

经络按摩有助于促进体内气流畅通(2) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/146/2021_2022__E7_BB_8F_E7_BB_9C_E6_8C_89_E6_c105_146052.htm 妻子白天上班，晚上为报考研究生院自修。看着妻子白天劳碌之余仍坚持学习到深夜，心疼得要命，于是轻手轻脚地走到妻子的背后，用手揉捏她的肩膀。但手指刚一用力，妻子就“啊！”的一声惨叫。究竟做错了什么？用手指摁，刺激痛处在炎热的天气里，身体因运动不足，肌肉容易发硬。适当地按摩能有效缓解疲劳。但如果用力摁发硬的组织，就会造成疼痛。因此，“把握力量”很重要。如果用手摁肌肉收缩的地方，就能感到疼痛。在韩医学上将疼痛的部位称为“阿是穴”。如果阿是穴传来疼痛感，就说明在体内循环的气流被堵塞。这样容易造成疲劳和引发疾病。这时，要轻柔疼痛部位，使气流畅通。这叫经络按摩。据悉，人体内有12个经络，这些经络与消化器官等体内器官紧密联系在一起。但对此，现代医学上还没有证实。但承认按摩的效果。按摩可以通过物理刺激，缓解因疲劳和脱水收缩的肌肉，促进神经活动和血液循环。经络按摩可以自己进行，但要注意把握力度。通过经络按摩，可以促进因酷暑堵塞的体内气流的畅通。在进行按摩前，首先要暖手。因为，冰凉的手会使肌肉更萎缩。按摩时，要用手指轻摁酸痛的部位，以便寻找疼痛最厉害的部位。如果找到，就用力摁住3~5秒，然后放手，接着在该部位周围划着圆圈，缓解疼痛，这样持续5秒，之后再用力摁。这样反复5次。扭脚等关节不要碰 要注意的是，运动中的按摩。如果扭到脚，不要轻易碰其周围的关节。即使不是常见的肌

肉痛，只要关节有异常，就要进行冷敷。如果过一天仍不见好转，就要去医院。如果吃饱时进行经络按摩，会妨碍消化。因此要尽量避免。（感谢=江南庆熙韩方医院针灸科教授金容锡，三星首尔医院体育医学室教授朴元河）100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com