

动出健康

——养生防病小动作辑录

杨晓光 赵春媛 主编



活动篇 · 体操篇 · 按摩篇



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



- | | |
|-------------------|---------------------|
| 按摩穴位除心烦 / 196 | 按摩缓解前列腺炎 / 204 |
| 按摩穴位强心保健 / 196 | 按摩手部穴位能美容 / 204 |
| 按摩两穴防心梗 / 196 | 捏手背止头痛 / 205 |
| 按摩缓解心绞痛 / 197 | 指压按摩可治病 / 205 |
| 按压穴位可护肝 / 197 | 按摩缓解手脚冰凉 / 206 |
| 按摩太冲穴舒肝利脾 / 198 | 点按足底强整体 / 206 |
| 按揉外关穴宽胸理气 / 198 | 按摩预防腿抽筋 / 207 |
| 按摩治胃痛 / 198 | 按摩治皮肤瘙痒 / 207 |
| 按压脐周五穴助消化 / 199 | 全身按摩防冻疮 / 208 |
| 按摩减去“将军肚” / 199 | 常按“不老穴”促进新陈代谢 / 208 |
| 按摩腰眼壮腰脊 / 199 | 按摩防治水土不服 / 208 |
| 按摩治腰痛 / 200 | 按摩防治晕车、晕船 / 209 |
| 按摩脐部壮腰益肾 / 200 | 按摩穴位进补法 / 209 |
| 按摩穴位健肾强身 / 200 | 按摩“十术”活血强身 / 209 |
| 按摩能补肾 / 201 | 按摩穴位助睡眠 / 210 |
| 按摩“男人穴”补肾壮阳 / 201 | 按摩四肢助睡眠 / 211 |
| 按摩胆经补气血 / 202 | 常用的按摩手法 / 211 |
| 指压天枢穴治腹泻 / 203 | 按摩如何找准穴位 / 212 |
| 点穴助排尿 / 203 | 人体常用治病穴位位置 / 213 |
| 点两穴促排便 / 203 | |
| 按摩治疗尿失禁 / 204 | |

活 动 篇

小动作防脱发

1. 跪坐，臀部落在两脚脚跟上，挺直上身，双手放在两大腿上。
2. 深呼一口气，上身向前弯曲，把前额轻轻放在地板上，两手移至膝盖处，掌心向下抓小腿肚。
3. 吸气，抬高臀部，向前，把力量放在颈椎上，头顶着地，两大腿垂直于地板。保持此姿势，呼吸5次。
4. 回复到起始姿势，重复以上动作5~10次。

转头止痛防病

站在地上或坐在椅子上，挺胸收腹，头部微微下低，先按顺时针方向转动10圈，再按逆时针方向转动10圈。此法能锻炼颈部的肌肉、关节，使其血液流动通畅，并能防治神经性头痛、失眠、颈椎骨质增生、颈肩综合征等疾病。





