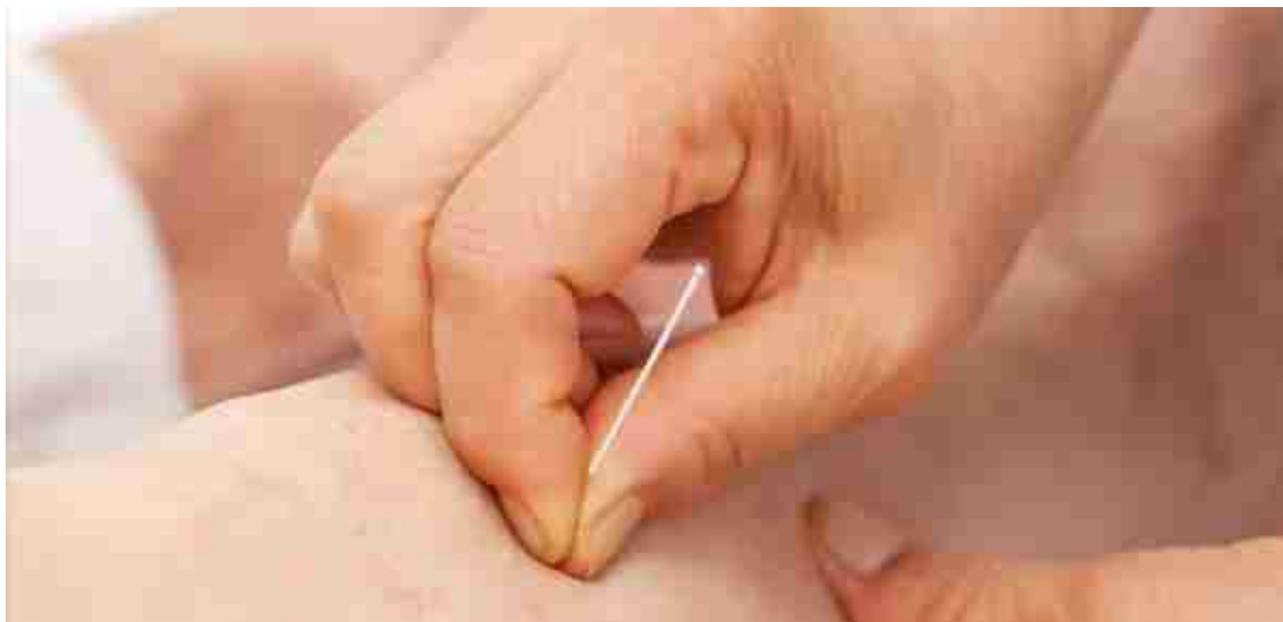


今天给大家介绍头部的保健穴位，助眠安神效果很神奇，这个就是我们要介绍的穴位——**四神聪**。



取穴方法：

取穴时患者下坐位或仰卧位，先取头部前后正中线与耳尖连线的中点（百会穴），在其前后左右各1寸处取穴。



艾灸法

可以配合艾灸百会来提升阳气，调畅气机，使得阳气可以从头顶传至全身以治疗气血不畅的疾病。