

众所周知，肝脏是人体重要的器官之一，对健康的影响是很大的。如果经常压力过大，长时间熬夜或者经常喝酒，可能会导致肝脏受损。肝功能一旦下降，身体的循环以及代谢能力就会受到影响。为了保护好肝脏，防止肝功能受到影响，平时生活中可以多按摩身上的穴位，通过刺激穴位来达到养肝护肝的功效。那么，平时多按摩哪些穴位，对人体肝脏有益？

人体有这2个“养肝穴”，没事按一按，好肝自然来

1、肝俞穴

肝俞穴是人体十分重要的一个穴位，平时多按摩肝俞穴，可以起到养血，疏肝利胆的作用。对于肝功能下降的人来说，平时工作间隙应该多按摩肝俞穴来促进肝脏健康，起到保养肝脏的作用。在按摩肝俞穴过程中，应该采取正坐的方式，肝俞穴应该从低头时最高隆起处那块骨头算起，第九个突起下方左右各两横指宽的位置就是肝俞穴。通过按摩刺激肝俞穴或者对肝俞穴进行刮痧，可以有效促进肝脏的健康。

2、太冲穴

太冲穴也是人体重要的养肝穴位，位于大脚趾、二脚趾缝间上两指宽的凹陷处。经常刮或者按摩太冲穴，可以帮助降低肝火，改善肝火旺盛引发的不良症状。平时生活中，经常出现不良情绪，或者有肝火旺盛情况出现的人，可以对太冲穴进行按摩和刮痧，从而促进血液循环，改善肝脏健康问题。

日常该如何保养好肝脏？

1、保证充足的睡眠，避免熬夜

想要保护好肝脏，需要保证充足的睡眠。在现实生活中，很多人都习惯熬夜了。但是，熬夜对人体肝脏的影响极大，容易导致肝功能下降，甚至带来某些肝脏健康问题。因此，每天都要保证充足的睡眠时间，避免熬夜。如此一来，肝脏的解毒能力以及代谢能力才可以提高。

2、控制饮酒

对于人们来说，如果经常喝酒或者大量喝酒，容易导致肝细胞受损。因为酒精进入人体后，大部分都需要肝脏进行代谢。如果长期大量喝酒，酒精对肝细胞造成损伤，就可能引发酒精肝、脂肪肝、肝硬化等疾病。因此，生活中需要控制好饮酒量，防止肝脏健康受损。

由此可见，想要保护好肝脏，维持肝脏增长功能，平时可以多按摩太冲穴以及肝俞穴。这两个部位均可以改善肝功能，从而有效促进身体健康。当然，在日常生活中，也需要保证充足的睡眠，避免熬夜，还要控制饮酒，以防止肝脏健康受损。