

## 千年古传：道家补肾七大秘法

玄知散人 著

### 功法一：呼吸心法

功法动作：直立，两脚分开与肩宽，双臂上举伸直，在脑后交叉，此时小腹略向前倾，双手尽量向上伸直后压，所有力量、意念集中在腰椎。然后力量从腰椎发出，令两臂以最大弧度从脑后向身体两侧压下来，同时下蹲，两手最后在两膝间交叉，结束时意念集中在前脚掌5秒钟。脚后跟不可离地。（在两臂向两侧下压时，胳膊不使一点力量，完全是腰在用力）。再站起时，前脚掌先用力，做为起动能量，紧接着将所有力量、意念，再次集中在腰椎，两腿不要用一点力量，向起站立。两手一直交叉，从胸前-直上头顶-到脑后。（站立过程中身体头脚在后，小腹向前，身体呈弓形）。呼吸方法：身体下蹲的整个过程，呼气。身体向上站起的整个过程，吸气。在呼吸转接时，略屏息两秒钟。（最好用腹式呼吸法）。练习时间应根据个人体质，以不觉疲劳为宜。练后，很多人会觉腰酸，需要用两手攥空拳，轻轻捶打后腰。反应：通常练两分钟就会浑身微汗，脚掌发热。有人会打嗝、放屁。双手同时投实心球的方法有异曲同工之妙。至于长期效果，自己

去感受吧，如出现腹痛，腰酸等不适症状，可按摩复溜、太溪穴，很快解决

### 功法二：吃芝麻

“世上只有芝麻好，可惜凡人生吃了。”这是一位“老神仙”亲口传的。老神仙其实是一位道士，年逾六旬，须发乌黑，精神抖擞，仙风道骨。他在深山里修行了40多年，淡泊名利，每日粗茶淡饭，自得其乐。道家养生是从养肾开始的。肾主水，其色黑，黑芝麻是黑色的，养肾的佳品莫过于黑芝麻。芝麻有黑的，有黄的，还有白的，但与肾的本色相应的黑芝麻，才有更好的药用价值和养生之功，黄芝麻和白芝麻都只能用来做一般的食品。黑芝麻禀厥阴春生之气而生，为五谷之首，可以补五脏，长肌肉，填脑髓，在《神农本草经》中列为上品。因为它是用来补虚羸，填脑髓的，所以，一定要用籽粒饱满的芝麻，如果它本身都不饱满，哪能指望它有填补之功呢？要把不饱满的芝麻去掉，可用淘洗法：在用水淘洗的时候，不能浮起来的芝麻，都是饱满的，浮起来的芝麻都是变质、生虫或籽粒不饱满的，都不能要，要选出了籽粒饱满的纯黑芝麻后，还要对它进行特制，服用也很讲究。芝麻的制法和服法有两种。一是晋朝道士葛洪传下来的，见《抱朴子》：芝麻3斗，蒸熟后晒干，用水淘去沫再

蒸再晒，如此反复 9 次。这时芝麻皮肉分开了，去掉芝麻皮后，炒香，打成粉末，用白蜜或枣膏调和，制成弹子大的小丸，每天服用 3 次，每次用温酒送服 1 丸，忌食毒鱼、狗肉、生菜。服至百日，能除痼疾，1 年皮肤光泽，两年白发返黑，3 年齿落更生，4 年水火不能害，5 年行及奔马，久服长生。二是唐朝药王孙思邈传下来的：芝麻 3 升，蒸 30 遍，微微炒香，打成粉末，用白蜜 3 升调和，再用棒槌捣 300 下，做成梧桐子大小的丸。每天早上服 50 丸。40 岁以上的人，久服明目洞视，肠柔如筋。

现代养生家通常把这两种方法结合起来，就是：将 3 升(约 4 斤)黑芝麻，用水洗净，放在笼屉上蒸熟，晒干，再蒸一遍，再晒干，重复蒸晒 9 遍后，芝麻皮自然脱落，去掉，将剩下的芝麻仁炒香，捣 300 次，再用白蜜或枣糕调和，做成直径约 2 厘米的丸子，每天早晨用好酒送服一丸。为什么要一遍又一遍的蒸和晒呢？这就是“九蒸九晒”，是中药炮制中经常见到的，地黄、当归、附子等药材通常都是要经过九蒸九晒才能扬长避短，充分发挥药效的，这里面的学问非常大。对于芝麻来说，首先，这是为了使芝麻易于消化。大家知道，芝麻是非常难于消化的，吃多了芝麻，再看

