

胃不好肾气不足?

五脏“活力处方”快收好

养五脏的方法有很多，最重要的不是追求哪种最好，而是贵在坚持。只有越简单、越便于操作的方法，才有利于长期练习。下面为大家推荐一些简便易行的养生妙招。

常闭双眼养肝血

《黄帝内经》记载，“肝受血而能视”，意思是说眼睛的生理功能主要依赖于肝血的濡养。中医强调肝主藏血的功能，认为“人卧则血归于肝”。眼皮就好比肝脏工作和休息的开关，人只要闭上眼或者一睡着，肝脏就开始休整，发挥其藏血之功。因此，传统养生非常强调闭眼养肝。不管是闭目养神、日间小憩还是夜间按时睡眠，都是养肝血的重要方面。

闭眼养神随时随地都能做，也可选择安静之处闭目独坐，排除一切外界干扰，安心养神，有助疏通全身经络、气血流畅。在闭目的同时可配合眼功练习，能

够改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干涩、眼肌疲劳等症状。具体做法是：轻闭双眼，用两手大拇指从内眼角向外擦24次，或两手四指并拢覆在双眼上，先由内向外轻轻转摩24次，再向内转摩24次。

午饭后小憩对肝脏大有益处，对于肝病患者来说，更是一种简单有效的护肝方法。研究显示，闭目休息时流经肝脏的血液比站立活动时增加40%左右。通过肝脏的血流越大，肝脏得到的营养供给就越多；同时还可以减少肝脏本身的能量消耗，加快肝细胞恢复。

调息摩脐降心火

情绪和压力是心血管病的一大诱因。每天杂七杂八的事就像一把又一把小小的心火，烤得人心烦意乱、紧张不安。所以，解心疾的关键是降心火，即“引心火下行，荡平心意”。听起来似乎不好理解，做法其实很简单：坐在凳子上，两掌叠于肚脐处，两眼微闭，能够看到一丝光亮即可，同时意想肚脐处温暖舒适；把呼吸放缓，吐息绵绵，深入小腹，一呼一吸间，体会小腹微微开合的感觉；5分钟后睁开双眼，两掌先顺时针摩腹数周，再做逆时针摩腹；最后两腮像漱口

一样，鼓漱几十次，嘴里的唾液会越来越多，然后慢慢吞咽下去。

小腹又叫“丹田”，就像一块沃土，为营养脏腑之根、气血生发之源。练习时要呼吸徐缓，身心合一。调息与开合小腹时要配合意想，但不要动用心神，而是追求似守非守、绵绵若存的意境。研究证明，这种心理的良性变化直接影响内分泌、神经递质、交感神经等生理变化，上炎的心火得以下行，心脏紧张的状态就会得到改善，心肌功能、血压状态等随之好转。

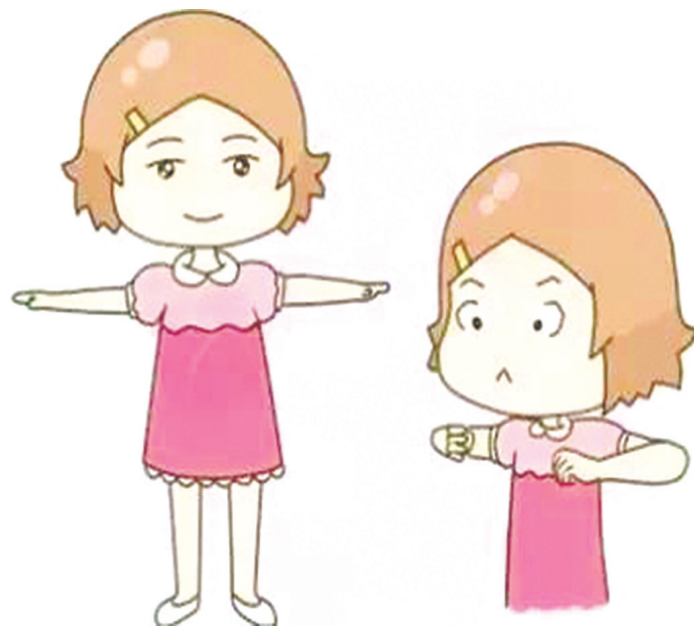
单举手臂调脾胃

“脾胃为后天之本”，养好了脾胃，身体才有健康的本钱。中医认为，胃气主降，脾气主升，通过升降有序的运化，将水谷精气输布到全身各处，滋养机体。所以，调养脾胃的关键是使其符合脏腑气机的变化规律。

