

老中医自曝养肾方法,不花钱不吃药!(图)

【阿波罗新闻网 2016-01-19 讯】

充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养起着重要作用。临床发现,许多肾功能衰竭的患者都有过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此,不过度熬夜,养成良好的作息习惯,早睡早起,有利于肾精的养护。

1

护好自己的脚

足部保暖是养肾的一种方法,这是因为肾经起于足底,而足部很容易受到寒邪的侵袭。因此,足部要特别注意保暖,睡觉时不要将双脚正对空调或电风扇;不要赤脚在潮湿的地方长期行走。另外,足底有很多穴位,如涌泉穴等,每晚睡觉前按揉按揉,可起到养肾固精的功效。



2

大便要通畅

大便不畅,宿便停积,浊气上攻,不仅使人心烦气躁、胸闷气促,还会伤及肾脏,导致腰酸疲惫、恶心呕吐等。因此,保持大便通畅,也是养肾的一种方法。大便难解时,可用双手手背贴住双肾区,用力按揉,可激发肾气、加速排便;行走时,用双手手背按揉肾区,可缓解腰酸症状。



此图片来自微信公众平台

未经允许不可引用

3

饮水养肾

水是生命之源,水液不足,则可能引起浊毒的留滞,加重肾脏的负担。因此,定时饮水是很重要的养肾方法。

4

有尿不要忍

膀胱中贮存的尿液达到一定程度时,就会刺激神经,产生排尿反射,这时一定要及时如厕,将小便排干净。否则,积存的小便会成为水浊之气,侵害肾脏。因此,有尿时及时排出,也是养肾的方法之一。



此图片来自微信公众平台
未经允许不可引用

5

吞津养肾

口腔中的唾液分为两部分：清稀的为涎，由脾所主；稠厚的为唾，由肾所主。您可以做一个实验，口里一有唾液就把它吐出来，不到一天时间，您就会感到腰部酸软、身体疲劳。这反过来证明，吞咽津液可以滋养肾精，起到保肾的作用。



此图片来自微信公众平台
未经允许不可引用

6

饮食养肾

能够补肾的食物有很多，除了黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食物外，核桃等坚果类食物也可起到补肾养肾的作用。



此图片来自微信公众平台
未经允许不可引用

7

睡眠养肾

充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养起着重要作用。临床发现，许多肾功能衰竭的患者都有过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此，不过度熬夜，养成良好的作息习惯，早睡早起，有利于肾精的养护。

8

避免疲劳节制房事

体力劳动过重会伤气、脑力劳动过重会伤血、房劳过度会伤精。因此，一定要量力而行，劳作有度，房事有节，这样才有助于养肾、护肾精。

慎用药物

不论中药还是西药，都有一些副作用，有的药物常服会伤肾。所以，在用药时要提高警惕，认真阅读说明书，需要长期服用某种药物时，要咨询相关专家。



此图片来自微信公众平台
未经允许不可引用

运动养肾

生命在于运动，通过运动养肾纠虚，是值得提倡的积极措施。下面介绍一种既有助于养肾纠虚，又简单易学的运动方法。具体方法是：两手掌对搓至手心发热后，分别放在腰部，手掌向皮肤，上下按摩腰部，至有热感为止，早晚各做1遍，每遍约200次，具有补肾纳气的功效。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：中医健康保健养生

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/0119/678634.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。]