

# 頭痛、頸肩酸

## 經絡穴位按摩養生法

廖桂聲醫師 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

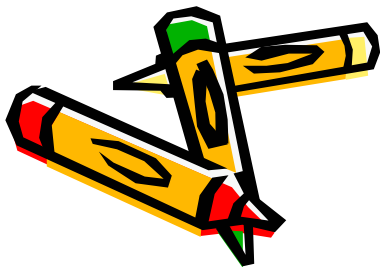
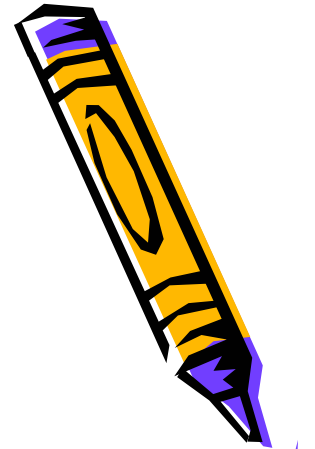
學歷：中國醫藥學院中醫學系 80年6月畢業

1. 西醫師考試及格 81年
3. 醫療職系高考公職醫師科考試及格 82年
3. 中西整合醫學專科醫師甄試合格 87年

現任：

1. 現任桃園廖桂聲中醫診所院長 中西醫師
2. 前台北市立陽明醫學院中醫科兼任主治醫師
3. 前省立基隆醫院中醫部主治醫師及復健科醫師
4. 前中華民國中醫師公會全國聯合會顧問
5. 中華民國中西整合專科醫師
6. 前台北市立聯合醫院仁愛院區兼任醫師
7. 國立臺灣大學獸醫系擔任中草學課程講師

2015年04月09日



# 穴道探位的基本概念

1、人體經絡有手三陽、手三陰、足三陽、足三陰及任督二脈，共十四經絡。

手三陽即手太陽小腸經、手陽明大腸經、手少陽三焦經；

手三陰即手太陰肺經、手少陰心經、手厥陰心包絡經；

足三陽即足太陽膀胱經、足陽明胃經、足少陽膽經；

足三陰即足太陰脾經、足少經腎陰、足厥陰肝經。

2、清代《醫宗金鑒·刺灸心法要訣》一書記載361穴名，其中單穴52個，雙穴309x2，合計共670個穴位。

3、穴位定位方法有手指同身寸法、體表標誌法、簡易取穴法及骨度折量法。

# 保養穴位歌訣

神奇一分鐘治病！頭痛、養眼護目、扭傷拉傷抽筋全都有  
效！從此不再跑醫院！快為家人收藏（歡迎分享）

- ◎頭暈頭痛 太陽邊
- ◎暈車暈船 內關連
- ◎養眼護目 睛明緣
- ◎強身保健 足三里
- ◎鼻塞牙疼 合谷間
- ◎扭傷拉傷 陽陵泉



## 指壓按摩的原則

※用您的單指（拇指、中指較有力）或數指、魚際、小魚際（手刀）、手掌、腕部、前臂部、手肘鷹嘴部，甚至足跟部、腳掌都可作為按揉施壓的部位。

※先輕度拿捏或按壓接受操作的部位或穴位，感覺其鬆緊度；再用揉法或滾法大幅度的施力，力道由輕漸重，最後用輕度手法收功，以「痛快」（痛後舒服）為度。

# 【臨床經驗】



★攢竹穴、太陽、風池、肩井：感冒初期（頸項痠痛、頭暈頭痛）、緊張壓力、倦怠乏力。

☆肩井、膏肓、天宗：上背痛、五十肩。

★內關、神門：胸悶、呼吸不暢。

☆曲池、手三里：美容養顏。

★外關、合谷：手臂痠麻。



# 【臨床經驗】

☆腎俞、環跳、血海、委中、承山：

腰痠背痛、下肢痠軟無力。

★陽陵泉、絕骨：外傷、筋骨痠痛、小腿抽筋。

☆足三里、內關：腸胃障礙。

★血海、三陰交：婦科經痛、經期不順。

☆內關、神門、血海：睡眠障礙、嘔心欲吐。



# 手法動作分類

六類27式

- 1、擺動類：一指禪、滾、揉
- 2、摩擦類：摩、擦、推、搓、抹
- 3、振動類：抖、振
- 4、擠壓類：按、壓、點、掐、拿、捏、捻、  
踩、蹺
- 5、叩擊類：拍、擊、彈、啄、叩
- 6、運動關節類：搖、扳、背、拔伸



# 十 總 穴

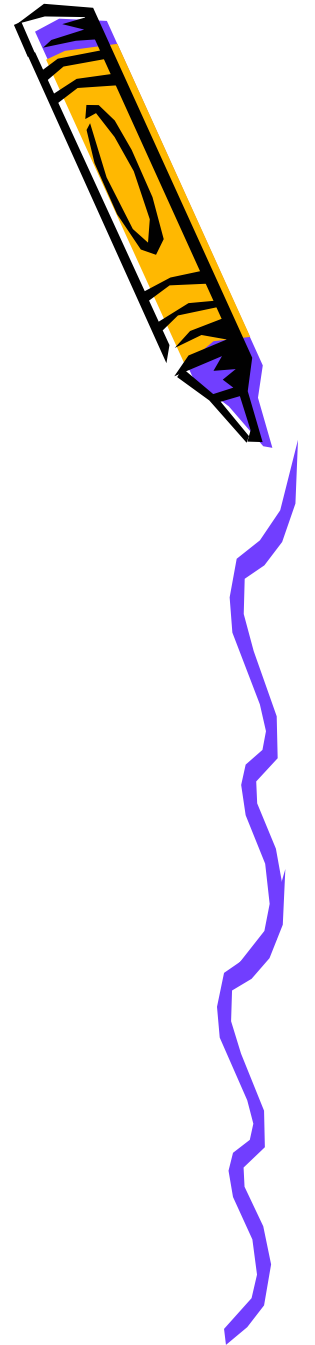
- 頭項尋列缺、面口合谷收
- 肚腹三里留、腰背委中求
- 內關心胸胃、脇肋用支溝
- 婦科三陰交、安胎公孫求
- 外傷陽陵泉、阿是不可缺





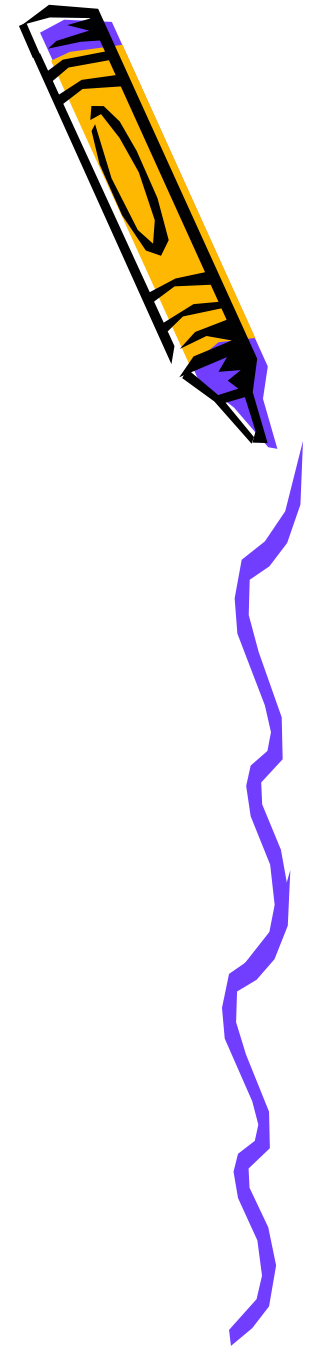
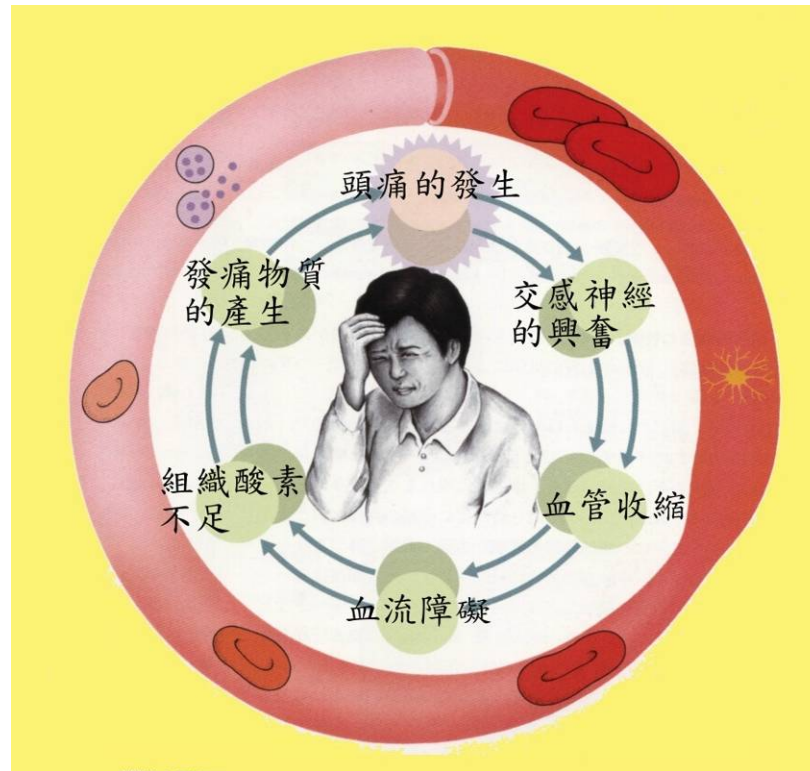
# 常見的症狀及經穴健康刺激法

