



按摩4穴位防感冒

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-18

点揉风池穴 该穴位于颈后枕骨的下缘，距左右耳后约两指宽的凹陷处。用两手拇指点揉数十下，可起到清热、疏风解表的作用，适合热感冒患者。

揉大椎穴 该穴位于颈后正中部位，第7颈椎棘突的下缘。用食指、中指用力揉100~200下，可治疗感冒，特别适合治疗感冒后的高热不退症状。

拿肩井穴 该穴在颈部到肩端的中间部位，肌肉较丰富。两手拇指在前，食指和中指在后，提拿对侧该穴10次即可。此法可起到疏风及散寒解表的作用，尤其适合风寒感冒患者。

揉足三里穴 该穴位于腓骨小头前下方3指宽处。可用一只手的食指和中指，用力点住，而后慢慢揉数十下。该穴被称为人体的“强壮穴”，按揉之后，有疏风散热、扶正祛邪的作用，可增强人体免疫力，达到预防感冒的目的。

[存档文本](#)