

# 天水华大康运电子仪器有限公司厂家

产品名称	天水华大康运电子仪器有限公司厂家
公司名称	天水华大康运电子仪器有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	甘肃省天水市麦积区花牛镇曹家埂村二组341号 (注册地址)
联系电话	13510730147

## 产品详情

# 五指通经络 手部刮痧也能养生

中医认为不同的手指对应着不同的穴位，手部有五脏六腑的反射区，和各个脏腑器官及组织关系非常密切。闲暇时光刮刮手指，能达到延年益寿功效，可以来了解一下。

对5个手指刮痧有哪些作用？

### 1、大拇指

大拇指主要对应肺经，肺部主纳气，若肺异常时，势必影响到心脏功能。大部分肺虚的人可伴有脾胃虚弱，可以对大拇指刮痧来调理脾胃。当感觉到心慌意乱，胸口闷痛以及消化不良时，可以对大拇指外侧刮痧，能调节肺气脾胃以及心气。

### 2、食指

食指的主要对应大肠经，当肠道功能失调时会引起腹泻或便秘。随着年龄增长，胃肠道功能减弱，不妨经常刮一刮食指。

### 3、中指

中指主要对应心包经，当心包经虚弱时会引起失眠和晕车。当晚上睡不着觉或晕车时，可以刮一刮中指来疏通心包经。

#### 4、无名指

无名指对应三焦经，三焦经不通时会引起气血不通，导致偏头痛和肩颈部疼痛。每周疏通一次三焦经，能让气血通畅，达到强身健体功效。

#### 5、小手指

小手指对应小肠经，小肠经不通畅时不能更好的吸收食物中的营养，久而久之导致营养不良，轻者导致脱发和精神不振，重者身体虚弱，降低免疫力，易感染。对小手指刮痧能疏通小肠经，帮助吸收食物中的营养，避免出现营养不良，提高免疫力。

#### 刮痧注意什么？

用刮痧板每星期对手指刮2~3次，刮痧时先涂抹适量精油，这样能滋润肌肤，减轻疼痛感。需从手指根刮向手指尖不能来回刮，顺着一个方向刮拭可。刮痧时一直刮到局部酸胀发热为止，一个手指刮2~3分钟。刮痧时先轻后重，由浅到深，采取循序渐进原则，让身体有一个适应过程，不能过度用力，以免导致皮肤擦伤。刮痧的主要原理是机械能转化为热能，促进局部毛细血管扩张，加快血液循环，改善营养状况。

#### 温馨提示

虽然对手指刮痧有一定的养生保健功效，但也有很多注意事项，刮痧的时间不能过长，控制在20分钟左右即可。第1次刮痧时时间不能过长，手法也不能太重，每个刮出淤斑或红色瘀点部位，一个星期之后才能再刮。刮痧时不能一味追求出痧，若过力刮痧的话，有可能会加重某些症状。

我们的地址：秦州区长开路海通钢构北1栋2F