

# 日常保健

## 頭、頸、肩與手部推拿按摩

高雄醫學大學護理學系

陳麗系 助理教授

limich@kmu.edu.tw

## 常用的傳統中醫方法

- ◆ 中藥學Herbalogy
- ◆ 針刺法Acupuncture
- ◆ 推拿按摩Chinese massage(TuiNa or AnMo)
- ◆ 拔罐Cupping
- ◆ 梅花針Plum Needling
- ◆ 刮痧Scrapping(Gua Sha)
- ◆ 食療Dietetics
- ◆ 氣功Qi Gong

## 推拿按摩的定義

治療者以自己的手或其他肢體，在個案特定部位施以一定動作，協助病人作被動運動，用於解除身體不適症狀的治療方法。



## 推拿按摩的作用原理

1. 理氣活血
2. 滑利關節
3. 疏通經絡
4. 調整臟腑
5. 增強抗病能力



## 推拿按摩的禁忌

- (一)急性發炎—會使感染在組織內散佈
- (二)腫瘤生長部位
- (三)經放射治療部位
- (四)出血中或有出血傾向的病人(血小板過低，小於五萬之患者)
- (五)血栓靜脈炎—按摩會使血栓散開成栓子
- (六)骨頭及關節突處，避免給予太壓力
- (七)個人拒絕

## 按摩推拿的準備

- 1.溫熱的手(雙手萬能) 修整指甲
- 2.柔軟的心及肢體
- 3.不宜過飢、過飽: 個案吃飯前後約**30~60**分以上較佳，最好為早、晚(早上提神，晚上消除疲勞)。
- 4.耐心持續，次數越多，經驗越豐富。
- 5.用力恰當，摩法要使用油膏輔助
- 6.按摩後記得喝溫開水

## 推拿按摩手法的注意事項

- (1) 以舒適為原則，由輕至重。
- (2) 手法須持久、柔和、有力、均勻
- (3) 虛寒者宜緩慢輕柔 實熱者可中重度快速按揉
- (4) 指壓前配合按摩的手法則效果較佳
- (5) 舒適效果快速，治療效果須較長時間
- (6) 配合經絡指壓按摩可達事半功倍

7

## 體質Body's Constitution

### 陽熱體質Yang and hot type

身體堅實. 感覺燥熱, 口乾舌燥, 好食涼飲, 面色潮紅, 易煩躁, 失眠, 尿色深, 硬便. 對高溫敏感

### 陰冷體質Yin and cold type

身體虛弱. 易感覺寒冷, 四肢冰冷. 喜歡熱或溫的食物, 不愛說話, 面色蒼白, 容易疲倦, 尿色淺, 大便鬆軟容易泄瀉.

### 中性體質Neutral type

沒有上述兩種體質的症狀, 皮膚粉紅. 飲食胃口及睡眠正常, 不易燥熱及寒冷. 排尿及排便均正常.

## 按摩推拿的常見手法

- 1、推法。
- 2、拿法。
- 3、按法。
- 4、揉法。
- 5、擦法。
- 6、捻法。
- 7、拍叩法。
- 8、搖法。



### 按摩推拿手法各論:1.推法

- 推法是以手指、手掌、拳或肘，在所選定的穴位或部位上，略加壓力做單方向的直線或弧度推動。



## 按摩推拿手法各論:2.拿法

- 拿法是以拇指其其他二指三指四指夾持選定的穴位或部位上，做相對加壓上提。
- 舒筋活絡 開通閉塞 活血止痛



圖 3-8 拿風池



圖 3-9 拿肩井

## 風池穴

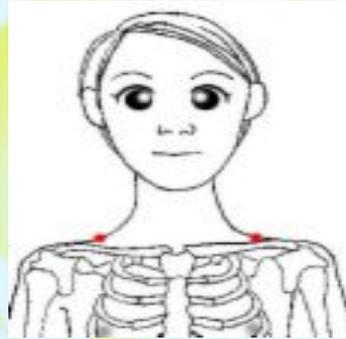
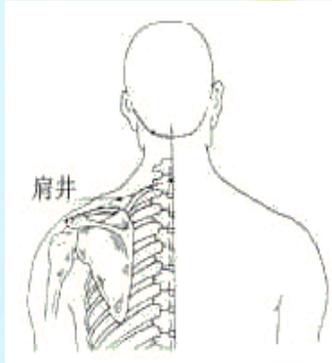
當胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷中。其功用為“清頭明目，祛風解毒，通利空竅”，為治療頭、眼、耳、目、口、鼻、腦疾患，精神神志疾患，以及上肢病的常用要穴



