

# 一招治肾虚：仙学泰斗胡海牙的千金秘方

文章摘自《黄帝内经使用手册》

作者：武国忠 出版社：上海文艺出版总社

本书简介：武国忠大夫认为阳气决定长生，阳虚是造成绝大多数疾病的罪魁祸首，因此治病养生首先要扶阳。阳虚的年代是湿邪在作祟，千寒易去，一湿难除，湿邪是久病不愈、慢性病缠身的幕后黑手。扶阳祛湿，是养生治病的不二法……[\[连载内容\]](#)

肾者，主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。——《黄帝内经·素问·六节藏象论》

我的老师胡海牙先生今年已经 95 岁高龄了。前一段时间陪他去体检，身体各项指标基本都正常。他单位的老同事跟他见面后，开玩笑地说：“您的身体棒得跟 30 岁小伙子似的，有什么养生秘诀吗？您是研究道家仙学的，也给我们传授一些灵丹妙药啊！”老先生微微一笑，说：“哪有什么灵丹妙药，妙药就在自己体内，只是你们不知道怎么用罢了。”

老师的一句话激起了大家的好奇心，纷纷请教。只见老师双手握拳，贴在身后，随着身体的上下轻微抖动，笑呵呵地说：“看明白了吗？就是这个。”大家看得一头雾水：“就这么简单？！”

老师颇有深意地说：“千万别小看这个动作，在过去你花多少钱都不一定能学得到，这可是千金不换的秘诀啊。”这样一来，大家更好奇了，赶紧追问是怎么回事。

老师说：“其实古书里面都讲了，‘流水不腐，户枢不蠹’，要活就得动啊，关键是如何去动。这个方法最大的功效是鼓动肾气，短时间内使人体阳气升发起来。肾乃先天之本，主人体水液，喜暖怕寒。长期从事脑力劳动的人好静不好动，导致人体阴气过盛，阳气相对不足，会产生乏力、疲劳、健忘等症状，用这个方法三到五分钟，就可以缓解一个小时连续劳动的疲劳，很适合现在从事脑力劳动的人。这个方法还适合中老年人，人老腿先衰，腰腿痛相连，其实是肾气衰了，按摩肾腧有直接补肾的功效。中老年人平时动一动，肾气足了，自然腰背也就不弯了。”

听了老师这么一解释，大家纷纷学着刚才老师的样子比画起来。我也习练这个方法多年，觉得特别好，亲身实践下来更是深有感触，获益匪浅，我把这种补肾升发阳气的方法称为“瞬间强肾法”。

曾经有一次应约到北京一所著名高校讲养生，有学生问我：“您既搞临床诊疗，又写博客又写书，怎么还有那么好的精力呢？”我没有直接回答他的问题，而是从座位上找了一位看起来精神不太好的学生，让他到台前做个试验。

我让他双手握拳，拳心虚空，贴在肾腧位置，利用膝关节的上下抖动进行反复摩擦，双拳不动，双脚随着身体抖动轻微踮起，感觉到腰部轻微发热为止。三五分钟后，这位学生高兴地说：“从来没感觉这么轻松过，这个方法真神！”一时间，课堂上沸腾起来了。

我让这个学生做的方法，就是瞬间强肾法，方法很简单，就是两脚分开与肩齐宽，双膝微曲，双手虚握拳，贴在肾腧位置随着身体的抖动而上下抖动。

这个方法对谁最管用？恰恰是过度疲劳、精神不好、睡眠不足的人。

现在大多数人连休息的时间都没有，更不用说保持充沛的精力了。前苏联有一位生理学家，经过多年的研究，发现人的疲劳并不能单纯靠休息来缓解，也就是说休息不是恢复疲劳的最好方法，最好的方法是通过运动来恢复，比如说散步、爬楼梯、慢跑、打球、练瑜伽等都可以，平时利用饭后睡前的时间做些轻量的运动，一天的疲劳感很快就能缓解。

但是单纯的运动，只能缓解疲劳，并不能补充精力，而我们这个方法，不仅能缓解疲劳，还能在短时间内补充精力，补足肾气，强身健体。在过去，这种运动被誉为中医里的金匱肾气丸，有温补肾阳的功效，是最有效的补肾方法。对肾虚、慢性腰肌劳损、腰间盘突出病人非常实用。我之所以能够在忙碌的生活工作当中保持旺盛的精力，就是掌握了这个奥秘。从道家医学的观点来看，这正是启动了人体自身的大药。

### 【用之有道——武医师如是说】

强肾还可以经常按揉腰眼穴，它位于背部第三椎棘突左右各开3~4寸的凹陷处。中医认为，经常按摩腰眼部位，可以温煦肾阳、畅达气血，增强肾的纳气作用，进而达到益寿强身的功效。

具体做法如下：1. 双手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾闾部位（长强穴）。然后再回头重搓，每次做50~100遍，每日早晚各一次。

2. 双手轻握拳，用拳眼或拳背旋转按摩，每次5分钟左右。

3. 双手握拳，轻叩腰眼处，或用手捏抓腰部，每次做3~5分钟。道家养生学认为，用掌搓腰眼，不仅可温暖腰眼、疏通带脉和强壮腰肌，而且还能起到聪耳明目、固精益肾和延年益寿的作用。此法还有助于防治遗精、早泄、痛经和月经失调等病。