



# 自我推拿保健法

高雄市立中醫醫院 編印



高雄市立中醫醫院  
Kaohsiung Municipal Chinese Medical Hospital



## 前言

在緊張忙碌的現代社會中，人們身心不平衡的現象日漸增多，而慢性病、失眠、關節酸痛等問題，更是層出不窮。本院希望教導民眾利用 **DIY** 的推拿方式來做預防保健醫療，達到舒緩神經、強化體能的目的，可說是最簡單又有效的方法。



## 臉部五官、頭項部位預防保健的方法及功能

1. 眼睛—要避免過勞，注意休息，以下保健方法，可增強視力，恢復眼睛疲勞。

a. 轉睛—雙眼運動遠看、近看、上看、下看、左看、右看，逆時針方向轉三次，再順時針方向轉三次。

b. 揉攢竹（位眉頭凹處）—以兩拇指或拇、食二指，輕輕的按揉。



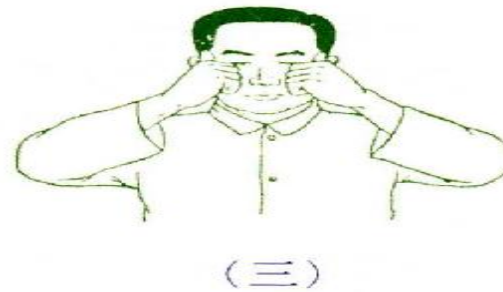
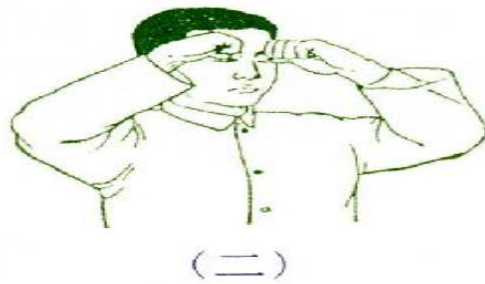
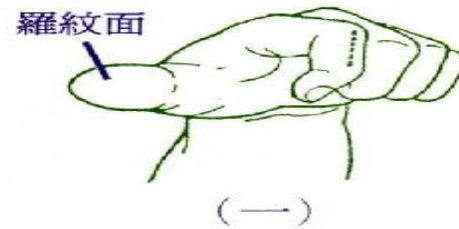
c. 按睛明（位眼頭淚腺部位）—以拇食二指向下按，再向上擠。



d. 按揉四白（位眼瞳孔正中下一寸）—以食指腹按揉。



e. 刮眼眶（即眼睛四周之外眶骨）——以食指彎曲輕刮四周，自內而外，先上後下。



f. 揉太陽

（位眉梢與外眼角中間向後的一寸，陷凹處）——以兩手食指羅紋面輕按揉。





## 2. 唇口—

- a. 叩齒—上下排齒互相叩擊20～30次，有助局部血循，使牙齒堅固，預防牙疾。有牙齦或牙周發炎，齒列不齊者不宜。
- b. 運舌—舌頭在牙齒外邊來回運轉，左右上下各轉動10～15次。有按摩口腔粘膜和牙齦的作用。
- c. 漱津—緊接運舌，將滿口津液含在口中漱數次，分三次嚥下到丹田，能助消化，防止口臭、口苦、咽痛等。

## 3. 鼻臉—

- a. 擦臉—兩手心先搓熱，隨即以手掌之熱力，擦額擦臉，作洗臉狀，輕輕摩擦撫轉36次，可保持皮膚彈性消除皺紋。
- b. 擦鼻—以兩食指順著鼻樑外側上下從印堂到迎香往返36次，貼近鼻孔來回橫抹共二分鐘，能整腸、健脾，防止鼻塞過敏。