## 肩井穴

肩井穴』位在肩頭和頸跟的正中央。

主治:五十肩、落枕、臂痛、肩背疼痛。



### 按摩推拿手法各論:3.按法

- 按法是以手指、手掌、肘尖或足部著力，在所選定的穴位或部位上，做節律的一起一落的按壓
- 通常用於全身各部位與痛點
- 調和氣血 舒筋活絡 開通閉塞 活血止痛

## 按摩推拿手法各論： 按法：指按法(內關)

位於手腕紋上方兩寸的兩條筋間，以拇指按壓五次有止吐、強心效果(豐胸)



手掌朝上彎曲手腕，用手指觸摸腕關節附近的手臂中央。從腕橫紋向手肘方向二寸，於手臂的兩條筋之間，左右手各一。內關穴：

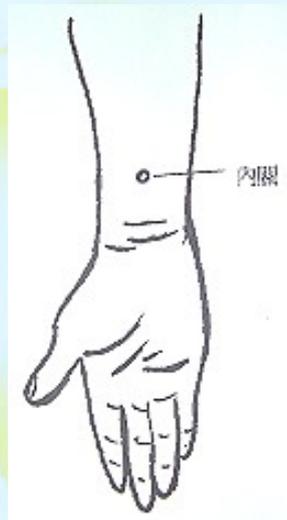
### 【穴位】

在手掌內側橫紋中央正上方2吋，位於兩筋之間處。也就是三橫指寬之處。(如附圖)

### 【適應症狀】

心臟病、強心定喘、心悸、調整血壓、暈吐、孕吐、頭痛、胸腔一切諸疾等。

### 內關



## 按摩推拿手法各論： 按法：掌按法



➔ 圖 12-8-6 掌按法

## 按摩推拿手法各論：4揉法

- 以手指面、手掌面在體表一定部位**帶動皮下組織做輕緩環轉揉動**。在比摩法手法要深重。
- 能舒筋活血、祛瘀生新，適合全身各個部位 對減輕頭痛有效，可解除胸悶脅痛，腹部脹滿，便秘或腹瀉。適用於肢體各部的急性損傷、慢性勞損、風濕痺痛等
- 分為**指腹揉 掌根揉 魚際揉法**

按摩推拿手法各論：  
揉法：指揉法



圖 3-18 指揉法

按摩推拿手法各論：  
揉法：掌根揉法



圖 3-17 掌揉法

## 按摩推拿手法各論： 揉法：魚際揉法

- 大魚際揉



- 小魚際揉



21

## 按摩推拿手法各論：5擦法

- 即用手掌、大小魚際、掌根或手指在皮膚上來回快數直線大幅度的摩擦手法。也可用拳進行梳髮式的摩擦。動作要靈巧而連續不斷，使皮膚有紅熱舒適感。
- 有寬胸理氣 活血祛瘀、消腫止痛、溫經通絡的作用，一定程度下，能鬆解黏連，軟化癥痕。
- 適用於腰背部及肌肉豐厚部的慢性勞損和風濕痺痛等證。
- 分為掌擦法 大魚際擦法 小魚際擦法

