

腎有多好人就有多年輕--男女通用

每天都堅持喝一碗，現在已經連續喝了三個多星期了，以前有好些白髮的地方居然沒有復發，而且現在一根也沒有啊，我真的很開心。不僅白頭髮不見了，而且皮膚變白晳和光滑了好多，氣色也比原來好了！好東西要大家分享，於是我把這個方子告訴了好些朋友，可是大多數人剛聽到白髮能變黑皮膚能變好時都很感興趣，……但是再一聽都連忙搖頭，覺得每天下班都好累了，怎麼還有精力去熬粥呢，

呵呵。其實熬這個粥很簡單啊，愛惜自己的身體就算多花點時間和精力又有什麼不好呢，所以我把這個方子寫在這裡吧，希望能給有緣的朋友帶來好處。你開心，我也會開心的，呵呵。

腎有多好人就有多年輕

每天都堅持喝一碗 白髮能變黑皮膚能變好！



黑豆（1小把） 黑米（2把） 黑芝麻（1小把）
百合（10片） 薏仁（3把） 核桃（2個）
大米（2把） 紅糖

另外核桃也可以換成花生米。 以上是兩個人的量。

我是每天中午就把這些放碗里泡好，晚上洗碗的時候就開始熬粥，大概 10 幾分鐘水變粘稠的時候就可以了，關火，蓋上蓋子悶。第二天早上加點水，放紅糖，熱兩分鐘就 ok 了！

另外我也觀察了下，喝了這個粥三周多以後，我的指甲的小月牙由原來的兩個（大拇指）變七個了，好高興！另外孩子喝粥以後，這個冬天臉上開始變紅潤了（以前就是白白的），身體變結實了好多。

臉上的一切瑕疵以及衰老的痕跡，都是可以通過強悍的腎臟來抹去的，世界上唯一有能力讓時間扭轉、青春永在的最強有力的器官，就是腎臟。

青春永在的最強有力的武器

腎臟是女性的寶貝，特別是在懷孕準備生產的時候，短短的 40 周，腎臟簡直要累死了。如果你不重視它，就會衰老得特別快，簡直就是被金庸小說中被吸星大法吸走了真氣一樣，飛速老去，想想都可怕。

其實，腎臟很好很強大，你知道嗎？臉上的一切瑕疵以及衰老的痕跡，都是可以通過強悍的腎臟來抹去的，世界上唯一有能力讓時間扭轉、青春永在的最強有力的器官，就是腎臟。

腎臟就是我們生命的根本，美麗的根本，只要保養好腎臟，就好像有了茁壯的根和主枝乾，葉子想要不茂盛都難。這裡我們想要保養的不止是腎臟，還包括我們的生殖系統、骨頭、骨髓、大腦、免疫系統、分泌系統以及神經系統。所以，你可以看到，腎臟的強壯實在是太重要了。

腎臟不好，極易衰老

腎臟是先天之本，如果父母身體稟賦不是很好，則必定會遺傳給下一代，所以你如果決定要孩子，先把自己和老公的身體調養好再說。之前我們講過後天之本，是我們最最最重視的脾臟。腎臟裡面藏的主要東西是“精”，到底什麼是“精”呢？就是能轉化成腎氣的一種能量，如果這種元精充足，則你不光會身體強壯，發育得好，並且長得很對稱，而且性功能也強。

腎臟在我們腹部內臟的最底端，如果腎精充足，則腎臟的熱量和能量都能夠向上面不停地滋養溫暖脾臟、肝臟，因此五臟六腑都能夠有一個好的生存環境，好好地生長，汲取營養，我們因此才能夠漂亮。但是如果最底端的腎臟虛弱的话，則身體內臟就會變成是搖搖欲墜的樹葉，努力掙扎不要掉下去就是存在的全部意義，根本就無力去談什麼生機勃勃。

養好腎臟則骨骼強壯，骨髓充盛，腦子反應快而且聰明，聽力好，還有一頭烏黑的頭髮；如果腎虛的話，則會感覺到智力衰退，耳鳴，頭髮早早發白脫落。害怕了嗎？還有更可怕的——如果腎臟能量不夠的話呢，就會導致乳房下垂，毛孔粗大，皮膚松垮，頭髮脫落，臉會變形，黑眼圈就不用說了，肯定非常嚴重！反應也會遲鈍起來，總之一句話，腎臟不好，就會提前衰老！