球不停转动(头不动),先从右向左转10次,再从左向右转10次。然后停,放松肌肉,再重复上述运动,如此3遍。此法有醒脑明目之功效。

按压眼角疏肝导气

用大拇指和食指分别按压内眼角和外眼角,左手按左眼,右手按右眼,连续按5~10次,可以起到疏肝导气的作用,帮助怒气渐渐消除。

提眉鼓腮防皱养颜

飞吻“固唇” 卷起双唇,反复或持续做飞吻动作。这个动作可以有效锻炼嘴唇,防止唇部松弛及出现嘴角纹。

吻天“固腭” 将脖子后仰,做亲吻天花板状,该动作重复4次。此动作可以坚固下颌、颈脖和喉咙,从而减少嘴角纹。

提眉“固额” 将眉毛以上肌肉向上拉,同时用手指抹平额头皱纹。提眉和抹平皱纹各20次。可以减少抬头纹。

鼓腮“固颊” 鼓起双颊,让空气在口腔中左右运动,轮流练习双颊,直到空气跑光。该动作重复4次。其作用是保持双颊强健柔软。

小动作保持鼻年轻

鼻子到了成年就会停止生长,并开始老化,渐渐拉长。鼻子的外观会发生变化,挺直的鼻子变得宽大和细长,失去魅力。

可以通过运动保持鼻子的年轻态。鼻子上能运动的肌肉不多,只有鼻梁上的皱纹部分和扩张鼻孔的肌肉还能运动。因此鼻





进入耳通,直到感觉轰轰有声为止。可以增加耳部各个血管的压力,使更多的血液在此集中,对缓解耳鸣有好处。

早晚拉耳防耳聋

按摩耳轮 双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下来回按摩,直至耳轮充血发热。

下拉耳垂 双手下拉耳垂,手法由轻到重 15~20 次。

上下推耳根 食指放耳前,拇指放耳后,沿着下耳根向上耳根推 40~50 次,推后觉得耳部发热,面部、头部也会有发热的感觉。

拉耳郭 每天起床后,用右手绕过头部拉左耳 20 次,再用左手拉右耳 20 次。

牵拉耳朵防白发

每天清晨起床后及晚上睡觉前,用右手过头顶轻轻牵拉左耳 27 下,再以左手过头顶牵拉右耳 27 下。如此反复 2 次,可防头发早白。

常搓耳朵防腰腿痛

摩耳轮 以拇指、食指沿外耳轮上下来回摩擦,至外耳轮发热为度。可防治感冒,治疗失眠、耳聋。

摩对耳轮 以拇指、食指沿外耳轮上下来回摩擦,至外耳轮发热为度。可防治颈、腰腿痛,可辅助治疗甲状腺、乳腺疾病。

提捏耳垂 用双手提捏耳垂,至耳垂发热为度。可辅助治疗头痛、头昏、健忘、小儿发热;预防感冒;能明目、聪耳、美容。





次。

2. 用两手掌在两侧面颊和口唇上,按摩齿龈,直至局部有发热感为止,每日早中晚3次,每次5~10分钟。

练习时应注意用力不要过猛,特别是有龋齿者和牙齿松动明显者,练习时注意用力要平稳,只要坚持一段时间,就可取得较好的效果。

活动舌头抗衰老

舌舔上腭 舌尖轻舔上腭,调和气息,舌端唾液频生。当津液满口后,分次咽下,咽时要汨汨有声,直送丹田。如此便五脏邪火不生、气血流畅、百脉调匀。

赤龙搅海 舌在口内舔摩内侧齿龈,由左至右、由上至下为序做9圈。然后,舌以同一顺序舔摩外侧齿龈9圈。此法固齿,健脾胃,轻身,祛病。

鼓漱华池 口唇轻闭,舌在舌根的带动下在口内前后蠕动。当津液生出后要鼓漱有声,共36次。津液满口后分3次咽下,并用意念引入丹田,此谓“玉液还丹”,即玉液灌溉五脏,润泽肢体。

赤龙吐信 把口张大,舌尖向前尽量伸出,使舌根有拉伸感觉。在舌不能再伸长时,把舌缩回口中,如此一伸一缩,面部和口舌随之紧一松,做9次。利五脏、养颜面。

张口结舌 张大口,伸长舌,口中如有津液生后可仰头咽下,默数81个数字后收功。久行此法,对面部神经麻木有疗效。

活动舌头健胃肠

伸缩法 伸出舌头,然后缩回,尽量将舌尖舔到咽喉部位。重复以上动作,一伸一缩为1次,做36次。





颈先向左后方转,然后还原,再向右后方转,还原。反复进行8~10次。

绕环 两眼平视,左手拇指与食指呈半握形,按人迎穴。先向前低头,头颈经右侧转至向后仰头,再经右侧转至前低头。反复进行8~10次。

摩喉 两眼平视,左手拇指与食指呈半握形,轻摩颌下。先由下颌往下捋至颈底,再由下往上捋。反复进行8~10次。

扳喉 两眼平视,左手拇指与食指握住颈部喉结,即气管的环状软骨,轻轻扳移。头先向右转,同时轻轻向左扳移喉结。头再向左转,轻轻向右扳移喉结。反复进行8~10次。

鼓咽 上下齿紧扣,然后屏住呼吸,自上而下,将咽喉向口腔方向鼓,默数数字,从1到4换气1次。反复进行8~10次。

主动咳嗽 用拇指连续按摩天突穴,默数数,从1到4,即向外咳嗽三四声。反复进行4~5次。

日吞三口气有益脑肺肾

日出时分 太阳刚刚升起时,氧气新鲜,人吸入空气后,能很好地起到清肺和增强心肺功能的作用。春夏季可在早上五六点进行,秋冬季则选在六七点钟。

日中时分(11点~13点) 是一天中阳光最充足的时间,此时对着阳光吞第二口气,不仅有利于身体更充分地吸收维生素D,增强骨骼,还对养脑有很好的作用。夏季阳光毒辣,可只在早晚做。冬季时则建议脱帽后将百会穴对着阳光做深呼吸,能较好地补充督脉阳气。

