



2.调理脾胃

脾胃功能正常，气血才能通畅。气血通畅，面部和皮肤自然愈合。调理脾胃的办法很多，饮食是常用的方法。多吃南瓜、山药、莲子、扁豆、薏米等食材，可以达到调理脾胃的效果。

3.按压穴位

按压内关、足三里穴，可以调理气血。内关穴具有补气养血、安神养颜的作用。右手拇指按左手内关穴时，右手食指按住外关穴。用两个手指交替按压，重复50次，然后用手交替按压。勤按足三里穴，有助于调理肠胃，改善气血不足。

足三里穴：是足阳明胃经的主要穴位之一，位于小腿前外侧，小腿鼻点以下3寸，距胫骨前缘1横指(中指)。经常按压这个位置可以调理肠胃，改善气血不足。===P
EI_PAGER_PEI===