

穴位緩痛保健講座

陳國正

(註冊中醫、註冊物理治療師、中國認可針灸師)

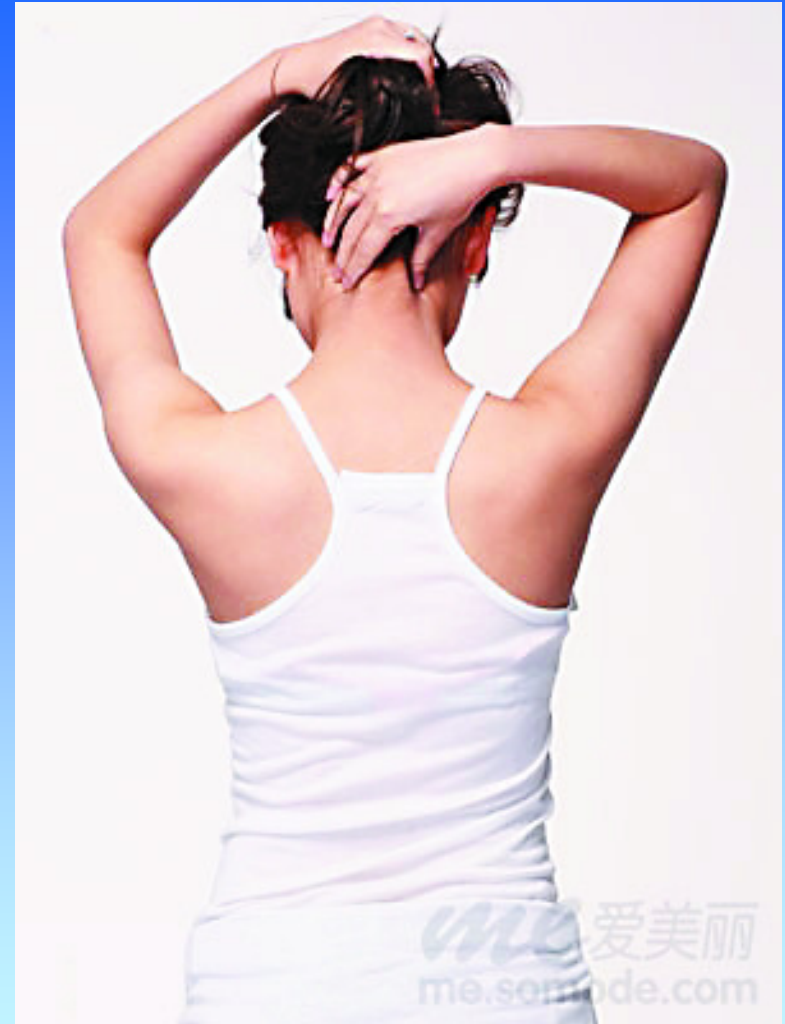
英國威爾斯大學痛症醫學碩士

香港大學醫學院針灸學碩士

香港大學中醫學院中醫全科學士

香港理工大學物理治療專業文憑

操作入門



操作方法

1. 推：

- ◆ 用掌心向上下直線推動。

2. 拿：

- ◆ 用拇指及其它手指，挾著患者的皮膚或皮下軟組織，用力捏壓。

3. 按：

