

捏手指1分钟竟然有5大奇效(图)

【阿波罗新闻网 2015-11-12 讯】



谈到养生，很多人多此都各持所见。然而，对于如何进行健康养生，你真的懂吗？在中医理论中素来推崇进行穴位按摩等一些传统的养生方法进行身体的保健，其中就有一种很简单却有很强治病效果的穴位按摩方法，平时没事的时候捏一捏自己的手指，就可以赶走多种疾病！是不是很神奇了呢？

1、有益大脑健康

手部上有很多重要的穴位，并且还伴有6条重要的养生经脉，与全身的五脏六腑、组织、器官都相互沟通，联系，在手上大约有99个重要的养生穴位，可见手指的健康与保持人体身体的健康运行起着至关重要的作用。

经常捏一捏手指的各个关节，可以很好的起到刺激手部穴位的效果，帮助身体缓解疲乏状态。

人体中的每个器官，小到一块肌肉，在大脑皮层中的神经中枢中都有它的代表区域。因此，大脑的活跃状态直接和人们的健康产生这相呼应的关系。

而手指运动中枢在我们的大脑皮层所占的区域是最为广泛，是其它运动区域的10倍左右，因而可以通过手指的活动来刺激大脑的神经中枢，不仅可以有效的帮助大脑的健康，同时也是维持衰老最简单有效的方法。

如果在进行揉捏手指的过程中，发现手部的不同部位有疼痛的感觉出现，那么这可以判断出身体的某个器官不正常，也许是疾病的信号。针对这样的情况，我们可以对手部疼痛的部位进行细致的按摩，通过穴位的刺激促进局部的血液循环，从而使得疾病有所好转。

2、补肾养生

肾脏健康是人们进行养生第一步就需要考虑的问题，因此，如何养肾成为了人们关注的重点话题。

在手上有一个重要的养肾穴位，平时只要经常捏一捏便能很好的起到护肾养生的好效果。

这个穴位位于食指尖端桡侧的指甲旁边位置，闲来没事的时候，便可以对此穴进行适当的按摩，手指的力度轻重要掌握好，禁忌过重对穴位产生不利的影响。

3、治疗失眠

失眠这个问题几乎是所有人都曾遇到过的，我想很多人都难以忍受失眠的折磨。失眠虽然算不上是什么重要的疾病，但是却对人们的身体健康产生了极其不利的影响。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：光明网

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2015/1112/643388.html>

【郑重声明：新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实，也不代表《阿波罗网》观点。】