

作者：一颗菩提 提交日期:2015-05-18 20:19

从明天起，做一个健康的人。戒烟、忌酒，早睡早起。从明天起，多吃粗粮和蔬菜、少点奶茶和烤串。办一张健身卡，面朝跑步机，春暖花开……

你有多少次对好友立下这样的志愿要求监督，或是暗暗定下类似的目标期待换来一个更健康更有活力的自己？说好的不能再熬夜了，做到了吗？年初定下的减重目标，达成了吗？

给涯友们整理了 100 个养生好习惯，亲身测试过，供你参考，愿你能有一个健康愉悦的新一年。另外老有涯友提到气血不足的问题，最后也给大家一些建议。

1. 设置闹钟时，提早 10 分钟，免得铃响后慌乱匆忙。留给大脑和身体更宽裕的清醒时间。
2. 每天至少要在晨起和睡前刷两次牙，每次刷够 2 分钟。
3. 用牙线、用含氟牙膏，预防龋齿。健康牙齿才能换来美好笑容……和绝佳食欲。
4. 用了 3 个月的牙刷，该换了。刷毛已经变形褪色了的话，更要及时更换。
5. 毛巾用完，搓洗干净、拧干、展开、挂起来。
6. 起床后，喝上一杯水。
7. 有便意赶紧去厕所，别憋。没便意，也别占着茅坑傻使劲儿。
8. 上厕所尽量不看书、尽量不带手机，三五分钟完事。多少复发的痔疮、突发的脱肛，就是这样产生的。
9. 便后看一眼大小便，颜色、性状如果异常，要留意。
10. 患有高血压、糖尿病的朋友，遵医嘱按时按量服药，不要自行变换药物种类、剂量，更不要用保健品替代药物。
11. 天气好的时候，晒晒被子，床单枕套勤换洗。
12. 学习、工作、打游戏、看电视……坐久了，记得站一站，活动一下手脚。尤其是手头工作遇到瓶颈或打游戏赢不了的时候，尤其要如此，因为「站」无不胜。
13. 最好吃一顿早饭，元气满满开始新的一天。
14. 零食不要放在办公桌边、沙发上、茶几上、床头柜上，要藏到冰箱里面、柜子高处、抽屉最深处，或者干脆放在便利店的货架上不要带回家。
15. 膨化食品换成坚果、乳制品、水果。
16. 坚果最好买原味的。乳制品买无糖、低糖的。水果买新鲜的，而不是油炸果干或蜜饯。
17. 一整天都穿着高跟鞋，够美但也够累，记得在办公室放一双舒服的鞋子。女人对自己好一点，从备一双稳固、合脚、有缓冲的鞋开始。
18. 常坐的椅子或者沙发上，放个靠垫，为你撑腰。
19. 不论是搬重物，还是捡起地上的一张纸，先蹲下，然后直腰捡起。不要弯腰，皇冠会掉。
20. 走路不懒散、不匆忙。提屁股、迈大步、抬头挺胸收小腹。好体态，走着走着，就走出来了。
21. 常给房间通风，在室外空气好的时候。
22. 戴上 N95 口罩，打开空气净化器，在室外空气不太好的时候。
23. 每天最好能吃够 1 斤蔬菜，其中深绿色的占一半以上。