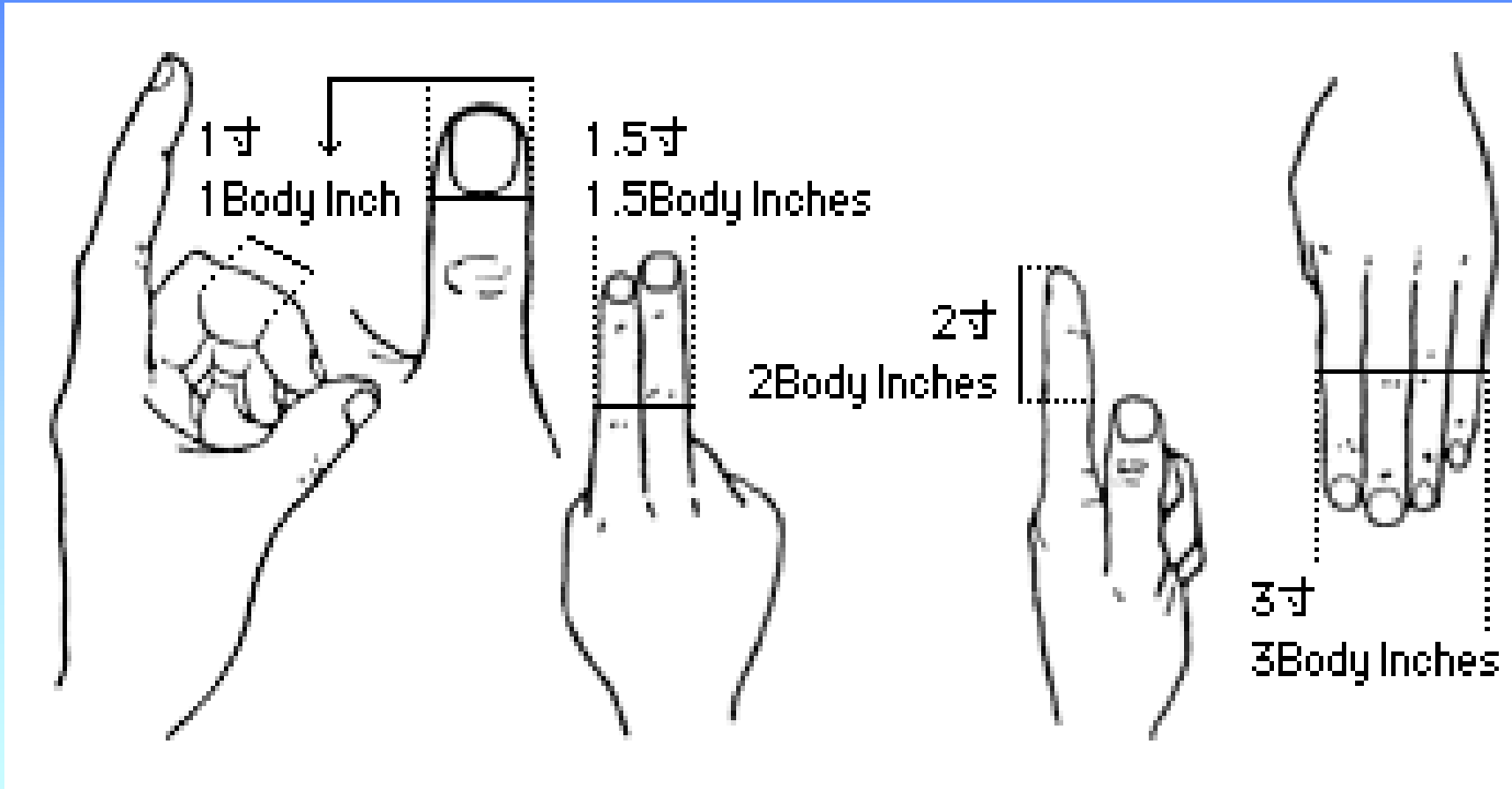
- ◆ 用手指或指節頭，按在穴位上，用力擠壓。

4. 點：

- ◆ 用指尖、指節尖、指甲或尖物（例如牙簽）在穴位上用力戳壓。

5. 拍：

- ◆ 用掌、拳或指叩打穴位。



六氣與六淫(邪氣)

6

- 風
- 寒
- 暑
- 濕
- 燥
- 火

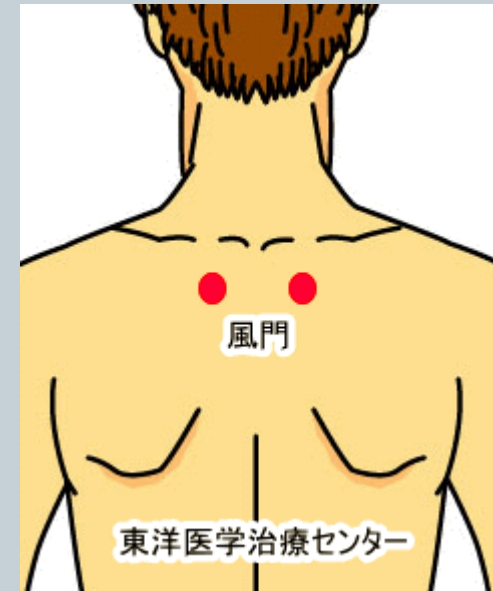
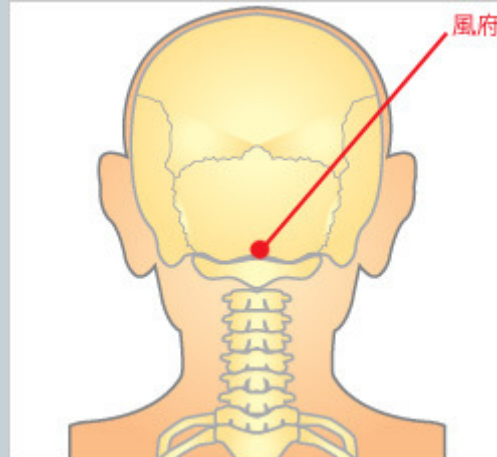
風之特性

