



按揉两穴除头昏

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-02

当人们用脑过度精神疲惫的时候，往往会不由自主地按揉前额，或者用拳头轻轻地敲打，其实，这就是刺激头部的两个重要穴位——印堂和神庭。

印堂穴是人体经外奇穴，《达摩秘功》中将此穴也列为“回春法”之一，可见其重要地位。神庭穴属人体督脉，刺激此穴对神经系统有治疗作用。按压这两个穴位对消除头痛头昏、恢复大脑活力有异曲同工之妙。同时按摩，则互相补益，效果更佳。

印堂穴在两眉连线的正中间。按摩时将中指放在印堂穴上，用较强的力点按10次。然后再顺时针揉动20~30圈，逆时针揉动20~30圈即可。

神庭穴在印堂穴上面，发际正中直上半寸左右，按揉方法与印堂穴相同。

[存档文本](#)