

闲着没事揪揪手

我的养生之道

□ 孤舟

我这人打小爱琢磨。小时候看武侠片，见大侠运功疗伤，点几下胳膊腿就生龙活虎，羡慕得不行。

直到前两年，从一位长辈那儿学来一招，才发觉揉经络真管用。这招就是捏手背。

我那长辈年近八旬，耳不聋眼不花，走路带风。有回聚餐，看他饭后靠在那儿，眯着眼，左手捏右手背，右手捏左手背，捏得津津有味，像盘俩核桃。我凑过去问：老爷子，练什么功？他睁开眼，压低声音：我这叫“揪财”，越揪越有。我当他说笑，后来才知道，这长辈是真有讲究。

他告诉我，揪的手背这块地方，中医叫“阳池”。阳者，阳气也；池者，蓄水之器。这是阳气汇聚的小池塘。上了年纪，阳气渐衰，手脚容易凉，没事揪一揪、捏一捏，就像给池塘搅一搅，阳气就活起来了。我半信半疑，回来一查，还真有这个穴位，属于手少阳三焦经，是缓解手脚冰凉的重要穴位。

长辈把“揪财”这名儿编得俏皮，我倒觉得起得好——健康不就是最大的财吗？

我开始每天揪一揪。起初是好奇，后来发现真有点意思。有阵子熬夜赶稿，第二天脑袋昏沉，手指发僵。顺手捏捏手背，从指缝捏到手腕，来回十几下，不一会儿手心发热，僵劲慢慢松了，脑子也清爽不少。不是心理作用，是真管用。

琢磨久了，我摸出点门道。手背这块地儿，经络密布，除了阳池，还有合谷、

中渚这些要紧穴位。合谷治头痛牙痛，中渚管耳鸣目眩，平时挨个揉一遍，相当于给全身做了个微调。这法子还有一个好处：随时能做。工作疲劳时，可以揪几下；看电视看得打瞌睡，边看边捏，比喝浓茶提神；等人等车，更是指间的碎活儿，不耽误事。

后来我又把这招“升级”了一下。不光捏，还加点揪的动作——拇指和食指捏住手背的皮肉，轻轻往上提，再松开，反复几次。捏是揉开，揪是提拉，一紧一松之间，那块皮肉微微泛红，热乎乎的血气就涌上来了。

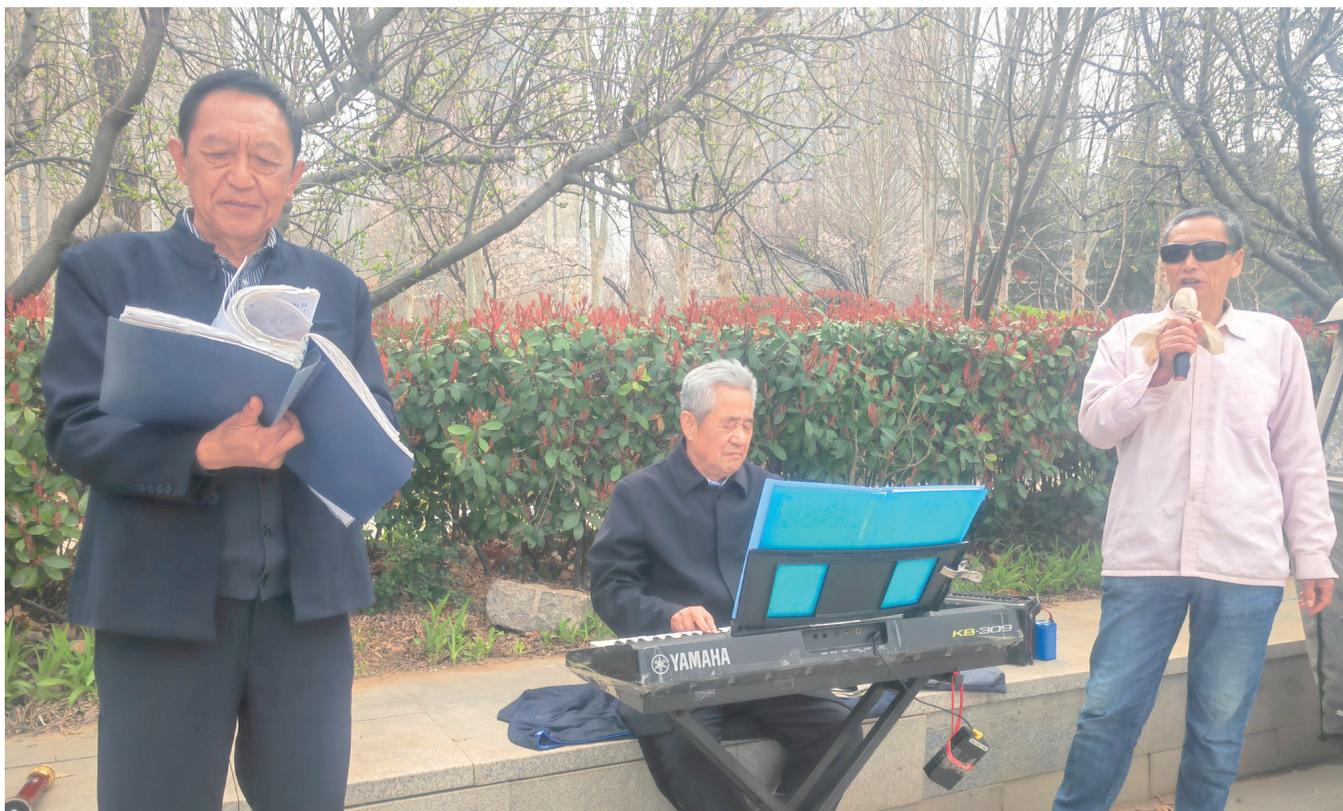
有一回我感冒初愈，浑身没劲，嗓子还痒。坐着揪手背，揪着揪着，忽然打了几个喷嚏，鼻子通了，喉咙也舒服不少。学医的朋友听了笑：你这是刺激穴位，调动免疫力。我倒不在乎什么原理，管用就行。