遠離七種危險狀況

有幾種情況會造成腎臟的提早虛弱。

第一，先天遺傳。這個真的沒辦法，只能認命，然後努力彌補了。

第二，持久用力。不管是體力還是腦力，精神上還是身體上，過度的情緒激動都傷害腎臟，就連高興也不行。就是說，一切都要適度。

第三，大量飲用咖啡、烈酒，猛抽煙，愛吃大魚大肉。飲食過咸則傷血液、傷腎，飲食過於油膩則抑制腎陽，而狂飲烈酒則耗損腎陰。咖啡真的是不能多喝，跟抽煙一樣會上癮，並且色素沉澱得非常厲害，臉變黑長斑那是肯定的，而且膚色基本上沒救了，誰也無法恢復回來，總有一天，你還會感覺到離開咖啡你簡直沒法思考，咖啡讓人體產生的依賴性與毒品沒什麼兩樣。所以，我從來不碰咖啡，一切可以影響到精神狀態的食品都盡力不碰，比如酒、茶葉、巧克力、安眠藥等。

第四，反復感冒。“百病都從感冒起”，寒氣是最直接傷害腎臟的外感六淫邪。冬天如果穿得少，那就是直接自己毀掉自己的身體。

第五，生病的時間過長。

第六，夜夜泡吧，蹦的，去 CLUB 徹夜狂歡。

第七，亂吃保健藥的人注意嘍，保健品裡面的重金屬和有害物質都嚴重超標，容易損傷腎臟。

怎樣把你的腎補起來

如果內臟健康充盈，則腎臟同樣也能得到滋養；如果內臟缺乏力量，腎臟就要動用庫存，並且還沒有補充的來源。看看現在的你自已，正處於一個良性循環還是惡性循環？

五臟六腑的精華所在

有人問我，她夜裡總想起來小便，有時次數少有時多，是怎麼回事？

我告訴她，腎臟管理大小便，特別小便更是靠腎氣來控制，如果體內寒氣過盛，寒能傷腎，腎氣虛弱，控制無力，就會出現夜裡小便頻繁的狀況。

腎臟主水，接受五臟六腑的精華並藏之，它保存的精華也能夠轉化成爲五臟六腑所需的能量，這也就是一個良性循環和惡性循環的過程，如果內臟健康充盈，則腎臟同樣也能得到滋養；如果內臟缺乏力量，腎臟就要動用庫存，並且還沒有補充的來源。看看現在的你自己，正處於一個良性循環還是惡性循環？

而這裏的精華，是說維持一個健康的身體所需的能量，能夠給人的生育提供精華，也能夠維持生命活動。腎臟的這種精華分爲腎陰和腎陽兩類，也叫元陰和元陽，它們通過相互依存並相互制約，來維持全身的陰陽平衡，一旦這個平衡被破壞，就會出現陰虛火旺、陽虛或者陰陽偏虛不明顯的腎虛狀態。

如果腎氣虛，在臉上就能立刻體現出來——臉色蒼白、黑眼圈、嘴唇周圍的膚色發暗、面容散發出枯槁的跡象，頭髮也會隨之喪失活力，還會出現腰膝酸軟、耳鳴等症狀。如果感覺自己已經腎氣不固，就要註意不要過度勞心勞力。性愛更是靠腎氣在維持，過度則會損傷腎氣，經常吃黑芝麻和核桃能固腎氣，補充腎精。

“黑五類”是美麗的黃金食品

黑色食品可謂是補腎精的黃金食品，所以，“黑五類”可是我們的廚房必備哦！

《本草綱目》記載，板慄治療腎虛，腰腿無力，《千金方》也稱板慄是腎之果，腎病適合食用。芡實、木耳、桑葚、荔枝、海帶、紫菜、烏雞、香菇、豆豉都是補腎精的黑色食品。如果想服用中藥，就用金櫻子泡茶喝，也有固腎氣的效果。

