

love80808you加微信好友拉你进交流群

# 强肾六式

肾乃精之源

肾虚体如绵

六式每天练

百岁能撑船

## 强肾功的益处

### 一.美容养颜

肾功能虚弱会造成肌肤干燥、衰老、皱纹儿满布、黑眼圈子、黄褐斑、面色皓白或者严重者则面色发黑。

### 二.身体健康

肾功能虚弱会腰膝发酸无力、形寒肢冷或者怕冷怕热，贫血、腰酸违痛，耳鸣、耳聋、毛发稀疏、无光泽、脱发或者变白，牙齿儿松动，小儿身体又矮又小、智力发育迟缓，女性经少不孕闭经、膀胱病(尿频、内急、尿痛、夜尿证、小便掉禁)，足跟痛等。

### 三.情绪方面

肾功能虚弱会经常性晕眩、健忘、失眠、不安、潮热、盗汗等等

love80808you加微信好友拉你进交流群

love80808you加微信好友拉你进交流群

#### 四、性功能

肾功能虚弱会造成女性月经不调，性交疼痛、性欲消退、性淡漠。男子阳痿、早泄、遗精、前列腺疾病等等。

love80808you加微信好友拉你进交流群

love80808you加微信好友拉你进交流群

## 强肾一式 甩设备



(图一)



(图二)



(图三)

双脚与肩同宽，双手自然下垂。然后双手放于腰部位置， 托住两肾， 手心朝内， 双脚微曲， 臀部向后上方微提。然后腰部用力向前甩出， 如此前后甩动（可以放一曲小苹果的音乐跟着节奏甩动）。最少练习300次。

喜伤心，怒伤肝，憂傷肺，思傷脾，恐傷腎。

“人之死于疾病者，氣鬱居其半，色欲居其半。”

——《黃帝內經》

love80808you加微信好友拉你进交流群

love80808you加微信好友拉你进交流群



找两个板凳，悬空躺在两个板凳之上，全身挺直。如上图所示，脚部放在膝关节位置，背部板凳放至于胸部齐平。每天躺1至2个小时。

釋己而教人者逆，正己而化人者順。

—《素書》

love80808you加微信好友拉你进交流群

love80808you加微信好友拉你进交流群

### 强肾三式 看设备



(图一)



(图二)

两脚与肩同宽自然站立。然后上体前屈，膝部挺直，两手五指相对，撑于地面，背部尽量挺直。此动作可坚持十分钟。

君子得其時則駕，不得其時則蓬累而行。

—《老子》

love80808you加微信好友拉你进交流群

love80808you加微信好友拉你进交流群

## 强肾四式 半下蹲



(图一)



(图二)



(图三)

两脚与肩同宽自然站立。然后双手握固，平行撑往前方，与肩同高，上体挺直，膝部向下弯曲，双脚抓地，双脚跟不能离地，自然呼吸，两眼平视前方。此动作只要坚持30秒就阳气升腾，一分钟就全身发热，这是提升阳气最好、最快的法门。

江海所以能爲百谷王者，以其善下之，故能爲百谷王。  
——《老子》

love80808you加微信好友拉你进交流群

love80808you加微信好友拉你进交流群

## 强肾五式 常搓肾



(图一)



(图二)

双脚与肩同宽，双手自然下垂。然后双手搓热，放于腰部位置，手心朝内，用力搓两肾位置，搓到全身发热停止。

夫英雄者，胸懷大志，腹有良謀，有包藏宇宙之機，  
吞吐天地之志者。上知天文，下知地理，方為英雄。  
——《曹操》

love80808you加微信好友拉你进交流群

love80808you加微信好友拉你进交流群

强肾六式 跖脚顶



(图一)



(图二)



(图三)

双脚并拢直立，双手五指交叉，两臂自身体向上举至头顶，两手五指相对，翻掌掌心托天，双脚挺直踮脚，同时吸气，提肛，稍作闭气，然后身体自然落下，此动作做9遍。

無以人之所不欲而強之于人，無以人之所知而教之于人。人之有好也，學而順之；人之有惡也，避而諱之。  
——《鬼谷子》

love80808you加微信好友拉你进交流群

love80808you加微信好友拉你进交流群



玄知散人  
内蒙古 锡林郭勒



扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。

love80808you加微信好友拉你进交流群