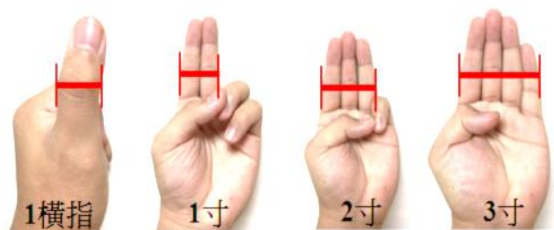


〈穴位按摩目的〉

1. 藉由指腹按壓或輕觸於經絡及穴道上調節生理狀況，達到增進舒適、促進循環、增強個體抵抗力的功效。
2. 以手搓揉來達到影響神經肌肉系統以及全身的血行，幫助血液循環。
3. 經由人與人接觸，讓人感覺到關懷，因而降低焦慮程度。

〈取穴方法〉



〈穴位按摩方法〉

以指腹按壓穴位，按摩處有痠麻脹重溫電傳等得氣的感覺。持續按壓 5~10 秒後，休息 2 秒，持續按壓 5~10 分鐘；一天 3 次為原則。按壓的力度以個人耐受程度為準。

〈穴位按摩注意事項〉

1. 避免時機：劇烈運動後、飲酒後、剛用餐後、發燒、出血時、血壓明顯升高時。
2. 如有發炎、腫瘤或經放射治療的部位、皮膚病及骨頭及關節突出處避免給予太大壓力，建議經醫師評估後方可執行。

常見症狀	適應穴位
失智	百會、印堂、神門、足三里、三陰交
失眠	安眠穴、神門、三陰交
便秘	合谷、支溝、天樞、氣海、關元、足三里
養生保健	合谷、曲池、足三里、三陰交
癌痛緩解	合谷、內關、足三里、三陰交

穴名	取穴部位	功用
百會	頭頂正中線前髮際後 5 寸處，約當兩耳尖直上頭頂中央。	平肝熄風、安神、醒腦、開竅、明目、升提陽氣。
印堂	在額部，當兩眉頭之中間。	前額痛、眩暈、鼻炎、鼻衄、感冒發熱、高血壓、失眠、嘔吐。
安眠穴	耳垂後的凹陷與枕骨下的凹陷連線的中點處。	失眠、頭痛、眩暈、心悸。
神門	腕部腕掌橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處，當豌豆骨後方。	安神寧心、清火涼營、清心熱、調氣逆。
合谷	拇、食兩指併合時，虎口部隆起最高處。	疏散風邪、開關通竅、清泄肺氣、和胃通腸。
內關	前臂內側，腕橫紋上 2 寸；掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。	寧心、安神、和胃、寬胸、降逆、止嘔。
曲池	屈肘 90 度，肘橫紋外側端。	疏邪熱、利關節、祛風濕、調氣血。
支溝	前臂外側腕背橫紋後 3 寸，尺骨與橈骨之間；當陽池與肘尖的連線上。	清熱、通下、利胸脅。
天樞	臍中旁 2 寸，腹直肌中。	疏調大腸、扶土化濕、和營調經、理氣消滯。
氣海	正中線臍中下 1.5 寸處；臍中與關元連線的中點。	理氣、益氣。
關元	下腹部正中線臍中下 3 寸處。	益腎氣、利下焦、回陽救逆。
足三里	犢鼻下 3 寸，距脛骨前脊外側一橫指。	調理脾胃、和腸消滯、清熱化濕、降逆利氣、扶正培元。
三陰交	足內踝上 3 寸，脛骨後緣。	補脾土、助運化、通氣滯、疏下焦、調血室精宮、祛經絡風濕。



中醫保健 穴位按摩

高雄市立中醫醫院 關心您
高雄市苓雅區凱旋二路 132 號
電話：(07)7133186
<http://kcmch.kcg.gov.tw>
健康促進委員會 編審
114 年 06 月修訂