22

按摩推拿手法各論：  
擦法：掌擦法



圖 3-22 掌擦法

23

按摩推拿手法各論：  
擦法：大魚際擦法

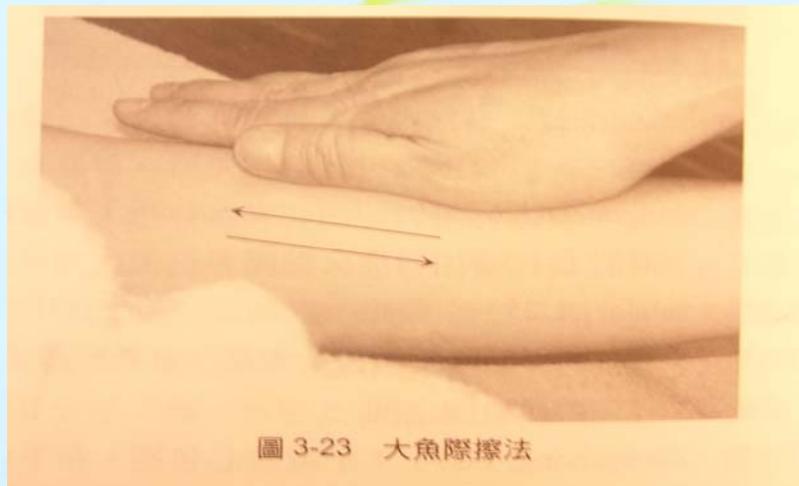


圖 3-23 大魚際擦法

24

## 按摩推拿手法各論： 擦法：小魚際擦法



25

## 按摩推拿手法各論：6捻法

- 以拇指 食指羅紋面捏住一定部位**兩指相對加壓做搓揉動作**的方法。用力輕柔動作靈活快速 節律均勻。
- 能疏通經絡、消腫散結
- 四肢小關節部位 指間關節扭挫傷 四肢小關節痠痛腫脹或屈伸不利等

26

## 按摩推拿手法各論:捻法



## 按摩推拿手法各論:7拍叩法

- 用虛掌或手指在體表一定部位拍打。
- 能舒筋活血、解痙鎮痛。
- 適用於肩背 腰骶 下肢後測及外側
- 分為掌拍法(大片肌肉)與指拍法(頭面部)

## 按摩推拿手法各論： 拍叩法：掌拍法



圖 3-35 ① 掌拍法①



圖 3-35 ② 掌拍法②

## 按摩推拿手法各論： 拍叩法：指拍法

- 指拍叩百會



指拍叩臉部



•搖法：

- 以一手或扶住被搖關節近端的肢體，另一手握住關節遠端的肢體，作緩和迴旋的環旋搖轉則稱之。
- 主治運動功能障礙、關節痠痛、屈伸不利等症。具有舒筋活血、滑利痠痛、鬆解黏連、增強關節活動功能等功用。



a. 頸椎

b. 上肢關節

➡ 圖 12-8-10 搖法

## 精油按摩手法:長推式按摩

一種緩慢、溫和、富韻律感的方法。當施力加大時，對血液循環和肌肉細胞有較深的作用。但手勁輕時，對神經系統的反射作用就更大，通常使人覺得愉快和放鬆。一開始由背部下向上，雙手併攏，大姆指滑行貫穿至脊椎，雙手再向外分開，置於肩上，輕輕向下移動。這步驟也有許多變化，也可在身體其它部份用類似的方式長推，如手、腿。



## 精油按摩手法:按揉法

- 以大姆指相對的指，用足夠的力道抓住肌肉揉搓，對肌肉酸痛、緊繃，尤其肩膀間的梯形肌肉，可幫助循環，分散肌肉中沈澱的乳酸，大姆指按壓有三種方式，直接按壓不移動、按壓再畫小圈的動作、以及沿著特定路徑平順地移動，芳療的按摩精神是溫和無間斷，服貼、平順與流暢。



## 指壓按摩的用物

- 1.精油一定要用稀釋過的精油  
不能用純精油 3-5%(1cc=20滴)  
(Lavender薰衣草, Lemon grass檸檬香茅)  
萬金油等涼性油膏、  
嬰兒油(有過敏體質)
- 2.溫熱的手
- 3.一條毛巾或面紙
- 4.柔軟的心及肢體

35

## 保健穴

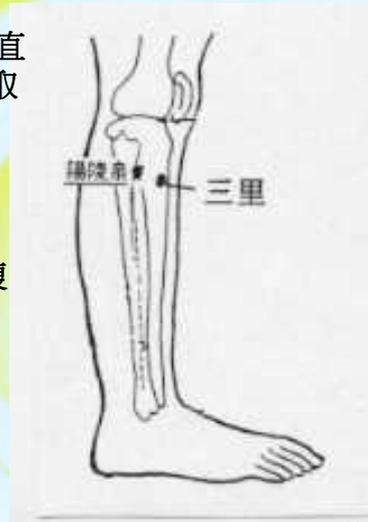
- 每天保健按摩**1-2次**，**15-30分/次**，
- 成人按摩**足三里**、**內關穴**
- 婦女加按**三陰交穴**，小兒按摩**足三里**、**湧泉穴**及**捏脊**等
- 腰背**委中求**