日落时分(春夏季18点~19点,秋冬季17点~18点) 是肾经值班的时间,此时将后脑勺对准日落的夕阳吞第三口气,既可以补充肾经,又可以补充体内阳气。





这种养生法需要长期坚持,方能见效。场地选好后,身体自然站立,伸开双臂,将两手掌心对着阳光做深呼吸,把气慢慢沉到丹田,稍作停顿以后,再慢慢地将气呼出,如此反复,每次坚持 15~30 分钟。

深呼吸强肾抗衰老

深呼吸不仅仅和肺有关联,而且还可以增强肾功能,延缓衰老。

做深呼吸时要选择空气清新环境,不要太早(如早上 8 点以前),也不要再在寒冷的环境下做。每天做 6 次左右,每次 6 分钟,每分钟呼吸 16 次,做深呼吸时每分钟 8 次为好。如果平时能坚持有意识地做深呼吸,还能增加脑供氧量,解除疲劳。

需要提醒的是,有阻塞性肺病的人不适合做深呼吸,有高血压、心脏病的人,要在病情稳定和医生的建议下进行,以免发生意外。

俯仰呼吸利胆消炎

1. 端坐床沿或椅子上,臀部着座 1/2,两腿分开,双手按揉腹部,顺、逆时针各 25 圈。

2. 做深呼吸 1 次,呼吸结束时,上身前俯,头部低于双膝,同时双手紧按小腹,使横膈膜上升,将肺内余气尽量排出。双手放松,头引颈向前伸,缓缓做深呼吸,并慢慢将上身抬起,恢复原来的坐姿。慢慢呼气,同时头及上身再缓慢下俯,尽量将余气排出,如此反复做 8~16 次。

3. 上式结束后,站立,双腿交替抬高 10~20 次,再进行 7~8 次下蹲运动。



屏气呼吸缓解气管炎

傍晚时分,找一个安静的地方闭目养神,用鼻子深吸一口气屏住,再慢慢吐出,休息2分钟,再重复此动作5~6次。能改善呼吸,对于治疗急慢性支气管炎很有帮助。

呼吸法改善微循环

站立,用鼻子吸气,同时双手自体侧向上举,于头上合掌,掌心相对。感觉气由上至下深入肺底,横膈膜下沉,小腹胀起,肋骨向两侧扩张。保持此姿势,稍屏气,然后呼气。呼气时张开嘴,缓慢将肺内的气体全部呼出。呼气时,发出轻轻“哈”的声音。呼气的感觉,有如从心底长叹了一口气。同时,将双手放回体侧。每天早晚各练习1组,每组呼吸10次。

长吁短叹增加肺活量

长吁短叹可以使体内横膈上升,促进肺部排尽浊气,增加肺活量,增加血液的含氧量,加快血液循环,使身体处于松弛状态,使大脑兴奋和抑制状况趋于协调。可消除悲伤痛苦、紧张焦虑以及精神压抑感,从而有益于机体内环境的调节和稳定,使机体脏腑功能得到充分的发挥。

