

하루 한 번 귀 잡아당기면

이름난 장수촌의  
장수 비결 가운데 하나가..

매일 밤마다 귀를  
비비고 빨갛게 되도록  
자극한 뒤  
잠자리에 드는  
것이라고 한다.

삼국지 유비는  
귀가 어깨까지 축 늘어질  
만큼 늘 귀를 만졌다고  
전한다

한방에서도  
이침(耳針)이라 하여  
귀를 인체의  
축소판으로 보고

서로 상응하는  
세로로 꼬리 모양으로 크게  
부풀어져 있는 부분을  
대이룬이라 해  
척추에 대응된다.

귀의 위쪽 부분은  
엉덩이와 다리에 해당하고  
귓볼은 머리 부분이 된다

귓구멍의 입구 부분은  
내장과 관련이 있는  
반사구가 밀집되어 있다

### 얼마나 많은 부분이 귀와 연관 되어 있을까?



귀를 잡아당기는 방향은  
귀 윗부분은 위쪽으로  
가운데 부분은 양옆으로  
잡아당기며  
밑부분은 아래쪽으로  
잡아당기는 것이 기본이다

귀는 평소에 자주  
손을 대지 않는 부분인 만큼  
매우 민감하다

따라서 잡아당기는 강도는  
가볍게 통증이 느껴지면서

기분이 좋을 정도가  
적당하며  
너무 세게 잡아당기는 것은  
좋지 않다

귀 잡아당기기는  
한 번에 약 1분 정도,  
**30~50회**가량 시행한다  
그러나 귀에  
상처가 있거나  
귓병을 앓고 있는 사람은  
하지 않는 것이 좋다.



고혈압

귓바퀴 뒤 움푹 파인  
곳을 누른다.

