

Meeting Room S221-230, HKCEC  
11 July 2010 (2:15 – 3:15)



## 針灸與膻穴按壓治療



**Elton Ng 吳俊霆**

Principal Physiotherapist  
Center of Rehabilitation & Exercising Specialist

## 針灸

- 中國傳統醫學的其中一個支派，流傳超過二千年
- 相傳伏羲氏創九針，為九種針具的總稱。即鑱針、員針、鍤針、鋒針、鈹針、員利針、毫針、長針和大針(出自《黃帝內經》)
- 針灸最主要的思路，就是通；經絡疏通以後，一些症狀就會消除
- 進針手法得當，疼痛就會非常微弱

## 膻穴按壓

- 膻穴又稱穴位，是人體臟腑經絡之氣輸注出入的特殊部位，既是疾病的反應點，又是針灸臨床的刺激點
- 大體上可分以下三種
  1. 經穴 - 屬於十四經系統的膻穴，約有361個
  2. 經外奇穴 - 十四經以外的膻穴，>1000個
  3. 阿是穴 - 是一種沒有固定位置的膻穴，以壓痛點或其他反應點作為膻穴，所以又叫“壓痛點”
- 膻穴按壓，是在特定經絡或穴位上，運用手法和指壓的技巧，給予體表各種刺激，從經穴通過經絡傳至臟腑，來治療 / 預防疾病 / 保健及養生

## 針灸與膻穴按壓的常見適應症

- 關節炎
- 腕管綜合症
- 面癱 / 三叉神經痛
- 頭痛 / 長期痛症
- 臀部疼痛
- 肩頸痛 / 肩周炎
- 坐骨神經痛
- 運動創傷



## 針灸與膻穴按壓的禁忌症

- 嚴重急病和外科適應症
- 惡性腫瘤
- 出血性疾病或正受感染
- 服食薄血藥物
- 大醉、大怒、會擾亂治療過程的人
- 過於緊張、疲憊、饑餓的人
- 太過瘦削、孕婦、嬰兒有一些穴位是要非常小心

## 針灸與膻穴按壓的注意事項

- 如第一次接受治療，盡量放鬆心情，並以躺下為佳；減少暈針機會
- 如有服食藥物，要告知治療師
- 每次治療前請先將身體清洗乾淨
- 宜穿寬鬆衣服或適當地展露治療部位，但注意保暖
- 治療期間避免搖動或翻身，引起不適 / 彎針
- 有時不能完全避免治療後產生皮下出血或青腫等現象，勿緊張，通常幾天後會消失
- 針後如有疲勞、酸脹等現象，或與過份緊張有關

## 針灸對風濕病的療效

- 抗感染
- 減輕炎症反應
- 提高痛閾起到鎮痛作用
- 防止組織損傷
- 調整各系統功能
- 促進組織和功能的恢復



## 近年有關針灸的研究

- 有效治療肌骨骼及神經線有關之痛症
- 急性傷患、初起風濕病症較久症有效
- 配合拔罐或一些洩瀉的手法對消腫有顯著療效
- 對針灸有恐懼的人療效比較低
- 鎮痛、消腫，間接提升活動能力；把握機會作適合運動，研究顯示針灸+治療性運動對病程更顯注

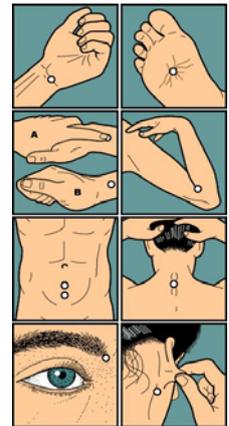


## 中西薈萃

- 中醫學常用經絡氣血解釋治療現象
- 西方醫學很多臨床及細胞研究發現，適當的針灸療法可刺激身體分泌賀爾蒙、促進細胞生成的物質，加速痊癒；並且有糾正神經線不正常的現象
- 很多時中醫學建議選用的腧穴亦跟西方解剖醫學建議的軟組織有密切關係(例：內外膝眼穴 = 膝關節脂肪墊)



