

打通经脉的简易肝肾保养法中医执业医师称考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/594/2021_2022__E6_89_93_E9_80_9A_E7_BB_8F_E8_c22_594386.htm

男人要重视自己健康，学学打通经脉的简易肝肾保养法。锻炼肝肾功能最好的办法，就是把两腿分开劈叉。这时您两条大腿内侧会酸胀紧绷。而这紧绷的地方就是肝肾经的循行路线。肝肾经要一起锻炼，才会协调一致。不要今天刚练习，明天就希望有显效。这是一个通过经络重新打造身心的过程，这是一个战胜恐惧，脱胎换骨的过程。最近，越来越多的男性朋友在私信中向我求助关于性功能障碍方面的问题。有的兄弟刚二十几岁，由于有此隐忧，非常懊丧，对前途失去了信心，整个生活也因此一片阴霾。我不是性学专家，无法从生理解剖的角度来分析病因。但可以使用经络这个万能的法宝，来重新打造我们的身子骨，简单实用有效。大家要记住，想要哪里强壮，就要把气血引到哪里，而引导气血灌注的通道就是经络。那么决定男子性能力最关键的经络在哪里呢？就在肝肾两经。从经络图可以很清楚地看到，肝经是绕阴器而循行。肝主筋，在《黄帝内经》中男子的生殖器被称做“宗筋”。宗筋的意思是许多筋的集合处，也有传宗接代之意，所以俗话说男怕伤肝，女怕伤肾，就是指这层意思。肝是人体阳气的聚集地，男子的阳刚必借此而发，所以肝火旺的人通常性能力也较强。但肝肾的功能必须协同合作，才会持久而无伤。肝若是枪，肾就是弹药。能否强硬，靠的是肝的功能，但能否持久，却依赖肾精的支持。有的人光去补肾而不养肝，就好像虽然有很多木柴，但却是湿的，根本点不着一样。其实肝脏

本身就是一个能量仓库，它的功能在于应用，而不是储存。对肝来说，只要把肝的阳气调动起来，就是最好的补益。但有的人已经肝火过旺，就像家里烧的土暖气，若不用盖子盖上火，而是敞开火来烧的话，虽然火旺，却容易很快把煤烧光，而暖气管却不热，能量算是白白浪费了。所以肝的阳气，我们要把它引到它该去的地方。锻炼肝肾功能最好的办法，就是把两腿分开劈叉。这时您两条大腿内侧会酸胀紧绷。而这紧绷的地方就是肝肾经的循行路线。肝肾经要一起锻炼，才会协调一致。当然，打通任督二脉对性功能也会有很好的帮助，但不如上法简单迅捷。然而即使功法精妙，但您一定要有些耐心和信心才行，不要今天刚练习，明天就希望有显效。这是一个通过经络重新打造身心的过程，也是一个战胜恐惧，脱胎换骨的过程。如果您已经看到了前面的灯塔，那就不妨多走两里路吧！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com