

睡前做两件事百病消(图)

【阿波罗新闻网 2016-04-08 讯】



随着现在大家的生活条件变得越来越好，我们有条件去追求更高质量的生活条件，而养生就是我们现在人最为关注的一个问题了，中国人自古就有养生之道，我们会通过各种方式来养生，比如说吃补药等等。可吃补药的前提条件就是，补药，它也是药，是药三分毒，总之还是会在我们不知不觉中对身体产生影响，而今天就教给大家一个方法，让你胜过吃补药。

我国中医自古就认为，脚上有很多的穴位与内脏相连接，能够调节五脏六腑，所以睡前适当的施以外物来刺激脚底，可以起到保持身体血液顺畅，促进新陈代谢的功能，所以今天小编给大家介绍的一件事就是睡前按摩脚部和泡脚。

1、按摩

我们应该都知道，在脚底的66个穴位当中，最重要的穴位应该就属于涌泉穴，这个穴位可是长寿大穴。那么我们该怎么才能找到它呢?小编来教你一个最为快速有效的方法，让你快速找到它，我们可以在脚前掌的三分之一处划一横线，处于正中间的就是涌泉穴了。

因涌泉穴是人体长寿大穴，按摩此穴位的好处真的是太多了，比方说，经常按摩此穴就能够肾精充足、耳聪目明、精力充沛、行走有力。并能治疗多种疾病，如昏厥、头痛、休克、耳鸣、肾炎等疾病。

还能够很好的起到到补肾健脑，增强智力的功效，最为重要的是它能够安心宁神，舒肝明目。对于疲劳一天的上班族来说，没有比按摩此穴位更能让你身心放松的了。

既然涌泉穴那么好，那么我究竟该如何按摩呢?我们要把左脚抬起放到右腿上，用左手按住左脚腕部，右手用中等力气沿着脚掌前后摩擦，等到脚底板变热之后再把拇指放在涌泉穴上用较强的力气按摩大概30次左右再换另一只脚重复以上的动作。

每天按摩脚底，可以使你通过足底去养全身，以此来达到舒经活络的作用。如果你嫌每天找穴位按摩麻烦的话，小编向你推荐一个方法。

你可以选择木质，圆头的梳子，每天晚上在睡觉之前用梳子刮脚底，也同样可以达到促进身体血液循环，刺激脚底穴位的作用。值得注意的一点是，你不要选择塑料尖齿的梳子来刮脚底，这样一点都起不到按摩脚底的功效，反而尖锐的梳子齿，会损伤脚底的皮肤，从而得不偿失。

2、泡脚

脚底是一扇通往身体的窗口，五脏六腑在足底都有相应的穴位，这也就是为什么我们在冬天的时候如果脚底冷，那么全身都冷，脚底热全身都热的道理。脚底既是三阳经脉的起点，又是它的终点，所以每天晚上睡觉之前的泡脚是必不可少的养生之道，如果你想养生，那么还有什么方法是比泡脚来的更实在，更为立竿见影的呢?

我们平时泡脚的方式无非就是直接倒一盆热水，然后把脚放进去泡，这样泡脚虽然也能达到养生、疏通心脉、宁神的作用，可是未免太单一，你有没有想过在泡脚的时候往水中加一点东西，让泡脚的功效达到最大化。小编今天就来教大家两种泡脚的小方法，让大家在泡脚的同时，能够把养生的功效放到最大。

首先，你可以在水中放盐，小编说的要盐水泡脚不是让你直接就拿盐水洗脚，而是要你在进行泡脚之前先用清水把脚洗干净然后再进行盐水泡脚，这样的好处无非在于使泡脚的过程更干净卫生，不至于滋生细菌。

盐足浴的好处真的是非常的多，比如说我们每天都喜欢穿运动鞋之类封闭式的鞋子，有人喜欢淌脚汗，而细菌滋生最喜欢的环境是什么?当然是温暖潮湿，那么你的鞋中就是最天然的细菌培育基地，所以有人就会脚臭，或者滋生其它脚部问题。而盐水泡脚的好处就在于可以杀灭脚部的细菌，让脚部清爽干净。

盐水泡脚的第二个好处在于，因为盐中含有各种微量元素，拿盐水泡脚可以起到舒缓疲劳，松弛神经、安抚情绪的作用，这对于工作一天疲劳的大家来说，无疑一种最高效的缓解疲劳法。

第二，是精油泡脚。精油有“植物激素”的美称，能够很有效的调节身体各方面的功能，所以选择精油泡脚也是一种比较好的养生方式，不同于盐水泡脚功效的单一性，精油泡脚的功效更为的多样化，这是因为精油的选择，分类各有不同。所以，它们所起的功效也是多种多样的。

薰衣草精油泡脚的好处那真的是非常多。比如说，它清新的香味可以净化心灵，缓解紧张疲劳的身心，以此来达到促进睡眠的作用，它还是最好的止痛精油，能够有效改善肌肉痉挛，对扭伤、肌肉使用过度以及风湿痛也有很好的缓解作用。

所以选择薰衣草精油泡脚不但可以放松心情，而且能够改善老化、干燥的皮肤问题，可谓是一举两得。

第二种是柠檬精油泡脚。这种精油泡脚的好处在于它不仅杀菌消炎，止痛，而且它本身所富含维生素C，能够防止皮肤衰老，还能美白平衡油脂。所以说用它来泡脚的话，不仅可以预防脚底疾病的产生，而且由于足部是全身油脂分泌最少，角质层比较厚的部位，用此精

油泡脚可以很好的滋养我们的足底，让它变得嫩滑。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：人民网

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/0408/720680.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。]