**定位】**犢鼻穴下3寸，脛骨前脊外一橫指處。

## 足三里

**【取法】**1.正坐屈膝，於外膝眼直下3寸，距脛骨前脊一橫指處取穴。2.正坐屈膝，以本人之手按在膝蓋，食指附於膝下脛骨，當中指尖處是穴。

**【主治】**胃痛，嘔吐，噎膈，腹脹，泄瀉，痢疾，便秘，乳癰，腸癰，下肢痹痛，水腫，癲狂，腳氣，虛勞羸瘦。

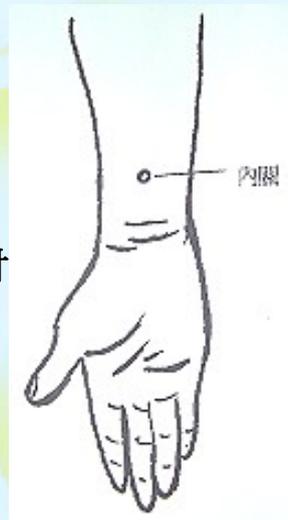


## 內關

- 手掌朝上彎曲手腕，用手指觸摸腕關節附近的手臂中央。從腕橫紋向手肘方向二寸，於手臂的兩條筋之間，左右手各一。內關穴：

### 【穴位】

- 在手掌內側橫紋中央正上方2吋，位於兩筋之間處。也就是三橫指寬之處。（如附圖）
- **【適應症狀】**  
心臟病、強心定喘、心悸、調整血壓、暈吐、孕吐、頭痛、胸腔一切諸疾等。



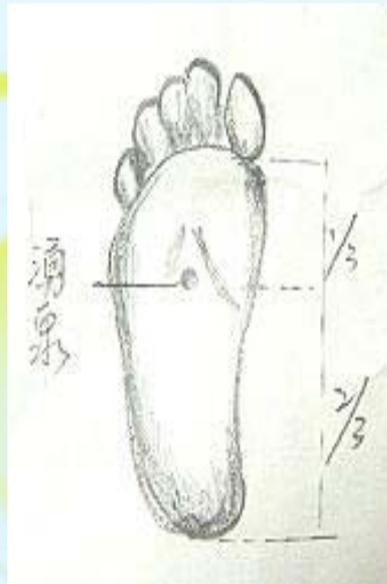


## 湧泉穴

- 位置：位於足底，在足掌的前三分之一處，屈趾時凹陷處。

穴道效用：頭痛，頭昏，心悸亢進，婦科病，失眠，目眩，咽喉腫痛失音，小便不利，昏厥等。

關於本穴：人體有三個穴道與外界環境磁場作交流——「百會」、「勞宮」與「湧泉」，三者號稱「天地人」，「百會」在頭頂，承接來自天上的磁場能量；「勞宮」在手掌心，與週遭環境溝通；「湧泉」則位於腳底，直接與大地之氣交流。



