

泡脚可以补肾吗 注意4点补肾效果会更好

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678069365156399.html>

范文网，为你加油喝彩！

晚上9点泡更好

1

晚上9点是肾经气血比较衰弱的时辰，在此时泡脚，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，促进体内血液循环，安抚劳累了一天的身体与精神，同时，对肾的调养效果会更好。

泡完后再按摩按摩

2

泡脚补肾想要有最好的效果，除了要选对时间之外，最好还能在泡完后按摩一下涌泉穴，可以在泡脚时，safari打不开该网页用食指、中指、无名指三指按摩双脚中国传统文化有哪些主要内容涌泉穴各1分钟左右，再按摩两脚脚趾间隙半分钟左右，重复3-5次。

或者在泡完之后，摩擦两侧涌泉穴各100-200下，可以最直接刺激肾经，起到补肾固精的效果，但要整个过程要注意保暖，别着凉了。

泡脚时间别太久

3

泡脚虽好，但也不是泡得时间越长越好，每次20分钟就差不多了，最好能泡到身体发热，有些微微出汗是最好的。同时，泡脚水温也不能太烫，以40°左右自己感觉舒适为宜。

吃些补肾的食物

4

如果还能加上饮食上的调理，则事半功倍，注意心得体会600字饮食均衡，少吃太咸，太油，太凉等等刺激的食物，可以吃适量吃些补肾的食物：

虾：有壮阳益肾、补精，通妇女节的优美句子乳之功，尤其适合体虚，气短乏力的人食用，有很好的滋补效果。

泥鳅：有补中益气、养肾生精的功效，并且成年男子常吃泥鳅可以促进精子形成，滋补强身。

韭菜：是一种很好的补肾壮阳蔬菜，又被称为“起阳草”。

构杞子：有滋补肝肾、益精明目、和血润燥、泽肤悦颜，培元乌发等功效，在冬天可以每天用十几颗枸杞子泡水喝。

羊肉：有生精益血、壮阳补肾的功效，是冬季滋补佳品。

核桃：可补肾、固精强腰、温肺定喘、润肠通便，每天一小把核桃不仅可以补肾，还能健脑，预防痴呆症。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发