- 頭痛
- 疲倦
- 肩背痛
- 眼睛疲勞



# 頭痛

- 合谷
- 風池
- 百會
- 印堂
- 太陽



# 頭痛的經穴刺激法

消除頭痛的穴位首推位於拇指

與食指交叉處之合谷穴或太陽穴

合谷即俗稱的「虎口」深處

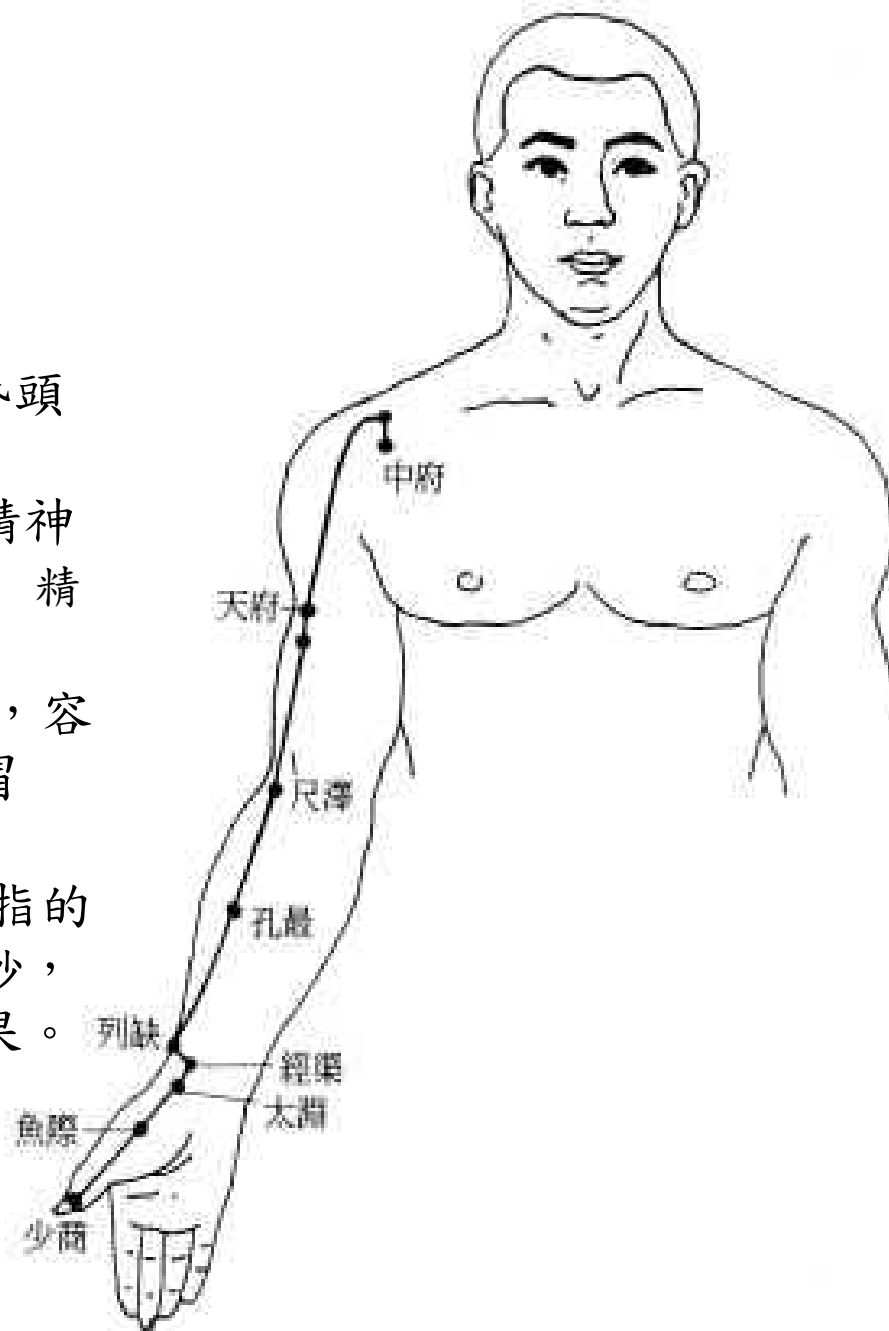
一分鐘治頭痛：按壓百會、風池穴各一分鐘，  
頭痛立止。



# 頭項尋列缺

## 手太陰肺經

1. 許多人並無疾病卻深為煩人的頭昏頭痛所苦，而因此做起事來無精打采、精神恍惚，更有焦躁不安易疲倦煩躁不安，精神不振而影響了人際關係。
2. 在情緒低落 失眠以及天氣轉變時，容易引發頭痛，此外身體太疲憊或感冒時，也容易有頭痛的問題。
3. 此時可以針對合谷 列缺、以及手指的指關節進行按摩，每按三秒休息三秒，持續五分鐘就能達到緩和頭痛的效果。

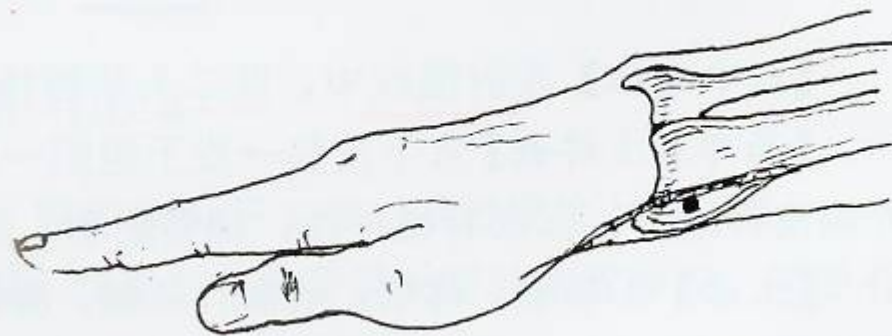




## 列缺



《銅人腧穴針灸圖經》：「以手交叉，頭（食）指末筋骨罅中。」前臂橈側緣，橈骨莖突上方，腕橫紋上1.5寸處，當肱橈肌與拇長展肌腱之間。



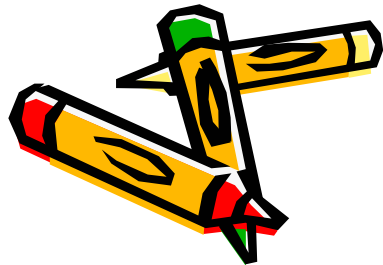
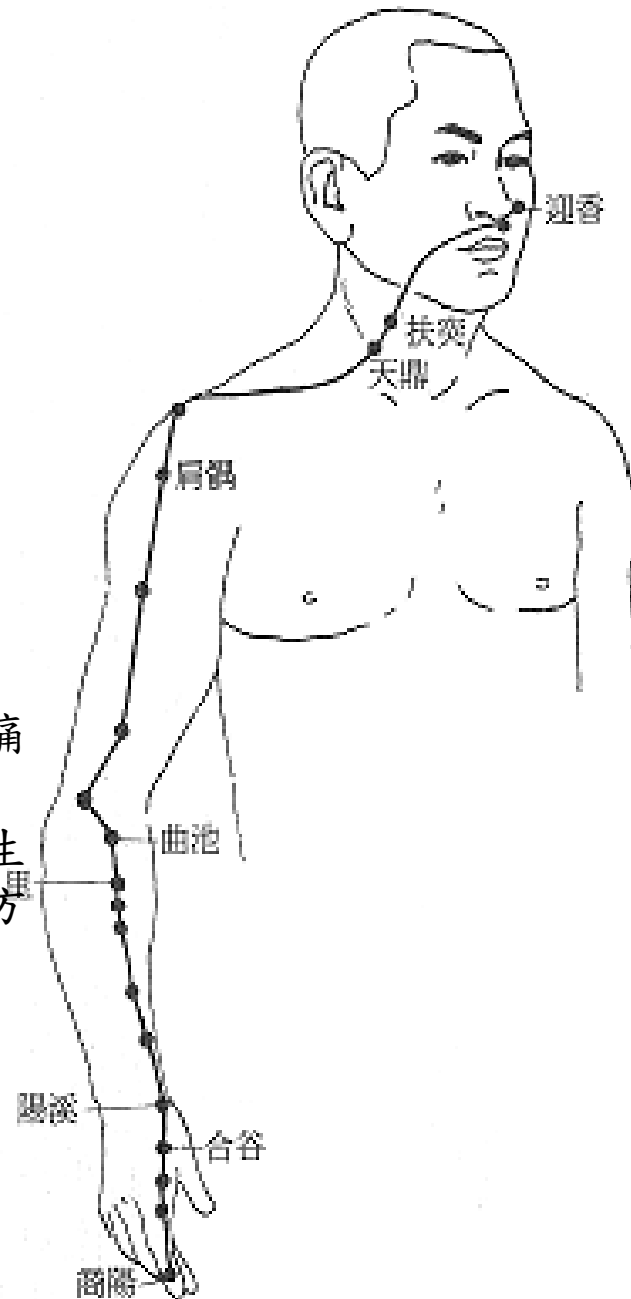
列缺



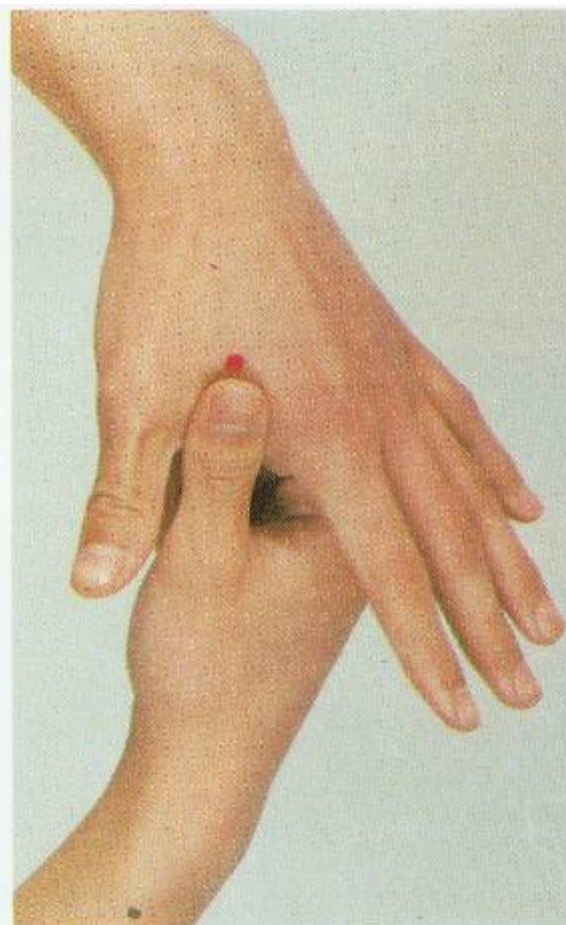
# 面口合谷收

## • 手陽明大腸經

1. 調節免疫系統功能。
2. 提高抗病能力。
3. 健全解毒及消化機能。
4. 陶冶心情，穩定情緒消除致癌的精神因素。
5. 注意防癌的生活方式阻斷易致癌症的環境。
6. 適當的按摩清除體內自由基 達到抗氧化的目的。
7. 一分鐘止牙痛： 按壓合谷穴30-40秒鐘，牙痛即止。
8. 一隻手固定，轉另一隻手的合谷穴，像搓花生米皮一樣，兩手上下交替。兩個合谷穴向相反方向對搓，大約搓2~3 分鐘，整個 手掌便會發熱。這樣做可促進血液循環，強化身體新陳代謝，所以能增強體質，防治感冒、咽痛等。



