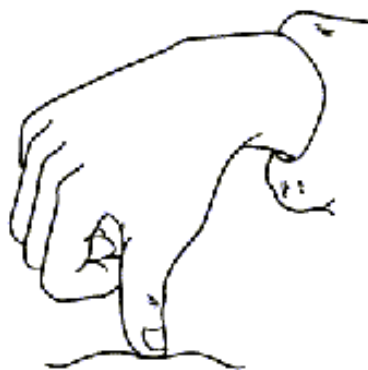


自我簡易穴位按摩



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

中醫門診

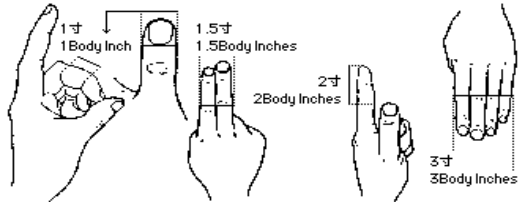
一、 同身寸

以自己的身體為標準

四橫指 = 3 寸

三橫指 = 2 寸

二橫指 = 1.5 寸



二、 十總穴

☯ 肚腹 三里 留

☯ 頭項 尋列缺

☯ 內關 心胸胃

☯ 外傷 陽陵泉

☯ 安胎 公孫求

☯ 腰背 委中 求

☯ 面口 合谷 收

☯ 脅肋 尋支溝

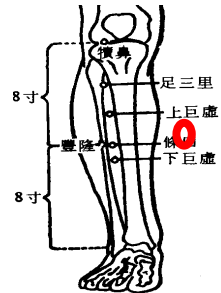
☯ 婦科 三陰交

☯ 阿是 不可缺

1. 足三里

[定位] 外眼膝下 3 寸，脛骨前脊外一橫指。

[主治] 胃痛腹脹，嘔吐泄瀉，便秘，下肢痛，水腫等。



2. 委中

[定位] 膝脛橫紋中央。

[主治] 腰痛，下肢痿痺。



3. 列缺

[定位] 腕上一寸半，橈骨莖突上方凹陷處。

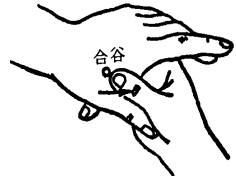
[主治] 咳嗽風痰，偏正頭痛，項強，咽痛等。



4. 合谷

[定位] 第一掌骨與第二掌骨接合部之前凹陷中。

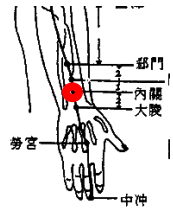
[主治] 頭痛，項強，下牙痛，鼻塞，肩背痛，面癱等。



5. 內關

[定位] 腕橫紋上 2 寸，兩筋之間。

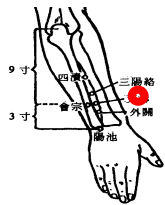
[主治] 心痛，心悸，胃痛，嘔吐，眩暈，胸悶等。



6. 支溝

[定位] 腕後臂外三寸，兩骨間陷中。

[主治] 熱病汗不出，肩臂痠痛，腋痛，四肢不舉，口噤不開，胸悶不已，肋間痛等。



7. 陽陵泉

[定位] 膝下一寸，腓骨小頭前下方凹陷中。

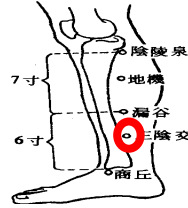
[主治] 兩膝紅腫疼痛，兩顛頭痛，脅痛，轉筋疼痛，半身不遂，下肢麻木等。



8. 三陰交

[定位] 在足內踝上三寸，脛骨後緣陷中。

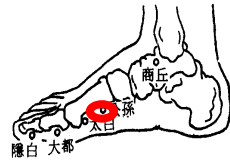
[主治] 脾胃虛弱、臍下痛不可忍、失眠、遺尿、
女子月經疾病。



9. 公孫

[定位] 在足大趾本節後一寸，內踝前陷中。

[主治] 腹脹，脾虛水腫、脾冷胃痛，安胎。



10. 阿是穴

阿是穴，非穴也，乃局部治療之部位。言人有病痛，即令“按”其上，不問孔穴，但問是否痛處，如病者答云：啊！啊！啊！是！是！是！即就該處施用針灸，均有止痛之效果。

～高醫中醫部關心您～

諮詢專線(07)3121101 轉 6401

參考文獻

黃維三(2001)·針灸科學·台北：正中書局。

制訂：981214 修訂：10209/10410 審閱：9912/10309/10603