41

## 阿是穴

- 在治療上常被應用到，用於減除疼痛等症狀
- 定位：痛點

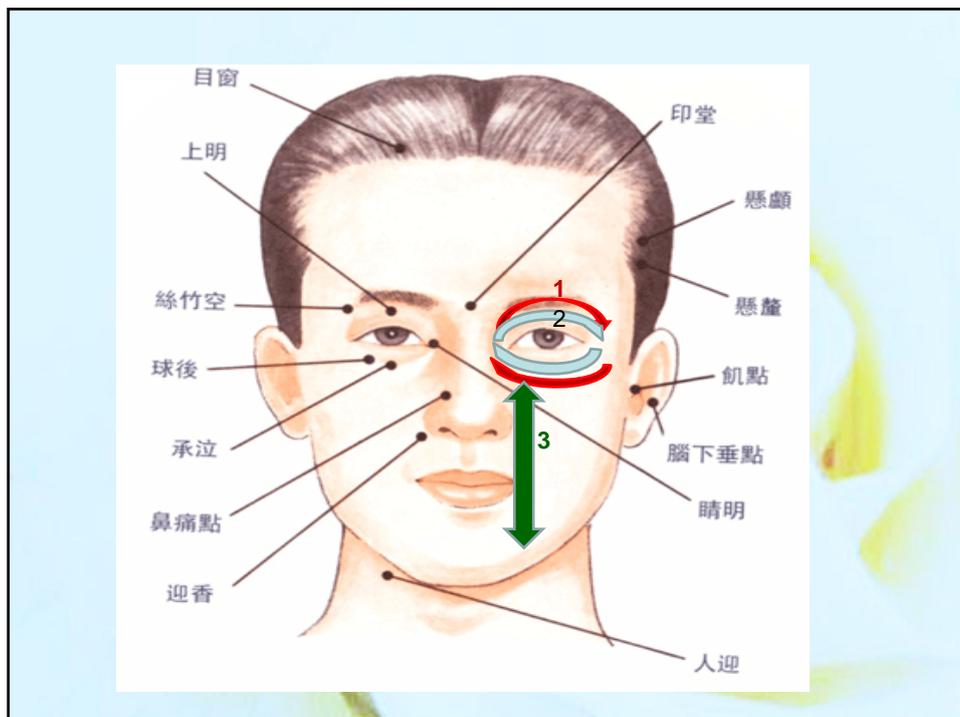
42

## 面部的指壓按摩

消除或減輕眼部疲勞 預防眼睛視力的減退及眼袋的產生。

1. 眼眶部按摩：雙手食指或中指分推眉毛，由眉頭部的攢竹穴推至眉尾部的絲竹空穴。再至太陽穴按揉，由雙手拇指及食指、中指按揉眼眶內的睛明穴後，循著上、下眼眶推至尾部的瞳子膠穴，下循承泣穴再回到睛明，重覆進行數次，至整個眼眶都有酸脹感止。
2. 按揉太陽穴及鼻旁的迎香穴，再將雙手掌心搓熱後，掌心貼著前額，用點力向下擦到下頰處，若有鼻病、感冒、流鼻涕或鼻塞者，可順便以中指由迎香穴向上擦至鼻根處，反覆連續約10次。

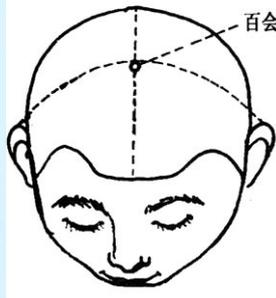
43



## 頭頸部的指壓按摩

具有醒腦開竅的功能，可治療頭痛，預防老人癡呆症及增加腦細胞的活動。

1. 以食指、中指及無名指併攏，輕拍叩兩耳尖直上頭頂正中央的百會穴數次，每天1-2次，以雙手拇指及其他四指的指腹，從前髮際處按壓方式至枕部的風池穴，平時也可以用梳子做同方向的梳頭數次。



45

## 頭頸部的指壓按摩

具有醒腦開竅的功能，可治療頭痛，預防老人癡呆症及增加腦細胞的活動。

2. 按揉枕部穴位：雙手拇指按揉兩側風池，至有酸脹感為宜。
3. 拿捏頸項部：以食指、中指、無名指配合手掌對頸部作拿捏的動作，並向下拿捏至肩部(肩井穴)。
4. 以前臂尺側肌肉撥肩部肌肉及肩井穴，接者以肘部按壓肩井穴
5. 最後以魚際肌推法由頸部推至肩膀或是雙手握拳扣打肩膀部位
6. 搖肩關節

46

## 按揉風池穴

當胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷中。其功用為“清頭明目，祛風解毒，通利空竅”，為治療頭、眼、耳、目、口、鼻、腦疾患，精神神志疾患，以及上肢病的常用要穴



