



中醫穴位按摩與保健

編號：QP-S-02-N1704

➤ 什麼是穴位按摩

1. 中國傳統醫學中獨特治療方法之一。
2. 運用一定手法或器具，刺激人體穴位達到疏通經絡、調補氣血、扶正固本、消除疲勞、恢復元氣的療護方法。
3. 常用於改善睡眠及過敏症狀、舒緩壓力、調整腸胃功能及緩解疼痛等，以提升生活品質。
4. 正確取穴、治療時間，配合適當手法，以發揮最大功用。

➤ 穴位按摩前注意事項

1. 了解自身體質與身體狀況。
2. 選擇適合穴位按摩。
3. 吃飽後勿立即進行按摩，最好在飯後半小時後，按摩時先如廁後再進行。
4. 穿著寬鬆輕便衣物。
5. 調整適當室溫，避免著涼。
6. 身體嚴重不適，如發燒、劇痛、生命徵象不穩，皮膚外傷、發炎、化膿或濕疹症狀，勿勉強進行按摩，須先經過醫師診治。
7. 腹部開刀、腫瘤、嚴重腹部疾病及懷孕不可按摩腹部。

➤ 穴位按摩中注意事項

1. 患者心情放鬆。
2. 肌肉緊繃或僵硬時不可直接進行。
3. 按摩穴位力道應適中，不可過於用力，避免造成疼痛、破皮等不適症狀。
4. 觀察患者神情反應，若有任何不適須先停止按壓。

➤ 穴位按摩後注意事項

1. 按摩後先適度休息，避免立即起身或到處走動。
2. 觀察是否有不適症狀，如頭暈等。

➤ 常用穴位

1. 內關穴：寧心安神、和胃寬胸、降逆止嘔。改善心悸、胸悶、煩躁，減緩噁心嘔吐等病症。
位置：將手掌向上，手腕橫紋直上約三個指頭距離，在2條筋中間即為內關，用手指壓迫有痠脹感。



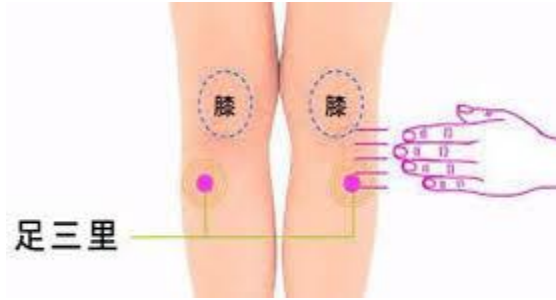
2. 合谷穴：疏風解表，開關通竅，通經活絡。改善感冒、頭痛、鼻過敏症狀。
位置：手掌虎口根部，近骨頭處，用手指壓迫有痠痛感。
注意：懷孕婦女請勿按摩此穴。





3. 足三里：強健脾胃、調和氣血、疏通經絡。改善消化功能，促進腸胃蠕動，減緩噁心嘔吐、疲勞等症狀。

位置：小腿前外側面上部，犢鼻穴直下4橫指，距脛骨前緣1橫指。



4. 三陰交：補脾胃、助運化、通經活絡、調和氣血。改善腸胃、泌尿系統功能，減緩女性生理痛及更年期症狀。

位置：足內踝最高點，直上4個手指距離，與脛骨後緣交界處，用手指壓迫有痠脹感。



5. 手神門：寧心安神。改善失眠、心悸、焦慮及煩躁等病症。

位置：手掌朝上，位於手腕關節橫紋靠近小指端的穴道。穿著寬鬆輕便衣物。



中醫部關心您

『以上穴位按摩，請先諮詢專業醫護人員，再進行操作』

員生醫院 祝您健康