

## 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。

这样才有助于养肾护肾精。

## 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:https://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。]