。」第一個動作是按摩背部脊椎，用雙手繞到背部的腎俞穴（腰中部），按摩至於尾閭骨之長強穴三十六下；第二個動作是用雙手之手掌邊按摩胯下股旁，左右同時，由下方往上提三十六下；第三個動作是按摩腳底的湧泉穴（腳掌前半之中心）左右各三十六下。其第一動作可以改善下半身的活動力，第二動作可以防止攝護腺肥大，第三動作可以改善全身血液循環，反正有此一說，信不信祇好由你了。最後，汪老又說：經常按摩兩膝蓋及於兩隻小腿上部的足三里穴，可以保持全身的健康，不會有關節疼的毛病。

運動本為健身之道，如果我們能夠抓住重點，就可事半功倍，耳朵部位按針灸學原理解釋，為全身穴道之總綱；因此，運動耳部定可裨益全身，尤其可以健腦，這就是拉耳朵運動的理論根據，至於按摩術也是在穴道上著力，天長日久，定奏奇功。

按照現在的一般說法，參加「四健會」的朋友可以防止老年呆痴，因此，許多老年人到了晚年還要來苦學打牌，以求倖免，如今，另有他途可循，倒也不妨一試，祇是運動宜趁早，每日早晚各做一次，即已符合標準，但願大家努力以赴，同登壽域，樂乎天命復奚疑。

園中漫步

• 沈洪燾

小園風靜聞鶯燕
綠竹陰陰日正高
行到樹前痴久立
看她素手摘櫻桃

