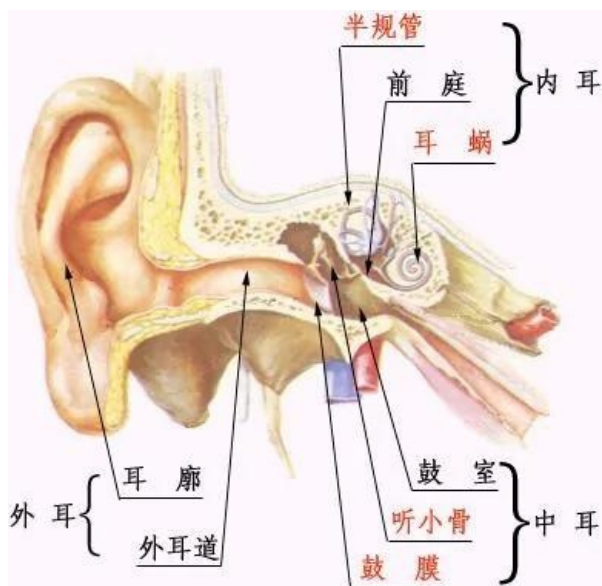


每天拉耳 壮阳奇效 抵抗百病不侵(组图)

【阿波罗新闻网 2015-05-07 讯】

肾是人体重要器官之一，乃先天之本。肾脏功能是否正常，对健康有着举足轻重的作用。《内经·素问》早就阐述了人体衰老原因：“肾气衰，精气亏，天癸竭。”并强调“肾气有余，气脉常勇”是延年益寿的首要条件。中医学说认为：肾主藏精，开窍于耳，医治肾脏疾病的穴位有很多在耳部。所以经常摩耳可起到健肾养生的作用。



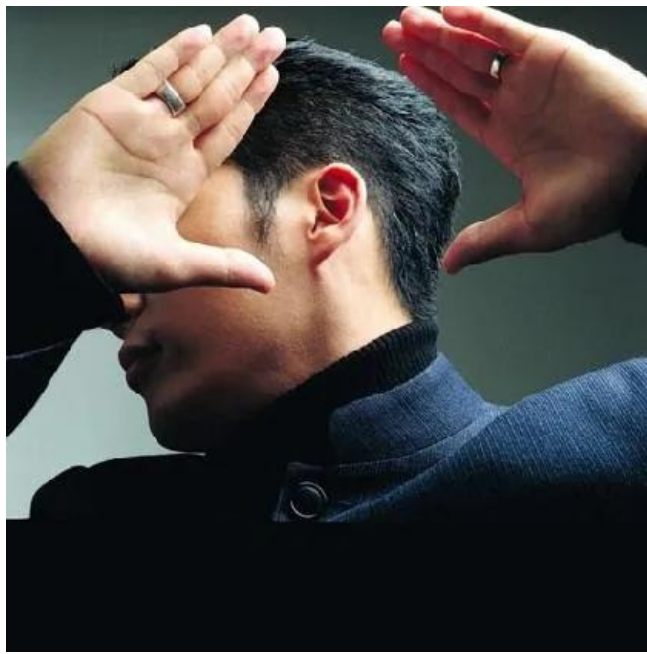
△拉耳屏：双手食指放耳屏内侧后，用食指、拇指提拉耳屏，自内向外提拉，手拉由轻到重，牵拉的力量以不感疼痛为限，每次3~5分钟。此法可并治头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。