用力打哈欠锻炼骨盆

简单地用力打哈欠,能使人从紧张的状态中解放出来,从而保护骨盆。可坐在椅子上,使身体放松,感觉像浮在水面上一样。慢





是一种自我控制的呼吸训练,又称为“吹笛呼气”。每天做 15 分钟,通过延长气体呼出的时间,提高气道内压力。

吹气球缓解肺气肿

每天吹 40 次,以保持肺细胞及细支气管的弹性,减轻肺气肿的症状。临床试验显示,吹气球的效果优于单纯的深呼吸锻炼,也可两者交替进行。

揉揉脖子减压力

1. 右手绕至左耳后,手指握颈部,轻轻地将头向右肩方向牵拉。

2. 与上述方法相同,方向相反,左手将头牵向左肩。

3. 双手交叉放置脑后,两肘展开,低头靠近胸部,在这种姿势上放松 30 秒。然后松手,同时头缓缓仰起直到能看到天花板。

4. 左手掌放在前额上,手掌下缘贴鼻梁。右腕托住左肘。用前额压顶左手掌,同时保持右臂稳定不动。双手交换并重复。

每项练习重复 3 遍,就会起到很好的效果。

回头远望锻炼脊柱

双脚分开与肩同宽,脚与膝关节朝前,微微屈腿。上身以腰为轴,在头的带动下做垂直转动,直到转到自身的最大角度。双手跟在头的后面,当身体转到最大角度后,双手跟上转到眼前成搭凉棚状,然后双眼通过凉棚向远方眺望,保持回头远眺 2~3 秒。然后在头的带动下身体转向对侧,重复刚才的远眺动作。

做这个动作的要点是眼睛的感觉,一定要用眼睛带动头,而后



使头带动整个颈部及上肢转动，整个过程中腰尽量做到直立，手跟在身子的后面，直到转到最大角度再转到前面。左右各 10~20 次。

通过此动作减轻活动模式单一而导致的腰痛问题。可有效地锻炼腰部肌肉群，提高腰部力量。同时对脊柱骨、椎间盘等腰部关节疾病的预防与康复能起一定作用。

保护颈椎的小动作

俯仰头 取立姿或坐姿，两手撑住腰部。开始时头尽量前俯，下颌部能碰到或接近胸骨柄为宜。然后缓缓使头部尽量上仰，颈部放松，头向后垂，锻炼时不能用力过猛，如有上肢麻木或头晕应停止锻炼。轻症者锻炼 5~10 次（俯仰作为 1 次），症状较重者由 2~4 次逐渐增加至 5~10 次，每天锻炼 2~3 次。

回头望月 站立，双手平举，头部向左转动，两眼向左方食指指端平看，再移向右侧，两眼向右方食指指端平看。左右各看 10 次左右。转动时头要端正，两目平视，两肩臂向后伸，胸向前扩。适用于项肌、斜方肌上部劳损，颈椎退变所引起的颈部疼痛，左右旋转活动不利等。

直立划船 手握哑铃，两脚开立，身体站直，挺胸抬头，肩后展同时提肘，将哑铃提至胸前，缓缓放下，如此反复，第一组做 20 次，第二组做 14~15 次即可。注意保持身体正直，不要用腰发力，而是用颈后下方、两块肩胛骨之间的斜方肌发力。提起时（发力时）呼气，放下时吸气。

