



## 揉核桃可养肝

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-09

中医理论认为，手的握力与肝经有重要关系，因此要想养肝，应该经常锻炼手的握力。

揉核桃法 老年人有一个很好的锻炼方法——揉核桃，就是把两个核桃放在手心里，揉来揉去，这种方法可以很好地活动到每根手指。

十指相敲法 十指相敲法是一种很好的锻炼方法，就是让双手的十指相对，互相敲击。这种锻炼方法能加强手的灵活性，也能养肝，对锻炼大脑也十分有好处。

[存档文本](#)