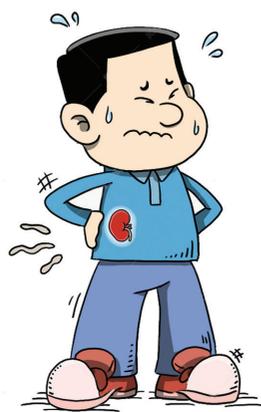


警惕!

这些行为最伤肾， 做好四种运动养好肾

肾脏是人体内的重要器官，它不仅能够清除体内代谢产物及毒素，而且能够通过吸收功能保留水分和其他有用物质，如葡萄糖、蛋白质等。人体内的肾脏是需要呵护的，对于没有肾脏病的健康人来说，保护肾脏就是让肾脏的老化变慢。具体来说就是要减少给肾脏的负担，让它少干活，但有人却不懂养护，慢慢将肾伤害了。

这些行为最伤肾



高盐高蛋白食物。高蛋白食物的摄入并非越多越好，长期高蛋白饮食会使肾脏处于“超负荷”状态。另外，饮食过咸也对肾不利。中医讲“咸入肾经”，适量盐可补肾强骨，但盐分过多会导致血压增高，使肾脏血液不能维持正常流量，从而诱发疾病。

喝水太少。很多人忙起来顾不上喝水，导致尿量减少，尿液中的废物和毒素浓度增加。临床上常见的肾结石和长时间喝水不足密切相关。因此要养成多喝水的习惯，并且不要用饮料代替白水。

久坐。久坐不动会压迫膀胱经，造成膀胱经气血运行不畅，而肾经与膀胱经相表里，因此也会引发肾功能异常。平时应避免长时间静止坐在一个位置上，适当地做一些伸展及转头、转体运动。

受凉。中医认为肾怕寒，而“腰为肾之府”，肾经又起于足底，所以腰和足部更要注意保暖。平时可以将双手掌心相搓，略觉发热后，将双手置于腰间，上下搓揉腰部，到腰部感觉发热为止，这种方法可以保养腰部命门、肾俞等穴位。

受惊。中医认为“恐”会伤肾，人遇到恐惧时，往往会出现下肢酸软，甚至出现大小便失禁，这便是恐伤肾的表现。有人喜欢看恐怖片，看完后却吓得不敢关灯睡觉，长期如此会让肾精一直暗耗。

常憋尿。《黄帝内经》说：“膀胱，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”就是说，膀胱是储藏、排泄尿液的器官，它只有正常开合，才能将尿液正常地排泄出去。反过来，如果经常憋尿，尿液排泄不出去，会影响全身气机的运行。

服药不当。是药三分毒，药物进入人体后会通过血液代谢到全身，最终要通过肾脏来解毒并排泄到体外。建议有病一定要到医院就诊，按医嘱服药，不能随意加大用药剂量，以免加重肾脏负担。

纵欲。中医认为“肾藏精”，肾精是生命的根本，肾精损伤必然会影响到人的寿命。而房事不节最易伤肾或导致肾虚，所以医家无不强调“戒色欲”、“节房劳”。

长期熬夜。现在熬夜的人很多，尤其是年轻人，总有太多的理由去熬夜。于是，天天熬夜晚睡，时间长了，健康就出现了问题。因为，熬夜会大量消耗人体的精血，从而使肾精不足。很多人都有这样的体会，熬夜后常常会出现头昏脑涨、嗓子干、眼睛发红、注意力和记忆力下降等情况，这其实就是因为熬夜伤阴引起的阴虚症状。偶尔一次熬夜，对身体不会有太大的伤害，经过一定时间的休息，身体能够很快地调整恢复过来；但如果长期熬夜，肾精消耗过多，人就会肾气不足，最终会遭到疾病的袭击。为了我们的身体健康考虑，除非在不得已的情况下，切记不可熬夜，应在晚上11点之前，也就是子时前上床睡觉。

暴饮暴食。饮食不节是肾病发生的一个重要原因。生活中，很多人不注意节制饮食，天天鸡鱼肉蛋，大吃大喝，长此以往不仅会使身体肥胖，诱发高血压、糖尿病等，还会给肾脏增加负担。由于平时吃得太多、太饱，超过了身体的需求范围，最终就会产生过多的代谢废物。这些废物大多经过肾脏排出，自然而然就会增加肾脏的负担。为养好肾，平时一定要注意饮食，按时、节量，食有规律，不要暴饮暴食，也不要过于偏嗜某种食物，要做到食品多样化，合理进膳。

烟酒无度。生活中，很多人把喷云吐雾、推杯换盏当作人生享受。殊不知，烟酒皆属辛热之物，过度沉溺于烟酒，会在不知不觉中损伤肾脏，影响健康。中医认为，吸烟伤肺，喝酒伤肝，烟酒无度，久之必定伤肾，会令肾精耗竭，元气大损。抽烟带来的直接结果就是伤肺，肺掌控吸气，肾掌控纳气，在呼吸方面，肺与肾是相互促进、相互协调的。肺阴虚可伤及肾阴，导致肾虚。所以，抽烟无度，会严重地损伤肾气，导致肾精不足，出现众多疾病。近年研究显示，吸烟还可引起蛋白尿，引起和加重肾脏损伤，特别是对于原先就有肾脏病的患者，吸烟有不可忽视的危害，可以明显加剧原有的肾脏病。