大便都成了黑色，一化验，你会发现很多芝麻还是原样，根本没有消化掉。我们普通人平时吃芝麻，通常只把芝麻炒一次就吃了，其实这样的芝麻仍接近生芝麻，吃下去很油腻，又难于消化，从肠胃走一遭，人体不得其福，反受其害。经过九蒸，芝麻里的营养成分充分分解，油腻性大为减少，完全变成人体易于吸收的东西；经过九晒，芝麻又获得了太阳的能量，这在养生家看来是得了天地间的阳气，虽然看不见摸不着，但对人体大有裨益。

### 功法三：引火归源法

点按涌泉即点按足心。每晚临睡前，用温水将脚洗净，盘膝坐于床上，一手握住脚趾，另一手点足心，每次点下去的时候要隐隐的疼。涌泉是足少阴肾经穴位，摩擦此穴，可以补肾益精，通调气血，肾气充足，则体健寿延。最重要的能把平时节省下来的“钱”肾精存到银行里。换句话说就是固肾。

### 功法四：心肾相交法

此法不仅强补肾精，通治一切耳病，心肾相交法一：

## 鸣天鼓

心肾相交法的第一种叫做鸣天鼓。我们的后脑勺就叫做天鼓。鸣天鼓要用到我们的听闻穴和劳宫穴。人体的劳宫穴是最操劳的一个穴位，它是一个火穴，像我们肚子疼了，马上就不自觉地用手去捂肚子，所以它是很操劳的。具体鸣天鼓的做法是：先用我们的手掌心，即用劳宫穴贴住耳孔，把整个手搭在后脑勺上，将食指放在中指上，然后往下一弹，产生一个弹击的力量，就这样使劲压住听闻穴，然后弹拨后脑壳，弹几次再压紧，然后突然放松，耳朵就会有一种特别清爽的感觉。经常这样做对耳朵的保健作用很大。

## 心肾相交法二：按摩听闻穴

第二种叫做按摩听闻穴。耳朵里的听闻穴要怎么做才能按摩到呢？其实还是采取的心肾相交法。中指的指尖是心包经的井穴，属于心，耳朵、眼属于肾。首先，掌心向后，然后用中指插进耳朵孔里去，塞进去以后，手指在里面转 180 度，让掌心向前，然后让手指轻轻地在里边蠕动，要注意，不要使劲地杵，而是轻轻地蠕动，就像小虫子一样在里面轻轻的动，按摩上二三十秒后，突然将手指向前外方猛的拔出来，最好能听

见响。这就是完整的按摩听闻穴的一个方法。如果你的手指插进耳朵里去以后，觉得指尖有一种黏着感，有吸力的话，这就是湿气太盛的一种感觉，那在按摩完了以后，猛的将手指拔出来就可以了。

这里提醒一件事，做任何动作都要以不受伤为原则，就是说动作要轻、要柔、要缓，要轻轻地做，指甲也一定要较得很干净，然后用指尖轻轻地按摩耳朵里边的听闻穴，千万不要伤到耳朵。

心肾相交法三：手心搓脚心补肾水，如果精亏的厉害，用功法三的点按，第三个心肾相交的方法叫做手心搓脚心。我们千万不要小瞧了这个方法，这里面融汇了很深的中医道理。

我们的脚底板有一个肾经的穴位叫涌泉穴，而我们的手上是劳宫穴。我们可以平时没事的时候坐在床上，左、右手交叉，用掌心搓脚心，或者用手心拍打脚心。这样做有助于让肾发挥收藏的功能，把气往下引，把上面的虚火拽下来，这样气就不会壅在上面，病自然就好了。我们前面说过，如果人生一口大气，气全憋在上面的话，那就有可能造成耳聋和耳鸣。那么，用手心搓脚心有利于我们疏通人体的气机，气机顺了，经脉通了，耳朵的病自然就会改善。而且这样做有助于改善睡眠，对有高血压的病人也非常有好处。