提拿揉肩 左右手臂在胸前交叉，拇指与其余 4 指分开，用左手提起右侧肩颈部肌肉筋膜，右手提起左侧颈部肌肉，手法由轻至重，反复做 5 分钟。

拍椎行气 挥动左、右手掌，分别拍击大椎（即颈后脊椎突起





处)部,注意头要端正,不可低头,每只手拍打18次。

蝴蝶展翅 两手手指交叉抱于枕后,双肘做内收、外展动作,轻松柔和,如蝴蝶展翅飞。内收、外展1次为1遍,做36遍。

按摩枕脑 两手放置于后头颈部,一上一下,一推一拔,一手向下推脊椎,一手向上拔后脑部。同时以两掌根按摩颈、枕、后脑部,做1分钟。

六个动作治肩周炎

举手法 正面对墙站立,上体保持正直,两手心放在墙上与身体同宽,然后慢慢沿墙往上举,直到肩部有疼痛感时停3分钟左右,做几次深呼吸,再慢慢将手沿墙壁放下。

枕手法 仰卧在床,伸直双腿,手掌伸到头后之下,手掌心向上,手背朝下,用头紧紧压在手掌中心(哪边痛就压哪边的手掌),每次20分钟。坚持1周后疼痛即可减轻。

托肘法 两脚左右开立,上体放松,健侧手经体前托患侧臂肘关节,再慢慢用力将患侧肘关节向健侧肩关节方向托起至最高点。然后停3分钟左右慢慢放下。

旋转法 前行式(也可站式),两手握拳下垂,上身挺直,每向前一步,两臂用力由后向前绕360度,一圈为1次,做50次。然后仍前行,两臂反方向旋转50次。

护腕法 两脚左右开立,上体放松,健侧手经体后握患侧手腕拉向健侧腰部。再慢慢上提至最高点,然后停3分钟左右慢慢放下。

后提法 把毛巾拿在身体的后面,好像洗澡时擦背一样,连续做20次。然后换手,再重复做20次,疗效更佳。



抛球手 将球抛向空中,然后接住。或将球掷到地上、墙上弹回接住。每臂做10次,稍稍休息后再做10次。

四个动作瘦手臂

1. 双腿前后开立,呈弓步,双手如同气功里的抱球状。注意要保持上臂的紧张感。

2. 腿部姿势保持不变,手部呈照镜子状,一手搭在另一条手臂上。弯曲手臂要有承重感。

3. 搭在弯曲手臂上的胳膊向后甩出伸直。要注意力度的控制,要绷直甩出手臂。

4. 后面的腿向前上一步后,随之单臂屈肘向前打出。打出时上臂要有紧绷感。

美臂运动去赘肉

单臂冲拳 双脚前后开立与肩同宽,肘部紧靠肋部,半握拳,掌心对掌心,类似拳击基本姿势。右拳向前冲出,手臂内旋,掌心向下,臂向左转。身体及肩部肌肉发力,手臂向前伸直,肘部与地面平行。右手收回,半握拳,掌心对面部。右臂反复前冲,然后换左臂做相同动作。每组20次,做3~4组。

屈腿俯卧撑 双手、双膝或单膝支撑,双手尽量靠得近些,身体倾斜成45度。双臂屈下降再撑起,身体与地面基本保持平行,腹肌收紧,上体保持直线,注意调节呼吸。1、以双膝支撑做俯卧撑,每组15次,做2~3组。2、以单膝支撑做俯卧撑,每组12次,做2~3组。



解绳动作防痴呆

用一根长约 50 厘米、如筷子般粗的牛皮绳(如果没有牛皮绳,可以用粗一些的绳子替代),先打好 20 个绳结,然后按照下列程序做解绳:先用双手大拇指和中指解开 5 个结,然后用大拇指和中指解 5 个结,接着用大拇指和无名指解开 5 个结,最后用大拇指和小指解开最后 5 个结。

老年人每天可做此练习 2~3 次,长期坚持下去,不仅可以促进血液循环和增加手指的灵活性,更可以较好地防治老年痴呆症。

注意:不能用指甲,只能用指肚。刚开始时绳结可打得松一些,以后逐步将绳结打得紧些,以增加难度。

弹指甲可治病

弹拇指 大拇指指甲是肺经循行的部位。因此弹大拇指的指甲,可用于治疗头痛、发热、咳嗽、鼻炎等风邪犯肺所带来的不适症状。

弹食指 食指是大肠经循行所过之处。弹食指指甲,可用于治疗牙痛、耳鸣、耳聋、颈椎病、肩背疼痛、手指麻木等因热邪滞留大肠而致的病症。

弹中指 中指为心包经循行所过的部位。而心包经的循行途中又经过了脾胃所在的三焦,因此弹中指指甲有清热安神的功效。可用于防治心烦、失眠等邪热侵犯三焦所致的病症,还可以防治慢性胃炎、胃、十二指肠球部溃疡等疾病所造成的疼痛。

弹无名指 无名指是三焦经循行的部位。因此弹无名指的指甲,可用于治疗发热、汗出等上焦病症,胃口不开、脘腹胀满等中焦病症,以及小便失禁、痿闭等下焦病症。



转胯回旋 两脚开立，稍宽于肩，双手叉腰，调匀呼吸。以腰为中轴，胯先按顺时针方向做水平旋转运动，然后再按逆时针方向做同样的转动，速度由慢到快，旋转的幅度由小到大。如此反复各做10~20次。

交替叩腰腹 两脚开立，与肩同宽，两腿微弯曲，两臂自然下垂，双手半握拳。先向左转腰，再向右转腰。与此同时，两臂随腰部的转动而前后自然摆动，并借摆动之力，双手一前一后，交替叩击腰背部和小腹，力量大小可酌情而定。如此连续做30次左右。

双手攀足 直立放松，两腿可微微分开，先两臂上举，身体随之仰，尽量达到后仰的最大限度。稍停片刻，随后身体前屈，双手下移，让手尽可能触及双脚，再稍停，然后恢复原来体位。可连续做10~15次。注意身体前屈时，两腿不可弯曲。老年人或高血压患者，弯腰时动作要慢些。

