



# 我的健康我做主！！



## 提高免疫力的 【經絡 & 穴位刺激】

从冬季到春季的时期，感冒流行，花粉症也开始增多，是身体容易受外界（自然界）影响，产生种种不适的时期。

如此，由外界（自然界）入侵身体，使身体产生不适反应的种种不利因素，在中医学里叫做「外邪」。

在外邪中，尤其把以“感冒”，“花粉症”和最近流行的新型冠状病毒等流感病毒为代表，随风入侵体内的称之为「风邪」。

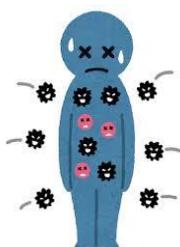


中医学认为，通常身体表面流动着「卫气」，能够防御「风邪」入侵体内。

但如果「卫气」功能低下，就会容易使「风邪」趁虚而入。

「卫气」与「肺」的脏器有很深的关系，所以当「风邪」入侵身体时，肺首当其冲受到影响，引起咽喉鼻腔为主的，与肺有关系的呼吸道症状。

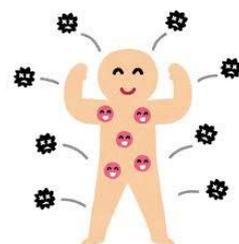
因此只要避免「卫气」的机能低下，或使其提升，就可以保持或提高所谓的“免疫力”和“抵抗力”。



如何能有效使肺和卫气的机能免于低下，进而使之提高？

通过刺激穴位，可加速血液循环，促进新陈代谢，激发人体潜在机能，从而提高免疫力。

下面我们来介绍一种刺激「经络」和「穴位」的方法。



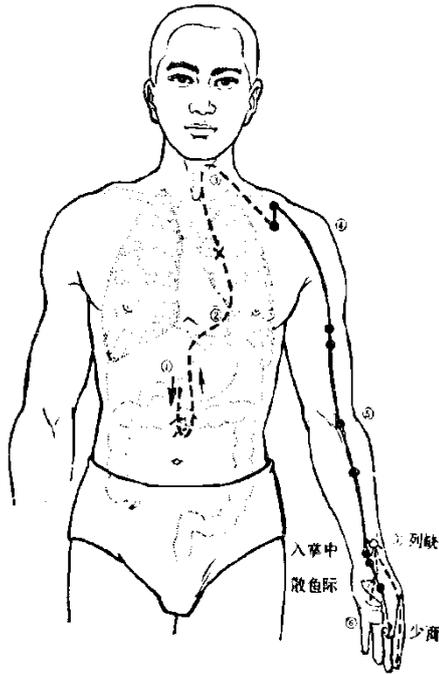
### 【經絡 & 穴位刺激】

「肺经」从锁骨下，大胸肌上部起，沿上肢前面循行往下，通过肘部中央，往下经手掌拇指大鱼际至大拇指。（参照背面图一）

建议您沿肺经，从胸部到拇指，轻轻敲打或揉擦按摩，力度以感觉舒适为宜。

如果您手指按压力度比较弱，也可以使用尖端不太尖的按摩棒等工具按压。

在肺经中，尤其推荐您按摩「尺泽」「列缺」这两个穴位，配合「合谷」穴重点进行揉捏（力度以感觉舒适为宜），可更有效地祛除「风邪」。（参照背面图 2、3、4）



(图1 肺經)

「尺泽」和「列缺」都是肺经上的穴位，「尺泽」（图2）能够有效去湿和去痰，「列缺」除了可以止咳，还可促进血液循环从而更有效地祛除「风邪」。（图3）

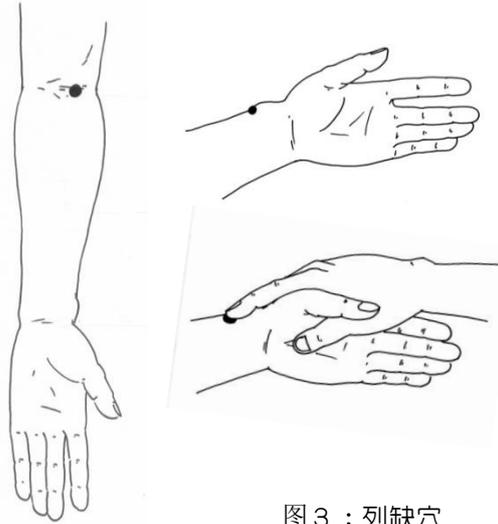


图2：尺泽穴  
肘窝横纹中央略向外处。

图3：列缺穴  
手腕桡骨头突起上。取穴如图，以两拇指相交叉，另一侧食指先端所碰处。

图4：合谷穴  
大拇指和食指延长线相交点稍前的凹陷处。

「合谷」（图4）是提高免疫力的重要穴位，与肺的关系密切，兼具抑制“寒热”的作用，还能提升“原气”，因此也可以用于祛除风邪。  
刺激肺经的同时，上图三穴并用，既针对由风邪引起的各种症状，还可加强祛除风邪的效果。



要想维持并提高“免疫力”及“抵抗力”，最基本的  
是要注意饮食，睡眠，和适量的运动。生活要有规律。

另外，认真佩戴口罩，漱口，仔细洗手，消毒等防御  
措施也很重要。

在坚持这些基本注意事项的同时，【经络&穴位刺激】能够帮助您提高免疫力，  
助力战胜病毒，请您务必一试。



精誠堂 針灸治療院

(千歳烏山・本院)

9：30～18：30 (電話予約制)

定休日：月曜・水曜

東京都世田谷区南烏山5-9-2

ご予約・お問合せ：

03-6802-5937

精誠堂 針灸マッサージ治療院

(飯田橋分院)

10：00～20：00 (予約優先)

定休日：年末年始

千代田区富士見2-2-3 ドーム飯田橋1F

ご予約・お問合せ：

03-3511-2338



精誠堂の公式ホームページ：<http://www.seiseido-shinkyu.com/>