#### 心肾相交法四：揉耳法

把耳朵给盖上，然后用掌根揉耳朵背。但要注意，不是揉耳背这个皮，而是隔着耳背揉耳朵眼。揉的时候脑子里要这样想，好像隔着耳背已经揉到耳朵眼里面去了。当您揉两三分钟以后，耳朵眼里面一发痒，就证明耳朵里面的气血过来了，长期这样揉，耳鸣、耳聋的问题就解决了。另外，揉的时候一定要闭上眼睛，因为七窍是相通的。揉完后睁开眼睛时，您会发觉眼睛变得很亮。

#### 功法五：提肛术

处于安静状态下，全身放松，用顺腹式呼吸法(即吸气时腹部隆起，呼气时腹部收缩)，并在呼气时稍用力收缩前阴和肛门，吸气时放松，重复 10 次。

#### 功法六：上厕所时不可说话

我们怎样才能在日常生活中补肾呢？中医认为，上厕所大小便的时候，一定要咬牙，咬牙能固摄住肾气，尤其是在肾精上损害偏大的男人。这是为什么呢？因为牙为肾之齿，是肾精华的外现。但不能乱咬牙，死咬着不放更耗肾气；而应该是“肾齿两枚如咬”，“如”

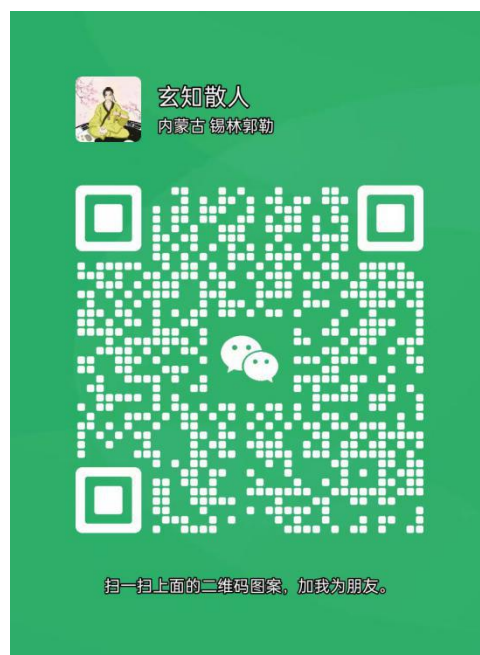
就是好像的意思，就是好像有两个枣核在两个后槽牙之间，微微地咬着。解手的时候处于一个吸气、气往里收的状态，是不开泄的。咬牙，并且提起脚后跟，就等于补了肾气。而生活中，我们经常看到有人在厕所里一边夹着手机大声地说话，一边大小便，这就是在损耗肾气。这在传统养生文化中是绝对不允许的，对身体损害极大。

#### 功法七：叩齿法

齿是骨之余，是骨头的余气，而肾又主骨。当人到了一定岁数，肾气就会逐渐衰弱，牙齿也会松动。对这种情况，我们可以反过来想，如果牙齿很坚固，那么是不是肾气就会很足呢？如果暂时不方便调理肾，那么我们可以先坚固牙齿。牙齿里的经络和肾经是相通的，只要坚固牙齿，它就可以对肾起一个反固的作用，就可以让肾强壮。要知道，人不可能牙齿很强壮而肾很虚弱，这是绝不可能的，因为它们是同步的。所以，如果我们不便直接地去调养肾，那么就健壮牙齿，这是最好的补肾方法。健壮牙齿的好方法就是多叩齿，早上 300 下，用上下两排两个牙齿撞击就行了，就这么简单。注意：撞击的地方主要是后面的槽牙，不要让前面的牙先叩。当您连敲几天后，会觉得面色非常

红润，原来蜡黄、比较发暗的脸色已经不见了。这就是气血源源不断地供到头上去了，而且肠胃功能也会很明显地得到改善，吃饭、睡觉都会特别香。

肾气虚，恐惧大，肾精也不是一天两天能补回来，上面那套功您可以每天做一遍，也可以几天做一种，过几天再换一种，这样不会乏味。最快也要3天起效。如果经常做噩梦，掐厉兑穴，也就是第2个脚趾，再扭扭脚趾肚。要是10个脚趾都掐了更好。做梦也会做好梦。



723992887QQ 群交流