

现在什么养生方法最受推崇,当然是经络养生。你想成为经络养生专家吗?那就请牢记以下经络养生的关键点吧!

关键点——小指尖端

所属经络:手少阴心经

经常摩擦、按压小指尖端有利于心脏健康,胸闷、心慌、晕车、晕船时用力重掐小指尖端,也能迅速缓解不适症状。

关键点——拇指尖端

所属经络:手太阴肺经

经常摩擦、按压拇指尖端有宣肺、利肺的功效,有助于维持呼吸系统健康。尤其秋季,经络运行到手太阴肺经,更是进行呼吸系统保健的最佳时机。此外,咳嗽时用力重掐拇指尖端,还能缓解咳嗽症状。

关键点——手掌中央

所属经络:手厥阴心包经

经常用食指指关节挤压手掌中心能促进全身血液循环,对调理月经、肤色都有一定功效。此外,还有利于心脏健康。

关键点——肩窝

所属经络:手少阳三焦经

用力按压肩窝处,不仅能调节全身体液循环、增强免疫力,还能刺激大脑皮层、放松神经,改善头痛、耳鸣、目痛、咽喉痛等身体不适。洗澡时利用热水柱按摩肩窝也是不错的方式。

关键点——曲肘外侧凹陷处

所属经络:手太阳小肠经

曲手时,按摩手肘外侧凹陷处能进行小肠保健,促进营养吸收。特别推荐有贫血症状者经常按摩此处。

关键点——鼻翼两侧

所属经络:手阳明大肠经

用食指指腹轻轻按压鼻翼两侧对大肠健康有益,便秘或腹泻时按压此处对症状也有一定改善。

关键点——脚底中心

所属经络:足少阴肾经

睡前按摩能提高睡眠质量,清晨按摩能带来一天的旺盛精力。常常按摩更有利于泌尿和生殖系统健康。建议用弯曲的食指关节挤压2分钟左右。

关键点——腿伸直时膝盖内侧凹陷处

所属经络:足太阴脾经

可用拇指按压或热水热敷。按压时尽量用力至感到明显酸胀。经常操作能调理脾脏功能,并有助于增加食欲、促进消化和营养吸收。

关键点——大腿根部

所属经络:足厥阴肝经

摩擦大腿根部至发热,能促进肝脏造血和排毒。为避免皮肤受损,建议在润肤露或沐浴露的滋润下进行。

关键点——外眼角

所属经络:足少阳胆经

闭眼,用中指指腹按压外眼角是促进胆囊健康的有效方法,此外还有明目的功能。

关键点——臀横纹中央

所属经络:足太阳膀胱经

按压臀横纹中央有利膀胱健康,还可治疗痔疮、坐骨神经痛、便秘。注意按压时先垂直向下用力,再用指力向上勾。

关键点——足背横纹中央

所属经络:足阳明胃经

用力按压足背横纹中央能促进胃的蠕动,调节胃液分泌。胃疼、胃胀时按压或热敷此处,能迅速缓解不适症状。

责编:张宝盈 Email:zhangby98@sina.com



经络养生12 关键点

□文 / 李 群

