

每日轻按穴位，轻松缓解疲劳

◎屏山县中医医院 刘安雄

在现代快节奏的生活中，疲劳成为许多人日常的困扰。长时间的工作压力、精神负担和身体劳累都可能导致疲劳积累，通过按摩一些特定的穴位，不仅能舒缓身体，还能有效缓解因疲劳带来的不适感。

攒竹穴 位于眉毛的内侧，接近眼角的位置。这个位置在面部，紧邻眼睛，因此常常与眼部健康密切相关。长时间的用眼、过度的视力集中或睡眠不足，容易导致眼部肌肉疲劳、干涩甚至头痛。通过轻轻按压攒竹穴，可以帮助促进眼周围的血液循环，缓解因用眼过度造成的眼疲劳，常按此穴位能够缓解眼部紧张感，并能改善由于视觉疲劳引起的头痛症状。对于长时间对着电脑、手机屏幕工作的人群，这一穴位的刺激能有效舒缓眼部压力，减轻因眼睛疲劳引发的不适感。

合谷穴 位于手背，第1和第2掌骨之间的凹陷处，约在食指和拇指的根部交点。此穴为大肠经的重要腧穴，是全身调理的重要穴位之一。按摩合谷穴能够调节气血，缓解全身的疲劳感，尤其是对于长时间坐着办公的人群。现代社会中，白领和学生群体常因长时间伏案而导致肩背、手腕等部位的紧张与疲劳。刺激合谷穴能够放松这些部位的肌肉，减轻精神上的压迫感，同时帮助改善因久坐引起的颈肩不适。通过按摩合谷穴，能够提升身体的活力感，恢复整体的舒适状态。

足三里穴 其是胃经上的一个

重要腧穴，位于膝盖下方约3寸，它是调理脾胃和促进消化功能的关键穴位，常被称为“强身健体”的穴位。此穴位直接影响人体的消化系统，因此对因胃肠功能紊乱引起的疲倦、虚弱等症状有显著的缓解作用，特别是在长时间进食不规律或饮食不当时，胃部容易出现不适感，这时按摩足三里可以帮助调理胃气，促进食物的消化吸收，从而减少因消化不良引起的疲劳。足三里的刺激还能增强体力，提升整体活力，对于想要恢复体力和减轻慢性疲劳的人群非常有帮助。

风池穴 位于颈部，枕骨下缘的凹陷处，恰好在颈部两侧的肌肉与骨骼交界处，按摩这个穴位对缓解因颈部肌肉紧张引起的头痛和肩部酸痛具有显著效果。现代人常常长时间低头或保持固定姿势，导致颈肩部的肌肉僵硬和血液循环不畅。按摩风池穴能有效释放肌肉的紧张，舒缓由姿势不当或精神压力引起的头部不适，改善血液循环，减少局部肿胀和痛感。对于长期从事电脑工作或驾驶的人来说，定期刺激风池穴可以有效缓解身体的不适感。

内关穴 位于前臂的中央部位，离腕部约2寸的位置，掌心朝上时，位于两条肌腱之间的凹陷处。此穴

是心脏和心包经的交汇点，直接影响着内脏的健康。按摩内关穴有助于缓解由精神压力或焦虑引发的心悸、失眠等症状。通过按压内关穴，能够调节身体的气血流动，放松紧张的心情，促进情绪平衡，减少焦虑感。它对缓解由于长时间高强度工作、情绪压抑带来的疲劳感非常有效，尤其适合情绪紧张或面临压力的群体。

肩井穴 位于肩部的最高点，即肩部前缘与后缘交界处，通常在肩膀的外侧，触摸时能感受到一个明显的凹陷，该穴位对缓解因长时间维持单一姿势所产生的肩部疲劳非常有效。由于现代人常常长时间坐在办公桌前或站立工作，肩膀容易产生紧张和疼痛。按压肩井穴能有效松弛肩部肌肉，促进气血流通，缓解由不良姿势引起的肩颈僵硬。按摩此穴位还能改善因肩部压力引起的头痛和上背部不适，对于长时间工作的职场人群非常有益。

实践表明，通过每天按摩这些常见的穴位，可以有效缓解因疲劳引起的不适感，改善身体的整体健康。无论是眼部疲劳、颈肩不适，还是消化不良引起的虚弱，这些简单的穴位按摩都能为你带来舒适和放松。☺