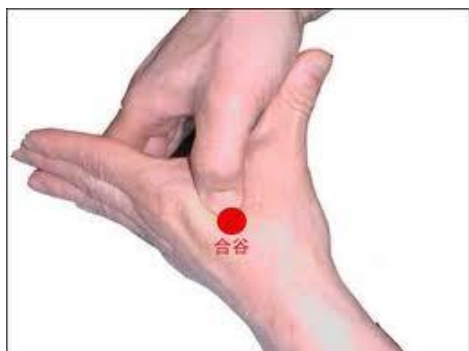


321 经络锻炼法

“3”：按摩合谷、内关和足三里3个穴位。一般人每天早晚两次，左右不拘，每次共5分钟，按摩时如能感到酸、麻、胀、并且这种感觉有上下窜动的得气感就是有效按摩，按压的频率约为每分钟30次。

合谷穴取穴：左手四指并拢，虎口撑开，然后右手握拳竖起大拇指，在拇指中间有一条指横纹，把指横纹放在左手的虎口处，这时大拇指往前弯曲，指尖所指的穴位就是合谷穴。然后就可以把右手翻过来进行按压。

锻炼要点：拇指屈曲垂直，做一紧一松的按压，按压的力量要强，应有酸麻胀的感觉。



内关穴取穴：在我们手腕处有几条横纹，在紧挨着手的横纹处放上右手的食指、中指、无名指，在手臂的两条筋中间食指按下去的地方就是我们所要找的内关穴。

锻炼要点：拇指垂直按在穴位上，指甲要和两筋平行，用指尖有节奏地按压，配合一些揉的动作，要有酸麻胀的感觉。

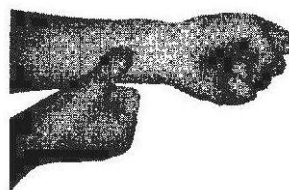
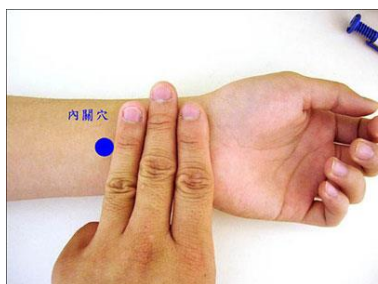


图 3-13 取穴

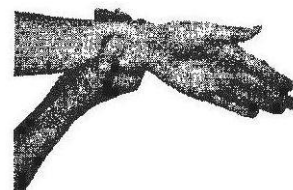


图 3-14 按摩

足三里穴取穴：把一只手的四指放在膝盖骨的下面，另一只手的大拇指去按压与小指的交界点（胫骨嵴外一横指处），这里就是我们所要找的足三里穴。这个穴位自古以来就是长寿保健穴，这个穴位不是很好找，找时应该多一些耐心。**锻炼要点：**拇指垂直下按，增加揉的动作，力度要大，不仅有酸麻胀的感觉，最好还要有一些窜觉。



3个穴位按压每两秒一次，早晚各一次，每次做5分钟。

“2”：进行以两条腿为主的、力所能及的、自觉的体育锻炼，每天1次，每次5分钟。以两条腿为主的体育运动主要就是双手平举做下蹲运动，也可以是慢跑、散步等运动。锻炼要点：每次运动时间不宜过长，建议每天5至10分钟即可，但每天一定要坚持。

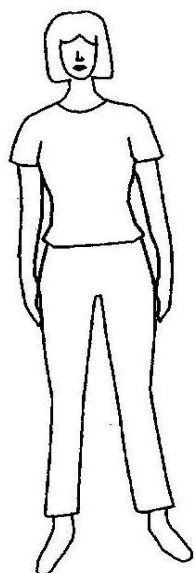


图 3-28 自然站立

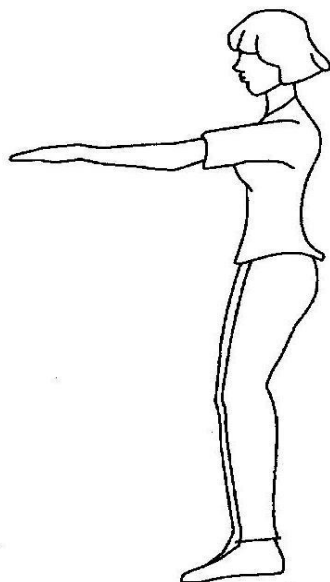


图 3-29 准备下蹲

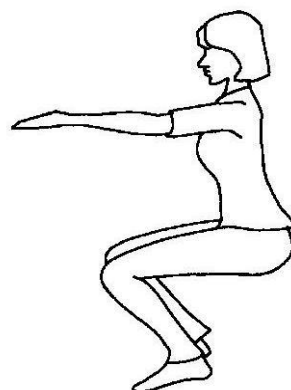


图 3-30 下蹲

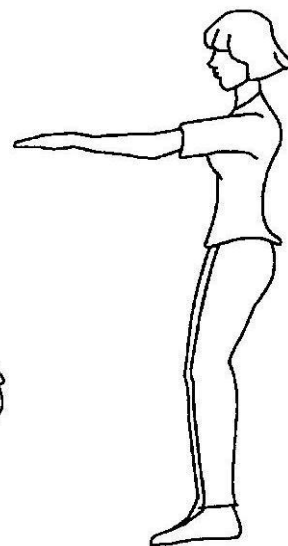


图 3-31 站立

“1”：学习一种意守丹田的腹式呼吸方法。每天早晚两次，每次5分钟。所谓腹式呼吸就是平躺或者静坐着做的呼吸练习，用鼻吸气的时候要鼓腹部，用口呼气时腹部凹下，保持胸部不动，让呼吸的频率尽量放慢，这个方法可以促进各个脏器的气血流动。



图 3-25 吸气状态



图 3-26 呼气状态