



Music:부석사의 밤

[강추강추] 건강하게 오래 살려면 극천혈을
수시로 만져라!

"건강하게
오래 살려면 하루 딱 1 분!
이곳을 수시로 만져라!"

살아생전
"이것을 꺾지 않는 사람은
죽은 사람이다"라는
말이 있을 정도로 우리의
삶에 일부분이 된 것이
바로 "스트레스"입니다.

생각보다
스트레스를 가볍게
생각하실 수도 있지만,
지나친 스트레스는
각종 질병의 원인이 되며

그때그때
풀어주지 않으면

수명을 단축시키는 매우
위험한 존재입니다.

스트레스를
해소할 수 있는 방법은
다양하지만,

그중에서
가장 강력하게 그것도
매일 1 분만 만져주면
스트레스 해소에 아주 좋은
방법을 알려드리겠습니다.

매일 1 분만 만지면
스트레스가 풀리는
지압법! 공개!



1. 극천혈(極泉穴) :
수소음심경, 겨드랑이 증양

한쪽 팔을 들고
반대편 네 손가락을 이용해
겨드랑이 중간 부분에
씩 들어간 '극천혈' 부분을
자극해 주시면 되는데요.

이 부분을
1 분간 만져주면

곧 가슴부터 머리까지
그리고 머리부터
다리까지 시원함을
느끼게 됩니다.

이때 네 손가락으로
극천혈을 수직으로
눌러주시면서

엄지손가락으로
겨드랑이 앞쪽을 함께
눌러주시면 훨씬 더 빠른
효과를 보실 수
있습니다.

양쪽씩 번갈아가며
10 초씩 총 1 분간
만져주시면 스트레스를
완화하고

마음을 안정시키는데
큰 효과를 얻을 수
있다고 합니다.



2. 노궁혈(勞宮穴) :

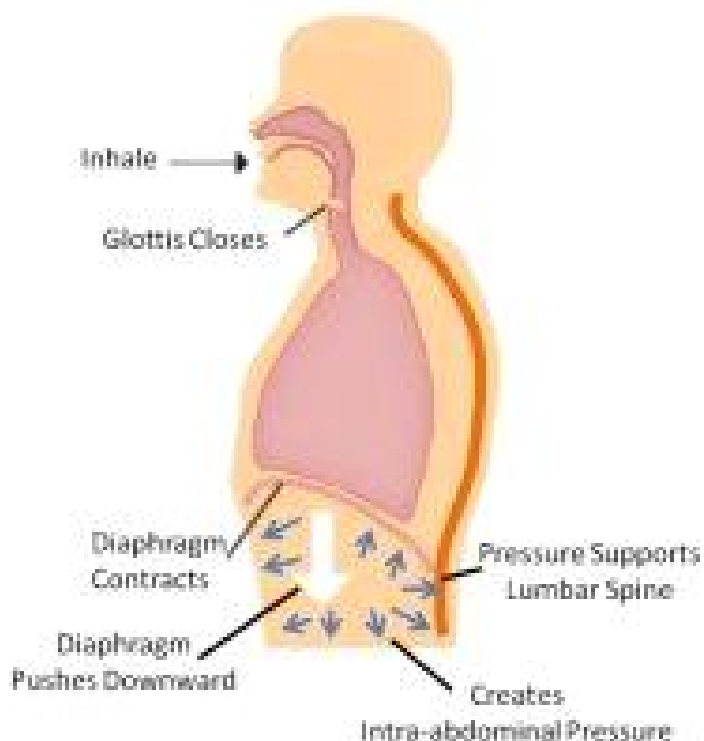
피로, 스트레스의 집

주먹을 살짝 쥐었을 때
중지 끝이 닿는 곳인
'노궁혈'은

피로와 스트레스의
집으로 알려져 있는
부위인데요.

피로가 쌓이거나
스트레스를 받을 때
노궁혈을

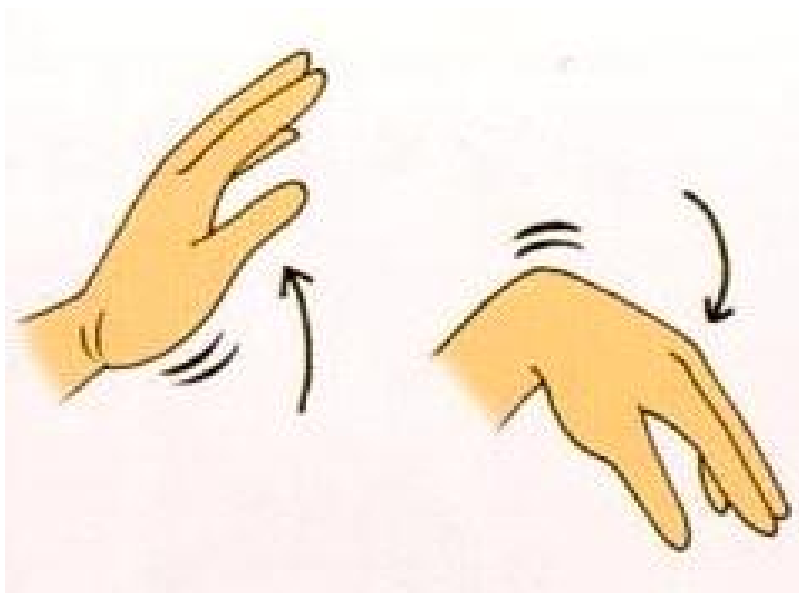
반대편 손 엄지로
5초간 눌렀다 땀다 가를
1분간 반복해 주시면
머리가 맑아지며
피로와 스트레스가
풀리는 효과를 볼 수
있다고 합니다.



또한
아주 간단한 2 가지
방법이 더 있는데요
위에 알려드린
2 가지 혈자리를 누르는
방법과 함께
사용하시면 좋은 팁
입니다.

스트레스를
갑자기 받았을 때
숨을 크게 들어 마신
상태에서
휴~~~~~

내쉬는
호흡을 아주 길게!
내뱉으시면
스트레스 해소에 실제로
큰 도움이 됩니다.



나머지 1 가지 방법은
손과 발을 흔들어 주는
방법인데요.

스트레스로
급격히 올라간
혈압과 혈당을 소모하여
스트레스 해소에 큰
도움이 된다고 합니다.

손과 발을
흔들어 주는 방법은
너무 간단해서
황당하기까지 한
방법이지만,

의외로 과학적으로도
효과 있는 방법이기에
꼭 해보시길
추천합니다^^

자 그럼 위에 내용들을
간단하게 정리하자면,
아래와 같습니다.

스트레스와
피로가 쌓였을 때



1.극천혈을 1 분간
만져주세요!

2.노궁혈을 1 분간
꼭꼭 눌러주세요!

3.숨을 길게 내쉬고,
팔다리를 흔들어주세요!

사실 적당한
스트레스는
오히려 우리 몸에 활력과
신체 건강에 도움을
주지만,

지나친 스트레스는
몸과 마음에 치명적인
손상을 주기 때문에
그것을 어떻게
대처하느냐가 정말
중요합니다.

때문에 오늘 전해드린
지압법을 잊지 마시고
수시로 맛사지하시어
건강하게
오래~ 사는 행복한 삶
누리시길 바랍니다!

-건강뉴스 -

? 좋은 글 중에서 ?



우리 벗님들~!

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