## 4. 耳朵—

- a. 擦耳—以食指擦內耳背，有補腎之功能。
- b. 拉耳朵—以拇指二指牽拉耳朵，使之向上向下向外，可增血循，防止耳聾、治腦昏沈，

各拉10～15次。

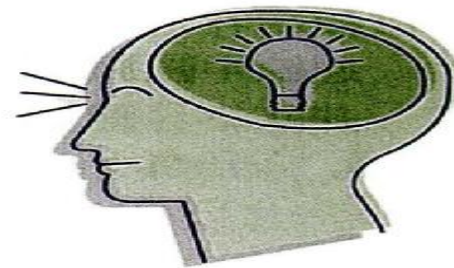
- c. 按壓耳朵—即鳴天鼓，先以食、中指夾耳垂，由下往上來回推摩，共30次，接著兩手心掩耳，食指壓在中指之上，然後撥動食指，彈打腦後（風池穴附近）20～30次，可聽到如打鼓聲，對減輕頭眩，頭痛有效。

#### 5. 頭部—

揉頭—兩手指插入頭髮內，輕輕地來回交錯揉動，約50～100次，位按摩頭部血循，刺激中樞大腦神經，能疏散充血，有健腦之功能。

#### 6. 頸部—

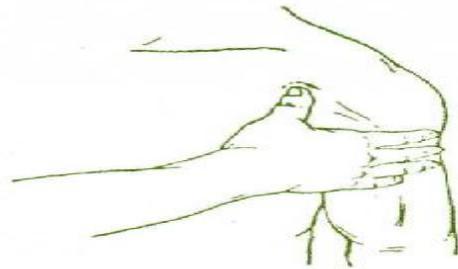
頸部—即兩手掌根按壓在耳後頸旁大筋二側的凹處和後腦部位，由上往下撫刮推拿50～100次，不宜由下而上，以免大腦充血；再以兩手交叉抱著後頸，頭向後仰，吸入清氣以補心，頭向前垂，吐出濁氣以治脾，再儘量用力與手抗爭9次。有柔軟頸部消除肩痛和降低血壓之效果。



## 上肢部位預防保健的方法及功用

### 1. 肩部一

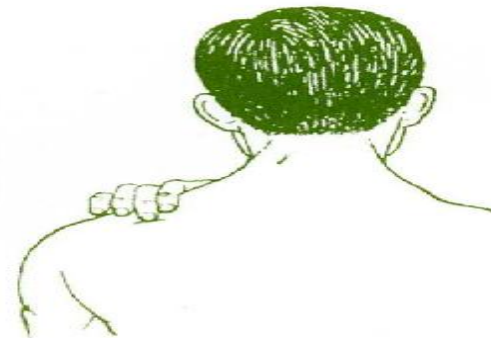
- a. 按肩內俞（位肩髃穴與雲門穴連線中點）一  
以拇指按揉肩內俞二分鐘，防止手臂上肢不舉。



