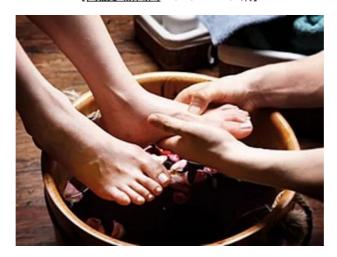
阿波罗网: 新闻/评论/生活/娱乐 家在海外 放眼世界 魂系中华 阿波罗网>>生活 > 健康养生 >

老中医秘不外传的补肾十招 图

【阿波罗新闻网 2016-11-13 讯】



老中医秘不外传的补肾十招

一、护好自己的双脚

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气的侵袭。因此,足部要特别注意保暖,睡觉时不要将双脚正 对空调或电扇;不要赤脚在潮湿的地方长期行走。

另外,足底有许多穴位,如涌泉穴。"肾出于涌泉,涌泉者足心也。"每晚睡觉前可以按揉脚底涌泉穴,按摩涌泉穴可起到养肾固精之功效。

二、大便要畅通

大便不畅,宿便停积,浊气上攻,不仅使人心烦气躁,胸闷气促,而且会伤及肾脏,导致腰酸疲惫,恶心呕吐。因此,保持大便通畅,也 是养肾的方法。

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,用双手背按揉肾区,可缓解腰酸症状。

三、饮水养肾

水是生命之源。水液不足,则可能引起浊毒的留滞,加重肾的负担。

因此,定时饮水是很重要的养肾方法。

四、有尿不要忍

膀胱中贮存的尿液达到一定程度,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,有尿时就要及时排出,也是养肾的最好的方法之一。

五、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。你可以做一个实验,口里一有唾液就把它吐出来,不到一天时间,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,起到保肾作用。

六、饮食保肾

能够补肾的食物有很多。

除了黑色的黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食物可养肾外,核桃、韭菜、虾、羊腰等也可以起到补肾养肾的作用。

七、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有过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。

因此,不要过度熬夜,养成良好的作息习惯,早睡早起,有利于肾精的养护。

八、避免劳累,节房事

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。

这样才有助干养肾护肾精。

九、警惕药物

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,要认真阅读说明书,需长期服用某种药物时,要咨询相关专家

十、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。

这里向您介绍有助于养肾纠虚又简单易学的运动方法:两手掌对搓至手心热后,分别放至腰部,手掌向皮肤,上下按摩腰部,至有热感为止。

可早晚各一遍,每遍约200次。此运动可补肾纳气。

阿波罗网责任编辑:李冬琪 来源:人民网

本文URL: http://www.aboluowang.com/2016/1113/834417.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。]