

层，产生酸、麻、胀、痛等感觉，持续数秒后，渐渐放松，如此反复操作数次。每天按摩2~3次，每次15分钟即可。

百会

夏季炎热，人易烦躁，头脑不清晰，可按揉百会，开窍醒脑，提升阳气。按摩时双手中指交叠，用力向下按揉穴位，以有酸胀感、刺痛感觉为宜。每次按揉1~3分钟。

秋季

中医认为，肺与秋季相应，而秋季干燥，气燥伤肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性会下降，易引发疾病。燥为秋季之主气，燥邪致病最易耗伤人体津液而出现口干舌燥等症，而肺为清虚之脏，喜润勿燥，易受燥邪所伤，宣发肃降功能失司。

特效穴：列缺、肺俞。

列缺



经常按揉列缺，可补肺气；用拇指指端按揉列缺穴，每天2~3次，每次15分钟即可。

肺俞

按揉肺俞，可润肺、止咳、平喘。按摩时取舒适俯卧位，将两手拇指放在肺俞上，逐渐用力下压，按而揉之，使患处产生酸、麻、胀、重感觉。再将大鱼际紧贴于穴位，稍用力下压，来回摩擦穴位，以局部有热感、皮肤微红为度，再轻揉按

摩放松。如此反复操作5~10分钟，每日1次。

冬季

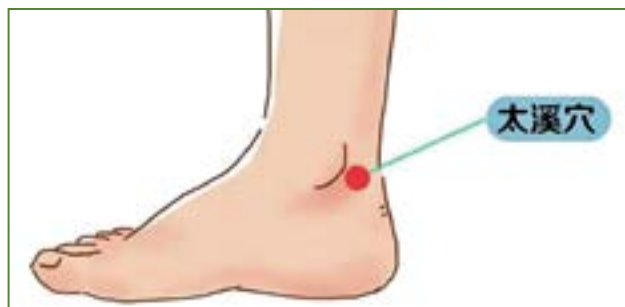
冬季的气候特点会影响人体的方方面面，尤其是对肾脏的影响非常明显。此时万物萧条，给人以寂寥之感，应保持心情舒畅，多运动，以缓解冬季抑郁心情。

特效穴：肾俞、太溪、关元、阴陵泉。

肾俞

经常按揉肾俞可外散肾脏之热。按摩时取俯卧位，两手拇指逐渐用力下压按揉该穴。反复操作5~10分钟，每日1次。

太溪



按揉太溪，既补肾阴，又补肾阳。按压时拇指着力于穴位之上，边按边揉，以产生酸胀感为宜。每天按摩2~3次，每次5分钟即可。南方多寒湿，常按之，既可温阳，又可化湿。

关元

经常按揉关元穴，可温阳补肾、固本培元。以关元为中心，手掌有节律地做环形摩动，或顺时针按揉关元。每天按摩2~3次，每次5分钟即可。

阴陵泉

按揉阴陵泉穴，可通调气血、健脾除湿。将右手中、食两指垂直用力顺时针慢速按揉，持续数秒后，渐渐放松。每天可按摩2~3次，每次15分钟即可。👉