六个细腰丰胸小动作

双手侧腰 双手伸向左侧，直至最大限度，再向下转动，伸展至极限，再向右侧，同样至极限，上收小腹将身体提起。想象整个动作如扇面打开与合上。

极限伸展 每个动作之间没有停顿，整套动作如钟表一样循环。每个动作都要尽可能延展到极限。

挺胸收臀 臀大肌用力向里向上收紧。胸部上挺，颈椎尽力上引，直到踮起脚尖。臀部始终保持收紧，小腿肌肉收紧上提。初练时可以尝试在膝盖和大腿内侧间夹住一片纸，以保证臀部收紧。

轮状收腹 手尖尽力前伸，肚脐回缩，身体躬成一个山洞状，由肚脐眼向脊柱推，借助这个力量，身体逐渐向下躺，感觉身体像一个缓慢滚动的轮子。注意保持动作的缓慢，只有这样才能将横膈肌练成层状，而不是块状肌肉。



性便秘,则要沿着肠部用 40℃ 热水冲 3 分钟左右,再用 25℃ 的温水冲 10 秒钟,反复 5 次,可增加大肠的蠕动。

胸腹肌运动防治便秘

方法一 坐姿,两腿并拢,两手分别位于胸、腹部。1、呼气:两手用微力向胸腹部按压,使膈肌上抬。2、吸气:上腹部稍做抗力,徐徐向前隆凸。练习 2~3 组,每组 8~10 次,间歇 15~20 秒。

方法二 并腿仰卧,两手放松位于体侧。1、两腿屈膝靠向胸腹位,两手抱膝,上体随即仰卧起坐,并紧靠腿、膝位,呈“团身”状,吸气。2、还原成预备姿势,呼气。重复 8~10 次。

以上疗法不宜饭后立即进行,以免影响肠胃消化和吸收功能。

擦腰暖肾治尿频

1. 搓热两掌掌心,放在后腰两侧凹陷处,手心着力,上下来回摩擦,直到腰部发热、热感浸透皮肤为止。

2. 双手相叠,左手放在右手上,用力上下揉搓腰椎、骶椎两侧部位,直到该区域发热。按揉时双手可稍加用力。

3. 用食指、中指各按关元穴、中极穴 30~40 次。动作要舒缓,用力要适度。

在晚上临睡前和第二天早晨起床前各进行 1 次,如果午睡前后增加 1 次,效果更好。按摩前最好排空二便。

拳击腰部缓解腰痛

两脚站立与肩同宽,以脊椎为竖轴,肩部和臀部扭转带动双拳,右拳打左腰眼,左拳击右腰眼。这样由轻到重,每次打 50 下。





打的时候可用手背、空心拳、实拳轮换着进行。

打的时候可分成“静打”和“动打”。静打是站立时不动脚，可在室内边看电视边进行。动打的方法可以在室外晨练时进行，边打边走，不光可以打腰部，也可以打背部不舒服的地方。

组合运动防治慢性腰痛

推 两手对搓发热后，重叠放于腰椎下中部，由上向下推搓30~50次，直至局部产生热感。

捏 两脚前伸而坐或端坐，两手分别拿捏、提放腰部肌肉15~20次。

揉 坐姿，两手10指并拢，分别放在后腰左右两侧，掌心向内，上下缓慢揉搓至发热。

滚 两手握拳放于腰部，然后上下滚动、按摩，自下而上，自上而下，反复多次进行，上身可配合前倾、后仰动作。

压 两手叉腰，双手大拇指分别按于腰眼处，用力挤压，并旋转揉按，顺、逆时针方向各30~50圈。

叩 双手半握拳，用拳面（手心向外）轻叩腰骶部，以不引起疼痛的力度，左右同时进行，各叩30次。

抓 双手反叉腰，拇指在前，按压于腰部不动，其余4指从腰椎两侧用指腹向外轻抓皮肤，从腰眼到骶尾部依次进行，两侧各抓30次。

抖 两手置于腰部，以掌根按腰眼处（手心向内），快速抖动15~20次。

点 取坐姿，以两手中指的指尖分别点按两腿上的委中穴1~2分钟，以被按部位出现轻微酸、麻、胀的感觉为宜。