

专题 20-7-1：强身健体不忘“足三里”

大家好！健康人人需要，促进健康除科学运动、平衡膳食、充足睡眠，还可增加简单有效的点按穴位方法，哪个穴位强身健体呢？

足三里，是足阳明胃经上的养生穴。《黄帝内经》讲：“胃主受纳”“脾主运化”，人的消化吸收由脾胃完成，功能不强，营养物质无法顺利送达全身各处。

足三里，位于外膝眼下三寸胫骨旁开一横指，简单确定：是五指并拢手心按在膝盖上，中指正对胫骨，无名指指端下方即是足三里。左右对称各一个。

足三里，每天按揉 10 分钟，健康长寿变轻松，坚持按揉足三里能够促进消化、增强免疫、扶正祛邪、延年益寿。点按常揉保健康，不求医生开药方。

好了，就到这里，下期再见。