



[강추] 용천혈(湧泉穴)을 아십니까?

사람이 살아가다 보면
여러 가지

병도 생기고 약도 있고,
양방(병원이나 양약방)도 있고,
한방(한약방)도 있곤 합니다.

양방에서는 의사가
진찰을 하고
약방의 약사가 처방전대로
약을 지어주는데

한방은 의사가 진료도 하고
약도 주고
때로는 침과 뜸 등으로
치료도 해 줍니다.

그런데 한방의 중요 점은
침을 많이 사용하는데,
사람의 몸에 침을 놓는 데는
혈 자리가 있어
그 혈 자리에 침이나 뜸을 뜨면
효과가 좋다고 알려져
있습니다.

그런데 한방 병·의원을
가지 않고도
일반적으로 널리 알려진 많은
환자들에게 호감을
가지게 하는
중요한 혈 자리가 있어

오늘은 그 혈 자리를 통해서
응급 처치 방법이나
효과를 보는
혈 자리 치료법을
소개하려고 합니다.



생명력을 강하게 하는
용천혈 자극.

발바닥에 있는
"용천혈"은
생명에너지 저장고인
"신장(콩팥)"에 해당된다.

"용천혈"(湧泉穴)은"
생명과 기운이 샘처럼 솟아난다."
하여 붙여진 이름이다.
용천혈은 전통의학에서
여러 가지 병에 널리 쓰이는
유명한 혈 자리이다.

평상시 용천혈을 침. 뜸.
지압 등으로 자극하면
기의 흐름이 원활해져
건강에 매우 좋다.



1. 급성질환에 응급처치로 용천혈을 자극.

급성질환 발생 시
용천혈을 자극한다.
실신(기절), 중풍(뇌졸중),
족심열(발이 뜨거운 증상),
실면(수면장애),
실어증(언어장애) 등등...

각종 질환의
응급처치 방법으로
용천혈을 자극
(침. 뜸. 지압 등등)하면 좋다.

2. 고혈압/저혈압에 좋다.

용천혈은 혈액순환을
왕성하게 해 주므로 고혈압,
저혈압 개선에 좋다.

3. 피로 해소에 좋다.

피곤이 몰렸을 때

용천혈을 자극하면 피로가
쉽게 풀린다.
피로는 피부를 거칠게 하고
인체에 독이 되므로
그때그때 풀어줘야 한다.

그럴 때 기본적으로
혈액순환에 좋은 용천혈
자극이 매우 좋다.

4. 체력 회복에 좋다.

기혈순환을 활발하게 해 주어
원기를 회복시켜주므로
스테미너(체력)에 좋다.

5. 심장 기능을 강화한다.

심장병 등의
심장질환으로 인해
가슴에 통증이 있을 때
용천혈에 자극
(침. 뜸. 지압 등등)을 주면
신기하게도 가슴이
시원해진다.

6. 정력에 좋다.

용천혈을 자극하면
등 뒤의 신장 경락이 자극되어
신장에 잠재되어 있는
선천지기(타고난 기운. 원기)가
생식기 쪽으로 이동하여
양기(태양 같은 기운)가
강화됩니다.

양기가 강화되면
정력(남성의 성적 능력) 이
좋아집니다.

7. 신장(콩팥)의 기능 강화.

용천혈 은신장(콩팥)의 경락이 시작되는 혈 자리다.
그러므로 용천혈을 자극하면 '신장' 기능이 좋아진다.

8. 방광 기능의 강화.

9. 불면증에 좋다.

잠자기 전에
용천혈을 자극하면 잠이
편안하게 잘 온다.

10. 전신의 부종,

붓기, 통통 붓는 것을
개선하는데 좋다.
용천혈을 자극하면
신진대사가 촉진되어
부종이 해소됩니다.

다리가 붓는
'하지부종'에도 좋다.
다리 힘이 강화되어,
다리가 약해지거나
시큰거리는 통증이 없어진다.

11. 성장기 자녀의 키를 크게 한다.

한의학에서 뼈의 성장은
신장과 밀접한 관련이
있다고 한다.
용천혈은 위장의 열을 내리고
신장의 기운을 강화하여
키를 크게 한다.

12. 생리통, 근육통,

관절통, 요통, 두통 등.
각종 통증에 좋다.

기혈순환이 잘되지 못하면
근육과 혈액이 뭉쳐서
여러 가지 통증이 발생한다.

생리 혈이 뭉쳐서
생긴 생리통,
근육 사이의 혈액이
뭉치는 근육통,
관절의 기혈 흐름이
원활치 않아 생기는 관절통,
요통(허리 통증), 두통 등.

이러한 각종 통증에
기혈순환을 촉진시키는
용천혈 자극이 좋다.

13. 체질 개선에 좋다.

14. 손발이 차가운
수족냉증에 좋다.

15. 피부미용,
노화방지에 좋다.

16. 아토피 피부염
개선에 좋다.

17. 탈모방지에 좋다.

● 용천혈의 위치. ●



☆용천혈은
발가락을 제외한
발바닥을
삼등분해서 3분의 1이 되는
지점이다.

☆발가락을 구부리면
발바닥에 사람인(人) 자'
모양으로 움푹
들어가는 곳이다.



● 용천혈을 자극하는 여러 가지 방법. ●

☆용천혈을 자극하는 방법으로는 침, 뜸, 지압 마사지... 등 여러 가지가 있다. ☆

1.

용천혈은 발끝에서 시작되어 몸통으로 가는 경락의 일부다. 그러므로 용천혈을 지압할 때는 발뒤꿈치 방향으로 밀어주듯이 지압하면 더욱 좋다.

2.

앉은 자세로 발바닥을
반대쪽 무릎 위에
올려놓는다.

양쪽 엄지손가락을 모아서
3초 이상 지그시 누르는
동작을 10~50회 이상
반복한다.

이렇게 매일 하면
3~6개월 후에는 건강이
매우 좋아진다.

3.

주먹으로 용천혈과
발바닥 부위를 두드려도
같은 효과를 볼 수 있다.

4.

나무망치 같은 것으로
매일 30~100번 이상씩
용천혈을 두드려도 좋다.

5.

한 사람은 바닥에 엎드리고,
다른 사람은 서서 발로
용천혈을 꾸욱 꾸욱 밟아준다.

6.

족욕으로
발을 부드럽게 한 후
호두/골프공을 발로 밟고
누르거나 굴려주면 좋다.

7.

울퉁불퉁한 지압 판이나
자갈밭을
걸어 다녀도 좋다.

8.

건강에 좋은
'감씨' 같은 열매 씨앗은
용천혈에 대고
반창고로 붙이고 걸으면
걸어 다닐 때마다
용천혈이
눌려서 자연스럽게
자극을 줄 수 있다.

열매/씨앗이
없을 경우
'작은 단추'를 사용한다.



우리 벗님들~!

健康 조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^



이미지를 불러올 수 없습니다