说也奇怪，就这么个不起眼的小动作，坚持下来，身体还真有些变化。最明显的是手脚不再冰凉，往年入冬必戴手套，现在敢光手摸门把手了。还有睡眠也安稳些。睡前躺在床上随手捏捏，捏着捏着就睡着了。

当然，这事儿不能吹太神。手背不是万能的，真有大病还得上医院。但作为日常保健，它够简单、够便宜，尤其适合我们这种懒得动弹的中年人。闲着没事揪揪手，这个随时能做，也不耽误事。

我有时候想，中医说的“简便廉验”，大概就是这个意思。简，一双手就行；便，随时能做；廉，一分钱不花；验，确实有效。四个字占全了，反倒显得不够高大上，容易被忽略。就像我那长辈说的，好东西往往藏在不起眼的地方。

写到这里，我下意识又捏了捏手背。窗外天冷，手心倒是热的。



3月22日，春暖花开，在市城区徒骇河风景区一处小广场，几位退休老人自弹自唱，以音乐为伴，在春光里寻乐养生，把日子过成歌，尽显晚年生活的闲适与活力。
本报记者 肖淑丽 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。
2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。
3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）
联系电话：18663501275

聊城市中医夜校第三期面向全市公开招生

文/图 孙克锋

近日，山东省卫生健康委员会印发《中医生活化“六个一”推广应用工作方案》，聚焦节气养生食谱、体重管理、慢性病调理、家庭按摩、养生功法、情志解压六大民生健康需求，全面提升居民中医药健康素养。为深入落实省级部署，聊城市中医夜校第三期将于3月28日开课，面向全市市民公开招生。

对标“六个一”筑课程 名师领衔传技法

聊城市中医夜校严格对照省级“六个一”标准设计课程，邀请谷万里、于秀梅、杨磊、邢德强、袁恒勇等省市级名中医药专家、非遗代表性传承人、临床骨干亲自授课。课程全面覆盖节气厨房、修身有道、慢病家护、循经抚穴、动静共济、守神养志六大主题，同步配套痛症舒缓、

穴位应用、伤寒智慧、节气艾灸等实用内容，实现省级推广内容与本土夜校课堂精准对接，让市民在家门口就能学到权威、规范、实用的中医养生技能。

课程提质再升级 中医生活化落地生根

本期夜校在前两期成功经验基础上全面优化升级，更加贴近生活、贴近民生、贴近群众需求，全程以“通俗讲解+现场实操+精准指导”模式教学，摒弃晦涩理论，突出易学易用，是山东省中医生活化“六个一”工程在聊城的生动实践与落地载体。

课程固定在每周六晚授课，依托成无己纪念馆古城馆沉浸式教学环境，让中医药文化在古城烟火中传承普及。

公益惠民优筛选 报名通道正式开启

为保障学习效果，让真正热爱中医、



夜校课堂(资料图)

坚持学习的市民学有所获，本期课程不以营利为目的，设置380元学习门槛费，主要用于教学组织与课程保障。学校同步开设保健按摩师、健康管理师职业技能培训及中医师承教育等进阶通道，满足市民从养生普及到职业发展的多元需求。

开课时间为2026年3月28日至5月30日，每周六18:30—20:30，上课地址在聊城市东昌府区楼北大街成无己纪念馆古城馆院内，咨询电话0635-8331666、13676388688(微信同号)。