在手背，當第一掌骨間隙之中點處，或第二掌指關節與陽溪穴之間的中點處，稍靠近食指側。



合谷穴

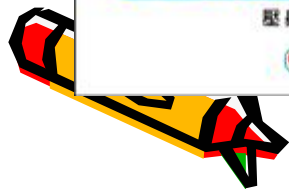


合谷





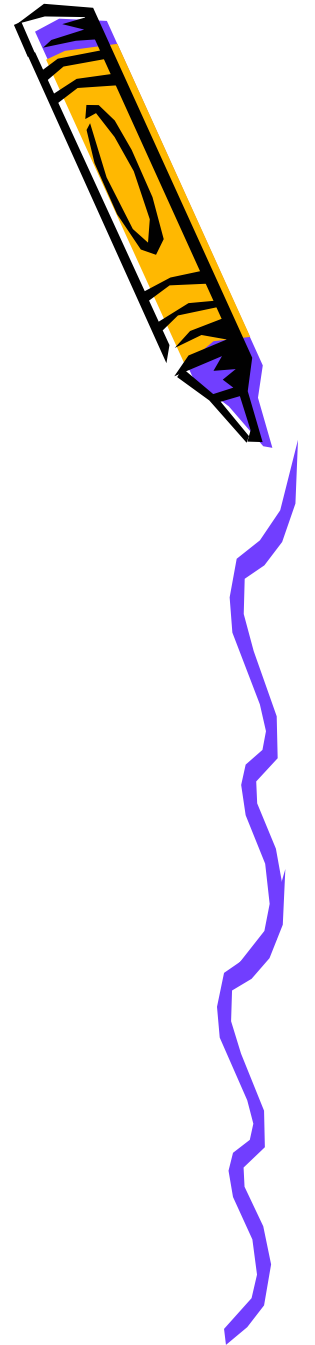
- 「護鼻操」包括七個穴道：
- 大拇指與食指合併後突出的合谷穴、
- 肘橫紋附近凹陷處的曲池穴、
- 眉尾和眼尾間的太陽穴、
- 眉頭連線與前正中線交叉處的印堂穴、
- 眉頭凹陷處的攢竹穴、
- 鼻翼上緣和鼻骨間凹陷處的迎香穴。
- 按完一次只要一分鐘，一天壓三次，能有效提高體溫、改善感冒、對眼睛和鼻子益處良多。





# 眼睛疲勞

- 印堂
- 睛明
- 瞳子膠
- 攢竹



# 眼睛疲勞

- 學習普遍使用電腦
- 長期收看電視的習慣
- 使眼睛不堪負荷
- 出現模糊、酸痛的症狀

消除眼睛的疲勞，使其炯炯有神的穴位即為眉頭凹陷處的攢竹穴

- 經絡對應的臟腑和它循行的部位，也就相應得到了調節這是治本的方法也可以迅速增強人體的免疫力

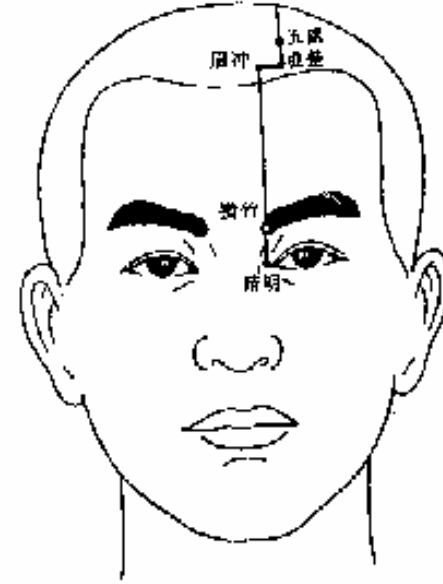
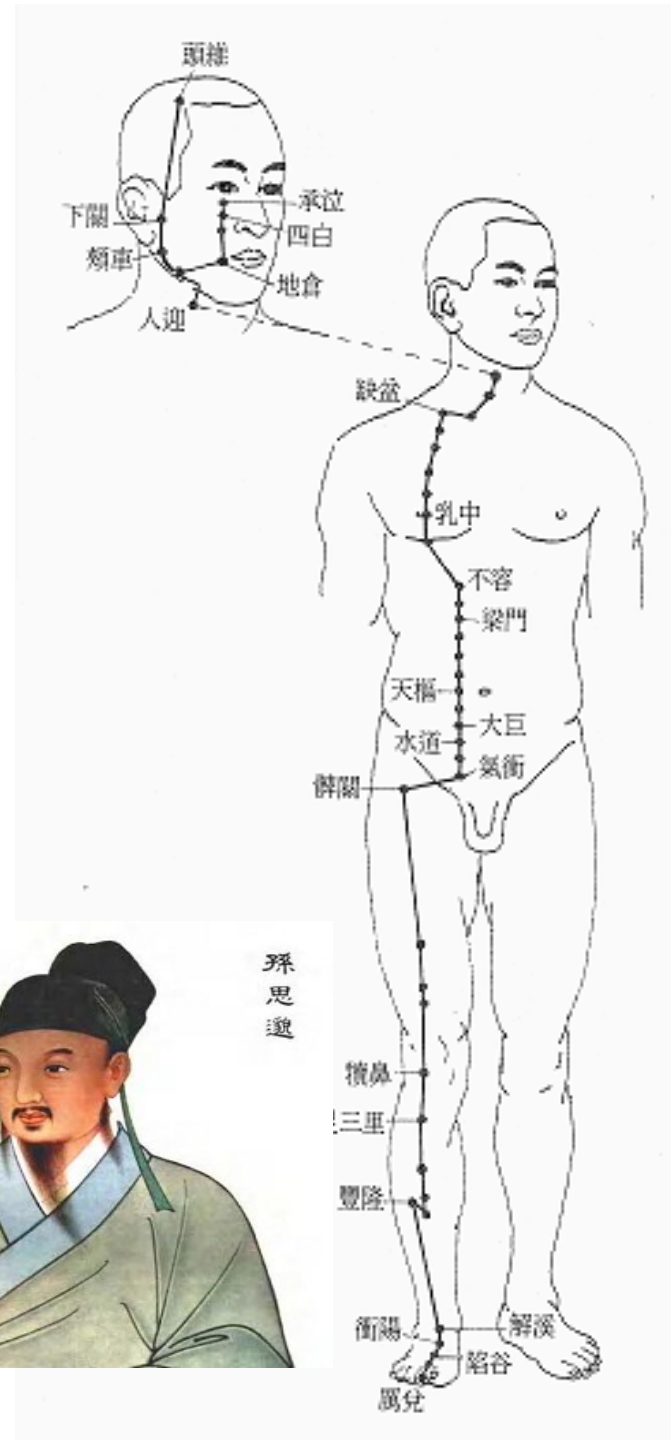


圖 56 經絡頭面部式正面觀



# 肚腹三里留

- 足陽明胃經
- 在小腿前外側面的上部，犢鼻穴下3寸，距脛骨骨前緣1橫指（中指）。
- 待有酸麻脹感後堅持3至5分鐘，可明顯減輕。（勝過吃補品）

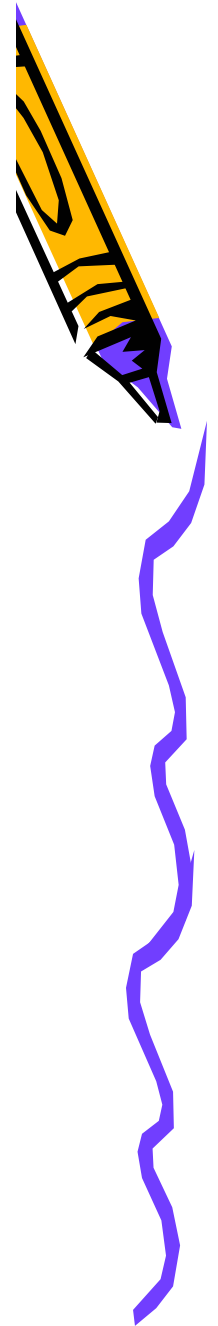
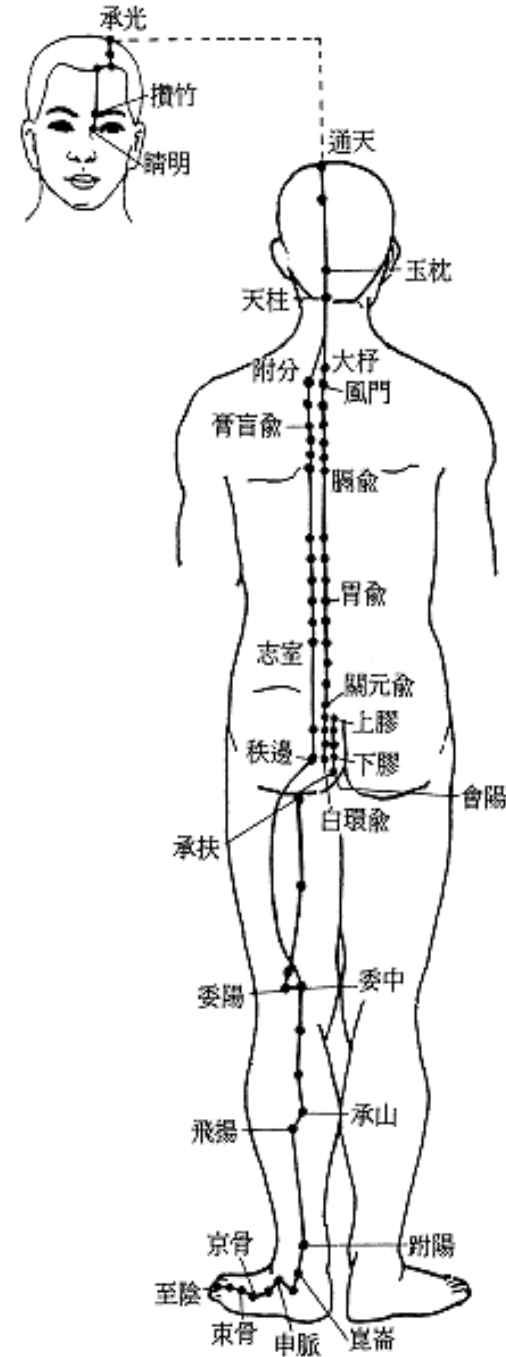