7

- 風為百病之長（常兼邪致病）
- 風性善行而數變
- 風為陽邪，故具有升發、向上、向外的特性
- 風性主動

入風部位

8



祛风要穴

9

- 風池



- 風市



寒之特性

10

- 寒為陰邪、易傷陽氣
- 寒性凝滯
- 寒性收引

祛寒要穴

11

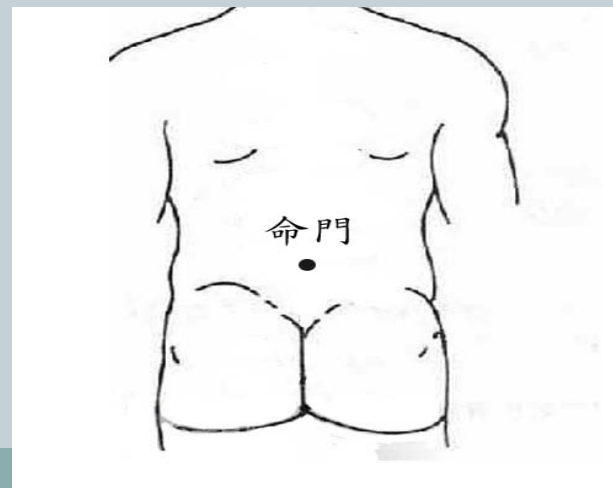
1) 大椎

正出低頭，
本穴在第七頸椎下的凹窩中



2) 命門

本穴在第二腰椎下凹窩中；
一般與肚臍中相對。



濕之特性

12

- 濕性重濁
- 濕邪易阻遏氣機
- 濕邪纏綿難愈
- 濕邪易侵犯人體下部

祛濕要穴

13

1) 水分穴

本穴在肚臍正中直上1寸

△ 水分：



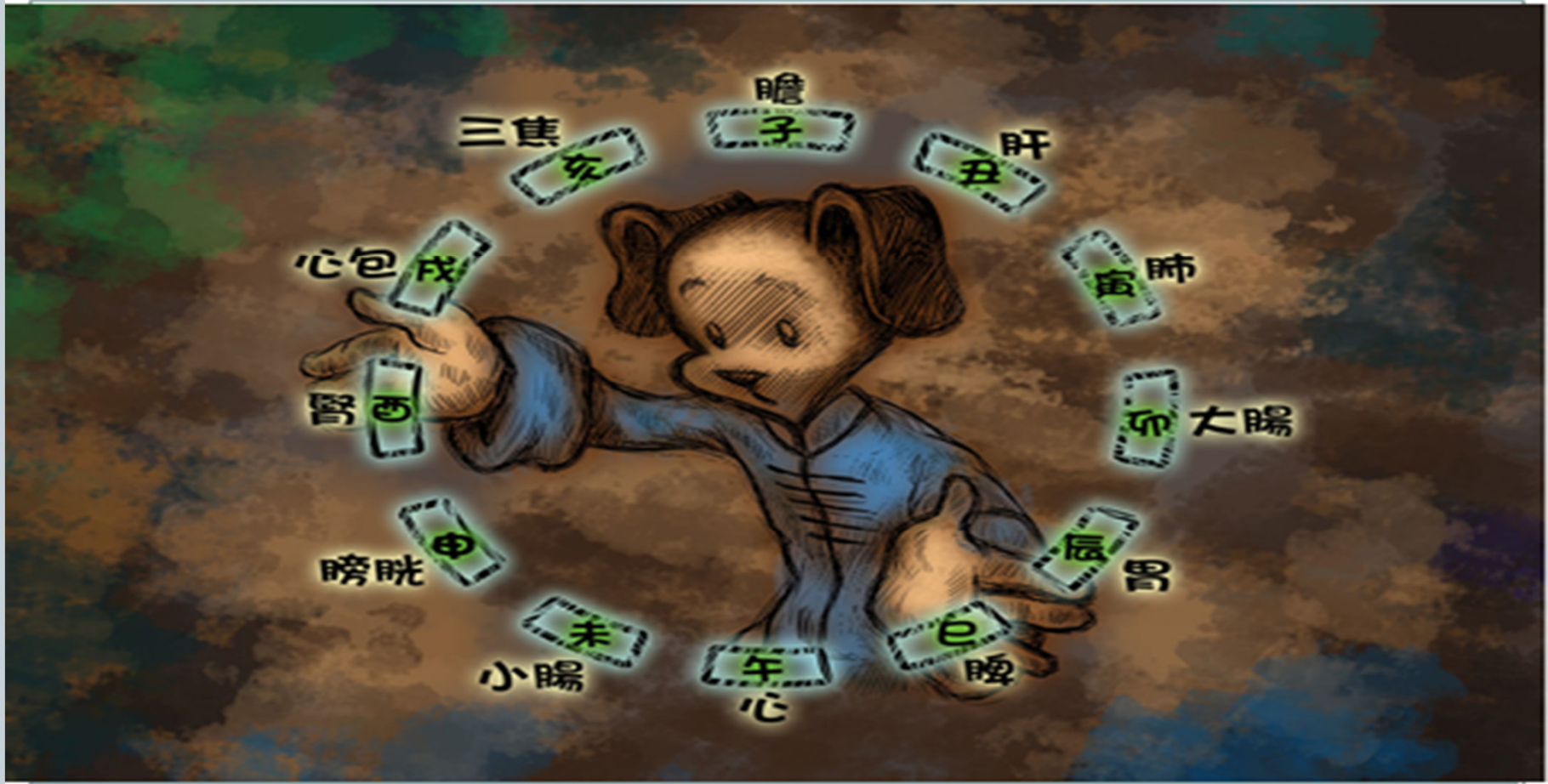
2) 陰陵泉穴

陰陵泉

The diagram shows a side view of a human leg from the knee down to the foot. A red dot marks the location of the Yinlingquan point, which is on the inner side of the leg, between the knee and the ankle. A black arrow points from the text '陰陵泉' to this red dot.