무리했거나 일시적  
흥분이 원인이 되어 혈압이  
높아진 경우에는  
귀 잡아당기기로도 충분한  
효과를 볼 수 있다

귓바퀴의 위쪽  
뒷면을 만져보면  
움푹 해인 곳이 있는데  
이곳을 '강압 구'라고 한다

우선 귀 뒤쪽에 있는  
강압 구에  
엄지손가락을 대고  
귀 표면을 검지로  
눌러준다

이렇게 누른 채  
귓볼의 밑부분까지  
쓸어내리며  
잡아당겨 준다

양쪽 귀를 동시에  
**7~8회** 반복한다

귓 볼을 댕겨주면  
뒷목 부위의 혈액순환을  
원활하게 해 주고  
고혈압 환자 특유의  
뒷목이 뻣뻣해지는  
증상을 부드럽게  
해준다

늘 혈압이  
높은 사람이라면  
습관적으로  
아침에 잠자리에서  
귀 잡아당기기를 해주면  
하루 종일 맑은

정신으로 지낼 수 있다



## 두통

귓볼을 잡아당긴다  
간단한 습관성

두통이나 스트레스로 인한  
증상일 때는  
귀 잡아당기기로  
해결할 수 있다

두통은 혈관이  
확장되거나 수축될 때  
일어나는 현상,

고혈압으로 뒷목이  
뻐뻐해질 때와  
마찬가지로 귓볼을  
조금 세게

잡아당겨 주면  
두통이 곧 사라진다  
만성 두통으로 인하여  
고생하는 사람들은

수시로 두통의  
반사구를 잡아당기는

것이 좋다



눈이 침침할 때

귓볼을 눌러  
아래로 잡아당긴다

눈이 침침해지는 원인은  
크게 두 가지  
노화현상에 의한 것과  
피로에 의한 것이다

노화에 의한  
눈의 피로는 심하면  
백내장으로  
진행될 수도 있다

귀 잡아당기기를  
습관화하면  
눈이 침침해지는 것 을  
막을 수 있을 뿐만

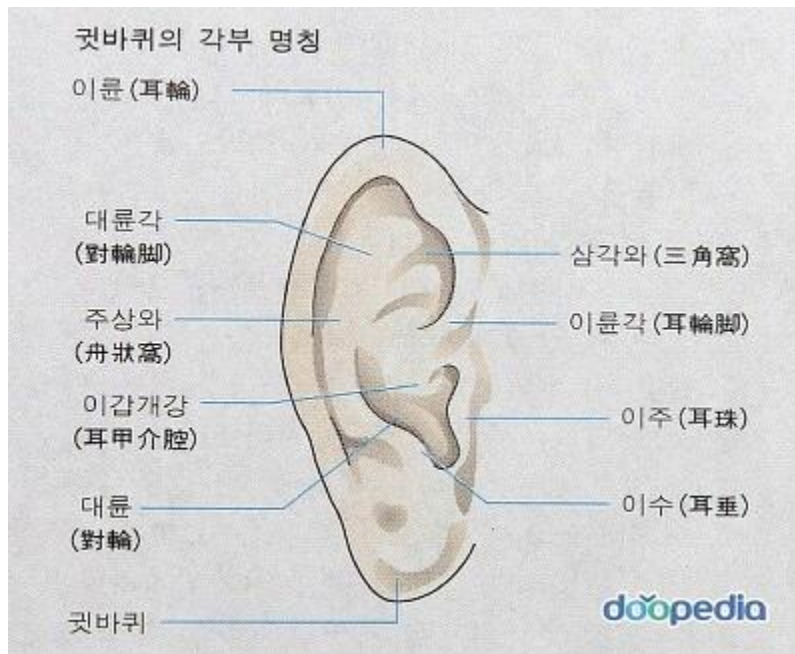
아니라

백내장의  
진행을 예방할 수 있다  
또 장시간의  
시험공부나 **TV** 시청,

컴퓨터 작업 등으로  
피로해진 눈을  
회복시키는 데도  
효과적이다

눈의 반사 지점은 컷볼의  
한가운데 있다  
컷볼 가운데를  
엄지와 검지로 누른 후  
밑으로 잡아당긴다

처음에는 약간  
강한 듯하게 누르면서  
약 **50회** 정도  
계속해서 반복한다



정력 감퇴

콧볼 위 돌기를  
얼굴 쪽으로 잡아당긴다

정력은 나이 들면서  
감퇴되어 가는 것이  
보통이지만

피곤함이나 스트레스가  
원인이 되어 감소되는  
경우도 있다

정력과 관계가 깊은 것은  
고환의 반사지 점이다  
남성의 경우에는 그곳을  
자극함으로써

정력이 증강되고  
스태미나가 생기게 된다  
콧볼의 위쪽에는  
작을 돌기가 있는데  
이 돌기의 안쪽이 고환의  
반사지 점이다

이곳에 검지 손가락을  
깊숙이 넣어  
돌기 밑으로 손가락을  
거는 듯한 느낌으로  
얼굴 쪽을  
향하여 잡아당긴다

그런데 돌기 부분의  
가장 아래쪽으로는  
내분비와  
난소의 반사 지점이 있다

따라서 이 지점을  
자극하면 호르몬 분비가  
원활해져



정력증강에 한층  
효과적일 뿐만 아니라  
피부를 윤택하게  
가꾸어 주기도 한다



### 소화불량

이룬각 위 오목하게 들어간  
지점을 자극한다

귀의 색이 누렇게  
귓구멍이 작으며  
귀가 얇으면 만성 위장병의  
위험이 있다고 한다

이런 상태가 아니라도  
식욕이 없거나  
트림을 하고 배에 가스가  
잔뜩 차 더부룩하다면  
장이 안 좋은 것이다

대장, 소장, 십이지장의  
반사구는

귓구멍 위  
꼬리처럼 생긴 이룬각  
바로 위의 오목하게  
들어간 지점이다

이 지점을 돌아가면서  
자극한다  
귀 전체를 돌아가면서  
자극해주는 것도  
장을 튼튼하게 하는  
한 방법.



어깨 결림, 요통

귀 중앙 대이륜 주변을  
자극한다

어깨 결림이나 요통은  
건강 상태를 깨뜨리는 원인,  
이럴 때 귀를 통해  
통증을 해소할 수 있다

어깨, 허리의 반사구는  
귀 중앙에 크게  
불룩 튀어나온 대이륜 주변,  
이곳을 바깥쪽으로  
잡아당기면서 목을 위로  
쭉 늘려보든지

전, 후 좌우로 돌리면

더 큰 효과를 볼 수 있다  
저는 **2006**년도부터  
직접 경험한 바

귀에서 피곤할 때  
약간의 소리 나는 것을  
치유했고

지속하면 청각장애  
(귀머거리)를  
예방할 수 있다 하니  
**60**세 이후 연령층은  
꼭 실천하여  
보시기를 권장합니다

\* ^(^ 대부분 알고  
있겠지만 모두의 건강한  
삶을 위하여  
웁겨봅니다. ^)^ \*



우리 벗님들~!  
健康 조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^