△扫外耳：以双手把耳朵由后向前扫，这时会听到“嚓嚓”的声音。每次20下，每日数次，只要长期坚持，必能强肾健身。

△拔双耳：两食指伸直，分别插入两耳孔，旋转180°。往复3次后，立即拔出，耳中“叭叭”鸣响。一般拔3~6次。此法可促使听觉灵敏，并有健脑之功。

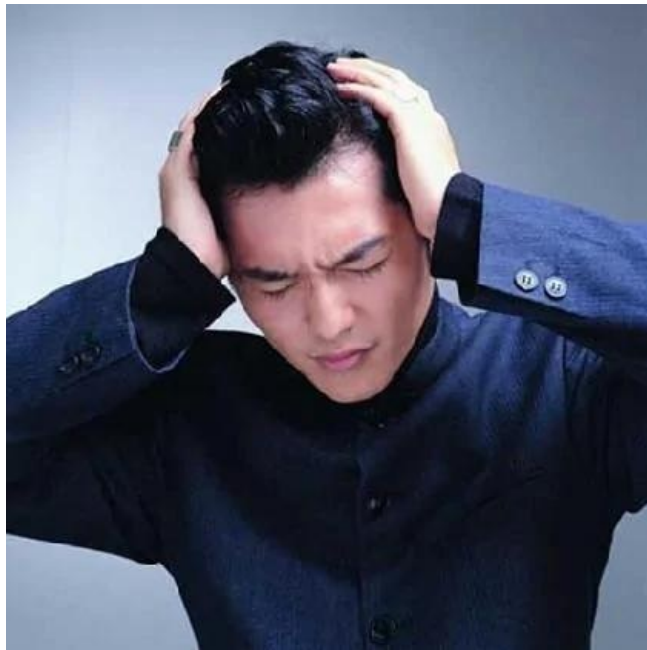


△鸣天鼓：两掌分别紧贴于耳部，掌心将耳盖严，用拇指和小指固定，其余三指一起或分指交错叩击头后枕骨部，即脑户、风府、哑门穴处，耳中“咚咚”鸣响，如击鼓声。该方法有提神醒脑、宁眩聪耳之功效，不仅可作为日常养生保健之法，而且对于中老年人常见的耳鸣、眩晕、失眠、头痛、神经衰弱等病症有良好的疗效。



△摩耳轮：双手握空拳，以拇指、食指沿耳轮上下来回推摩，直至耳轮充血发热。此法有健脑、强肾、聪耳、明目之功，可防治阳痿、尿频、便秘、腰腿痛、颈椎病、心慌、胸闷、头痛、头昏等疾病。

△摩全耳：双手掌心摩擦发热后，向后按摩腹面(即耳正面)，再向前反复按摩背面，反复按摩5~6次。此法可疏通经络，对肾脏及全身脏器均有保健作用。



久坐族学会三叩保健康



对于上班族来说，每天持续最久的是一个动作——坐。很多人在办公室经常一坐就是一整天。久坐带来的最大害处，就是会导致气血缓滞与不通，破坏机体平衡。久坐时，人体的脂肪和血液里的杂质毒素都会向盆腔、腰腹部沉积，对内分泌和泌尿生殖系统的健康十分不利。所以下面就教你学学三叩，轻松保健康：



第一招：叩掌根

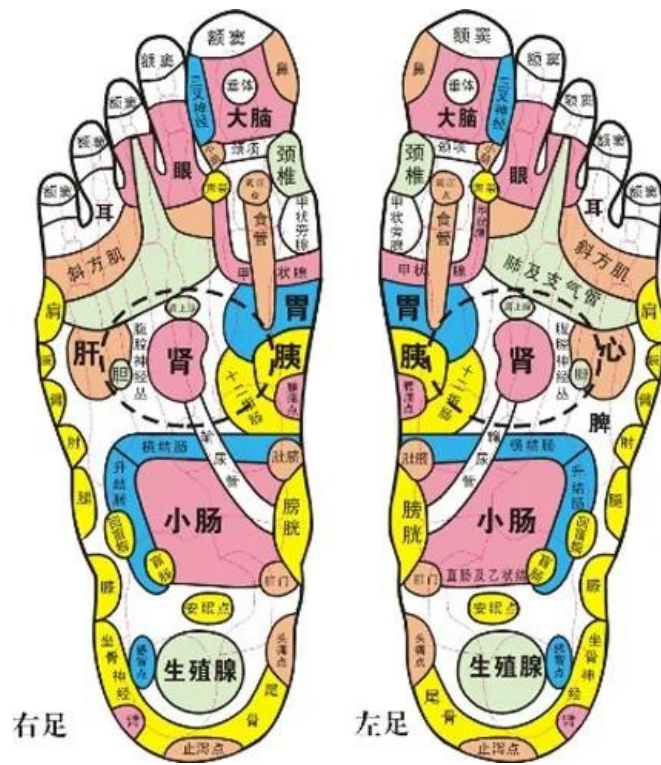
这是很简单的一招，手掌根是泌尿生殖系的反射区，双手十指交叉，让两个掌根相叩二三十遍，直到掌根发红发热，可以促进盆腔的血液循环。



左手心

第二招：叩脚跟

脚跟的内侧也是泌尿生殖系的反射区，对于女性来说，这里联系着子宫和卵巢，所以也叫子宫穴。在空闲时，让两个脚跟内侧碰上二三十遍，直至脚跟微热，这样可以促进盆腔的血液循环。



第三招：叩八髻

八髻位于下腰部尾骨上面、腰椎下面的骶骨区(是上髻、次髻、中髻、下髻的合称)。叩完掌根和脚跟，站起来，敲敲八髻，二三十遍就行，这样可以更充分地活血化瘀，轻松消除疲劳，保持健康。

阿波罗网责任编辑：宋云 来源：国学经典育儿网

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2015/0507/552866.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]