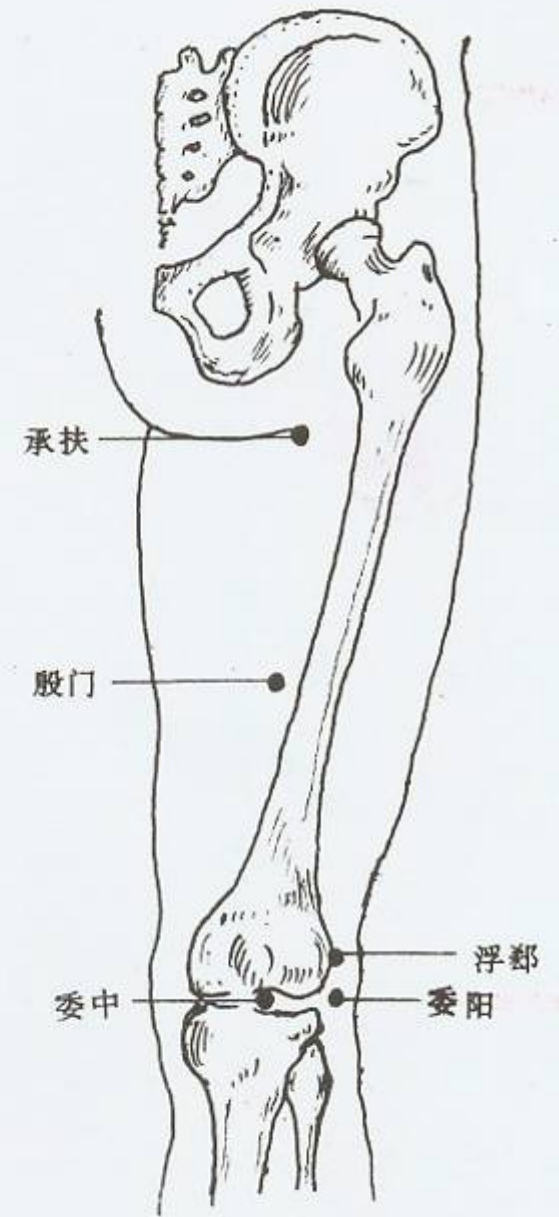
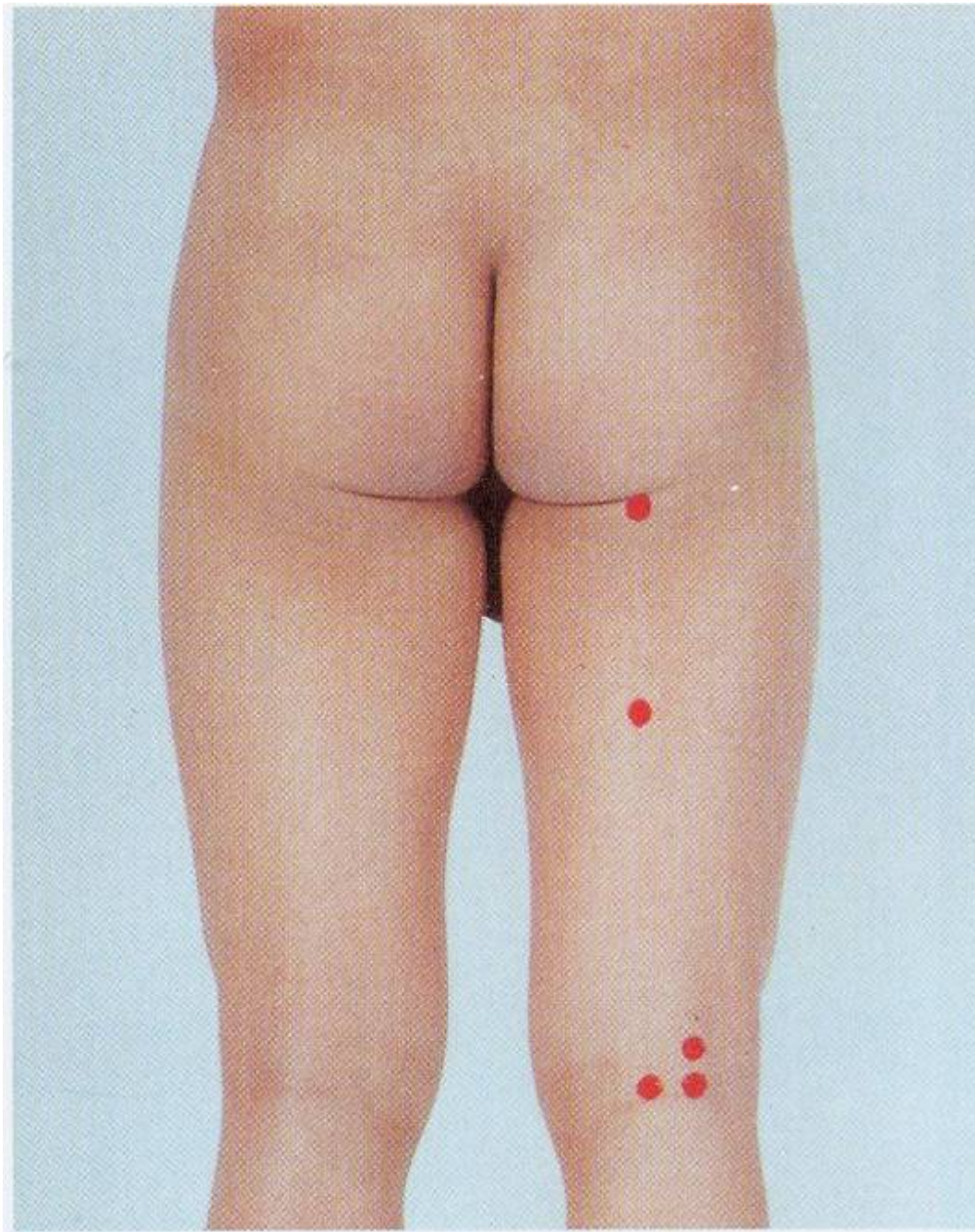
# 灸條、灸粒、溫灸器



# 腰背委中求

• 足太陽膀胱經





# 疲倦

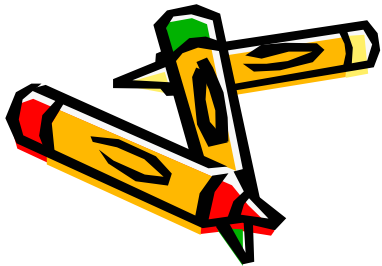
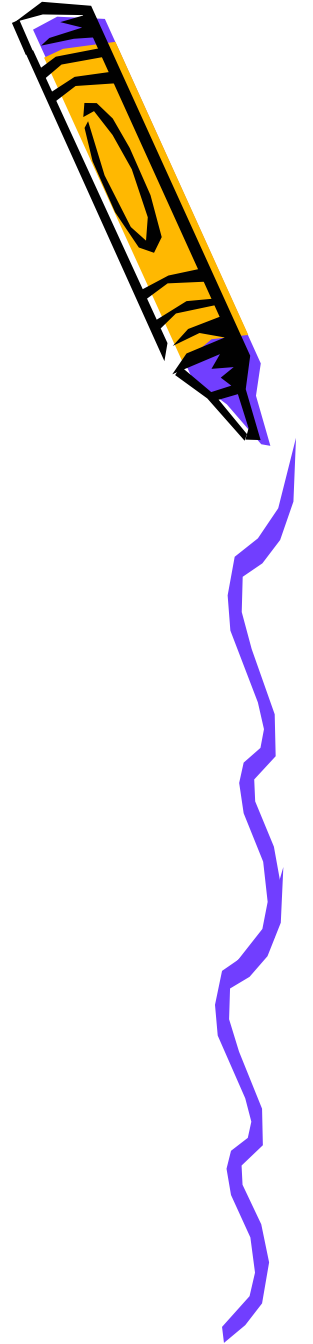
個人體質不同

- 有人夏日昏昏沉沉無精打采
- 有人一入寒冬手足冰冷苦不堪言
- 其因「精神壓力」及「內臟虛弱」



# 容易疲倦、精力減退

- 湧泉
- 腎俞
- 足三里
- 關元
- 三陰交

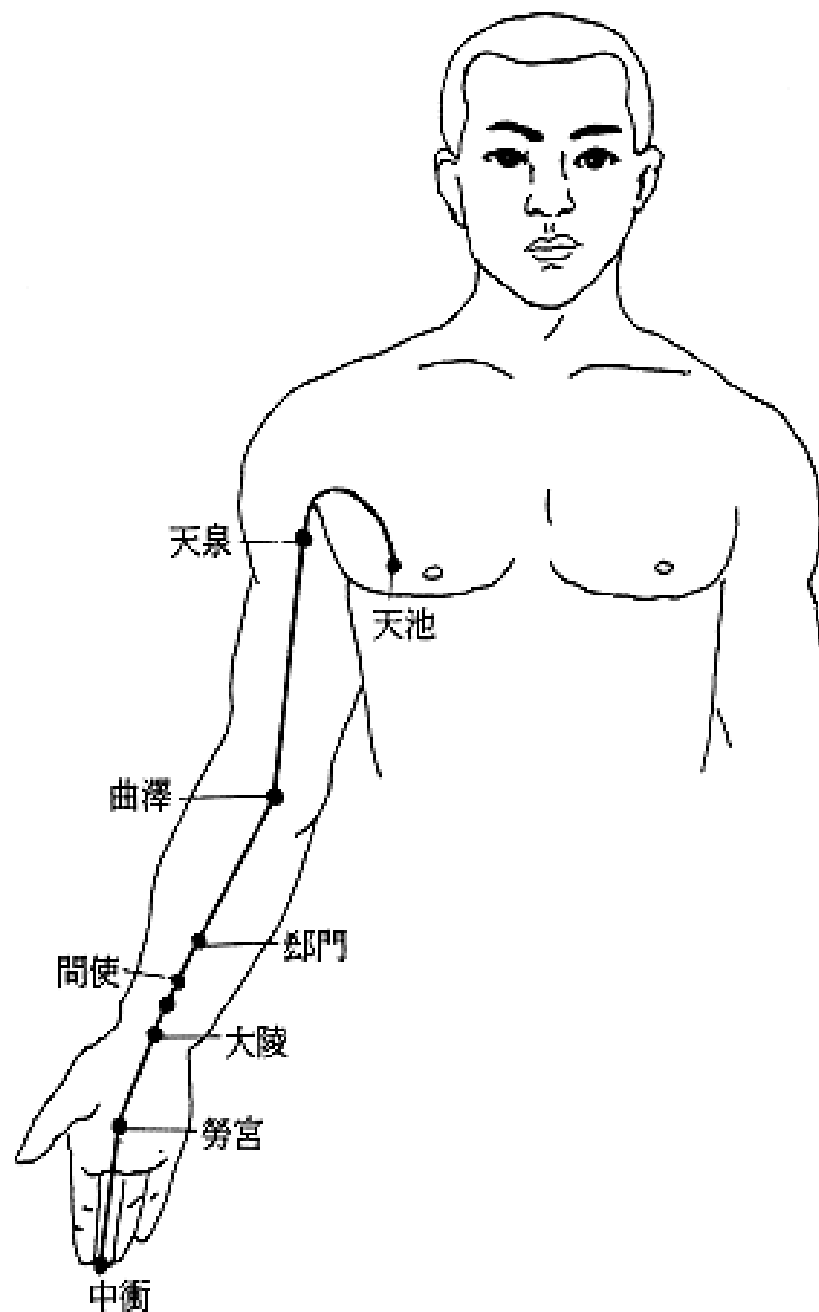




# 內關心胸胃

## 手厥陰心包絡經

1. 應付疲勞最有效的即是內關穴  
內關穴是控制淋巴腺和內分泌平衡的重要穴位
2. 經常按壓此穴位可增加血液循環，亦可促進新陳代謝及增強體力之功效
3. 用力按壓或揉捏此穴道，能達到降血壓、促進全身血液循環及防止高血壓所併發之狹心症、腦中風等疾病之功效
4. 一分鐘治心慌氣短：按壓左手心的內關穴一分鐘，均可緩解心慌氣短。