- b. 按肩髃（位三角肌起點，  
舉臂凹陷處）一  
以中指按揉肩髃穴二分鐘，  
防止手臂痛上肢不舉。

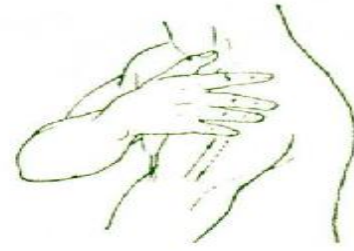


- c. 按肩井（位第七頸椎與肩峰  
連線中點）一以中指按揉肩  
井穴二分鐘，防止頸項肌痙  
攣腦充血。





- d. 擦肩—以左手掌掌心緊貼擦揉右肩18次，再以右手掌揉擦左肩18次，防止上肢關節炎。



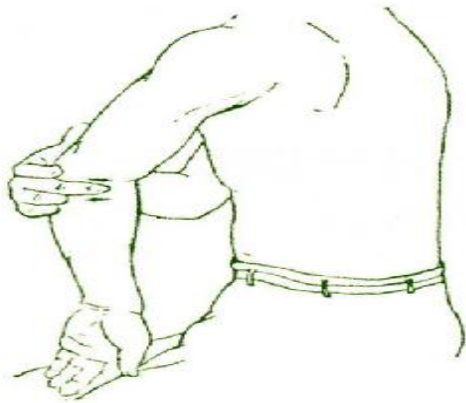
## 2. 肘部—

- a. 按揉肘關節周圍—

按揉曲池（屈肘在肘彎橫紋盡頭）手三里（位肘彎橫紋盡頭直下二寸，即曲池下二寸）尺澤（肘部微屈，在肘窩肘橫紋上），曲澤（肘微彎曲靠肘彎裡大筋之橈側），可促進血循，鬆弛肘關節及周圍的軟組織。

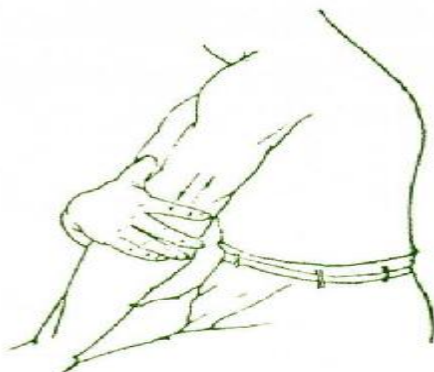


- b. 彈撥少海（屈肘成直角，位肘關節內側橫紋盡頭），小海（位肘尖與肘部裡邊高骨間肢之凹處）—用中指彈撥少海，小海穴位，可防治肘關節疼痛、痙攣。



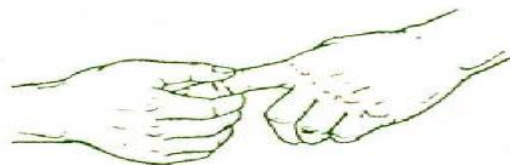


- c. 擦肘—以手掌心緊貼肘部上下周圍摩擦發熱，以促血循，防止肘關節酸重疼痛。

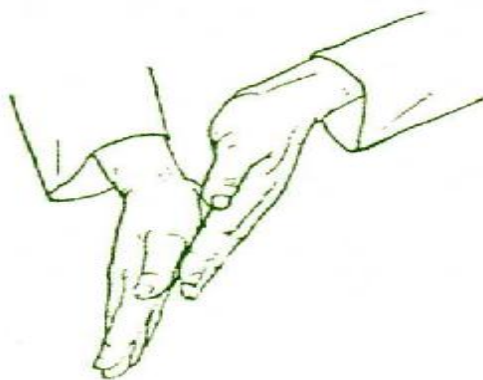


### 3. 手部—

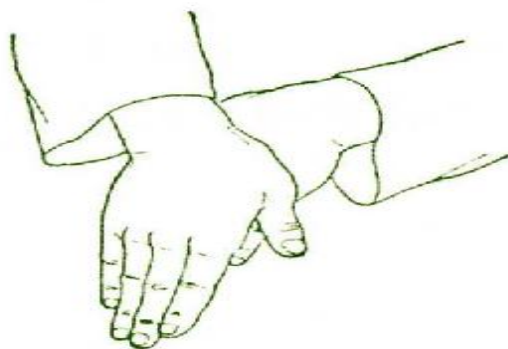
- a. 揉腕—按揉腕部周圍約2-3分鐘，可促進血循。
- b. 搖腕—搖擺彎曲腕關節約2-3分鐘，可活絡關節。
- c. 捏拿「合谷」（位大拇指和食指之間）—  
兩手交叉以大拇指和食指尖捏住虎口，緊鬆捏拿按揉約一百次，要有酸脹之感，得氣才有效，有強身健身之效。
- d. 捻手指—自上而下捻拉手指，能鬆弛關節。



