

十大养肾秘方 呵护“先天之本”

肾乃“先天之本”，肾脏健康是我们一直在关注的健康问题，好的养肾方法人们也在不断追寻。你想知道有效的养肾秘方吗？中医告诉你十大养肾秘方！

养肾秘方一：饮食养肾

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

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，可起到养肾固精之作用。

养肾秘方二：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，认真阅读说明书，需长期服用某种药物时，要咨询相关专家。

养肾秘方三：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。

养肾秘方四：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，起到养肾作用。

养肾秘方五：运动养肾

生命在于运动。通过运动养肾，是值得提倡的积极措施。这里向你介绍有助于养肾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。

养肾秘方六：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，有尿时及时排出，也是养肾的好方法之一。

养肾秘方七：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，房事过度会伤精。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。

养肾秘方八：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。

养肾秘方九：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。

养肾秘方十：大便要畅通

大便不畅，宿便积，浊气上攻，不仅使人心烦，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，可用双手贴住双肾区，用力按揉，激发肾气，加速排便；行走时，用双手按揉肾区，可缓解腰酸症状。

(文文)

常揉三阴交 能延缓衰老

爱美是女人的天性，如今日子越过越好，保养的方法也层出不穷。很多人花了大把的时间和金钱，却眼睁睁地看着衰老爬上自己的脸庞和身体，内心充满了愤怒、失望、怅惘。

常揉三阴交，可以帮助维持年轻，延缓衰老，推迟更年期，保持女人的魅力。三阴交穴在小腿内侧，脚踝骨的最高点往上三寸处（自己的手横着放，约四根手指横着的宽度）。三阴交对女人究竟有什么神奇作用呢？

保养子宫和卵巢

人体的任脉、督脉、冲脉这三条经的经气都同起于胞宫，其中任脉主管人体全身之气，督脉主管人体全身之气，冲脉是所有经脉的主管。每天17点至19点，肾经当令之时，用力按揉两条腿的三阴交穴各15分钟左右，能保养子宫和卵巢，促进任脉、督脉、冲脉的畅通。女人只要气血畅通，就会面色红润，睡眠踏实，皮肤肌肉不松。



脸部肌肉不松弛

看看张曼玉和赵雅芝，脸都紧紧的，没有松垮下来，因为她们的饮食都很规律，脾没有受到伤害。再看看大美人关之琳，经常在家开party，饮食无节制，伤了脾，脸部现在松弛得非常明显，老态显现。

经常伤害脾，脸上及全身肌肉都会更快地松弛。如果想在40岁之后，还能对抗地球引力，保证脸部和胸部不下垂，除了饮食要规律之外，还要经常在晚上9点左右，三焦经当令之时，按揉左右腿的三阴交穴各20分钟以健脾，因为三阴交是脾经的大补穴。

去斑去皱调月经

三阴交是脾、肝、肾三条经络相交的穴位。其中，脾化生气血，统摄血液，肝藏血，肾精生血。女人只要气血足，那些月经先期、月经后期、月经先后无定期、不来月经等统称为月经不调的疾病都会消失。而女人脸上长斑、痘、皱纹，其实都与月经不调有关。

每天晚上9点至11点，三焦经当令之时，按揉两条腿的三阴交各15分钟，就能调理月经、去斑、去痘、去皱。不过，要坚持才有效果，坚持每天按揉，按揉一个月之后，才能看得到效果。如果指望一两天就看到效果，只能是做梦了。

(小周)

艾灸风门穴 感冒去无踪



如果刚有一点儿感冒，流鼻涕了，这时候，身体的阳气正跟欲“攻门”的邪气战斗，赶紧灸一灸风门穴，助它一臂之力，一鼓作气把风邪赶出去，这次的感冒就算成功躲过去了。

风门穴在背上，是足太阳膀胱经上的穴位。如果用六经辨证的理论，太阳经就是人体的第一道门户，是外邪冲进身体要跨过的第一个屏障。所谓风门，自然是指挡风的门户。常常灸这个穴，能加强风门穴的功能，让它更好地把守门户。每天灸一次，每次5~10分钟，连灸10天，感冒自然不敢靠近了。

(肖究)

你看你看你的唇

中医教你通过唇色看疾病

怎么通过嘴唇颜色判断疾病？大部分人可能遇到过，生病往往嘴唇发白，上火往往嘴唇发红。同样，通过嘴唇的具体颜色，可以大概判断疾病情况，以下教大家识别几种常见的疾病唇色。

嘴唇颜色

透露疾病信号

正常人的嘴唇红润，干湿适度，润滑有光，如果身体有问题，嘴唇会及时给你信号。

嘴唇苍白：长期嘴唇苍白应当去医院查一下，医生会根据症状做相应的检查，看看有无贫血的问题。此外，某些脾胃虚寒、消化不良的病人，也可以表现出口唇缺少红润、干燥等症状，有些还可伴有四肢发冷。

嘴唇泛黑：如果你的嘴唇上出现了一块或几块黑斑，应该去医院口腔科或皮肤科就诊，排除色素性疾病或血管性疾病的可能，如色素痣或血管瘤等，必要时应做相关的检查。如果整体色泽暗淡且发黑，还要注意消化系

统是否存在问题。如果唇周有一圈黑色的话，可能与体内有湿邪或脾胃亏虚有关。

嘴唇红赤：正常唇色多为粉红色，如果红色过于艳丽或是深紫红色，可能是俗称的体内“火大”引起的。如伴口臭、呃逆，说明脾胃湿热；伴两肋胀痛、厌食，说明肝火太旺。

嘴唇发黄：嘴唇发黄不多见，如果口唇发黄同时伴有面部及全身皮肤发黄，就要小心你的肝脏是否出了问题，应当及时去医院检查一下是否患有肝炎。

嘴唇青紫：如果嘴唇长期出现青紫，现代医学将其称为“紫绀”，预示着你的心脏可能存在问题，长期如此应当及时去医院检查。某些呼吸系统的疾病也可出现口唇缺少光泽、不够红润的情况。

嘴唇发紫

如何从容应对

中医认为，嘴唇为青黑(紫)

(王翊榆)