下面我給大家介紹一款補腎氣超級有效的食物——用芡實、蓮子和糯米煮粥，每天早晚各喝一碗，堅持7天，則腎氣虛弱產生的一切麵容早衰問題大多會很快改觀。註意這裏是糯米，不是粳米，這兩種米飯都含有豐富的維生素B族，可以防止腳氣病、口腔炎，差別在於糯米比粳米性溫，糯米有很強的收澀作用，對於尿頻和出汗過多都很有幫助。

按摩肚臍下方的任脈，包括氣海、關元、陰交、石門等穴位，都能夠溫暖腎臟、補益精元、調理沖任，沖任調和才能夠有能力生育健康寶寶，此外按摩這段經脈還有排除寒氣、調經的作用。按摩腳底腎臟、膀胱反射區也很有效。

提高呼吸的深度，加快美麗的速度

呼吸是每人每天都要做的功課，而女性大多都存在呼吸淺的問題，呼吸淺則直接影響到我們的臉蛋，有報道說，淺淺的呼吸會讓你在不知不覺間側臉越來越平，臉越來越大，漸漸變醜哦！

會呼吸，才會變美麗

女性如果在工作或者家庭中過度疲勞，當心情放鬆或者症狀加重的時候，就會半夜咳嗽。疲勞、生病後病程綿延或者一直體質比較虛弱都損傷腎氣，腎臟因此失去收納的能力，氣失去了控制，向上逆行，從而產生夜間的喘或者咳，肺也因為過度的膨脹和充氣，失去彈性，肺泡的壓力越來越大，導致呼吸的困難。

呼吸是每人每天都要做的功課，而女性大多都存在呼吸淺的問題。殊不知，呼吸淺直接影響到我們的臉蛋，有報道說，淺淺的呼吸會讓你在不知不覺間側臉越來越平，臉越來越大，漸漸變醜哦！

總之，身體的一切不正常都會在臉上有所表現，所以想要讓臉型變緊致、變立體的女人，必須要註意到自己的呼吸問題。

呼吸越沉，衰老越遠

肺主呼吸，腎主納氣，中醫認為呼吸並不單是肺管理，吸氣靠腎，呼氣靠肺，肺和腎配合好才能正常平和的呼吸，如果腎氣虛弱，則吸氣困難，呼多吸少，動則耗氣，肺和腎的氣更容易衰弱，氣不足則不能統攝津液，動不動就會出汗。所以單純練習 YOGA 的腹式呼吸法也要配合腎氣的補充，才能夠使得你的呼吸越來越沉，越來越深。

腎臟氣虛雖然不是多大的問題，但如果不註意的話，臉上就會爬上早期的衰老因素。腎氣能夠將身體里的一切精華吸收並且保藏，如果腎氣虛弱，則身體里精華的最終就會朝著不利於自己的方向流失。

補充腎氣，改善呼吸的調理方法

有一道食譜可以補充腎氣，提高我們呼吸的深度，核桃、銀杏、杏仁和花生打粉之後泡茶喝，可以加入紅茶、紅糖，喝後會讓我們在吸氣的時候不覺得胸口有壓力，並且不需要刻意地去深呼吸，而呼吸改善之後，連臉色都會大有改觀。

體內有真陽，伴你度寒冬

腎臟的陽氣就是我們身體里的太陽，能夠溫暖我們全身各個角落，讓我們感覺暖和，陽氣不足就會出現怕冷、沒有精力的症狀。寒氣最容易直接損傷腎臟陽氣，不管什麼樣的體質，都不能因為不怕冷，而不註意防寒保暖。

季節不適應，暴露大問題

我本人以前在冬天總離不開電熱毯、暖氣、厚重的羽絨服、手套和帽子。Sean 的老爸說過的一句話，讓我想了很久。他說，如果一個人一年四季都能過得很舒服，沒有不適感，身體才算健康，否則季節的不適應都說明身體有問題。後來仔細想想，還真的很有道理。比如說肝臟虛弱的人，春天就會沒有食欲；心臟虛弱的人，夏天就會煩躁不安；肺虛的人，秋天就會感冒；腎虛、心虛的人冬天就會很難熬。