## 簡易穴道減壓法

門診裡楊太太（化名），向來身體健康，但是最近卻出現心悸、心臟卜通卜通跳得很急，呼吸急促，到醫院做了胸部X光，又做心電圖檢查，檢查報告卻都很正常，之後又有頻尿、便秘與腹瀉，而這些都是壓力造成的身心症。

平常若覺得壓力太大，可以藉由按壓穴位來減壓，以緩和和心理疲勞。

由於社會脈動及變遷過於快速，人際關係經營及經濟活動的多變性，讓不少病患情緒因而被挑起，煩躁不安、抑鬱難平、過度興奮或憂傷等症狀慢慢浮現。再加上面臨特殊的心理社會壓力危險因子，如升學考試及事業壓力增加、分離（家人死亡、離婚）、健康問題（生病、重病）、更年期或老年面臨一些空巢期和失落感的到來、居住環境擁擠和空氣污染等，都會使得罹患身心症的人口遞增。

壓力在人的心理累積到一定程度，就會變化成為身體壓力的疾病。壓力的經過都有警覺期，當身體出現疲勞，肩膀痠痛、無法言語地體況不佳，或者血壓上升，以及心焦氣急、失誤連連時，這時身體亮起紅燈。

一旦疲倦轉為興奮，或是原本興奮卻陷入無精打采的狀態，進入阻抗期，之後就疲憊不堪，連自己都無法控制，移轉成為疲憊期，這時集中力消失，失去耐心，容易健忘，並且出現壓力性身心症，得到焦慮、憂鬱或恐懼等情緒困擾，甚至引發精神症狀等。

如何減壓？應避免七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）內傷，提高生活品質，使自己身心鬆弛。臨床按壓穴道方法以疏肝解鬱、養心安神為主。

（本文作者為桃園廖桂聲中醫診所院長）



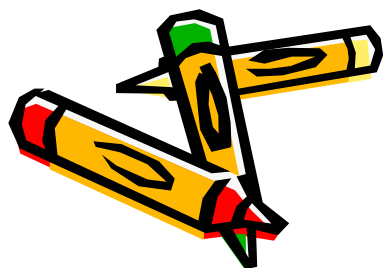
↑ 心焦氣急或心情激昂時，可以按壓內關穴（手心朝上，掌後第一橫紋正中直上二寸，兩筋之間）（圖一）。

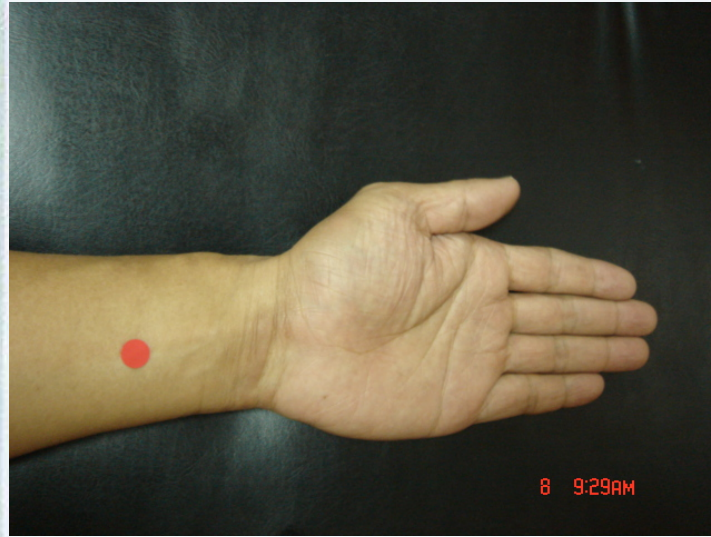
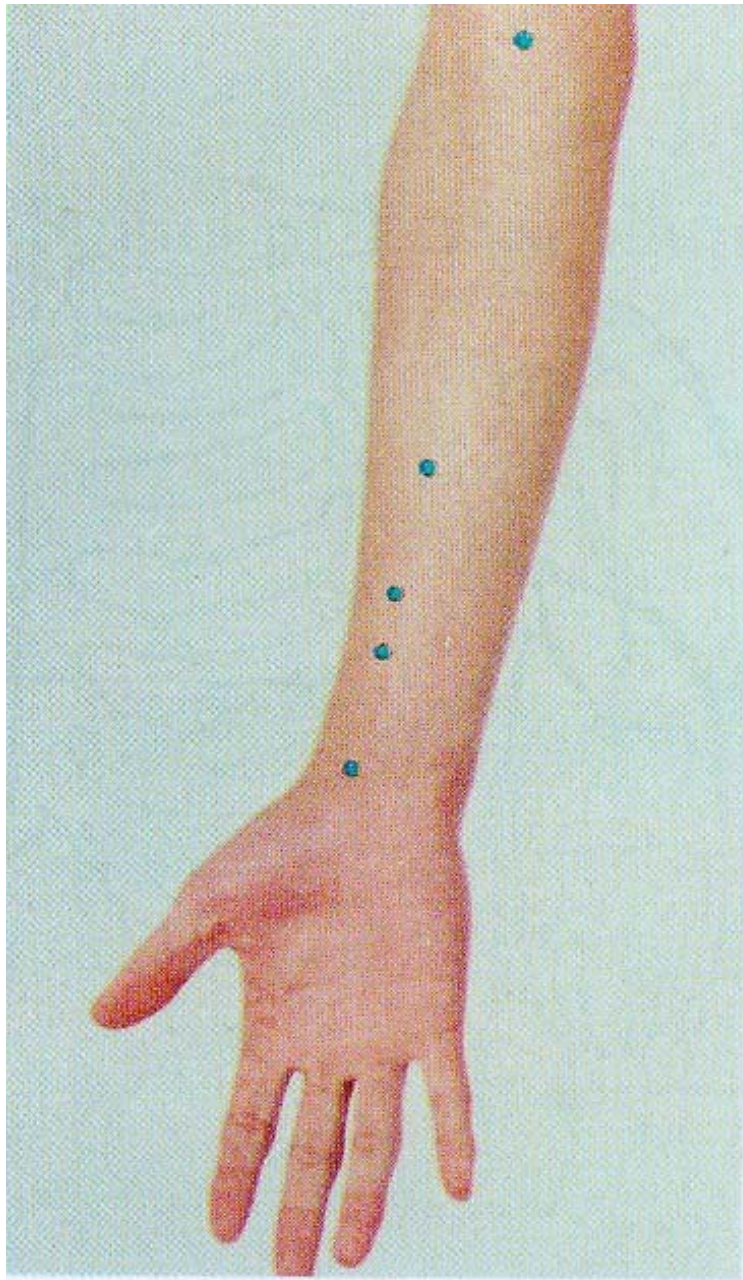