時間性之疼痛

14



子時(23:00-1:00)膽經

15

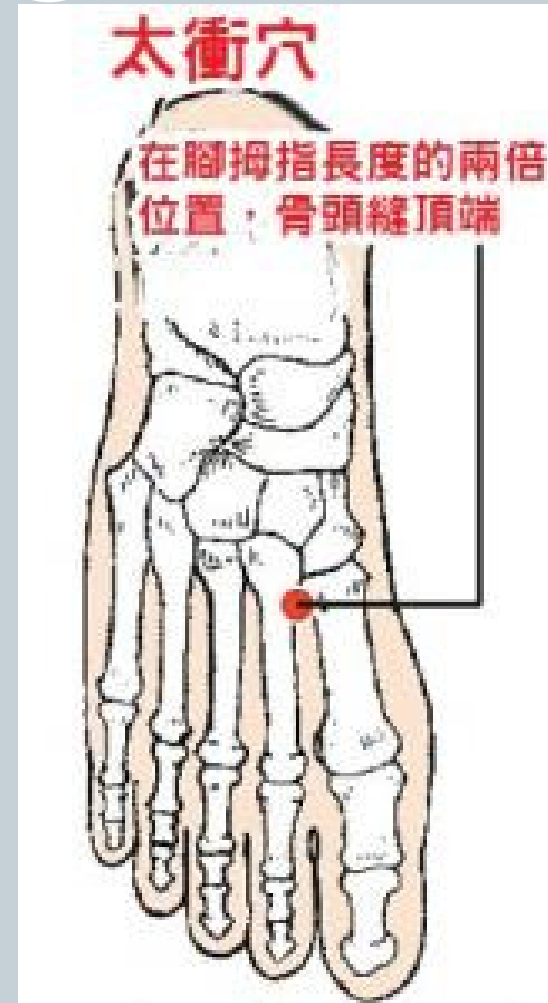
- 腓骨小頭前下方



丑時(1:00-3:00)肝經

16

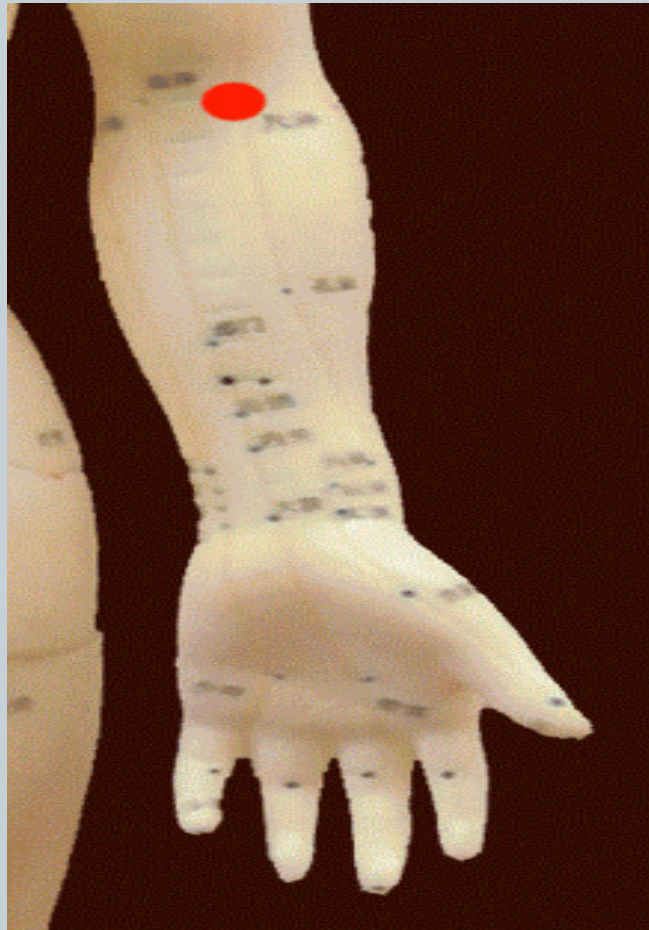
- 太衝穴



寅時(3:00-5:00)肺經

