



简便找涌泉穴的方法：

将脚趾头向下弯，在脚心处会形成一个凹陷，陷下去的地方就是涌泉穴。

手法操作：

左右拇指重叠对准涌泉穴，四指扶住脚背用拇指来刺激涌泉穴，施力要循序渐进，以酸胀感明显为度；配合呼吸来进行，效果会更好。

温馨提示：

还有一种方法可以刺激涌泉穴，那就是艾灸。将姜切成薄片，然后在上面用针扎一些小孔，贴在涌泉穴上；然后用艾炷来灸，一次灸15分钟左右，感觉脚心发热即可。时常这样艾灸，或反复揉搓涌泉穴，对于促使肾水上升，祛除人体的寒凉之气是非常有益的。尤其对于那些秋冬季手脚冰凉，怎样都暖不热的朋友，该法不失为一种法简效宏、经济实惠的保健良方。

文：付国兵

编辑：管仲瑶

审核：曹政