↑ 若是覺得心情低落憂鬱時，則可按壓太衝穴（在足大趾本節後二寸陷中，動脈應手）（圖二）。



↑ 因壓力而失眠時，則可以按壓三陰交穴（從內踝尖直上三寸，靠脛骨後緣的地方）（圖三）。





內關穴（手心朝上，掌後第一橫紋正中直上二寸，兩筋之間）。

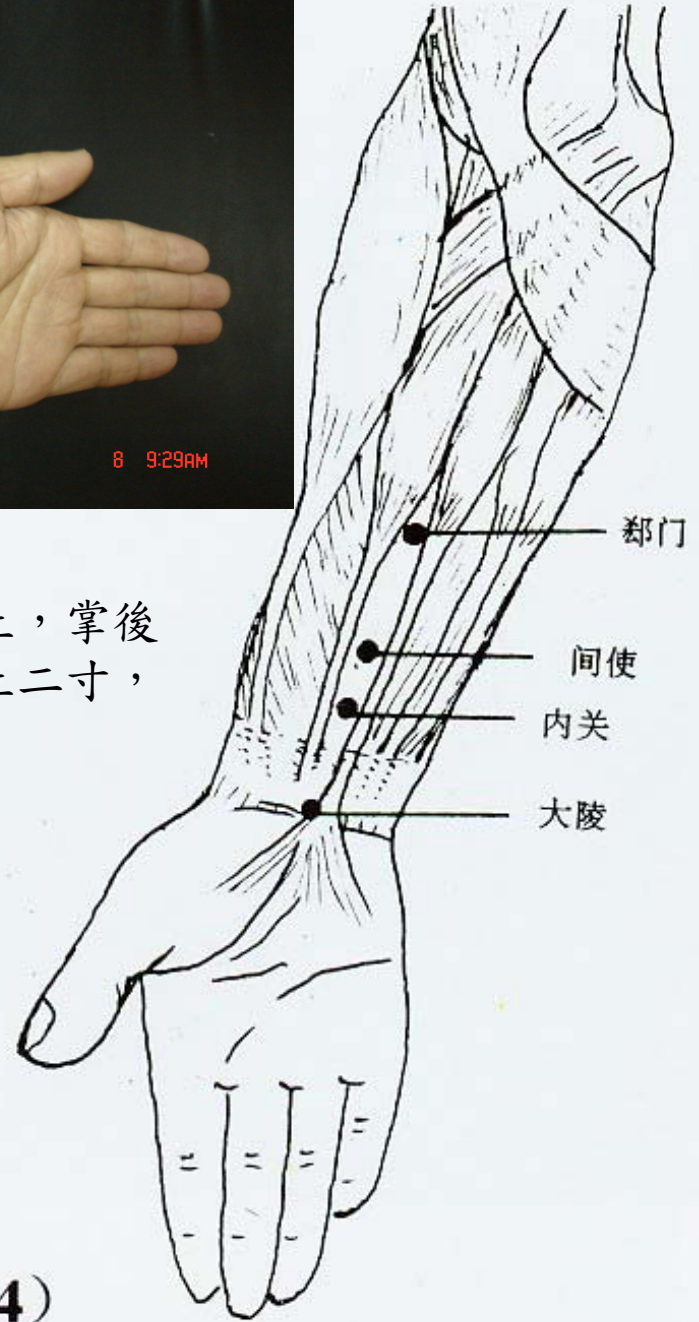
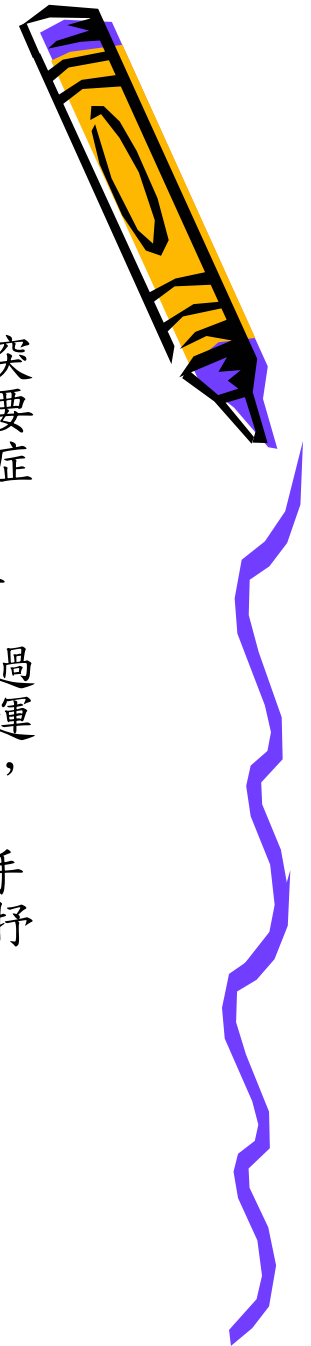


图 84

郄門 Ximén (PC 4)

# 肩頸酸痛有許多形形色色的病因



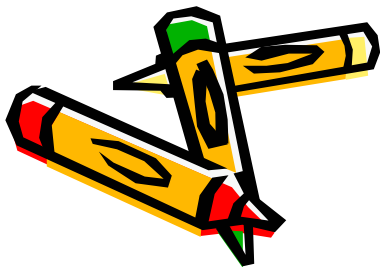
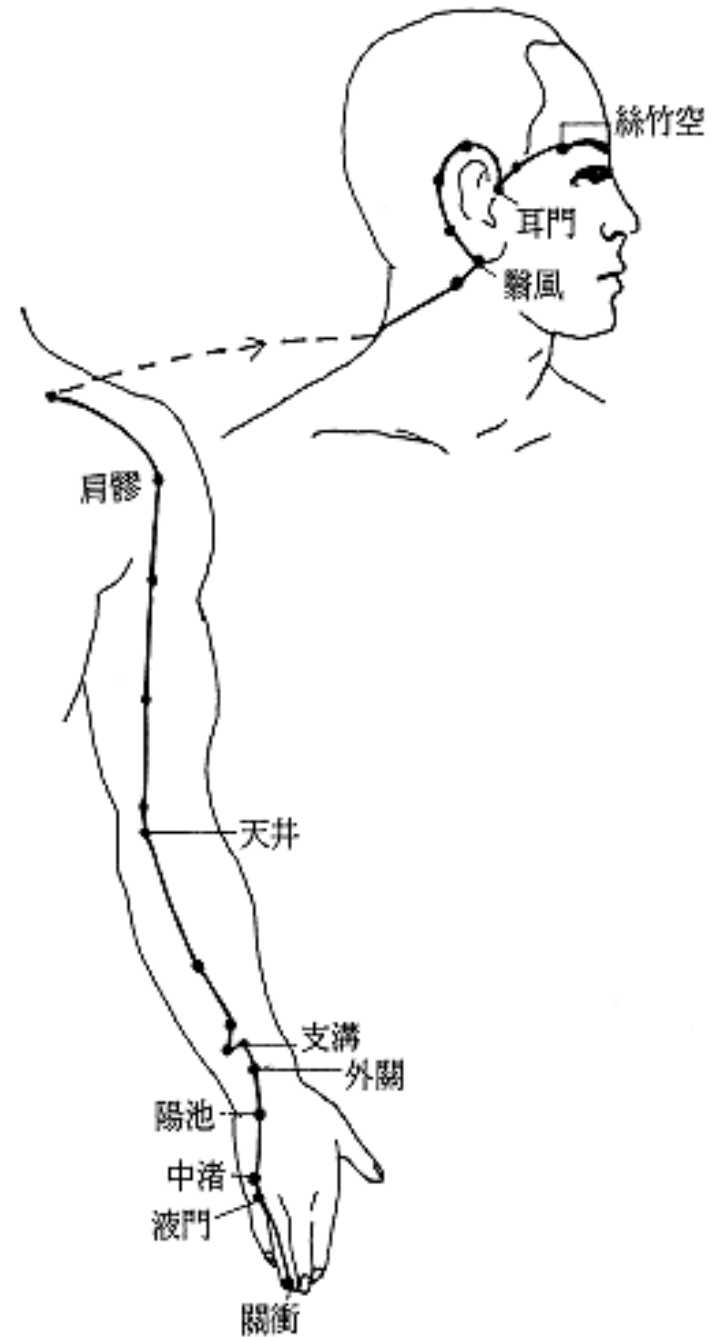
- 1. 現代上班族常見的文明病，像是肩膀酸痛項強，頸痠緊痛，突如其來的偏頭痛，或是盯著電腦螢幕太久造成的眼睛疲勞，只要動動手指頭針對幾個重點穴道進行按摩，就可以輕鬆舒緩不適症狀。
- 2. 頸痠緊痛 腰痛的種類很多，大部分是骨骼、神經、肌肉發生所致
- 3. 肩頸酸痛有許多形形色色的病因，有頸椎骨刺，或手臂使用過度，更有的是精神壓力所造成除此之外，必須注意平時的護腰運動、坐姿、持重等必須謹慎肩頸酸痛有許多形形色色的病因，有頸椎骨刺，或手臂使用過度，更有的是精神壓力所造成
- 4. 經常盯著電腦看嗎？只要順著頸部到肩部的位置，量約一個手掌的寬度，通常是肩部最高的地方，用手指按壓此處，便可以抒解肩頸酸痛的問題。



# 脇肋用支溝

- 手少陽三焦經

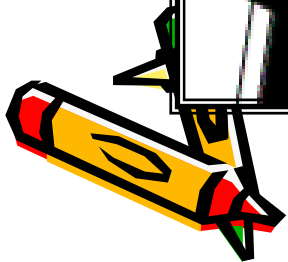
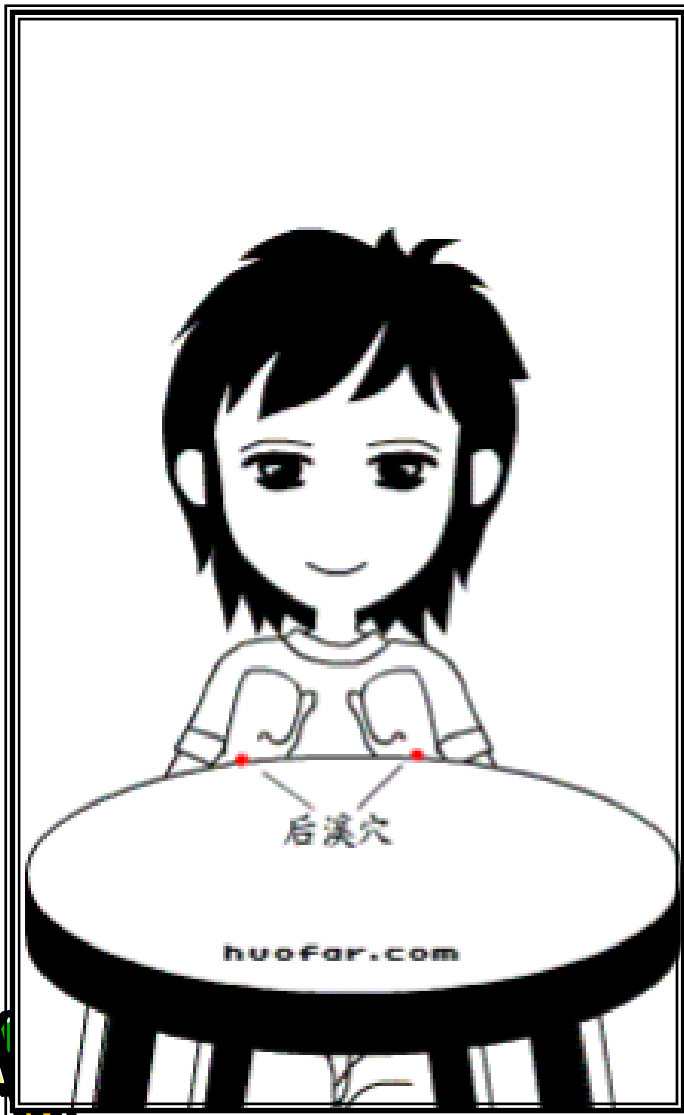
[取穴法] 伸臂仰掌，在腕背橫紋上3寸，當橈骨與尺骨之間取穴。





## 滾揉後溪穴：

如果你坐在電腦面前，可以把雙手後溪穴的這個部位放在桌子沿上，用腕關節帶動雙手，輕鬆地來回滾動，即可達到刺激效果。在滾動當中，它會有一種輕微的酸痛。每天只用抽出三分鐘的時間來，隨手動一下。堅持下來則對頸椎、腰椎確實有著非常非常好的療效，對保護視力也很好。