17

- 尺澤



卯時(5:00-7:00)大腸經

18

- 手三里



辰時(7:00-9:00)胃經

19

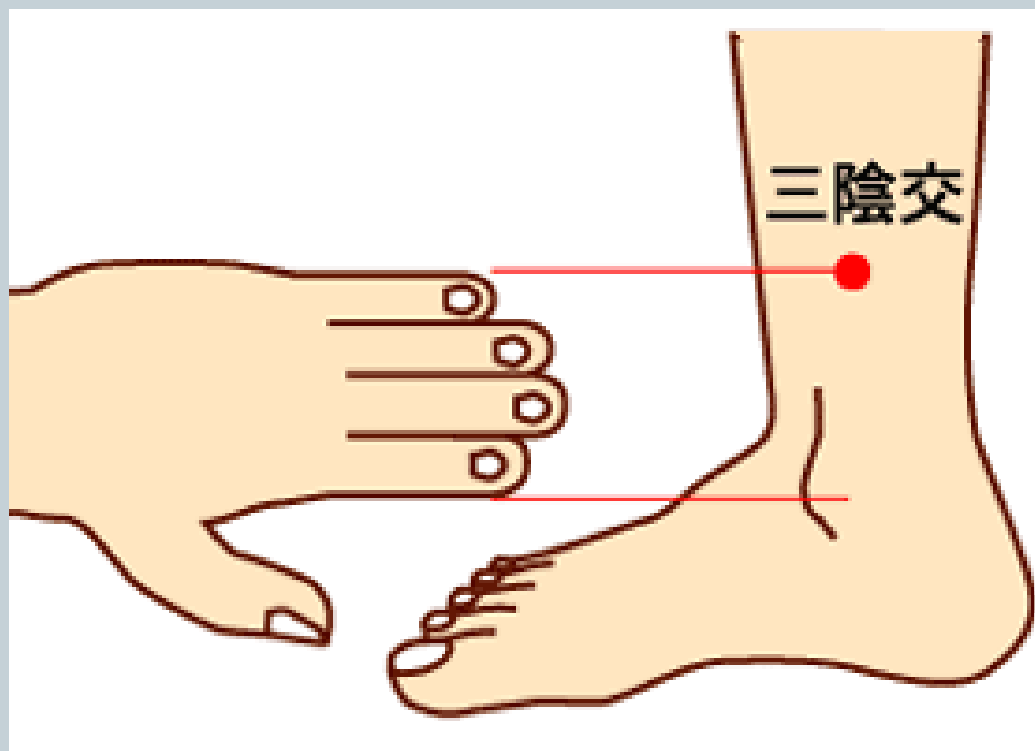
- 足三里



巳時(9:00-11:00)脾經

20

- 三陰交



午時(11:00-13:00)心經

21