24. 每天最好能喝上 1 杯牛奶。
25. 每周最好能吃够 25 种食材。
26. 注意补充优质蛋白，优先选择鸡鱼虾蛋奶。
27. 少吃红肉，少吃香肠、火腿、熏肉。
28. 三餐规律，每餐七分饱。
29. 在外面点餐吃饭，避开桌子上带有干煸、红烧、干锅、水煮、爆炒、油焖字样的菜品，这样就能悄咪咪地少摄入很多热量。
30. 不要总用一边牙齿咀嚼食物，两边轮着嚼。
31. 还要细嚼慢咽，控制食量吃得少，而且，优雅。
32. 吃多少做多少，最好别剩菜。剩菜及时放冰箱，荤菜最多保存 2 天，素菜则建议在 1 天内吃完。
33. 剩饭菜彻底加热后再吃。
34. 别总喝白粥。升血糖快、营养单一，也不养胃。
35. 中午休息 20 分钟，最好能躺会儿，趴着也行，别压脸、别压眼。
36. 不要低头玩手机，颈椎压力大；睡前尽量别刷手机，眼睛容易花。
37. 水大概占了体重的 65% 左右，男人女人都是水做的。心肾功能正常的成年人，记得每天喝够 1.5~2 升水。
38. 少喝碳酸饮料、含糖饮料。
39. 开心的时候可以喝两口，其他时候，最好滴酒不沾。
40. 新鲜水果替代蛋糕、饼干、冰激凌等甜点，别用果汁替代水果，即使是鲜榨的。
41. 不建议嚼槟榔。
42. 不急的时候，用爬楼梯代替坐电梯（体重大或关节不舒服的人，选择对关节刺激小的运动），骑单车代替坐车。
43. 保证每周 5 次、每次不少于半小时的中等强度有氧运动，减脂塑身、增强心肺功能、更能提升颜值，因为美丽「动」人。
44. 运动前记得热身、拉伸。
45. 备一台客观的体重秤、一个精准的血压计、一把诚实的卷尺和一面平整公正的镜子，随时可以了解体重、血压、腰围和身材。
46. 保持房间整洁，定期清理生活杂物，不穿的衣服果断捐掉，不用的杂物果断扔掉。
47. 每半年到一年洗一次牙。
48. 做饭一定要开抽油烟机。
49. 切生食熟食的砧板分开，擦台面和洗碗的抹布分开。
50. 抹布用过后及时、彻底清洗，尽量一周能换一块。
51. 白米中掺三分之一到二分之一的杂粮、杂豆，煮成杂粮杂豆饭。
52. 做菜的时候少放盐，最好买个限盐勺，便宜又好用。
53. 少吃腊肉、腐乳、腌蛋、咸菜、泡菜，咸是百味之首，盐也是很多疾病的高危因素。
54. 多蒸煮，少煎炸。
55. 吃完饭就洗碗，炒完菜就刷锅，顺手的事情赶紧做，生活会变清爽很多。

56. 不要空腹喝酒、吃过冷过辣过酸的食物。
57. 饭前便后要洗手，用洗手液或肥皂，认真搓洗。
58. 买一些密封袋和密封餐盒备着，有用。
59. 随身携带纸巾或者湿巾。
60. 需要长期服药的朋友，准备一个小药盒，设置服药提醒。
61. 不要随意服用「消炎药」。
62. 预防性的输液通血管，不仅无用还有风险，尤其要提醒家里的老人注意这一点。
63. 最好选择高质量的入耳式或头戴式耳机，可以听清较低音量的声音，保护娇弱的耳膜。
64. 买乱七八糟保健品的钱，不如买点儿好吃好用好穿的。省下钱买质量真正好的生活必需品。
65. 去听保健品讲座，不如约上好友家人去公园转转。
66. 别被广告语带着走，冷静想一想：到底有没有道理、自己是不是用得上。
67. 电视上包装得像个养生节目的保健品广告就不要看了，都不靠谱，绝大多数都不靠谱。看上去越神奇，越可能是忽悠。
68. 如果家里养宠物了，一定给宠物打预防针。
69. 遛狗要拴绳，安全你、我和狗。
70. 保持头发不油腻，男士别留长指甲。
71. 注意防晒。手机里天气预报软件会显示紫外线指数，超过 5 就建议涂抹防晒霜。选 SPF 大于 15 的，脸部约需一个一元硬币大小那么多量。
72. 定期体检。一般一年一次，有慢性病的中老年朋友，遵医嘱定期复查。
73. 去医院复查的时候，带上之前的检查报告单，记下近期用药的药名。
74. 注意清洁和保湿，做好这两件事，就足够解决很多皮肤问题。
75. 洗澡用温和的肥皂或沐浴露，而不是碱性强的肥皂。
76. 巧用加湿器，保持室内适宜湿度。
77. 洗头、吹头、梳头时，动作轻柔。发量多、发质好的，也不要嚣张地「为所欲为」……
78. 适当使用正规的护发产品，减少烫发、染发的频率。
79. 有些人外表光鲜亮丽，背后却不勤换内裤。每天都要换内裤！
80. 内衣裤，挑质量好一点的，别抠。外表是给别人欣赏的，贴身的舒服是让自己体验的。
81. 换下的衣服，及时清洗，不要泡在水里几天都不管，尤其是内衣裤和袜子。
82. 睡前最好别吃东西，实在饿的话，一小杯牛奶、一片面包或一块水果比较合适。
83. 睡前别喝太多水，避免起夜。
84. 始终和伴侣探索和享受性爱的美好过程，「性福」不是应付交差，忌模式化、流程化。
85. 不以怀孕为目的的做爱，都戴上安全套，他好她也好。
86. 睡觉时，仰卧最好，侧卧也行，腰痛的话，腰下面可以垫一个小枕头。
87. 选一个舒适的枕头，一个拳头高，1.5 倍肩宽，支撑脖子的地方能比支撑后