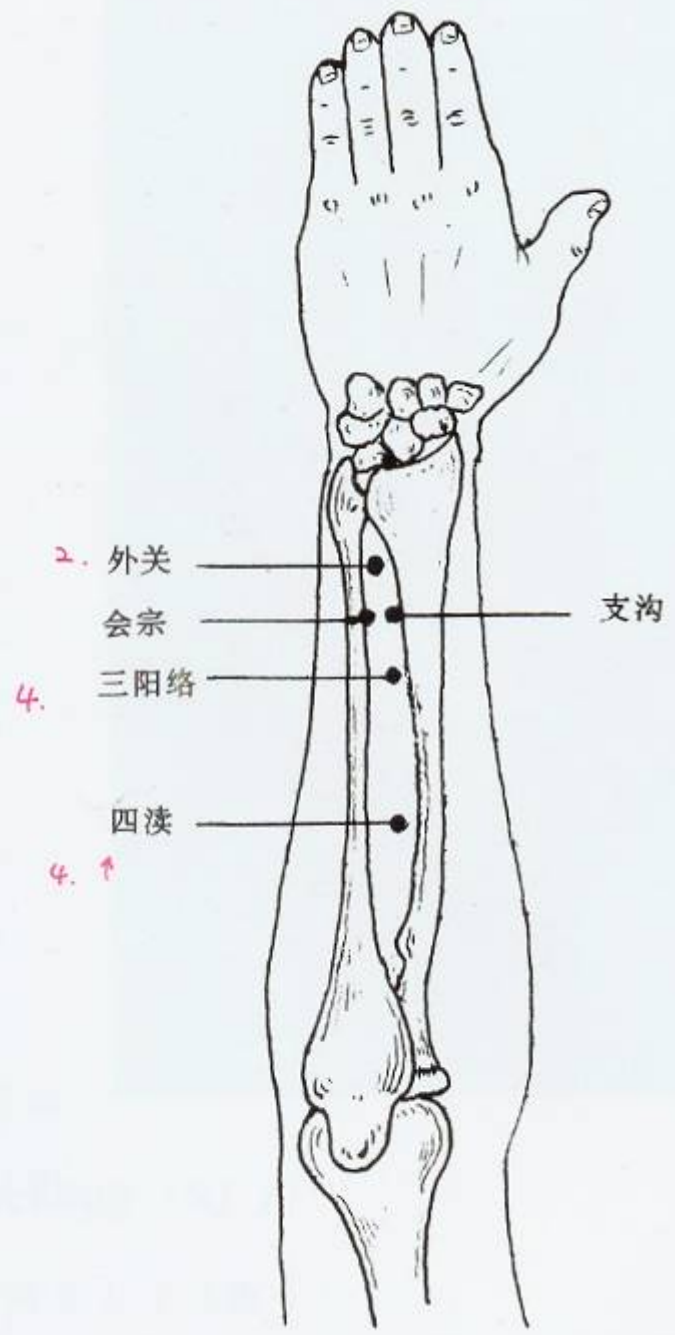
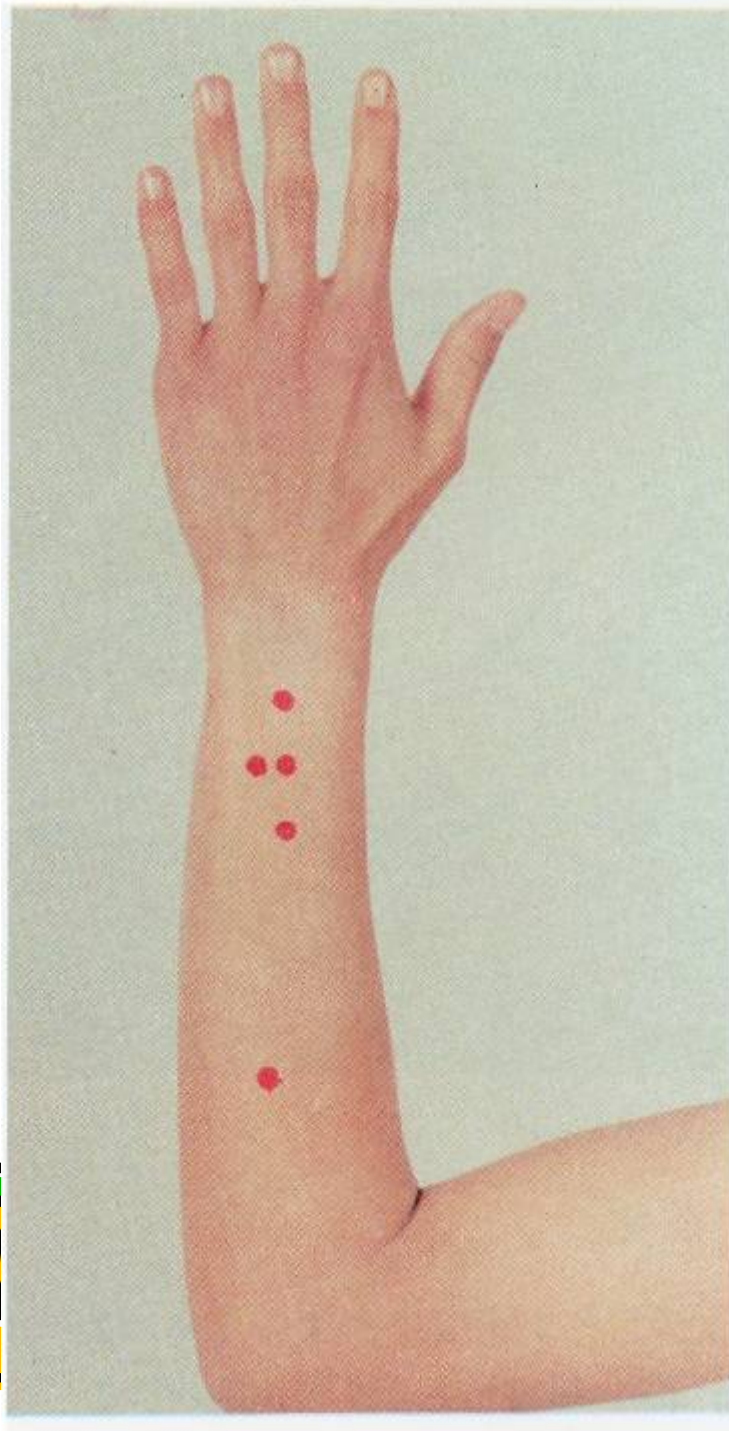
# 頸椎，腰椎，眼睛出問題了？

## 後溪穴——全部解決！



- 後溪穴——這是手太陽小腸經上的一個穴，位於小指外側(尺側)，即第五掌指關節處。把手握拳，掌指關節後橫紋的盡頭，也就是在第五掌指關節後的手掌橫紋頭處。這個穴是奇經八脈的交會穴，通督脈，能瀉心火、壯陽氣，調頸椎，利眼目，正脊柱。臨床上，中醫認為人體生命係由五臟(肝、心、脾、肺、腎)與六腑(膽、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦)總和而成，百用百靈。經絡則是臟腑巡行的路徑，臟腑透過經絡調整人體機能，經絡也能支配臟腑機能，調節生命能量的流暢，同時經絡與經穴也是臟腑機能的反應。
- 當臟腑機能不順暢時，一般可以在相對應的經絡與經穴產生酸痛(疼痛)或硬結。







## • 肩頸酸痛解決上班族文明病

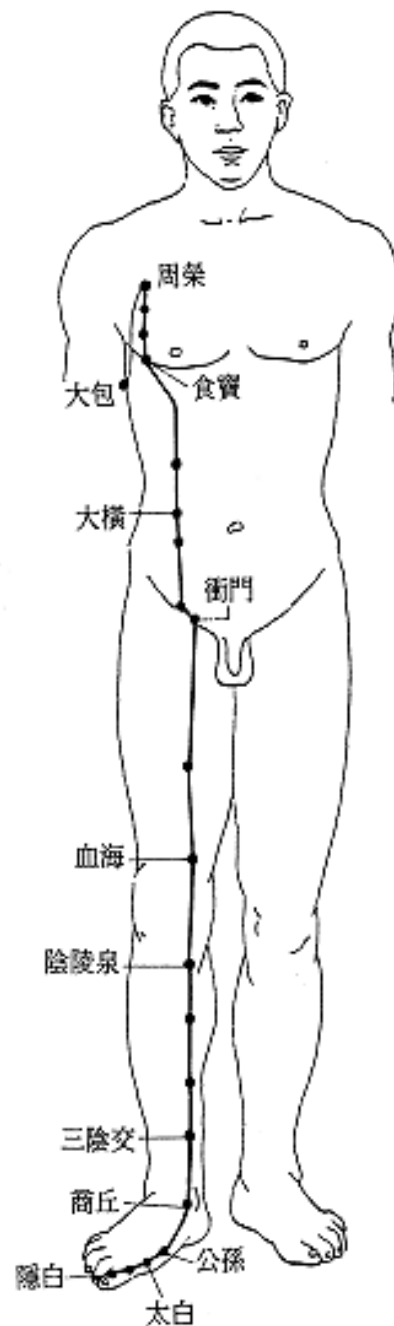
- 1. 經常盯著電腦看嗎？只要順著頸部到肩部的位置，量約一個手掌的寬度，通常是肩部最高的地方，用手指按壓此處，便可以抒解肩頸酸痛的問題。每工作40~50分鐘，便應該起來動一動，簡單的伸展運動，可以舒緩肌肉壓力，減輕頭痛與肌肉酸痛症狀。
- 2. 頸頭部縮下巴運動：  
可以讓頸椎回到正常的生理位置。下巴盡量往內收縮，連續做15~20次。
- 3. 頸部繞肩運動：  
可以舒展肩膀後方的大塊肌肉群。肩膀往後慢慢繞圈，頭部隨著盡量往前後仰。
- 4. 頸部轉頭運動：  
放鬆頸部後方的肌肉群。頭部慢慢向右邊轉，再轉向左邊，連續9~12次。

