

不少人都有过便秘的体验，那种感觉真叫一个难受——想拉拉不出。遇到这种情况，有什么好办法呢？

小编今天教大家一种省心省事的方法——按揉腹部。每天动手按一按肚子上的“通便开关”，可以起到预防、缓解便秘的作用。

那么具体该怎么按呢？下面就来详细讲一讲~

肚子上有3个“通便开关”

像这种按揉方法，是通过刺激穴位来达到促进肠胃蠕动的效果，躺着休息或者坐着看电视时，都可以做一做。

1、中脘穴



脐部为神阙穴所在，是人体保健要穴，同时对胃肠道功能调节有显著效果。

方法：

右手掌心叠放在左手掌背上，以手掌心贴在脐部，吸定后，先顺时针方向揉脐部，再逆时针方向揉脐部，各50次。

3、天枢穴



不过，目前新冠肺炎疫情还在继续，大家能不出门尽量不出门。建议选择在家中运动，做做操、练练瑜伽都可以。如果实在按捺不住想出去练练，应选择人少的地方，切勿扎堆聚集。

3、保持好心情

各种心理压力，焦虑、抑郁、紧张等不良心境也是造成便秘的元凶。

对于没有明确病因的功能性便秘患者，还应学会自我减压，尽量保持轻松愉快的良好心态。

4、养成排便习惯

一天中有两个天然时段，最利于排便。一个是早上刚起床时，另一个是刚吃完饭后。