

旅游宝典：旅途失眠的简易推拿导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/552/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_552224.htm

不少旅游者因环境改变，在旅途中容易失眠，影响了第二天的旅游。在这里向你介绍一种简易有效的穴位按摩法治疗失眠。

- 1、用中指指端轻轻按揉两眉头连线中点处的印堂穴，约2分钟，具有镇静安神的作用。
- 2、用食、中指两指指端轻轻按揉两眉头凹陷处的攒竹穴，约1分钟，具有清肝明目的作用。
- 3、用双手中指指端轻轻按揉眉梢与目外眦之间，向后约1寸凹陷处的太阳穴，约1分钟，具有醒脑安静的作用。
- 4、用双手中指指端轻轻按揉耳垂后的凹陷与枕骨下的凹陷连线中点处的安眠穴，约2分钟，具有镇静助眠的作用。
- 5、用双手拇指罗纹面紧贴在两眉头处，然后在眉之上方同时作左右来回抹动，约半分钟，具有安静催眠的作用。
- 6、用双手食、中、无名、小指指端分别放在两侧耳尖直上两横指处的率谷穴，进行前后来回推动，约半分钟，具有除烦镇静的作用。
- 7、用拇指端罗纹面轻轻按揉腕部横纹上两横指处的内关穴，约1分钟，双手交替，具有宁心安神的作用。
- 8、用拇指指端轻轻按揉小指侧腕部横纹头凹陷处的神门穴，约1分钟，双手交替，具有助睡安眠的作用。

采用此法治疗失眠，有几点注意事项：1、本法每天操作一次，在临睡前进行；2、在头面部按摩时，手的力量不能太重，因为过强的刺激于助眠无益；3、让病人多参加体育活动，避免情绪紧张，解除焦虑；4、临睡前不宜喝浓茶和咖啡。

编辑推荐：把导游站加入收藏夹2009年导游资格考试报名时间2009年导游资格在线题库全新上线2009

年导游考试导游基础章节复习2009年导游考试政策法规复习
要点"#F8F8F8" 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