

强肾补精 益寿延年

肾为人的先天之本，肾精是构成人体五脏六腑、筋骨皮毛等一切组织器官的基本物质。肾精之盈亏决定人的生长、发育、衰老以至死亡。故祖国医学一直重视节欲保精。老年人大都有肾衰精亏的现象，以致疾病缠身，精神萎靡，步履艰难。若能使肾精得到恢复，就可转弱为强，得以益寿延年。在此简介一些强肾补精的方法。

1.点按会阴。仰卧床上，两腿弯屈，两脚板着床，右手食、中二指并拢，一起一落点按会阴穴（位于两阴之间）108下，接着顺时针方向按揉二三分钟。会阴穴又名生死窍，上通泥丸，下达涌泉，为奇经八脉总根，是生药之处，即青春活力萌动之处，是内分泌的源头。运动此穴可升阳益精、调动生机、焕发青春，治疗阳痿、早泄及性欲减退等性功能障碍诸症。

2.搓揉睾丸。仰卧姿势，搓热两掌，将阴囊捧于掌中，前后搓揉若干次。手法应轻、柔、缓、匀，要有舒适感。陆游长寿秘诀是：「人生若要常无事，两颗梨需常自煨。」「两颗梨」即两个睾丸。搓揉睾丸能提高脏腑的生理功能，起到固肾益气、壮阳补精的作用，对腰痛、早泄、阳痿等疾患有治疗效果。

3.搓揉阴茎。仰卧姿势，两手掌搓热，将阴茎置于两掌之间，前后搓揉二三分钟，手法由轻到重，以有热感为佳。此法可增强阴茎海绵体的膨胀能力，启动真阳，恢复性功能。

4.擦拉阴茎。左手放于肚脐上，右手紧握阴茎，上下擦拉。擦拉时可以幻想房事的美妙情景，想得越仔细越好。然后换手擦拉，轻重以舒适为佳。若有射精征兆时，应火速停止，双手立即兜阴囊向上方提5下即可止住。体弱的老人可多做，每次应有阴茎勃起，否则效果不佳。若持之以恒，可增强雄性激素的分泌能力，补精壮阳，健康长寿，到老死精液都不会枯竭。

5.按摩丹田。仰卧姿势，两掌相叠，右掌在下，左掌在上，围绕肚脐从小到大作顺时针方向按摩36圈；然后左掌在下，右掌在上，围绕肚脐从大到小作逆时针方向按摩36圈；再换左掌在上，右掌在下，围绕肚脐从小到大作顺时针方向按摩36圈。按摩时稍用力，使丹田有热的感觉。丹田部位除了神阙（肚脐）外，尚有气海、关元、中极等穴，这些穴位都与性功能有关，有益精兴阳的作用。此外，可强化消化吸收能力，防止便秘，可以使人精充、气足、神旺，从而祛病强身延年。

6.搓擦肾区。坐于床上，两掌搓热，用掌心分别在两肾区搓擦108下，手法要轻重适宜，以肾区内有热感为佳。此法可强肾固精，健身益寿。

7.按摩涌泉。坐于床上，五指并拢，用左手抓住左脚趾，以右手掌在左足的涌泉穴（位于第一足趾与足跟连线前五分之二的凹陷处）上按摩108下；然后用右手抓住右脚趾，以左掌在右足的涌泉穴上按摩108下，以涌泉穴产生热感为佳。涌泉穴是足少阴肾经的起点，按摩此穴是滋阴补肾、活跃肾经内气、强壮身体、防止早衰的方法。

8.观想两肾。白天或晚上，坐于凳子上，放松全身，微闭双目，舌抵上腭，微收下腭，左手在下，右手在上，掌心朝上，两拇

指相触，结成定印，置于脐下。调匀呼吸，排除杂念，内视肚脐片刻，再由肚脐观想到双肾。初练时，意想双肾是一团黑气；随着练功日久以及意念力的提高，可清晰准确地观想出豆瓣状黑色的肾脏。观想 20 分钟左右即可收功，搓手擦面，叩齿 36 遍，搅海鼓漱吞津三次。此法可补肾气、生元精，从而强身延寿。为什么要观想肾脏为黑色呢？《内经》上关于五脏配五色的论述，肝在色为青，心在色为赤，脾在色为黄，肺在色为白，肾在色为黑。黑像水色，人肾，对肾脏有滋润补益作用。

以上诸法可全练，也可根据情况选几种练习。每天最好早晚各练一次，应长期坚持，切忌一曝十寒。此法不适合青年人。中年人练了可以增强性功能，祛病健身，提高抵抗力；但应注意节欲，减少房事频率，延长房事期限，使青春永驻。仍有性欲的老年人，练此法可强化性能力，老当益壮，在精满欲泄的情况下，可以适当进行房事；但应量力而为，否则会适得其反，后悔莫及。已经全无性欲的老年人，如能坚持练习此法，可以在数十日内使性欲恢复；但应克制自己，否则有可能功亏一篑，前功尽弃。

作者 王荣华