e. 搓手掌—兩手掌由慢而快互相搓擦、發熱、促進血  
循。



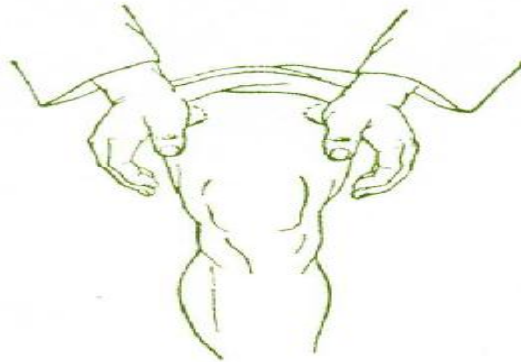
f. 擦手背—兩手相互搓擦手背，促進血循代謝。



g. 雙手抓空—兩手五指抓空如抓球，能活動強化關節。

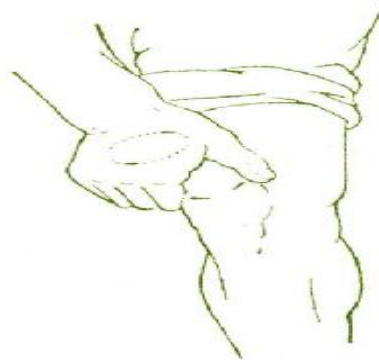
## 下肢部位預防保健的方法及功能

1. 按揉大腿—兩手掌心緊貼大腿，自上而下按揉大腿肌肉，可促進血循，鬆弛肌肉。



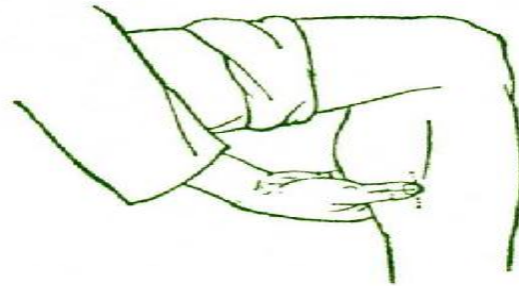
2. 按揉膝蓋—

用兩手掌心貼緊膝蓋骨（即膕骨），順逆時針加以按摩，又以指捏拿膝蓋四周肌肉，各50次，可治膝關節痛。

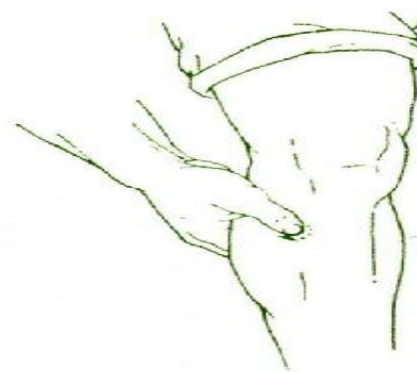




3. 拿小腿—用拇指與四指捏拿腓腸肌，自上而下30-50次，可解除小腿痙攣。



4. 按揉足三里（正坐屈膝垂足位膝眼下三寸，或四橫指脛骨外一寸處）—以拇指按揉足三里，可治消化不良，有強壯作用。

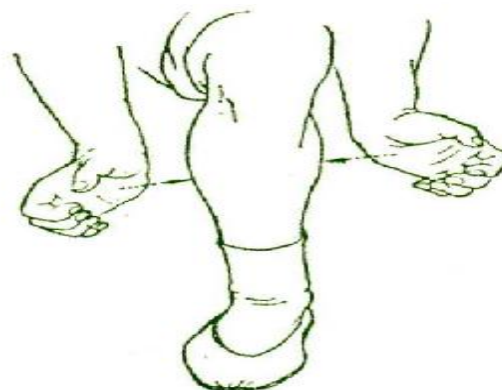


5. 求委中（伏臥伸直下肢，膝膕窩橫紋中點）—坐椅子大小腿搭成75度，先以右手中三指按左腿委中穴揉動50次，再換左手揉動右腿委中穴50次，專治腰脊痛和腿疾。

6. 彈撥陽陵泉（正坐垂足位腓骨頭前下緣凹處）——以手指彈彈陽陵泉之筋膜，可緩解關節肌肉之痙攣疼痛。



7. 拍擊下肢——以兩手的掌心或掌根以輕重快慢適中的方式，自上而下，拍擊下肢小腿肌肉20次。可促進血循鬆弛肌肉。



8. 擦湧泉（位腳底腳掌前三分之一與後三分之二交界處中間凹陷處）一兩手搓熱後，用左右手中間三指速擦左足心，至足心發熱爲止，再擦右足心，能引導虛火下降，調節心律，防止頭暈眩，又能強壯腳筋。



