

冬季养生肾为先 8个小动作护肾又强身

冬季对应的脏器是肾脏,肾为先天之本、生命之源,肾的机能强健,则可调节机体适应严冬变化。

《黄帝内经》载:“肾脏为封藏之本,精之处也。”既藏先天之精,亦藏后天之精,具有藏精和主管生长发育与生殖的功能,与自然界冬季相应。冬季自然界阳气内藏,天寒地冻,万物闭藏,最利于人体阳气与肾精的闭藏。同时冬季户外寒冷,人们少动而多食,人体吸收功能强盛、合成代谢旺盛,可以很好地涵养阳气、培补精气,因此冬季养生最宜养肾脏。

冬季对应的脏器是肾脏,肾为先天之本、生命之源,肾的机能强健,则可调节机体适应严冬变化,否则就会使身体新陈代谢失调而发病。因此,冬季养生重点是“养肾防寒”。养生强肾这些小动作做起。

掐跟腱

内外侧跟腱的位置正好为太溪穴(足内侧,内踝后方与脚跟骨之间的凹陷处)和昆仑穴(足外侧,外踝后方与跟腱之间的凹陷处),

太溪穴是肾经的原穴,是汇聚肾经元气的“长江”,能增强肾功能;昆仑穴有调和气血、健肾强脊的功效。每天掐揉两穴,每次3~5分钟,就可起到补肾养生的效果。掐揉时可用对侧手的拇指,也可以使用按摩棒或滑腻的木棒按揉,力度除了有酸胀感外,最好以有“麻感”为度。

按摩脚心

中医认为,涌泉穴直通肾经,脚心的涌泉穴是浊气下降的地方,经常按摩可益精补肾、防止早衰。具体方法是:临睡前用温水泡脚,用双手互相擦热后,用左手按摩右脚心,右手按摩左脚心,每边100下左右,以双脚搓热为宜。

踮脚

有利于通畅足少阴肾经,起到保肾精、益肾气、固肾中阴阳的功效。经常踮脚,肾经通畅,气血流动顺畅,脚后跟得到滋养,疼痛也就消失了。

踢毽子

能促进血液循环和新陈代谢,达到充盈肾气、改善肾脏功能的作

用。踢毽子除了能提升肾脏功能外,还有助改善静脉曲张、血栓形成、静脉炎、脉管闭塞、痔疮等症。但饭后或饭前不宜踢毽子,这样容易造成胃肠不良反应。最好找一个阴凉的地方,场地不宜过硬也不宜过软,时间不宜超过15分钟,感觉冒汗了就可以停止。

走猫步

走猫步可以间接对会阴穴起到按摩的作用,有助于打通肾经,维护肾脏健康。猫步怎么走?猫步无疑就是猫的走路方式,特点是双脚脚掌呈“1”字形走在一条线上。先迈左脚,脚尖先着地之后脚跟随之轻轻落下,左脚落定之后,将身体重心前移,换右脚做相同的动作。

擦肾俞

腰为肾之府,腰部的肾俞穴可温肾阳、通经络,平时可经常推擦肾俞处(腰部两侧),早晚各一次(睡前效果更佳),每次50下左右。

压手

仰卧,两手背紧贴贴在腰下,5~10分钟后,会有热感传遍全身。开



始时,双掌被腰压可能会出现麻胀的现象,3~5天后即可适应消除。中医认为,此动作之所以有效,是因为人的两手外劳宫(位于手背,第二三掌骨间的凹陷中)紧贴两肾后,双掌的热量能温煦两肾。晚上10~11点是亥时尾、子时(晚上11~凌晨1点)头,此刻地气最旺,地气通过内劳宫(位于手掌心,外

劳宫的对点)吸入,穿过外劳宫直接注入两肾,此时补肾效果翻倍。

揉耳朵

“耳者,肾之官也”。刺激耳部,可调节脏腑功能,益肾强身。具体方法是:双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下来回压揉,注意力度不要太重,直至耳轮发热。(资料来源:中国医药报、生命时报)



CCACC ADHC

301-820-7167

邮箱:adhcc@ccacc-dc.org

网址:www.ccacc-dc.org

七天开放 8:00am to 4:00pm

地址:9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。 4-076

WorldShine Adult Medical Day Care Center
阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生 **用心做养老 用爱护健康**

最专业的日间护理中心

咨询热线:240-665-0001

专业护理——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

4-074

Friends HEALTH CARE TEAM

同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email:FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079