脑勺的部分高出三到五厘米左右。

88. 睡觉打呼严重的话，记得去医院看看。

89. 别熬夜，睡不够、睡不好，不仅没精神，还容易胖。每天保证睡够 7~9 小时。

90. 戒烟，戒烟，戒烟！新的一年把烟戒了。

91. 不要总眯眼睛，否则容易加深鱼尾纹。近视远视看不清，记得配眼镜。

92. 如果一个人长期处于某种压力或刺激状态下，确实有可能让头发越来越少。面对脱发，想开点是有好处的。

93. 稍微了解一些时尚，无需刻意打扮，但至少要让自己看上去大方得体，愉人悦己。

94. 有一个自己的小爱好，读书、下棋、打牌、跳舞、乐器、钓鱼、旅游、摄影、针织……不囿于眼前的苟且，能感受远方的诗和田野。

95. 如果自己和家人有慢性病，多了解相关知识，对常见问题和出现紧急状况该怎么处理，心里有数。

96. 多陪陪家人、朋友。

97. 不人云亦云，对事情有自己的见解。

98. 保有对生活的热情，保持如孩子般对世界的好奇心。

99. 适当的压力不是坏事儿，把压力当坏事儿才是坏事儿。

100. 争取能做到「不以物喜不以己悲」。至少要做到控制好情绪，能接纳自己的好心情和坏脾气。

关于气血不足，这是还是比较普遍，身体不管哪方面问题，时间久了，必将牵连到气血的盛衰与循环。一个人健康的标志就是气血充盈，畅通无阻没有瘀堵。湿气，脾虚，肾虚，阴虚，阳虚...等等所有的问题长期不调理，都会逐渐演变为气血的不足或者循环方面的问题。

同时，就补气血方面，也存在很多误区，总有朋友抱怨，为何补了那么久竟一点效果都没？今天咱们系统化讲讲气血有关的东西。

气血到底是什么？

不少朋友存在困惑：气血是实实在在的东西么？到底以着怎样的形式存在？

《黄帝内经》说：“人之所有者，血与气耳。”气血对人体就如同汽车中的汽油，没有汽油，汽车基本废了；同样，人体气血不足，就没有动力去做任何事情，因为没有能量。

气血实际上是两个概念：气和血。

气难以用肉眼观察到，是无形的。气在体内运行不息，主要起推动作用，就像风推动船往前走一样，气能使一切营养物质输布于全身；除此之外，气还能保护人体，防御外邪，常见的过敏气虚体质，说的就是这种防御适应能力。气也分好多种，包括五脏之气，脾气，肾气，肺气等等。

血是在脉中循环流动，运载精气的有形液体，为脏腑、经络、形体的活动提供营养物质，血盛则形体也盛，血衰则形体衰，看一个人面色嘴唇苍白，一般是血不足了。

中医有“血为气之母，气为血之帅”之说，二者是相互依赖的关系，谁也离不开谁。血的化生与运行必须依赖于气的推动作用，气滞血亦滞；但气的这一功能的实现，又须依赖血的营养。气和血一阴一阳，气无形而动，属阳，血有形而静，属阴，血无气的统帅和推动，就无法到达身体需要的地方。不少朋友手脚冰凉，特别是冬天，可能是气血不足，无法滋养四肢所致。

气血是如何生成的？

上面说了气血如同汽油一样，但汽车不能自己制造汽油，必须从外部加油，而人体气血无法从外部直接灌入，只能自产自销，主要靠五脏六腑自己来加工制造，然后再反过来滋养身体。气血如果长期不调理，脏腑得不到足够滋养导致功能衰退，功能衰退则无法加工制造足够气血，形成恶性循环。身体在这种恶性循环中趋于变弱，甚至早衰，滋生各种疾病。

具体讲下，五脏六腑如何生成气血呢？

血的生成，来源于水谷之精气，通过脾、心、肺的作用化生而成血，故有“中焦受气，取汁变化而赤，是谓血”的说法。中焦，即脾胃，“受气”的“气”，指的饮食水谷，又称“谷气”。脾胃接受并消化饮食，进而吸收了其中的精微物质，也就是“汁”，以及有营养作用的津液，两者进入血脉之中，即变化为赤色的血液。当然，中医讲的比较笼统粗略些，大家明白这个道理即可。

