

hi84137983 / April 16, 2015 09:32AM

[~瞬間恢復體力的方法 --- 瞬間強腎法](#)

更多好文

<http://push01.com/channel/push2565/>

前一段時間陪他去體檢，身體各項指標基本都正常。

他單位的老同事跟他見面後，開玩笑地說：“您的身體棒得跟三十歲小夥子似的，有什麼養生秘訣嗎？您是研究道家仙學的，也給我們傳授一些靈丹妙藥啊！”

老先生微微一笑，說：“哪有什麼靈丹妙藥，妙藥就在自己體內，只是你們不知道怎麼用罷了。”

老師的一句話引起大家的好奇心，紛紛請教。

只見老師雙手握拳，貼在身後，隨著身體的上下輕微抖動，一邊笑呵呵地說，“看明白了嗎？就是這個。”

大家看得一頭霧水：“就這麼簡單？！”

老師頗有深意地說：“千萬別小看這個動作，在過去你花多少錢都不一定能學得到，這可是千金不換的秘訣啊。”

這樣一來，大家更好奇了，趕緊追問是怎麼回事。

老師說：“其實古書裡面都講了，「流水不腐，戶樞不蠹」，要活就得動啊，關鍵是如何去動。”

這個方法最大的功效是“鼓動腎氣”，短時間內使人體陽氣生發起來。

腎乃先天之本，主人體水液，喜暖怕寒。

長期從事腦力勞動的人好靜不好動，導致人體陰氣過盛，陽氣相對不足，會產生乏力、疲勞、健忘等症狀，用這個方法三到五分鐘，就可以緩解一個小時連續勞動的疲勞，很適合現在從事腦力勞動的人。

這個方法還適合中老年人養生，人老腿先衰，腰腿通相聯，其實是腎氣衰了，按摩腎脬有直接補腎的功效。

中老年人平時動一動，腎氣足了，自然腰背也就不彎了。

聽了老師這麼一解釋，大家紛紛學著剛才老師的樣子比劃起來。

我也習練這個方法多年，覺得特別好，親身實踐下來更是深有感觸，獲益匪淺。

曾經有一次應約到北京一所著名高校講養生，有學生問我：“您既搞臨床診療，還要做學術研究，您怎麼還有那麼好的精力呢？”

我沒有直接回答他的問題，而是從座位上找了一位看起來精神不太好的學生，讓他到台前做胡老傳給我的這個瞬間強腎法的動作。

我讓他雙手握拳，拳心虛空，貼在【腎脬】位置（如下圖）：

[img]<http://photo1.push01.com/uploads/images/20150408/357395871566837.jpg>[img]

利用膝關節的上下抖動進行反復摩擦，雙拳不動，雙腳隨著身體抖動輕微起踮，感覺到腰部輕微發熱為止。

三五分鐘後，這位學生高興地說，“從來沒感覺這麼輕鬆過，這個方法真有效！”

一時間，課堂上沸騰起來。

由此可見，這個方法對誰最管用？

恰恰是過度疲勞、精神不好，睡眠不足的人。

現在大多數人連休息的時間都沒有，更不用說保持充沛的精力了。

前蘇聯有一位生理學家，經過多年的研究，發現人的疲勞並不能單純靠休息來緩解，也就是說休息不是恢復疲勞的最好方法，也就是說單純的休息，只能緩解疲勞，並不能補充精力，最好的方法是通過運動來恢復。

而我們這個方法，不僅能緩解疲勞，還能在短時間內補足腎氣。

另外比如說散步、走樓梯、慢跑、打球、瑜伽等運動也有一定的效果。

在過去，這種運動被譽為中醫裡的“瑜金匱腎氣丸”，有溫補腎陽的功效，是最有效的補腎方法。

對腎虛，慢性腰脊勞損，腰間盤突出的病人非常實用。

【用之有道 —— 武醫師(作者)如是說】

強腎還可以經常按揉腰眼穴，它位於背部第三椎棘突左右各開3~4寸的凹陷處。

中醫認為，經常按摩腰眼部位，可以溫煦腎陽、暢達氣血，增強腎的納氣作用，進而達到益壽強身的功效。

具體做法如下：

1. 雙手對搓發熱後，緊按腰眼處，稍停片刻，然後用力向下搓到尾閭部位(長強穴)。然後再回頭重搓，每次做50~100遍，每日早晚各一次。

2. 雙手輕握拳，用拳眼或拳背旋轉按摩，每次5分鐘左右。

3. 雙手握拳，輕叩腰眼處，或用手捏抓腰部，每次做3~5分鐘。

道家養生學認為，用掌搓腰眼，不僅可溫暖腰眼、疏通帶脈和強壯腰肌，而且還能起到聰耳明目、固精益腎和延年益壽的作用。

此法還有助於防治遺精、早洩、痛經和月經失調等病。

更多好文

<http://push01.com/channel/push2565/>

---