



四季养生特效穴有哪些

■ 李吉美（云南省中医医院推拿科）

中医认为，通过穴位按摩，可起到调节身体机能的功效，从而达到养生效果，而应季按摩相应穴位，可达到事半功倍的养生效果。

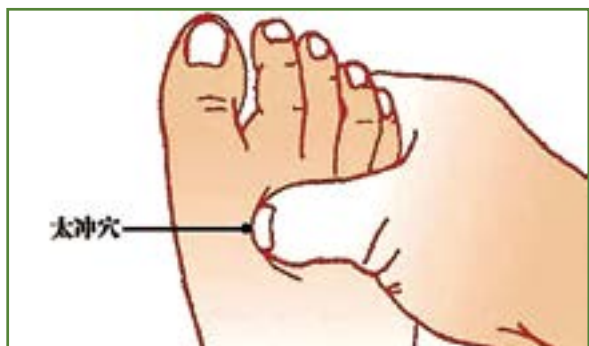
春季

早春乍暖还寒，气温很不稳定，在这多变的季节中旧疾极易复发。春季正是人体内足少阳生发之时，在精神调养方面，要注意心情舒畅，思想开阔。

春应肝，肝气旺于春，故春季以养肝为主。肝主疏泄，喜条达恶抑郁，肝气郁结疏泄失职，则会胸胁胀痛、急躁易怒、失眠头痛。养肝就是要让肝气舒畅。

特效穴：太冲、风池、肝俞。

太冲



足厥阴肝经之原穴太冲，调控肝经气血。人在生气时，太冲穴便会显现出一些信号，按之有压痛点，温度和色泽也会发生变化，此时按揉太冲穴，可助消气。

风池

肝与胆相表里，足少阳胆经的风池，可

疏泄肝气。

肝俞

足太阳膀胱经的肝俞，可疏肝利胆，理气明目。

故春季可每天按揉太冲、风池、肝俞穴 10 ~ 20 分钟。

夏季

四季中，夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛，对于人体来说，此时是新陈代谢旺盛时期，应该在盛夏防暑邪，在长夏防湿邪。同时又要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉，从而伤害体内阳气。

特效穴：足三里、百会。

足三里

五谷为气血津液生化之源，按揉足三里穴可保脾胃运化功能正常，祛除体内湿气，提高机体防病能力。按压



时，拇指着力于足三里穴位之上，垂直用力向下按压，边按边揉，其余四指握拳或张开，以协同用力，让刺激充分达到肌肉组织的深