气和血不分家，其生成也有类似原理。

咱们经常说，“脾胃为气血生化之源”，吃进去的任何东西，不管是日常饮食，还是滋补类食药，都必须经过脾胃运化吸收，这个环节出问题了，可能直接排出或者转化为痰湿，当然谈不上转化成气血了。很多朋友脾胃不好，直接吃阿胶类的来补血，结果越补舌苔越厚，说明并没有吸收转化为气血，反而加重了脾胃虚弱，越补气血越虚。

通过上面讲解，咱们先弄明白气血是五脏共同作用下生成的，而且只能这样生成，像给汽车加油一样给身体灌气输血，是行不通的！有时候急救也会输血，这是临时措施，长期来看还是要增强脏腑功能，使得自身生成气血才行。

气血不足的表现

汽车汽油不足了，就跑不快了或者冒黑烟了；人体气血不足了，也会有并发症，常见的如下：

*面容憔悴，气色差；

- *皮肤缺少光泽;
- *毛发干枯发黄，变细，脱发;
- *四肢无力;
- *失眠多梦;
- *色斑多;
- *经常感冒，抵抗力弱;
- *女性经量少;
- *容易出虚汗;
- *精气神差，干什么提不起精神;
- *视力模糊，眼睛混浊;
- *经常头晕眼花;

如果你经常感觉不在状态，也说不上哪里问题，就是觉得虚，要考虑是否气血不足了。气血不足不光影响颜值，最重要的是长期气血虚弱，脏腑四肢都无法得到滋养，容易早衰，尤其是无法抵抗一些病邪，渐生疾病。

为何会气血不足？

多数气血不足都是后天造成的，大家可以回忆下，小时候都很健康活泼，只是到了某个年龄，突然感觉气血不足了！其实这种不足不是一天两天导致的，必定存在某种因素，持续的耗损气血，积累到一定程度，身体会发出一些信号了。

常见的导致气血不足的原因，大家可以对照下：

①持续性过度消耗。

*用眼过度，肝开窍于眼，眼得血能视，长期连续用眼不止损害视力，而且耗血伤肝，间接损伤肝的藏血功能；

*思虑过度，想的多，大脑从不停息，这个可能和性格有关，胡思乱想，敏感多疑之类，其实都是暗耗气血，伤肝伤脾看起来一天啥也没干，但心累的很！

*熬夜晚睡，这个太普遍了，在做体质诊断过程中，超过 90%有熬夜问题，身体能不出问题么？睡眠是补气血的过程，不睡就是过度透支了；

*纵欲，年纪轻轻，欲望强，不加节制，实则透支肾精，精血同源，精虚血必虚，血虚气也跟着虚；

*体力劳动。长年体力付出，让形体过劳，气血也是过度损耗；

*其他各种类型持续性消耗。

此点的关键在于“持续性”，这个之前在票圈说过多遍了，不管干什么，只要不持续的做，就没有消耗性伤害。就像井水一样，不能总是往外抽水，很快就抽干了，要给蓄水一点时间。不管做什么，有意识的中断休息下，再继续做，这样既能把事情干了享受了乐趣，还不至于伤害身体。

②饮食问题。

*饮食结构不合理：吃的太素，不吃肉，不吃油，结果营养不够，“巧妇难为无米之炊”，没有丰富的食材，再好的脾胃也不能无中生有的造出气血；

*过度节食，减肥，每天只吃水果蔬菜，不错，最终减肥成功了，但面色憔悴，疲惫不堪，想正常吃饭胃口也不大好了，本质是先伤脏腑再伤气血；

*暴饮暴食，看到好吃的非要吃到再也不进去，走不动了才罢手，偶尔一次还行，经常这样，伤害脾胃之气，最终必然导致气血不足；

*过食寒凉，冷饮，凉开水等等，伤害脾胃阳气，也会导致运化不力，容易腹泻大便不成形，吸收消化差，也影响气血的生成；

*吃的太乱，比如减肥药，过吃补品，过吃甜食，过吃海鲜（寒凉）等等都在伤害脾胃，家常便饭就是最好的；

*饮食不规律，不定点定时，饿了就吃，不饿不吃，上班上课吃，放假周末懒床不吃，打乱了脾胃节奏，也会导致气血不好；

*不吃早餐，肚子饿了一夜了，伤脾胃气血；

*爱吃夜宵，脏腑都需要休息，结果人睡了脏腑还不得休息，要加工消化，会伤及脏腑；

其实，现代社会由于生存环境比较复杂，想老老实实的吃顿饭也不是那么容易了。

③脏腑问题。

在上面气血的生成中也说了，脏腑共同作用才生成了气血，如果任何一个脏腑出现问题，比如湿气大，肾虚，肝受损，胃炎，肠溃疡等等，会间接影响气血的生成。饮食再合理健康，生活再好，脏腑不好，也会导致气血不足。