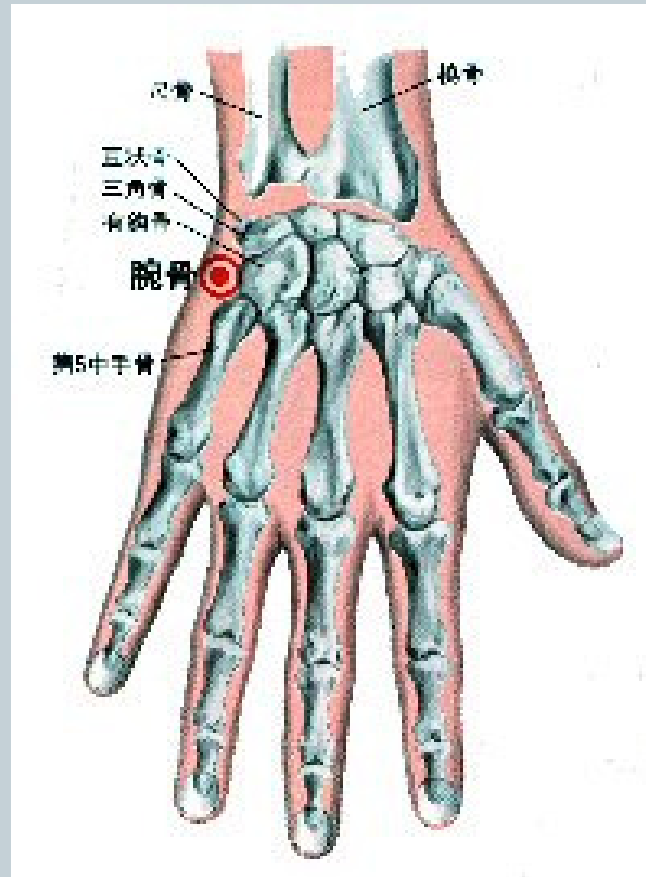
- 神門



未時(13:00-15:00)小腸經

22

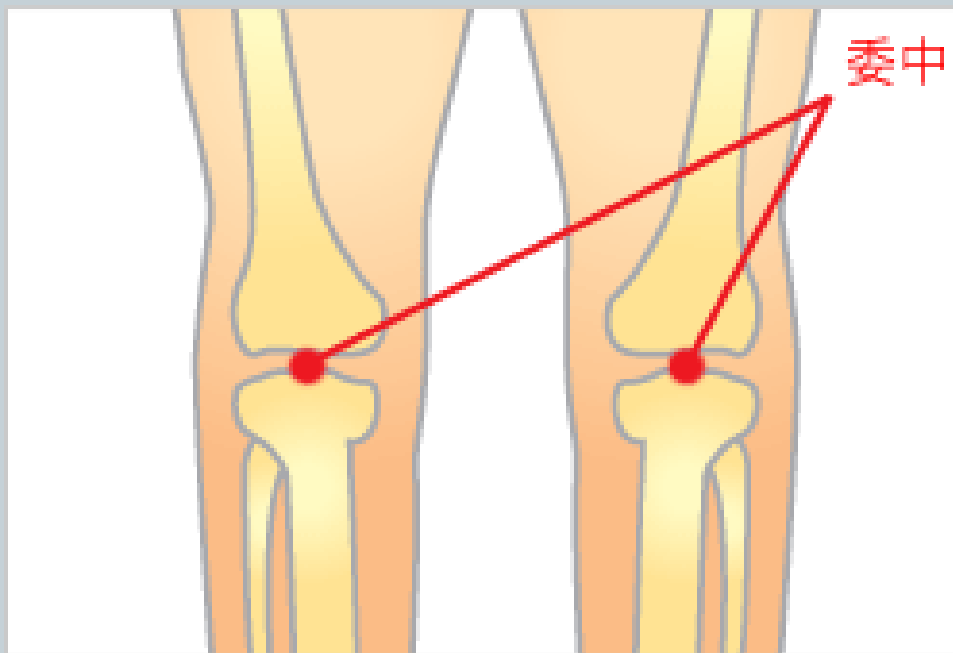
- 腕骨



申時(15:00-17:00)膀胱經

23

- 委中穴



酉時(17:00-19:00)腎經

24