9. 搖踝關節—以一手抓踝，另手抓腳，上下左右旋轉20次，可弛緩筋絡強化踝關節。



10. 擱腿彎腰—將腿擱置桌面，約90度再兩手按膝彎腰伸腿，可鬆弛強化大腿肌肉和膝髌關節。





## 胸、腹、腰部位預防保健的方法及功用

### 1. 胸部—寬胸理氣。

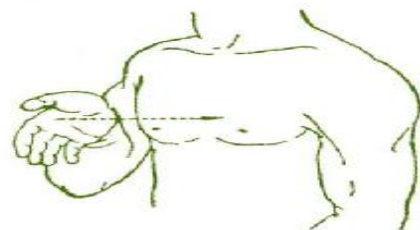
- a. 按揉胸部—以手中指沿鎖骨、肋間，由內而外、由上而下，依次按揉推抹胸部，可使胸肌舒緩，呼吸順暢。



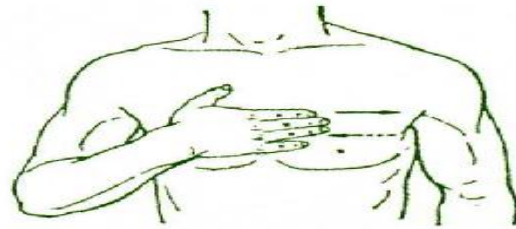
- b. 拿胸肌—以手指捏拿胸肌，隨著呼吸之節奏，吸時捏拿，呼時放鬆5次，可促血循。



- c. 拍胸—虛拳五指張開微曲輕重適中，拍打胸部，呼吸自然，不可閉氣拍10次，可舒暢興奮呼吸功能。

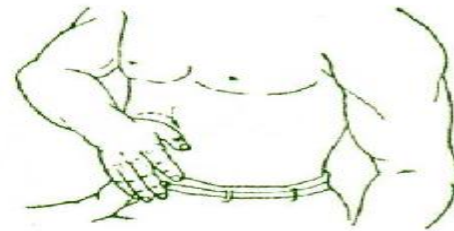


- d. 擦胸—以手大魚際緊貼胸部肌肉，左右推擦胸部10-20次，可促胸部血循暢通。



2. 腹部—健脾胃。

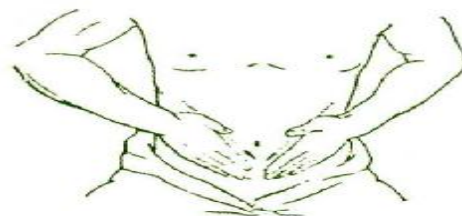
- a. 揉中脘（臍上4寸處）—以手大魚際緊貼中脘，順時針旋轉揉動2-5分鐘，可強化脾胃治療各種腸胃疾病。