<http://tw.image.search.yahoo.com/images/view?back>

o201101

## 拿肩井穴 肘按肩井

肩井穴』位在肩頭和頸跟的正中央。  
五十肩、落枕、臂痛、肩背疼痛。針肩井穴都可改善。



<http://www.1111.com.tw>

## 尺側內側肌肉彈撥肩部肌肉及肩井穴

五十肩、落枕、臂痛、肩背疼痛



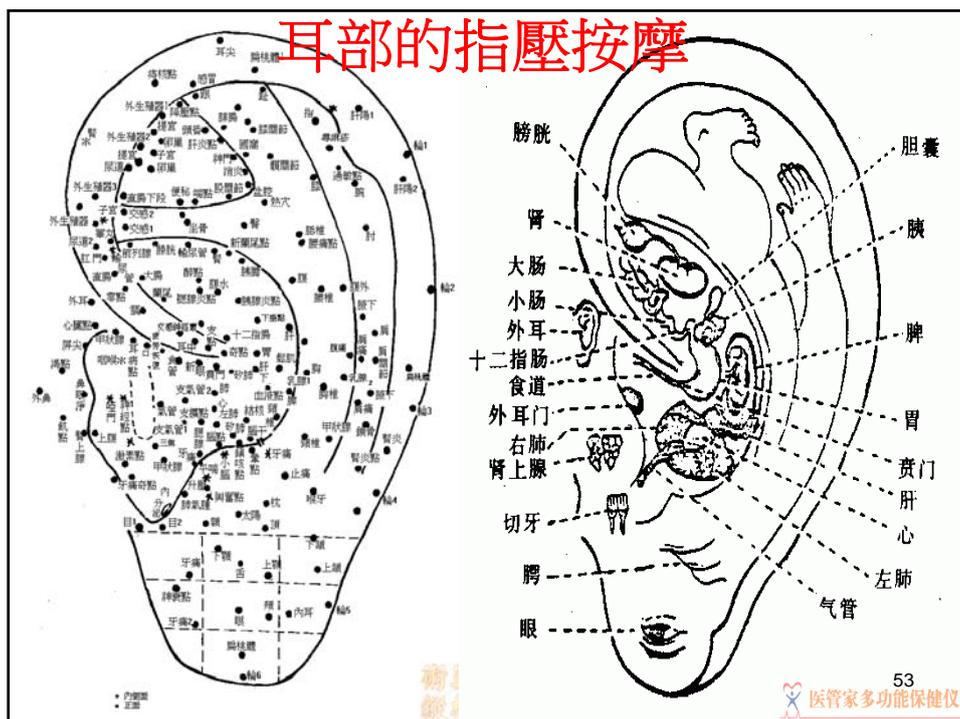
## 肘按肩井

肩井穴』位在肩頭和頸跟的正中央。

五十肩、落枕、臂痛、肩背疼痛。針肩井穴都可改善。







## 耳部的指壓按摩

耳朵的穴道跟我們人體的五臟六腑有密切的關係，按摩耳朵除了可加強臟腑的功能外，還可預防聽力的減退及耳鳴。

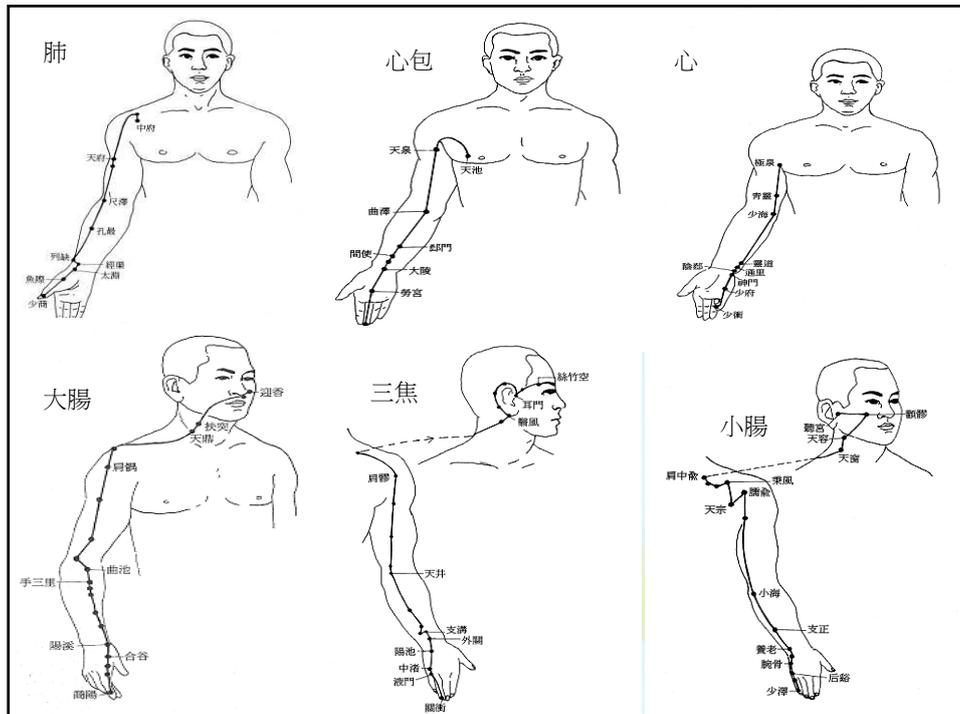
1. **揉**耳朵，雙手拇指及食指彎屈後，作下搓耳動作，至耳朵紅熱為宜。

## 手部的指壓按摩



加強手部的新陳代謝，治療酸痛，並可預防手肘、膝蓋的退化 同時也可以疏通手部的六大經絡: 肺 大腸 心包 三 心 小腸功能

