

百病之源 五脏为根

中老年慢性病防治技巧

以下部分内容选自《葛洪养生论》
以下索引出自《中药大辞典》(2006年第二版)
《广西中药材标准》《全国中草药汇编》



《五脏健康道》

秋季降火有讲究——肾脏

秋季天气干燥,很多人的火气节节上升。中医认为,人体五脏只要失衡就有可能产生火,不同的脏器火过旺带来的影响也不同,而在中医当中,秋季属于收的季节,一旦没有及时给脏器“灭火”就会导致冬季疾病高发,甚至心脑血管病加重。所以秋季必须去火!

>> 去火也要“肾”重其事!

而秋季去火也是有讲究的,尤其在肾火方面是重中之重。因为在所有的脏器当中,肾火是最特殊的,肾为人体先天之本,主骨生髓,肾脏的功能决定人体先天强弱,生长发育,脏腑功能的盛衰。可以说肾脏是生命的本源,一旦肾火过旺先天失养给身体带来的影响无疑是巨大的。肾火过旺会导致头晕耳鸣,腰酸腿软,引起失眠,导致红斑狼疮,干燥综合症,皮肤瘙痒,甚至遗精早泄等症状。而肾火在生活当中往往是有迹可循的,只要细心留意就能及早发现。

肾火过旺会这样告诉你:

1. 腰酸腿软:弯腰稍久或稍微运动一下就会觉得腰酸背痛;站立的时间稍长些就会觉得腿疼。
2. 脱发:早上起床时枕头上会有很多头发丝掉落。
3. 记忆力下降:昨天想好的事情,今天怎么也记不起来。
4. 出现黑眼圈和眼袋:早上起来照镜子时发现自己的眼睛成了鱼泡眼。
5. 小便频繁:晚上夜尿频繁,白天也有尿频现象,或者出现小便量少色黄的症状。



√ 先天之肾伤不起,你的睡眠还好吗?

对于大多数人来说,秋季常常夜不能寐,翻来覆去睡不好,晚上总是做梦,或者早上起床觉得疲乏无力,就跟没睡觉一样!其实这些往往是肾火过旺引起。因为肾火过旺导致五心烦热,心神不安,出现夜尿频繁,失眠多梦的症状。而第二天起床觉得神疲乏力是因为肾火过旺导致牵连心肝,心神跟肝火得不到休息,整晚一直在耗费,所以早上起床才会觉得特别疲惫,就像一夜没有休息一般。还有一部分人失眠是因为肾火旺牵连尿路,肾火一旺就会往下奔走,尿频、尿急、尿痛随之而来,一宿在卫生间奋斗,自然睡眠质量直线下降!

√ 肾火一旺危害大,忽视引发大问题!

肾火过旺不仅仅是失眠多梦,尿频尿急,头晕耳鸣这么简单。肾火就像是一把在灼烧五脏的“火星星”,乍一看只是肾脏一脏受影响,其实更会累积其它四个脏器导致疾病频发。秋季的肾火就像是一个给家里招来“外贼”的“内鬼”!

肾火旺,心与肾就犹如一对“难兄难弟”,肾功能失衡会导致心火旺盛,加重心脏负担,诱发各种心脏的器质性病变。而自古肝肾同源,肝肾是母子的关系,肾火旺累及肝脏,会出现大量脱发、腰酸腿软、抽筋、颈椎病等问题。脾为后天之本,肾为先天之本,肾火旺就会调动脾的能量来补充肾脏,导致血糖、血脂升高。而肾火过旺同样也影响肺脏健康,肺为水之上源,肺脏功能下降会导致人体水液代谢出现异常,从而加重肾脏负担,导致尿频、尿急、夜尿多、气喘的问题。所以肾火旺不单单影响肾,而是会导致整个五脏出现紊乱。



√ 双管齐下,秋季去除肾火有讲究

秋季去肾火不像心火,肝火直接去火即可,肾火往往都是虚火,是肾脏虚弱导致肾阴虚引起的肾火过旺,所以调理上也要辨证施治,可以通过外练护肾操,内服中药养肾方剂去肾火,滋阴润燥,这样从里外同时调理就如同给脏器加上了双层保护膜,在疾病肆虐的秋季能平稳过秋。



护元提肛



首乌藤



九牛力



大芦

外练护肾操 去火通络肾经畅

秋天去肾火,首先可以经常练习护肾操护元提肛,每天十分钟,在家就能做,方便简单。它通过拉伸肾脏在脚底的反射区,疏通肾精来养护肾脏。位置就在脚心中间,中医叫——涌泉穴,涌泉穴是肾脏经脉的第一个穴位,肾脏的经脉一直从脚后跟沿着腿到会阴,在到肾,最后到咽喉下舌根,抬起脚后跟能巧妙的通过牵拉肾脏经脉,疏通肾脏经脉,缓解由于肾火过旺导致的一系列病症。

护元提肛动作要领:

双脚并拢,双目平视,双手十指相扣,合于丹田,鼻吸鼻呼,全身放松。缓缓吸气,收紧肛门周围肌肉,保持三秒,缓缓呼气,放松肛门肌肉,反复操作七次。轻轻抬起脚跟,保持三秒,脚跟向下踩,反复操作七次。每天坚持练

习能拉伸肾经,慢慢调理肾火过旺的情况。经常操作对风湿骨病、关节炎、膝盖痛、腰脱、腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、前列腺增生、水肿、前列腺肥大、尿频尿急、妇科产后风、月子病、老寒腿、手脚冰凉有很好的调理效果。

内服养肾方剂 去火利尿一身轻

对于秋季肾火过旺的人来说,不光要外练护肾操,同时也需内服中药养肾方剂。养肾方剂由首乌藤、黑老虎根、九牛力、大芦组成。

首乌藤:肾火旺会导致心肾不交引发失眠。而《中药大辞典》2033页记载,首乌藤能养心安神,祛风通络,主治失眠多梦。

九牛力:肾火过旺会加重风湿,慢性腰腿痛。《广西中药材标准》5页记载,九牛力能祛风,活血,用于风湿性腰腿痛,跌打损伤。

大芦:肾火会导致肾脏排泄出现异常,导致肾炎。《广西中药材标准》14页记载,大芦能清热,利尿,用于肾炎消肿。

但是,《黄帝内经》有曰:“一脏损则百病生,五脏损则百形灭”,那么对于肾脏来说,肾火的母为肺金,肾火的子为肝木。肾水克的是心火,脾土克的是肾水。由此可以看出,五脏之间的相互联系都是非常紧密的,一个脏器生病了,一定会牵连其他脏器。所以中医总是把人体当作一个整体来判断病因,绝不能把目光只局限于病灶一个部位。

百病之源 五脏为根 远离慢性病还需五脏同调

如果不心悸胸不闷、心脏不难受,儿女们也就放心了! 关节能动、腰腿不疼,这晚年啊才轻松! 要是肾不虚、不起夜、不失眠,身体就有劲儿了!

慢性病折磨中老年人,如果你一直被慢性病问题所困扰,如果你的家人正在为你的身体担忧,如果你一直在寻找行之有效的方法,那么请记住,百病之源,五脏为根,远离慢性病还需五脏同调,内外双修。

葛洪牌桂龙药膏,坚持选用纯正的野生药材,每一口都蕴含着广西十万大山的壮药自然精粹。中老年风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢性病,选葛洪牌桂龙药膏。



【禁忌】 孕妇及小儿忌用;
【注意事项】 忌辛辣、生冷、油腻食物; 其余内容详见说明书。桂药广(文)第201600054号
请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用。广西邦琪药业集团有限公司出品

咨询热线 **400-789-7776**