

|| 名 医 养 生 ||

名医胡海牙的瞬间强肾法

胡海牙，著名中医师，北京大学第一附属医院主任医师、教授。胡海牙老先生98岁高龄时，体检的身体各项指标都基本正常。

胡海牙已退休多年，单位的同事跟他见面后，开玩笑地说：“您的身体棒得跟30岁小伙子似的，有什么灵丹妙药吗？”胡老先生微微一笑说：“哪有什么外部的灵丹妙药，灵丹妙药就在你自己体内，只是你们不知道怎么用罢了。”只见胡老双手握拳，贴在身后，随着身体上下轻微抖动，笑呵呵地说：“看明白了吗？就是这个。”大家震惊：“就这么简单？”千万别小看这个动作，这可是千金不换的秘诀，能够瞬间强肾强身。这个方法，最大的功效是鼓动肾气，短时间内使人体阳气生发起来。肾乃先天之本，主人体水液，喜暖



胡海牙

怕寒。长期从事脑力劳动的人，好静不好动，导致人体阴气过盛，阳气相对不足，会产生乏力、疲劳、健忘等症状。用这个方法三到五分钟，就可以缓解一个小时连续劳动的疲劳，是瞬间强肾强身法。这个方法还适合中老年人养生。

“瞬间强肾法”练习方法也不复杂。站立，挺胸，两眼微闭，双脚分开与肩同宽，全身放松，排除杂念，以脚跟和膝盖为轴，发动浑身上下各部位

的肌肉和内脏的颤抖。双手握拳，掌心虚空，拳背轻贴腰眼（或者肾俞穴），利用抖动按摩穴位。

要点在于，双拳不要故意动，只是利用膝关节的上下抖动来带动双拳反复摩擦穴位。双脚随着身体抖动轻微起踮，感觉到腰部轻微发热为止。体力好的，也可用脚尖跳动，这样的锻炼强度特别大，但不适合老年人。练习者可根据自己体力情况，确定是否踮起脚后跟。

此法最大特点是随时随地可以练，不受时间、场地限制。地点最好为空气清新的地方，或空气流通的室内，也可听些舒缓的音乐进行练习。时间最好为早上起床后，或午后、睡觉前。如果晚上睡前做，还有利于睡眠。一天2~3次，每次不超过15分钟。通过全

身抖动，能使内脏运动，增强全身气流畅通；双拳按摩肾俞，又能激发肾气，起到补肾的作用。

按摩肾俞穴可以补肾养肾，提高人体免疫力。对头发早白、脱发、眼睛干涩、腰腿痛、水肿、耳鸣、肾脏病、高血压、低血压、精力减退等症状，都有防治效果。需要注意的是，肾俞穴是不能敲击的。特别是有肾病、肾积水的患者，如果敲击此穴，会加重病情。

现代医学研究证明，按摩腰部，既可使局部皮肤里丰富的毛细血管网扩张，促进血液循环，加速代谢产物的排出，又可刺激神经末梢。对神经系统的温和刺激，有利于病损组织的修复，提高腰肌的耐力。

老苗/文

|| 温 馨 提 示 ||

现代人每天面对电脑、手机屏幕，眼睛常干痒疼痛。有人说用热毛巾敷能缓解疲劳，也有人建议用冷毛巾敷以改善充血。其实，敷眼睛要根据症状选择冷热。

眼睛痒，用冷敷。冷敷一般用于急性期眼病的消肿、止痛，使局部血管收缩，减轻局部充血，抑制感觉神经，减轻

疼痛。如急性卡他性结膜炎，表现为眼睛痒、发红、畏光、流泪等，这种情况可用冷敷。具体操作为：把碎冰块倒入保鲜袋内，排尽空气后扎紧封口，包上湿毛巾，放在眼睛上冷敷，每次3至5分钟，每天可重复多次。

眼睛干，用热敷。干眼症在秋冬很常见，表现为眼睛干

敷眼睛，冷热有别



涩、有异物感、疲劳感和畏光。热敷可以扩张血管，增加眼部血液循环，放松眼部肌肉，缓

解疲劳，且能融化睑板腺管内的油脂并促进排出，给泪膜补充脂质，减少水分挥发。操作方式为：用热毛巾（温度以42℃至45℃为佳）覆盖在双眼上，闭眼休息，每次5分钟，每天1~2次。此外，慢性眼睑炎、慢性角结膜炎、麦粒肿等，都可用热敷辅助治疗。

健康/文

|| 保 健 支 招 ||

推揉手臂内侧
能护心

心包指心脏外的包膜，有保护心脏的作用。推揉手厥阴心包经的前臂段有助于疏通心包经经气，可预防和治疗心血管病。

操作：找准左手臂的曲泽穴（肘横纹中点）和大陵穴（腕掌横纹的中点，如图示），两穴间连线即为心包经的前臂段。用右手拇指从曲泽直推到大陵，推按10分钟，直至皮肤潮红，局部酸麻胀重。

韩彬/文



曲泽穴



大陵穴

吞咽困难 常做三个训练

吞咽障碍是老年中风患者常见的并发症，该病症若得不到及时有效的康复，轻者造成水和电解质紊乱及营养成分缺乏，重者出现白蛋白降低，或食物误入气道引起吸入性肺炎，甚至窒息。因此，中风后出现吞咽困难，应尽早进行吞咽功能训练。下面介绍几种训练方法。

发音运动。通过张口闭口动作、声门开闭促进口唇肌肉运动和声门的闭锁功能。先利用单音单字进行康复训练，让患者从“啊、喔、哦”等元音开



始，每音每次念5遍，大声发音，再逐渐要求其发声、发音准确。

舌肌、咀嚼肌运动。在患者未出现吞咽反射的情况下，先进行舌肌和咀嚼肌的按摩。患者张口将舌尽力向外伸出，先舔下唇及左右口角，转至舔上唇及硬腭部，然后将舌缩回，闭口做上下牙齿互叩及咀嚼10次。如果患者不能自行舌运动，家属可用纱布轻轻地把持其舌，进行上下、左右运动，再将舌还回原处，轻托下颌闭口，磨牙咬动10次，分别于早、中、晚饭前进行，每次5分钟。

颊肌、喉部内收肌运动。患者轻张口后闭上，使双颊部充满气体，鼓起腮，随呼气轻轻吐出。或让患者洗净手后，做吮手指动作，以收缩颊部及轮匝肌运动，每日2次，每次做5遍。

李丽/文

高血压眩晕 喝葛根天麻汤

多数高血压眩晕都为痰湿所致，治疗上应采用化痰通络的方法，不妨试试葛根天麻汤。

取葛根、生白术各15克、天麻9克、茯苓10克，一起煎煮20~30分钟后，即可服用。每日早晚饭后各服用100~200毫升，可连服14天；或间断服用，头晕改善后即停。

葛根味甘、辛，具有发表散邪、解肌退热、通经活络的功效，可改善脑血液循环及外周血液循环。现代药理发现，葛根具有增加脑供血、改善眩

晕的作用。天麻入肝经，善于平肝熄风、止头眩。白术甘温补中，补脾燥湿；茯苓健脾补中，利水渗湿，宁心安神，二者相辅，可强化健脾祛湿化痰的功效。四味药物合用，能共同发挥化痰通络、改善高血压眩晕的作用。

姜楠/文



图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

勤 善 和 谐

人民日报社 中国网络电视台