1. 先將精油在手上搓揉 讓它揮發 同時也把手溫熱
2. 用指壓**捻法**對每個**手指關節**
3. 用大拇指對**掌心按揉**
4. 用**長推法**從手腕往肘部及肩部
5. 再順勢輕摩下來 連續做**20-30次** 動作要慢且輕揉
6. 加強幾個穴位的指壓:**合谷 內關 屈池 神門**
7. 若有肩部痠痛僵硬 可以嘗試肩部搖法



# 合谷

- [定位] 手背第一、二掌骨之間，第二掌骨橈側緣的中點處。
- [局部解剖] 在第一骨間背側肌中，深層為拇內收肌橫頭；有手背靜脈網，輸穴近側正當橈動脈從手背穿向手掌之處；佈有橈神經淺支的手背側神經，深部為正中神經的指掌側固有神經。
- [主治] 頭痛，目赤腫痛，鼻病，耳聾，齒痛，牙關緊閉，口眼歪斜，咽喉腫痛，疔腮，腹痛，便秘，無汗，多汗，痢疾，滯產，經閉。
- [配伍舉例] 配列缺、外關、風池、大椎，治感冒頭痛；配下關、頰車，治牙痛；配太沖，治高血壓、面肌痙攣；配肩髃、曲池、手三里、外關，治上肢不遂、疼痛；配三陰交，治難產。
- [刺灸法] 直刺0.5-0.8寸。可灸。孕婦禁針灸。
- [備註] 為手陽明經之"原"穴。

