

2012年中医执业医师考试辅导：强肾保健功法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c22\\_656279.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656279.htm)

强肾保健功法：叩齿咽津翕周法、按摩下肢涌泉法、双掌摩腰法、壮阳固精法、培元固本法、疏通任督法。肾气充足，性功能旺盛，可有效地保持身心健康。强肾保健的方法种类很多，如饮食、药物、推拿按摩、针灸、气功等。根据不同情况选择相应方法保健，都可收到良好效果。下面介绍几种简单易行，效果显着，不出偏差的功法，只要坚持锻炼，持之以恒，就可以达到强肾保精，延年益寿的目的。

一、叩齿咽津翕周法 每日早晨起床后叩齿100次，然后舌舔上腭及舌下、齿龈，含津液满口，频频咽下，意送至丹田。翕周即收缩肛门，吸气时将肛门收紧，呼气时放松，一收一松为一次，连续做50次。此法有滋阴除火，固齿益精，补肾壮腰的作用，能防治性功能的衰退。

二、按摩下肢涌泉法 取坐位，双手搓热后，双手掌分别紧贴脚面，从趾跟处沿踝关节至三阴交一线，往返摩擦20~30次，然后用手掌分别搓涌泉穴100次，摩擦时，宜意守涌泉穴，手势略有节奏感。本法有交通心肾、引火归源之功，对心肾不交引起的失眠、遗精等症都有很好的防治效果。

三、双掌摩腰法 取坐位，两手掌贴于肾俞穴，中指正对命门穴，意守命门，双掌从上向下摩擦40~100次，使局部有温热感。此法有温肾摄精之效，对男子遗精、阳萎、早泄，女子虚寒带下，月经不调等，均有很好的防治作用。

四、壮阳固精法（仅用于中老年男子）兜阴囊：取半仰卧位。将双手搓热后，以一手扶小腹，另一手将阴囊上下兜动，连续做60~100次，然后换

手也做60~100次。拿睾丸：一手扶小腹，另一手抓拿睾丸，一抓一放为一次，连续做60~100次，然后换手，以同样方法再做一次。提阳根：一手掌面紧贴丹田，另一手握阴茎和睾丸向上、下、左、右提拉各30次，然后换手再做一次。壮神鞭：两手掌夹持阴茎，逐次加力，来回搓动100~200次。做功时不要憋气，要放松肌肉，意念部位，切忌胡思乱想。此功法有壮阳、补肾、固精作用。该功法未婚青年不宜练，最适用于中老年操练，久练能延缓衰老，益寿延年。

五、培元固本法（仅用于女子）取坐位或仰卧位。揉乳房：两手同时揉乳房正反方向各30~50圈，再左右与上下各揉30~50次。抓乳房：两手交叉，用手指抓拿乳房，一抓一放为一次，可做30~50次。捏乳头：两手指尖同时提住乳头，以不痛为度，一捏一放为一次，连续做30~50次。拉乳头：两手同时将乳头向前拉长，然后松回，一位一松为一次，可连续做30~50次。此功法对女性有滋补肝肾，培补元气，调节功能，促进发育之功效。久练可调节内分泌，提高免疫功能和抗病能力，增强性功能，延缓衰老。

六、疏通任督法取半仰卧位。点神阙：一手扶小腹，另一手中指点按在神阙穴上，默数60个数，然后换手再做一次。搓尾闾：一只手扶小腹，另一手握尾闾30~50次，然后换手再重做30~50次。揉会阴：一只手或双手重迭扶在阴部，手指按在会阴穴上，正反方向各揉按30~50次。揉小腹：双手重迭，在小腹部正反方向各揉按30~50圈。此功法温运任督，疏通任督，培补元气，燮理阴阳。久练可有疏通经络、滋阴补肾，调节任督冲带等脉功能，对前列腺炎、泌尿结石、子宫疾患有良好的防治功效。上述六种功法，既可单项做，亦可综合做。只要认真坚持

这些保健功法的锻炼，就能使肾气旺盛，阴阳协调，精力充沛，从而起到防治疾病、延缓衰老的作用。特别推荐

：[#0000ff>2012年医师资格考试报考完全指南](#) 小编推荐：

[#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：胎孕保健](#)

[#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：中年保健](#)

[#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：体力劳动者的保健](#)

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](http://www.100test.com)