适量饮酒可以宣达通畅血脉，舒筋活络，但是饮酒过度，对身体有百害无一益。《本草纲目》中认为，酒“少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”喝酒伤肝，而肝肾同源，肝受到损害，自然会波及肾，所以，频繁饮酒有损肾脏。《黄帝内经》中说“以酒为浆，以妄为常”则会“竭其精，耗散其真”，元代名医王好古说：“酒，为辛热有毒……伤冲和、损精神、涸荣卫、竭天癸，而关乎人寿耶。”这都说明了饮酒无度，伤人肾气，损人寿命。

四种运动养好肾

踢毽子。提升肾脏功能 踢毽子是一项简便易行的健身活动，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。男走增强性功能女走缩阴。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，左脚落地之后，将身体重心前移，换右脚做相同的动作。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。

踮脚。赶走脚跟疼痛经常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。

十指梳头。治白发又快又好 现在有很多年轻人头发也开始变白了。这和年轻人压力大、肾精不足有关系，采用十指梳头的方法可缓解：松开十指，自然放松，手指不要太僵硬，以十指指肚着力，用中等稍强的力量，对头进行梳理，可先从前往后梳。用力的大小以做完后头皮微感发热为度。梳理后，再用十指指肚均匀地揉搓整个头部的发根，从前到后，从左到右，要全部揉搓到。最后，挤压头皮，用适当的力量对头部进行按摩。压力要柔，忌用猛力，以免挤伤头皮。

养肾“三字经”

护好脚。肾经起始于足底，而足部很容易受到寒气的侵袭，因此要特别注意足部保暖。袜子最好包住脚腕，不要赤脚在潮湿的地方长期行走。睡觉时，别把脚晾在外面，盖被一定要下过脚底，上超肩膀；不要将双脚正对着空调或电扇吹。足底有许多穴位，睡前按揉脚心的涌泉穴，可起到养肾固精的功效。

大便畅。大便不畅，宿便停积，浊气上攻，不仅使人心烦气躁、胸闷气促，而且会伤及肾脏，导致腰酸疲惫、恶心呕吐。因此，保持大便通畅，也是养肾的方法。要做到大便通畅，需要根据自身的实际情况调整饮食结构，多做运动。大便难解时，可用双手背贴住双肾区，用力按揉，能激发肾气，加速排便。

喝够水。水是生命之源，定时饮水是很重要的养肾方法。饮水过少可能引起浊毒的滞留，加重肾脏负担，所以要养成多喝水的习惯。每天应至少喝8大杯开水(注意：不要以饮料代替)，以冲淡尿液，预防结石等肾脏疾病。

睡好觉。充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养有着重要作用，睡能还精、养气、健脾益胃、坚骨强筋。临床发现，许多肾功能衰竭的患者有长期熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此，要养成良好的作息习惯，早睡早起，不纵欲，以利于肾精的养护。

别憋尿。膀胱中贮存的尿液达到一定程度，就会刺激神经产生排尿反射，这时一定要及时上厕所。否则，憋尿过久会导致膀胱压力升高、膀胱压力反射紊乱和逼尿肌功能下降，或者影响输尿管—膀胱抗反流机制，导致尿液反流，容易诱发肾盂肾炎，甚至造成肾功能损害。

吞津液。我国古代养生之道特别重视唾液的价值，认为吞津能“润五官、悦肌肤、固牙齿、强筋骨、通气血、延寿命”。口腔中的唾液，清稀的为涎，由脾所主；稠厚的为唾，由肾所主。人的唾液含有多种有益物质，具有助消化、中和胃酸、抗菌、增

强免疫等功能。平时多用舌尖舔动上颚，或者含个枣核都能生津。

按摩腰。腰部有很多穴位，如命门穴、肾俞穴、腰阳关穴、腰眼穴等，平时可经常按揉或叩击腰骶部，摩擦腰部两侧，活动腰臀部，每天早晚各一次，能温肾阳、利腰脊、通经络。平时散步时，用双手背按揉肾区，可缓解腰酸症状。

慎用药。是药三分毒，具有肾毒性的药物主要有氨基糖甙类、万古霉素、造影剂、重金属、顺铂、非甾体抗炎药、头孢菌素等，一些中草药如关木通、马兜铃等也可引起肾损害。使用药物时要提高警惕，防止滥用或用药种类过多，对具有潜在肾毒性的药物，要严格掌握用药指征与方法、剂量、疗程。

多吃黑。中医认为，黑色食物具有补益肾精、增强体质、预防疾病、延缓衰老等作用。现代医学研究认为，黑色食物的颜色主要来自于其中的花青素，这种植物色素有助于降低患糖尿病、心脏病和癌症的风险。此外，黑色食物中所含的抗氧化成分也比浅色食物要高。平时可以多吃一些黑芝麻、黑木耳、黑米、黑莓、黑豆，多饮红茶，以达到补益肾气、延缓衰老的作用。吃黑色食物时也要注意，千万不要过量食用，以免增加胃肠道负担，反而影响健康。

