



女士养颜，四大穴位“保镖”

<http://www.firstlight.cn> 2010-07-02

如玉之润，似绸之柔，哪个女人不想自己的容颜永远粉嫩白皙、水润鲜活呢？别着急，我们每个人身上都有几个养颜美容的“穴位保镖”，用好它们，在岁月的转换中，你的美一样会自然、持久。

第1大保镖——足三里

足三里可谓是女人养颜的第1大“保镖”了，为什么这么说？足三里属于胃经，是治疗脾胃疾病的常用穴位。脾胃是后天之本，吃到肚子里的食物和水，都要经过脾胃运化出营养，然后供应全身。脾胃在身体里的作用，就好像是食品加工厂，食品加工厂工作不正常，食物供应不足，身体就会忍饥挨饿，进而容颜憔悴、面色无华。人的呼吸、心血管、泌尿系统的疾病、妇科疾病、虚劳羸瘦、诸虚不足等，都有可能因为脾胃功能不好而引发，所以，但凡由于脾胃功能不足引起的健康问题，都可以用足三里保健、治疗。人体好比一个摩天大厦，脾胃就是大厦的根基，脾胃好，人的健康才能根基永固。足三里就是脾胃的贴身“保镖”，所以，爱美的女士们要用好足三里。

足三里在哪里呢？你可以坐着找它。先正坐，膝部成直角，用自己的手掌按在与手掌同侧的膝盖上，虎口围住膝盖上缘，除大拇指外的其余四指朝下，食指按住膝盖下的胫骨，中指尖处就是足三里。

这个穴位很好用，没事了按揉按揉就行，不用在意按摩的手法和次数。也可用艾灸。买根艾条，然后将艾条点燃，点燃的一端对着足三里，离皮肤3厘米左右远，以该处皮肤感到温热为度，每次灸15分钟左右，可以经常灸。

第2大保镖——血海

女子以血为本，若要面若桃花，不可不养血补血。怎么养血呢？除了日常注重饮食营养，保证生产血液的物质供应外，还可以充分利用穴位，血海就是个养血补血的“明星”。血海属于脾经，中医认为脾统血，该穴位是血所汇集之处，统治各种与血相关的病症，没病的时候养血补血效果自不待言。

血海怎么找呢？它在大腿内侧，髌底内侧端上2寸。取穴时可仰卧床上，用力伸直腿大腿和小腿，髌骨内上缘往上2寸处有一块鼓起的肌肉，该肌肉的中点处就是血海。

如何使用血海呢？最简单的就是自我按摩，没事的时候经常揉按就可以了。

第3大保镖——太溪

我们先来看看太溪这个名字。“太”，是大、多的意思；“溪”，是溪水。合起来的意思大致就是溪水很多。这对女人养颜有什么好处呢？不是有那句话吗？“女人是水做的”，肌肤要水嫩，自然离不开水的滋养。太溪就是身体里提供“水源”的重要穴位。

在人的五脏六腑中，肾属水，藏精，如果肾虚，身体里的水不足以控制住火，心火旺盛，人就会出现诸如失眠、上火、口渴、便秘、皮肤干燥、面色晦暗等一系列问题，养颜便无从谈起。太溪是肾经的原穴，就好像是储藏肾气的仓库，人体肾气不足，从仓库里调拨就可以了。所以，美女养颜，不可不用太溪。另外，太溪也是补元气的大穴，常用太溪，人体元气充足，整个身体状态都会好。

太溪的位置很好找。它在足内侧，足内踝的后方。跟腱与内踝尖之间的凹陷处就是太溪。

太溪的使用方法也很简单，按摩和艾条灸都可以。没事的时候就多按摩按摩，或者用艾条灸15分钟，经常艾灸它，自然肾气充足，面色红润水嫩。

第4大保镖——神门

神门，听名字就知道，它是养心安神的重要穴位。神门属于心经，中医认为心主神明，心藏神，凡是与神志有关的各种健康问题都可以用神门治疗。神门是心经的原穴，其作用大约相当于储藏心经之气的仓库。现代女士，工作压力大，常常会有一些神志方面的问题，如失眠、健忘、烦躁等，时间一久，人便会神疲乏力、容颜憔悴。怎么办呢？养心安神啊，神门这个穴位“保镖”就可以随时派上用场。

神门在哪里？它在手腕上，手掌小鱼际上角有一个突起的圆骨，其后缘向上能够摸到一条大筋，其外侧缘与手腕上靠近手掌的那条横纹的尺侧端（小拇指那侧）的交点处就是。经常按揉神门，既安心神，又养容颜，一举多得。

特别需要说明的是，女士用上面的几个穴位保健养颜，不必每次把所有穴位都按摩完，可以随机抽一两个按摩，经常按摩就好。

[存档文本](#)