④慢性病。

比如痔疮持续出血，时间久了会贫血，其实也是气血不足的一种表现。

补气血的误区！

为何补气血总是没有效果呢？主要是没有找到真正的原因，上面有讲，气血不足原因有很多，千人千个原因，原因不同，方案不同。

比如阿胶，单纯的气血不足吃了可能有点感觉，但脾胃虚弱痰湿者，气血不足是因为脾胃吸收不好，要健脾胃，光吃阿胶就不对症；

再比如纵欲过度者，吃阿胶补气血，喝黄芪水补气，也是不对症，根源是节欲补肾才行；

还有很多，不一一举例，总之，补气血没有效果，因为没有提前辩证，不对症，驴头对马嘴自然大大不妥！见过太多朋友了，看到某种东西标明补气血，先吃着再说，这其实是个误区。

补气血的正确思路

这是大家最关注的，其实把气血的来龙去脉，搞清楚，补气血的正确思路也就一目了然了。说白了，气血就是脏腑一起协作生成的一个产物，一种结果，说是补气血，本质是调脏腑。

提供一个大体的思路：

(1)先找气血不足的原因/根源。

怎么找呢？

①根据上述列出的原因，对照下自己有无；

②整体上辨别下自己体质，之前发过一篇各类体质辨别的文章，后面会做个升级，

重新发布下。

(2)找到原因了，对症调整。

比如因为熬夜导致的，那就不要熬夜了；

因为纵欲导致的，就节欲；

因为吃的营养不够，就增加优质蛋白质。

其他类推。

(3)通用的补气血方法。

自己不会找原因，也没什么头绪，那就参考这个，通用的方法，适用于多数人。

①停止一切耗损气血的行为。

这个在票圈提过 N 次了，先止损再修复。很多朋友可能觉得不以为意，这是非常重要的！不然吃的再好都留不住啊，都给耗损掉了。

因为每个人的职业不同，偏好不同，没法一一列举，只说几个常见的：

A：用眼问题。

学会中断式用眼，每隔 30 分钟或者 1 小时，停下来闭目养神休息下；如果气血虚弱的厉害，建议干脆少看手机或者不看，让眼睛彻底休息。

B：情志问题。

主要是情绪波动太大，爱想事情，敏感，多疑，猜忌，被害妄想症，自我怀疑，担惊受怕，爱发火，生闷气，抑郁，怕死...等等都会暗耗气血。

“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”七情六欲谁都有，偶尔短暂的来一下还行，万不可长期如此。

情绪伤害最大的是肝，肝藏血。情志的副作用会影响睡眠，入睡困难，多梦，这些都对气血有间接影响。很多是性格所致，就是明知道这样不好，但控制不了。

》平时有意识的提高精神境界，多读读书，出去旅游下；

》多倾诉，对很多女性朋友有效；

》其他适合自己的技巧，多摸索总结；

性格问题非药石可治，还是要靠想通（自悟或高人指点），或者和遭遇悲惨的人对比下找点优越感。

C：过度运动。

运动也是需要耗损气血能量来支撑，少动有益，过则有损，已经遇到好多了，每次要么不动，动则好几个小时，比较夸张，搞得人很疲惫，这就没必要了（先搞清运动目的是啥？），特别是气血虚弱者，切忌过度运动。