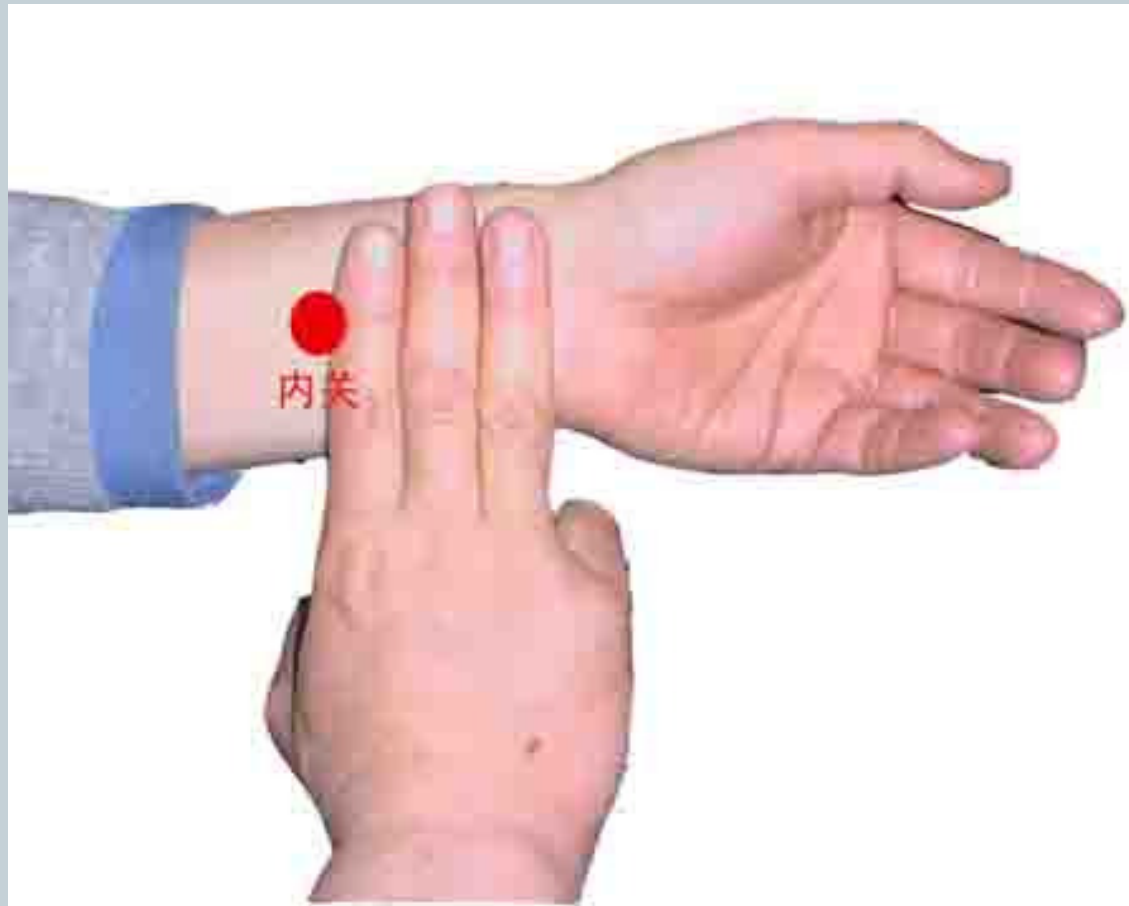
- 太溪



戌時(19:00-21:00)心包經

25

- 內關穴



亥時(21:00-23:00)三焦經

26

- 外關穴



常見關節痛



肩部疼痛

28

- 肩井穴



手肘疼痛

29

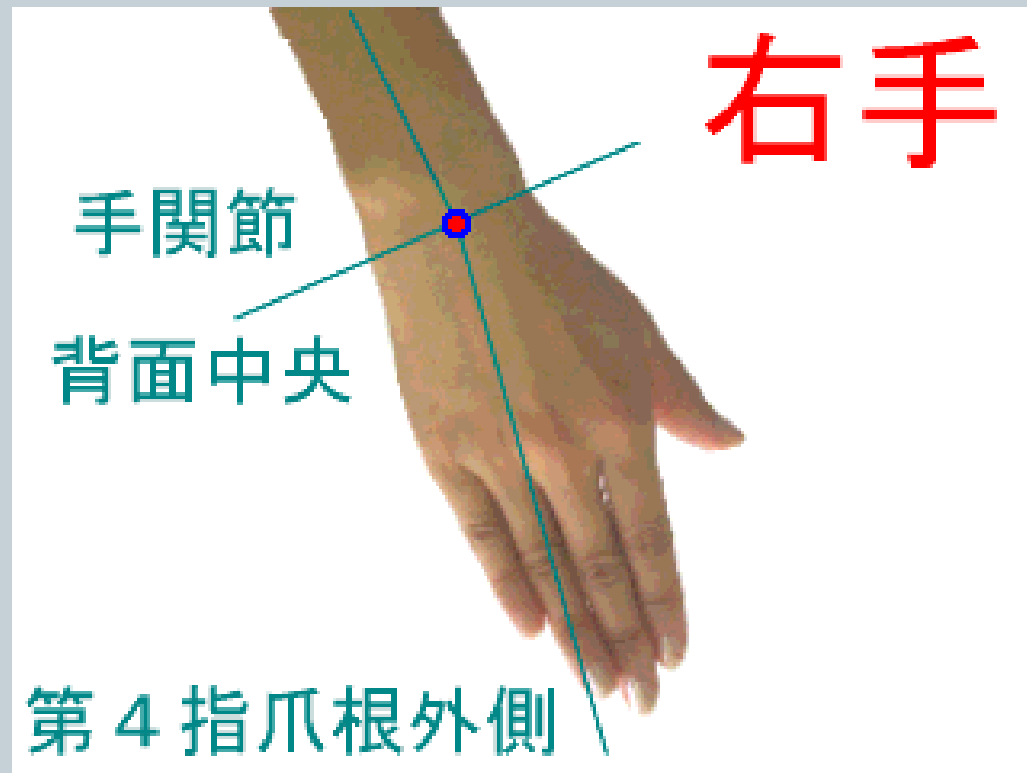