单举手臂对脾胃有很好的调节作用，这个动作源于八段锦，

在宋代的时候就已流传于世。具体做法是：自然站立，两膝微微弯曲，两手捧在小腹前，掌心向上；然后左手翻掌经过胸前往上举，右手翻掌向右胯旁下按，两掌一上一下撑开，同时两腿站直，把整个身体拉伸开；略停两秒后，两手原路返回，重新合于小腹前，全身放松；然后换为单举右手，重复30次。

别看这个动作简单，想做到位还需体会内劲儿，即手臂上举时缓缓吸气，小腹微收，单臂上



资料图片

举至头顶时，力达掌根，感受撑天拄地的劲力，使身体对拉拔长；手臂下落时慢慢呼气，小腹微松，尽可能地呼尽体内浊气。

通过两臂上下撑开，带动躯干的拉伸，同时配合细匀深长

的腹式呼吸，相当于给脾胃做了一次柔和的按摩。躯干有规律地一松一紧，可以刺激循行于胸、腹、斜肋部的脾经和胃经等相关经络，从而起到调理脾胃的作用。

扩胸运动锻炼肺

锻炼肺活量可以让肺更有活力。研究发现，肺活量大的人很少出现注意力不集中、头晕、胸闷等症状。一般人在35岁以后，肺活量就开始逐渐下降，此时人体供氧量比年轻时减少5%~10%，器官老化也随之加速。但如果坚持体育锻炼，则可明显提高心肺功能。

平时可以练练吹气球，尽量做到一口气把气球吹鼓，也可以坚持每天做扩胸运动，提高胸部肌肉力量，这样就能增强呼吸深度。还可模仿拉弓射箭的动作可引动肺经，宣散肺之浊气，增强肺宣发和宿降的生理功能。通过展肩扩胸及后背松紧的变化，可以刺激督脉和背部腧穴；八字立掌和勾手等指端末梢的变化，可刺激分布在手指和手腕

的肺经穴位，如少商、太渊等，进而起到宣发肺气、提高肺功能的作用。这个动作不仅适合肺病患者，也很适合久坐一族。伏案久了，肺气闭塞，做一做拉弓射箭，展肩扩胸，可以推动体内气血运行，迅速恢复体力。练习的要点在于，八字掌要竖起，立指坐腕，力达两臂的指尖和肘尖，同时缓缓呼气。

具体做法是：两掌合抱于胸前，然后左手变八字掌，右手像拉弓一样变勾手，同时向左右两侧水平分开；左臂伸展，右臂屈肘，就像古人开弓射箭一样，展胸夹背，用力伸展，稍停两秒；接下来两手均变掌，两臂侧平举，然后合于胸前，再换右手做另一侧，重复30次。

勤踮脚尖养肾气

在传统健身运动八段锦中，“背后七颠百病消”一式就强调了踮脚尖的益处。从经络的循行来看，足三阴经（即脾经、肝经和肾经）都经过足内侧，踮起脚尖可疏通足三阴经、驱气上行，从而温补肾脏、激发中气、改善肾功能。此外，踮脚尖也是一项不错的有氧运动，不仅改善下肢血液回流，防止静脉曲张，增强踝关节的稳定性，还能增加心肌供血量，有利心脑血管健康。踮脚尖的同时如果配合收肛提臀，还可预防痔疮的发生。

踮脚尖可以有很多“变形”，如踮着脚尖走路，或者把足尖翘起来，用足跟行走，以锻炼小腿前侧的伸肌，起到疏通足三阳经的作用。这两种踮脚走路方法可交替进行，次数和间隔时间根据自身情况控制，循序渐进，以感觉舒适、轻松为宜。行动不便的老年人和较严重的骨质疏松症患者，应避免站立不稳而摔倒，建议最好选择坐位或平躺时练习，保持膝盖与大腿平行，用力踮脚尖或勾脚尖，重复30~50下。

来源：人民网