## 常用腧穴按壓



## 風池

- 後頸部枕骨之下胸鎖乳突肌與斜方肌凹陷處
- 有效舒緩後頭痛、頸痛
- 配合頸兩側的阿是穴(近端的壓痛點)按壓效果更佳
- 從解剖學解釋這壓痛點是第二節頸椎、斜方肌上束及肩胛提肌的範圍



## 肩井

- 大椎穴(第7頸椎棘突下低頭頸椎棘突最高處)與肩峰連線中點)
- 有效舒緩肩頸膊痛
- 配合周圍的阿是穴(近端的壓痛點)按壓效果更佳
- 從解剖學解釋這壓痛點是斜方肌上束及岡上肌的範圍



## 肩前

- 在肩部，正坐垂臂，腋前皺臂頂端與肩髃穴連線的中點
- 可改善手臂酸麻疼痛、五十肩等痛症
- 配合肩髃穴(三角肌上，臂外展或向前平伸時，當肩峰前之下方凹陷處)按壓效果更佳
- 從解剖學解釋這壓痛點是三角肌、肩膊神經、經常發炎的二頭肌和岡上肌的範圍



## 手三里

- 將肘彎曲成直角，在肘橫紋盡頭處是曲池穴，在曲池穴下面兩指寬處
- 有效減輕上肢關節痛、肩肘肌肉發炎等
- 配合曲池穴按壓效果更佳
- 從解剖學解釋這壓痛點是肘部肌肉及前臂神經線易有黏連的範圍



## 合谷

- 又名虎口，姆指與食指之間
- 有效舒緩手痛、手部關節發炎、口部疼痛等
- 配合養老穴(從腕骨穴沿手臂外側，腕下銳骨下陷中為陽谷穴往上一寸)按壓效果更佳
- 從解剖學解釋這壓痛點是手掌肌肉及一些手部感覺神經線的範圍



## 腎俞、大腸俞

- 腎俞位於第二腰椎棘突下，左右旁開兩指寬處；大腸俞則位於第四節相等位置
- 腎俞可改善腰痛；大腸俞有效治療急性腰扭傷、坐骨神經痛等
- 配合熱敷可放鬆繃緊肌肉
- 從解剖學解釋這壓痛點是肌膜、豎棘肌及腰方肌的範圍



## 內外膝眼

- 屈膝在距膕骨韌帶內外側各一橫指凹陷處取穴
- 有助減輕膝關節的腫痛、神經敏感痛
- 配合足三里(在膝下脛骨粗隆最高點下一寸，外開一寸處)按壓效果更佳
- 從解剖學解釋這壓痛點是膝關節脂肪墊的範圍



## 解溪

- 足背與小腿交界處的橫紋中央凹陷處
- 主要用於治療足下垂及足踝關節痛等
- 配合三陰交(小腿內側，腳踝骨的最高點往上三寸處)按壓效果更佳
- 從解剖學解釋這壓痛點是在拇長伸肌膜、腓淺及深層神經的範圍



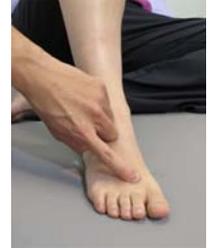
## 丘墟

- 在足外踝的前下方，當趾長伸肌腱的外側凹陷處
- 改善踝關節及周圍軟組織疾病及急性扭傷等疼痛
- 配合冰敷消腫效果更佳
- 從解剖學解釋這壓痛點足背筋膜、經常發炎 / 撕裂的前距腓韌帶的範圍



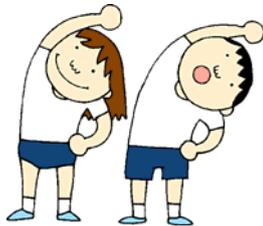
## 太沖

- 位於足背側，第一、二趾蹠骨連接部位中
- 有助平肝泄熱或減輕前掌痛
- 配合按壓內足弓肌肉可舒緩腳掌痛
- 從解剖學解釋這壓痛點是第一骨間背側肌內及腓深神經的範圍



還有，多做伸展運動呢！！

研究顯示針灸及膻穴按壓後  
立即做伸展，效果更持久



Questions & Answers ?

參考網頁: [www.cores.com.hk](http://www.cores.com.hk)