385

57



385

58

穴位：位置在第一、二掌骨之間，偏食指靠中間的部位。

## 合谷

主治：

頭痛、齒痛、耳聾、眼睛酸痛、肩胛神經痛、皮膚搔癢、呼吸困難、失眠、神經衰弱等。

本穴特色：「長壽穴」之一，因為本穴可增強身體的免疫力。



手掌朝上彎曲手腕，用手指觸摸腕關節附近的手臂中央。從腕橫紋向手肘方向二寸，於手臂的兩條筋之間，左右手各一。內關穴：

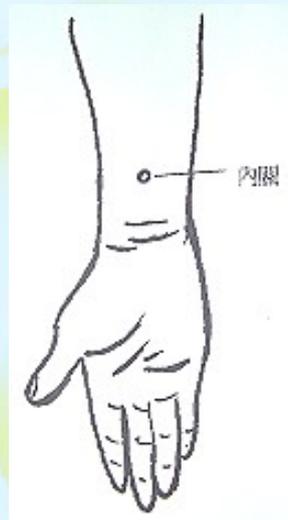
## 內關

【穴位】

在手掌內側橫紋中央正上方2吋，位於兩筋之間處。也就是三橫指寬之處。（如附圖）

【適應症狀】

心臟病、強心定喘、心悸、調整血壓、暈吐、孕吐、頭痛、胸腔一切諸疾等。





385

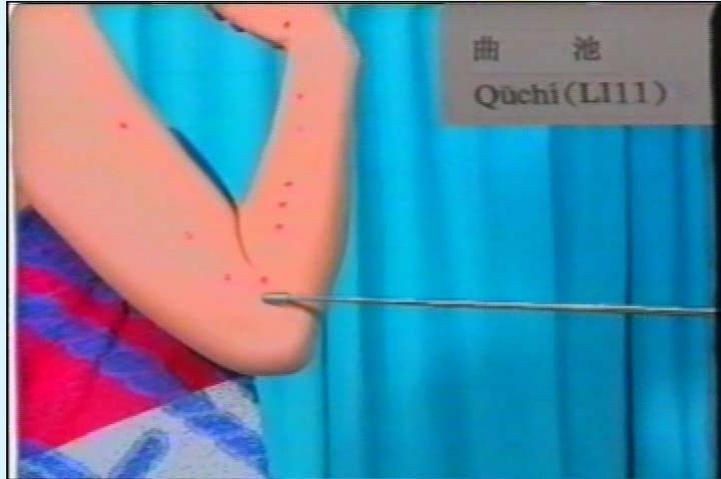
61

## 曲池

- [定位] 屈肘成直角，當肘橫紋外端與肱骨外上髁連線的中點。
- [局部解剖] 橈側腕長伸肌起始部，肱橈肌的橈側；有橈返動、靜脈的分支；佈有前臂背側皮神經，內側深層為橈神經主幹。
- [主治] 咽喉腫痛，腹痛吐瀉，痢疾，水腫，眩暈，濕疹，傷寒解熱不退，半身不遂，手臂腫痛。
- [配伍舉例] 配大椎、十宣，治高燒；配足三里、三陰交，治高血壓；配合谷、外關，治感冒；配血海，治蕁麻疹、皮膚瘙癢。
- [刺灸法] 直刺0.8-1.5寸。可灸。
- [備註] 為手陽明大腸經之"合"穴。

385

62



385

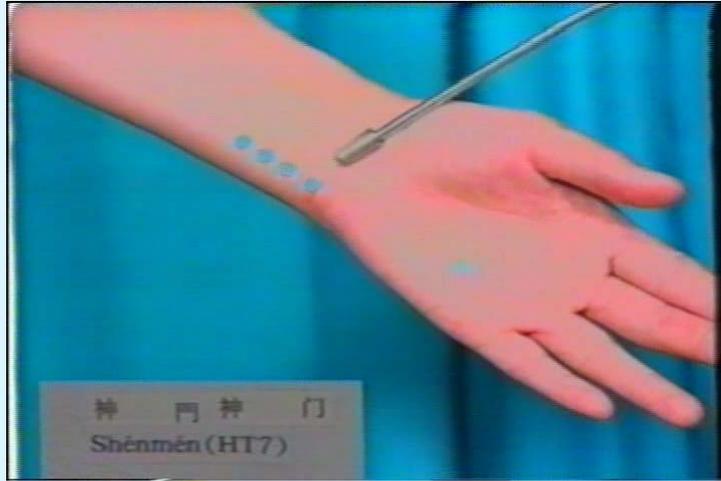
63

## 神門

- [定位] 腕橫紋上尺側端，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷中。
- [局部解剖] 在尺側腕屈肌腱與屈指淺肌之間，深層為屈指深肌；有尺動脈通過；佈有前臂內側皮神經，內側為尺神經。
- [主治] 心痛，心煩，驚悸，怔忡，健忘，失眠，癲、狂、癩。
- [配伍舉例] 配印堂，治失眠症；配湧泉，治精神病；配內關、心俞，治心律不齊。
- [刺灸法] 直刺0.5-0.8寸。可灸。
- [備註] 手少陰心經之"輸"穴、"原"穴。

385

64



385

65

## 指壓按摩後

深呼吸3次  
閉目養神30秒  
喝杯溫開水

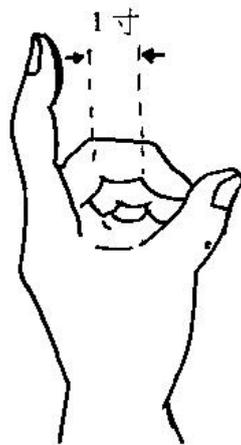
哈 一整天精神愉悅



## 取穴法

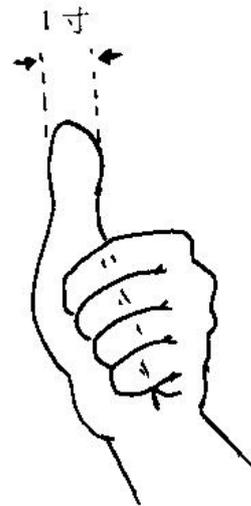
- 取穴法有：分寸折量法、指寸法、根據人體自然指標取穴等
- 指寸法：以手指某一部份的寬度，作為一定的分寸，用於取穴的方法
- 臨床常用的有中指同身寸法、拇指同身寸法、直指同身寸法、橫指同身寸法

67



©FT

圖4-4 中指同身寸法



©FT

圖4-5 拇指同身寸法

