

【中医养生】断崖式降温来袭，中心医院专家教您《六字诀》让您变强壮

2022-12-16原文



立
冬
过
后

本周即将迎来一次强降温天期，感冒、咳嗽、过敏性鼻炎等外感疾病纷来沓至。

中医古籍《黄帝内经》有言：“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”。当人体正气不足时，卫外功能减弱，外邪更易侵犯肺卫，导致

外感疾病的发生。临床常见随气温骤然降低，部分人群如：儿童、老年人、身心疲惫、频繁熬夜的“虚人”更易罹患感冒、过敏性鼻炎、寒性荨麻疹等病。因此预防外感疾病最根本的办法是：培护自身正气、提升抵抗外邪能力。



如何更加科学有效地提高自身免疫力预防疾病呢？跟着中心医院中医科专家一起来学习吧。

早在魏晋南北朝时期，著名医学养生家陶弘景《养性延命录》里提到了一种长息法，即中医经典养正处方——《六字诀》，书中谓：其功尤胜保神丹，可见该法养正保健之奇妙。



该 法 通 过 呵 呼 咽 嘘 吹
嘻六个字的不同发音，口型唇齿喉舌的不同用力，以牵动不同脏腑经络
气血的运行，强化人体内部的组织机能。2003年由国家体育总局将《六
字诀》编排为健身气功，广为流传。

呵——应心，呵字诀养心气，

呼——应脾，呼字诀培脾气，

咽——应肺，咽字诀补肺气，

嘘——应肝，嘘字诀平肝气，

吹——应肾，吹字诀益肾气，
嘻——应三焦，嘻字功理三焦。

该法通过呼吸导引，吐出胸腹腔浊气，充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭。实现内外相合，养正强壮之功效。



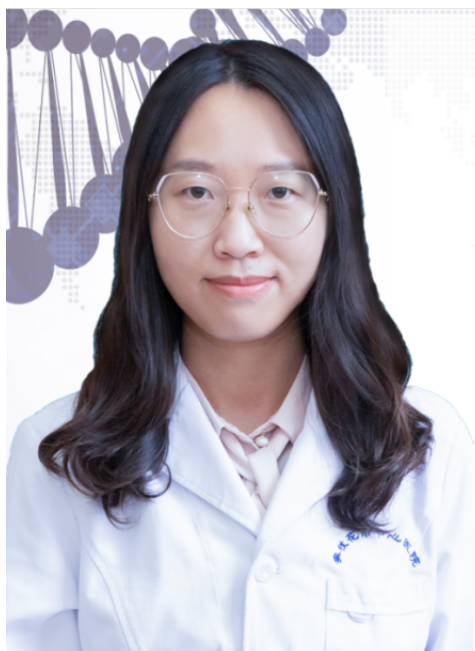
练习方法：早上11点前空腹练习，鼻腔自然吸气，呼气时默念一个音，保证口形准确并不发出声音，尽力收腹至极限时突然吸气，同时放松腹部（气沉丹田之感），这样鼻吸口呼进行练习，每个音重复6次，共36次为一功，长期练习可强身健体。

你学会了吗？
让我们一起养护正气
抵抗外邪吧

另注

温差大，如需中药防感包，请至医院找中医专家开具，不可相信偏方。

中心医院中医科开通周六门诊，新开设中医小儿推拿门诊，请知悉。



弓丽华

主治中医师、中医科负责人

擅长：月经病，带下病，盆腔疼痛，不孕症，外阴白斑，黄褐斑，乳腺增生，产后月子病，产后缺乳，产后抑郁，失眠等问题的中医诊治。

出诊时间：周一~周五全天

出诊地点：中心医院门诊楼5楼九诊室

👉 点击关注我们官方微信 👈



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...