- 陽陵泉



手腕疼痛

30

- 陽池



膝關節疼痛

31

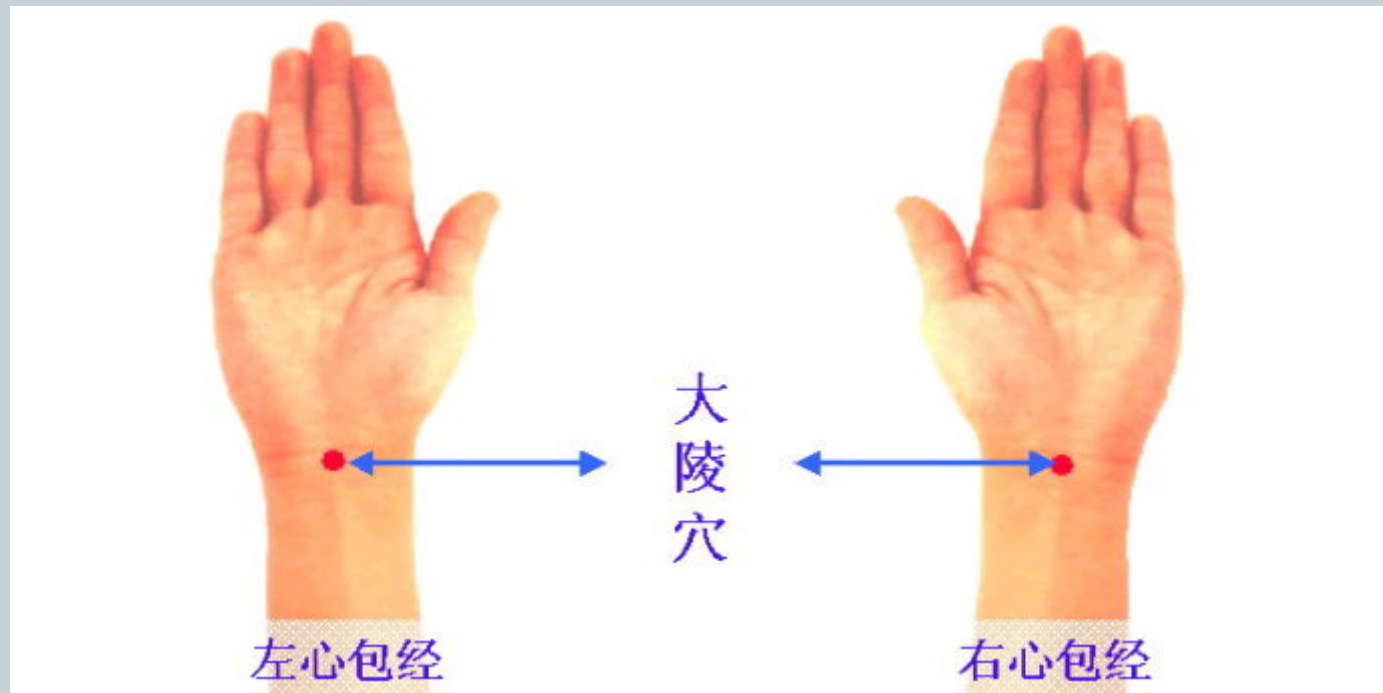
- 膝眼



足跟痛

32

- 大陵穴



頸椎疼痛

33

- 肩井



- 后溪



腰部疼痛

34

- 手三里



- 改善不良姿势

簡便止痛法



多謝！！