D：其他耗损，还有很多，可以自检下，及时止损。

②生活细节。

*作息。

健康睡眠是必须保证的，11 点前必须睡，起床时间不限。

*饮食。

除非身体过敏，不然没什么不能吃的，把握一个原则：不管什么，不多吃，及时收手，莫贪心；另外，寒凉之食任何体质都不建议多碰尤其姑娘们。再者，每天按时吃好三餐。

*休闲。

人是社会化动物，久宅容易滋生郁火，每周至少一天，走出去玩玩，可能自己不热爱，不过身体需要这种活动。

*运动。

上面说了过度运动耗损气血，但在身体承受范围内可适度动动（如状态不佳可静养），推荐早晨早起会较好，实在不行，晚上 9 点前。

③调五脏。

心/肝/脾/肺/肾，重点说说脾胃和肾，一个先天之本，一个后天之本，气血问题大都出在这两个上面。

A：脾胃。

上面也说了，脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃常见的问题有：

脾胃虚弱；

脾胃虚寒；

湿气（湿热/寒湿/痰湿）；

肝胃不和；

胃火大；

胃阴不足；

胃积食；

其实之前都详细的发过调理文章，不再重复了，可以翻下老徐发的文章。

B：肾。

肾虚导致的气血不足，很多男性朋友比较常见，肾就像大树的树根，树根决定了树的繁茂程度。精血互生，精不足则血必然不如。

*节欲是必然的，对很多年轻朋友，禁欲违背人之本性，但节欲是可以的；

之前也发过补肾的文章，可以回头找找。

*补肾食疗。

》怀山药：蒸煮都可，吃多少自己定，不要上火就行；

》核桃+黑芝麻：可以配套吃，煮粥或者每天吃点也行，量自己定，不要上火；

》山药枸杞黑米粥：这个食疗粥不错，健脾补肾；

》芡实莲子粥：补肾固肾；

*导引术，非常重要管用，下面说。

脾胃+肾是五脏中的基础存在，把这两个“本”调理到位了，对于气血改善有决定性意义。

④食疗方。

如果有条件，大家可以动手做些粥类，也不一定天天吃，就是常吃即可。

*黑豆山药粥：黑豆 1 两+怀山药 100 克+炙黄芪 25 克，先用黄芪煮水，用这个水来煮山药黑豆，补肾气/肺气/脾气。

*陈皮桂圆饮：桂圆比较滋腻，多吃容易上火。

陈皮 3 克+桑葚 6 克+桂圆 3-5 个，气血双补，煮水或热水冲泡喝。

*西洋参 3-5 克+桂圆 3-5 个，煮水或者泡水喝，参类补气桂圆补血。

*大枣：红枣能补气血么？可以，不过生吃效果不大，煮粥最好，其次煮水，实在不行泡水也凑合。每天不宜超过 5 个，多则上火。

*干桑葚，气血双补，不过性凉，每天干吃点，泡茶都可。

*芝麻核桃红枣糕，糕可能做起来麻烦，不过有条件可以打成粗粉，常吃吃，注意多吃上火。

*归脾丸：这个是常用的补气血的/健脾养心，失眠多梦健忘心悸/经量过多等。

*痰湿质代茶饮：白扁豆花 3 克+陈皮 3 克，如果偏热，可以加点金银花。

*养颜祛斑茶：西洋参 5 克+枸杞 3 克+红花 1-2 克，补气血活血；

*养颜粥：莲子+黑豆+小米+枸杞+百合+大枣，比例用量自定，够一碗差不多了，滋阴养气血。

【几个注意的点】

》滋补气血的最好早上或白天喝，晚上容易失眠；

》上面这些食疗适合所有体质么？

多数体质都可以，多留意有无不适，上火等，可以调整用量频率到身体可接受的程度。

》泡完茶能吃么？营养主要在水里了，喝汤喝茶为主。

⑤辅助技巧。

气血既要补，还要通，光补不注重疏通，就容易气滞血瘀。

A：柔性运动。

比如瑜伽，八段锦，导引术之类，都不错，这些东西老徐作为多年实践者，感受很深刻，经常推荐大家坚持做做，虽然多数人打心眼里不信，更谈不上坚持了。

比如早晨起床后，

*两手来回搓耳朵，然后来回按摩拿捏、上下，左右拉几下；

*按摩头部先用手指伸到头发里来回按摩捏，然后两手虚拳来回敲打头皮，最后贴着头皮往后梳头，刺激疏通经络，升发阳气。

*多来回按摩胸中间的膻中穴，理气的，疏肝解郁。

*两手抱在后脑勺，视线水平，蹲下再站起来，重复（次数随意）；

*两手小拇指交叉，互相用力对拉或者提重物上下重复，补肾；

*踮脚跟，全身放松重复次数不限，这个补肾。

这些动作是一体的，顺序自定，坚持一个月先，看看效果。

还有很多。。关键在找到适合自己的，坚持就好，坚持半年，效果绝对吓你一跳的！

B：艾灸气海穴，这个也有帮助，补气的。

本来想写的短些，因为大家都忙啊，没什么时间看，写完一看，又那么长了，不能再写了！

不管调理气血还是其他，关键是先理清思路和方向，这个不对，后面功夫都白费。老实说，就算找到原因知道方案，但缺乏自制力，自律也白搭啊.... 终归还是要靠行动来落实！



更多文件请添加微信：jakenian