- b. 揉腹—以一手掌心貼臍上，另一手按手背上，順時針旋轉揉動2-5分鐘，可強化脾胃。



- c. 擦小腹—以二手小魚際貼緊天樞（位臍旁2寸處）  
上下擦熱，可強化脾胃，治腸胃疾病、  
婦科疾病。



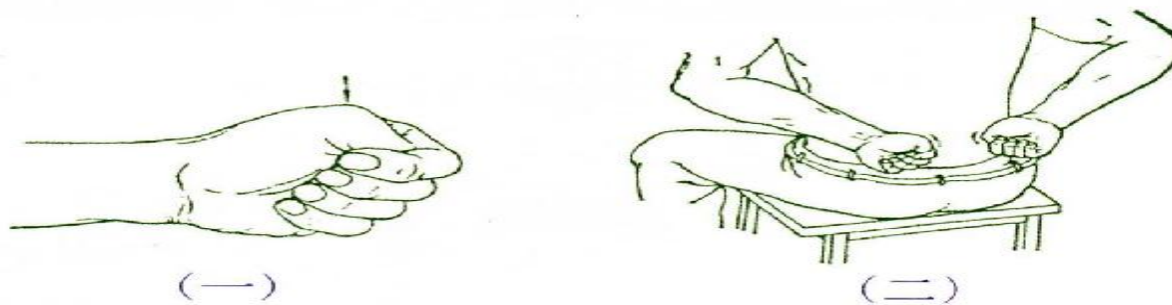
- d. 擦脇—以雙手大魚際緊貼脇肋，前後擦熱，能強  
化肝經，疏調肝氣。



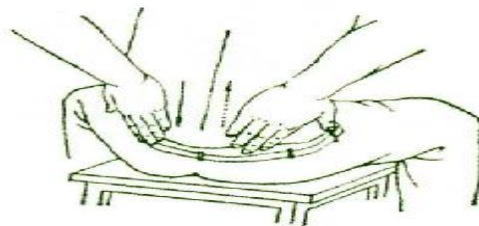
### 3. 腰部

- a. 揉腰眼—以雙手握拳旋轉，用力按揉腰眼（位第  
4-5腰椎之左右凹陷處），2-5分鐘能增  
強腎氣，防治腰痛。





- b. 擦腰—用二手掌根緊按腰部上下擦動2-5分鐘，可防治腰部疾病如腰痛、經痛等。



- c. 擦命門（位肚臍相對後背處）—  
以右手掌貼緊命門，用微力上下搓揉命門及腰間50-100次，可防治腰痛，氣虛等症。
- d. 和帶脉（位第十一肋前端直下1.8寸，與臍上緣相平）—盤坐兩手相握，上身旋轉，自左而右轉18次，再自右而左轉18次，能強化腎腰功能。
- e. 搓尾骨—兩手中指和食指搓尾骨部（位脊椎之最下端）之兩側，計30次。可防治脫肛及痔疾。
- f. 腰部活動—二腳站立時做各種前俯、後仰，旋轉之動作2-5分鐘，可強化腰部筋骨，防治腰部疾患。

## 其他(安神法) — 可安神易眠

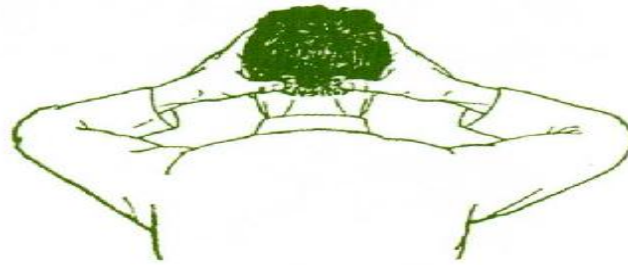
1. 抹額 — 以雙手食指彎曲，由眉間向二側額部抹擦40次。



2. 抹顛 — 以雙手拇指腹由耳前顛部鬢髮處，由前向後推抹30次。



3. 按揉腦後 — 即以兩手拇指腹按揉風池（位枕骨下二側凹陷處與耳垂線平齊），再按腦空（位於枕骨下旁二寸）部位，共30次。



(一)



(二)

4. 振耳—以二掌心按雙耳，快速鼓動（壓放），共30次。



5. 拍擊頭頂—睜眼、咬牙，使頭部肌肉緊張，再以掌心節拍囟門（頭頂），共10次。



6. 搓手浴面—雙手擦熱，以掌心貼前額，自上而下到下顎，共10次。



7. 頭頂熱敷—以濕熱毛布，扭半乾熱敷頭頂。



