

这 10 个长寿秘密,你应知道



1. 护好自己的双脚

足部保暖是养肾的一种方法。这是因为肾经起于足底,而足部很容易受到寒气的侵袭。因此,足部要特别注意保暖,睡觉时不要将双脚正对空调或电扇;不要赤脚在潮湿的地方长期行走。另外,足底有许多穴位,如涌泉穴。“肾出于涌泉,涌泉者足心也。”每晚睡觉前可以按揉脚底涌泉穴,按摩涌泉穴可起到养肾固精之功效。

2. 大便要畅通

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。大便难解时,可用双手手背贴住双肾区,用力按揉,可激发肾气,加速排便;行走时,用双手背按揉肾区,可缓解腰酸症状。

3. 饮水养肾

水是生命之源。水液不足,则可能引起浊毒的留滞,加重肾的负担。因此,定时饮水是很重要的养肾方法。

4. 有尿不要忍

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。这时一定要及时如厕,将小便排干净。否则,积存的小便会成为水浊之气,侵害肾脏。因此,有尿时就要及时排出,也是养肾的最好的方法之一。

5. 吞津养肾

口腔中的唾液分为两部分:清稀的为涎,由脾所主;稠厚的为唾,由肾所主。你可以做一个实验,嘴里一有唾液就把它吐出来,不到 1 天时间,就会感到腰部酸软,身体疲劳。这反过来证明,吞咽津液可以滋养肾精,起到补肾作用。

6. 饮食补肾

能够补肾的食物有很多。除了黑色的黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食物可养肾外,核桃、韭菜、虾、羊腰等也可以起到补肾养肾的作用。

7. 睡眠养肾

充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养起着重要作用。临床发现,许多肾功能衰竭的患者有过分

熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此,不要过度熬夜,养成良好的作息习惯,早睡早起,有利于肾脏的养护。

8. 避免劳累节房事

体力劳动过重会伤气、脑力劳动过重会伤血、房劳过度会伤精。因此一定要量力而行,劳作有度,房事有节。这样才有助于养肾护肾精。

9. 警惕药物

不论中药还是西药,都有一些副作用,有的药物常服会伤肾。所以在用药时要提高警惕,要认真阅读说明书,需长期服用某种药物时,要咨询相关专家。

10. 运动养肾

生命在于运动。通过运动养肾纠虚,是值得提倡的积极措施。这里向您介绍有助于养肾纠虚又简单易学的运动方法:两手掌对搓至手心热后,分别放至腰部,手掌向皮肤,上下按摩腰部,至有热感为止。可早晚各 1 遍,每遍约 200 次。此运动可补肾纳气。

(据新浪健康)

错误方式影响性感受

“好的开始是成功的一半”,适当的性前戏能有效开启彼此的情欲,提升性爱质量。不过,很多在夫妻间流传的“浪漫前戏”其实是错误的,这样的前戏不仅可能影响性爱,还可能损害身体健康。

错误前戏一:两人共泡热水澡。性爱前洗个澡,保持身体清洁与放松当然没问题,但很多人将共浴缠绵当成性爱前奏,在热水中一泡就是 1 个小时。研究发现,当洗澡水温度超过 38℃ 时,皮肤的感应度就开始下降,这会影响力爱时的感受,尤其会降低女性性器官的敏感度,使其难以达到高潮。同时,长时间浸在热水中,还会大量消耗体力,影响男性的勃起时间。如果想二人共浴,最好选择淋浴,时间不要超过 15 分钟。

错误前戏二:饮酒助性。很多影视作品中将酒精当成刺激情欲的手段,殊不知,酒难以助性,还可能败性。饮酒后,男性大脑神经系统兴奋性虽暂时增强,性功能却会减退,容易出现勃起困难、早泄等问题,精子质量也会受到影响。国外有研究显示,酒后生出畸形儿的几率会增加 26%。女性饮酒可能出现卵巢功能障碍,影响正常排卵。因此,建议性爱前两个小时不要喝烈性酒,少量的葡萄酒是可以的。

错误前戏三:饱餐一顿。烛光晚餐的确能带来浪漫情怀,但吃得太油太饱,肠胃会与性器官争夺血液,不仅可能导致消化不良,还可能引起头晕、恶心等症状,影响性爱快感。所以,性爱前的大餐再好吃,也要少吃。性爱就像运动,吃完饭消化 1 个小时再行动吧。

错误前戏四:长时间看色情片。很多男性喜欢用色情片刺激性兴奋,但看的时间太久,可能影响性爱。因为色情片的内容通常都是夸大的,会影响双方对性的判断,进而影响夫妻和谐。

(《生命时报》)

微信 微博 扫二维码



信阳市报微博



掌上信报微博



信阳市报新浪微博



信阳市报腾讯微博

扫一扫 关注有惊喜

官方公众号

拿出手机 快来扫一扫!

点餐

购物

找服务