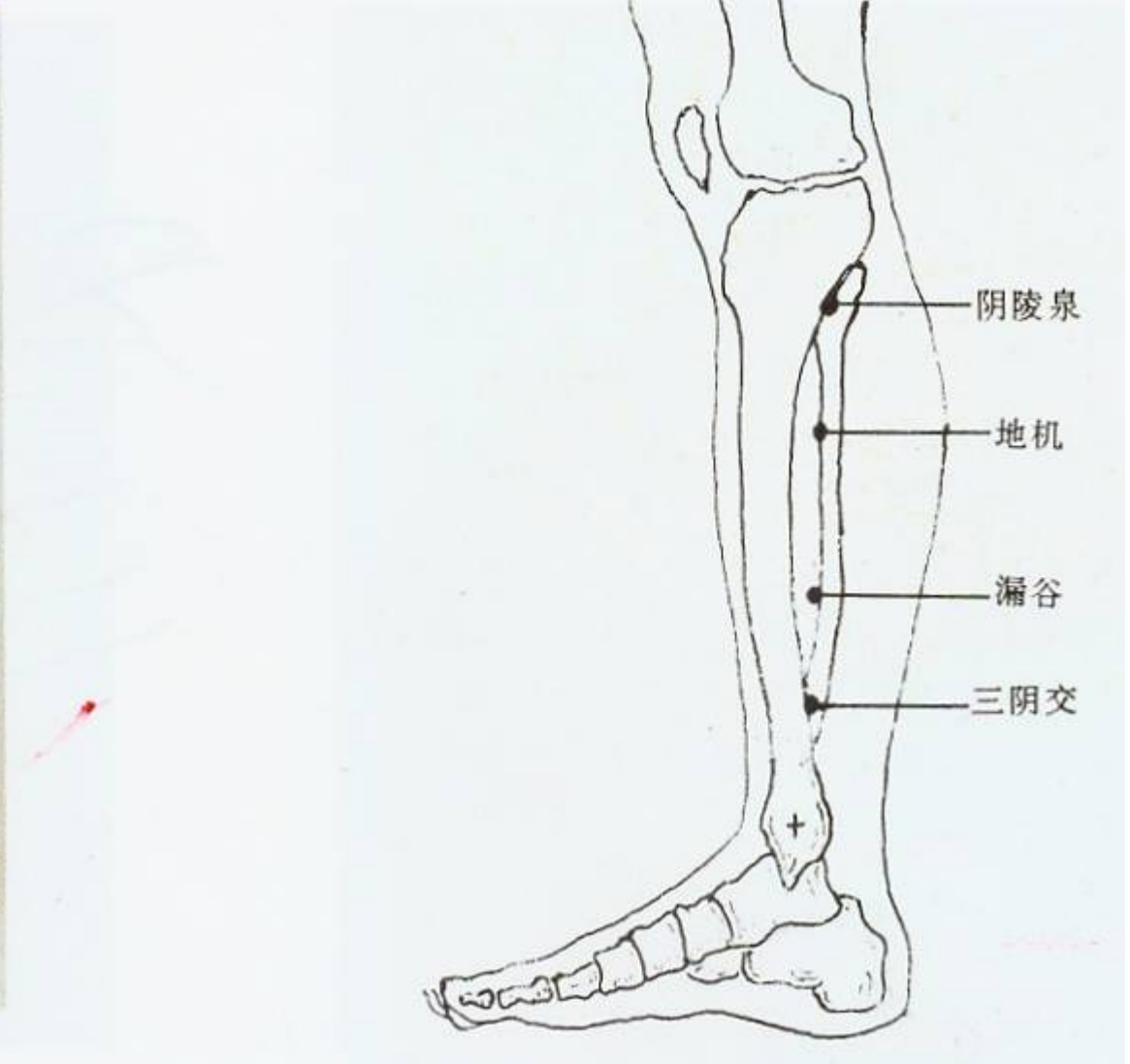
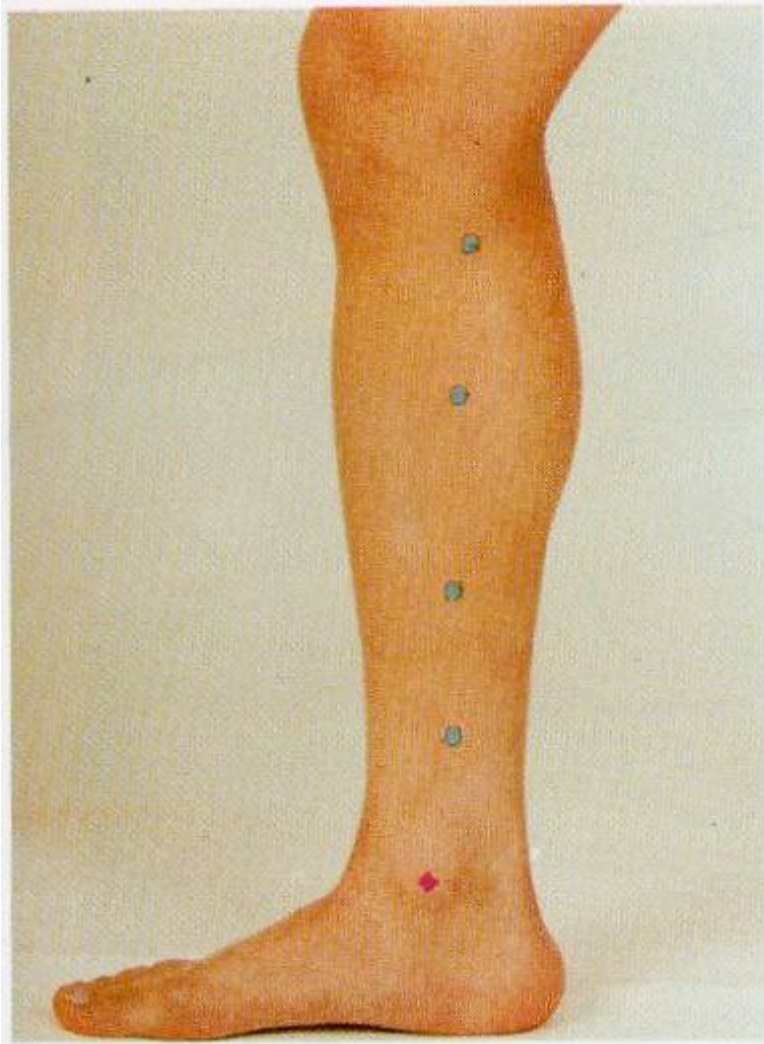


# 婦科三陰交

## • 足太陰脾經

三陰交穴（從內踝尖直上三寸，靠脛骨後緣的地方）

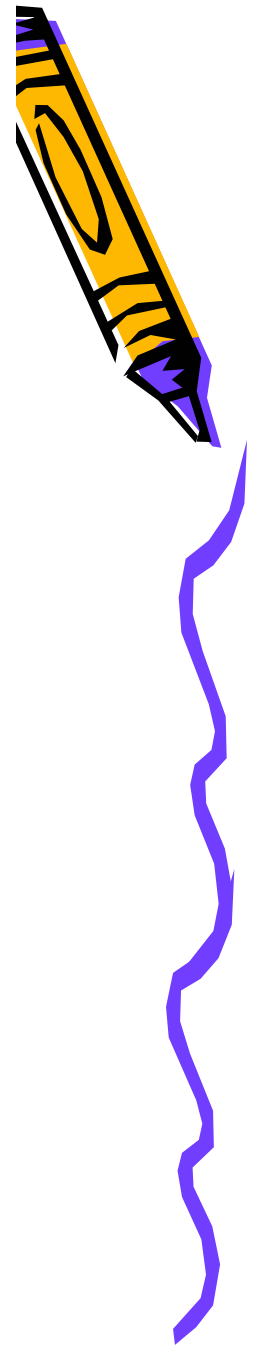
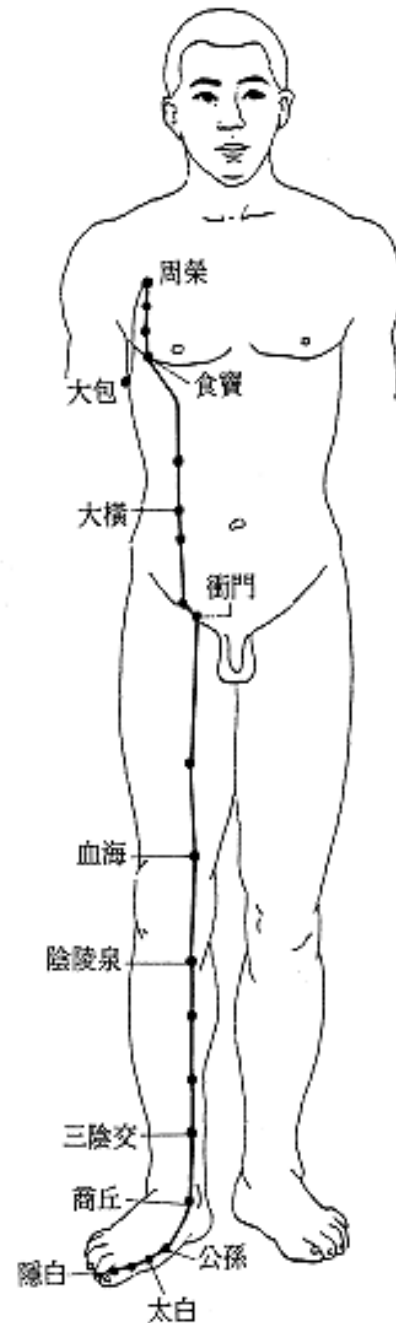


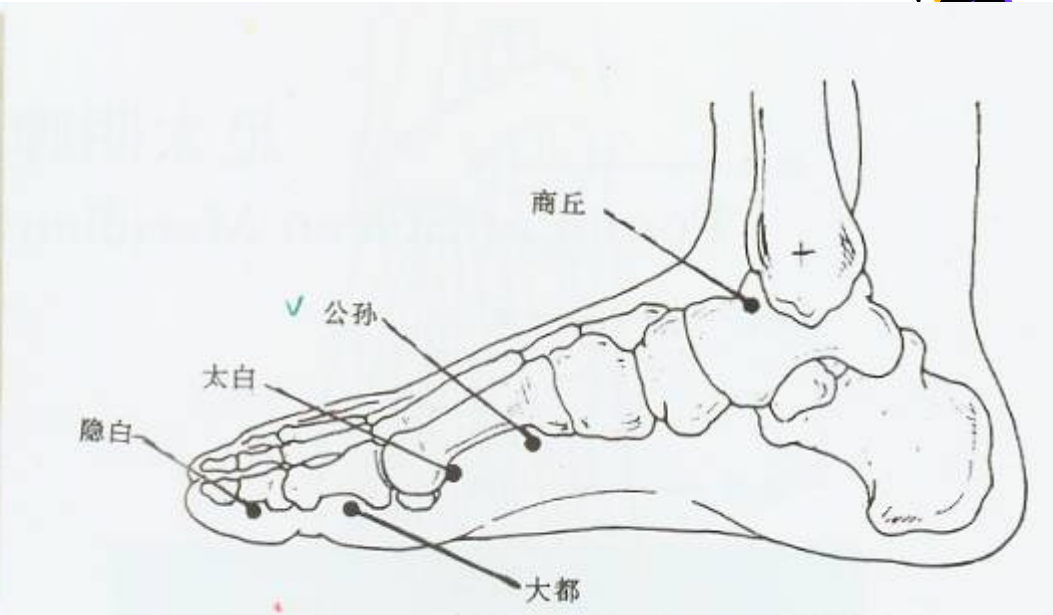
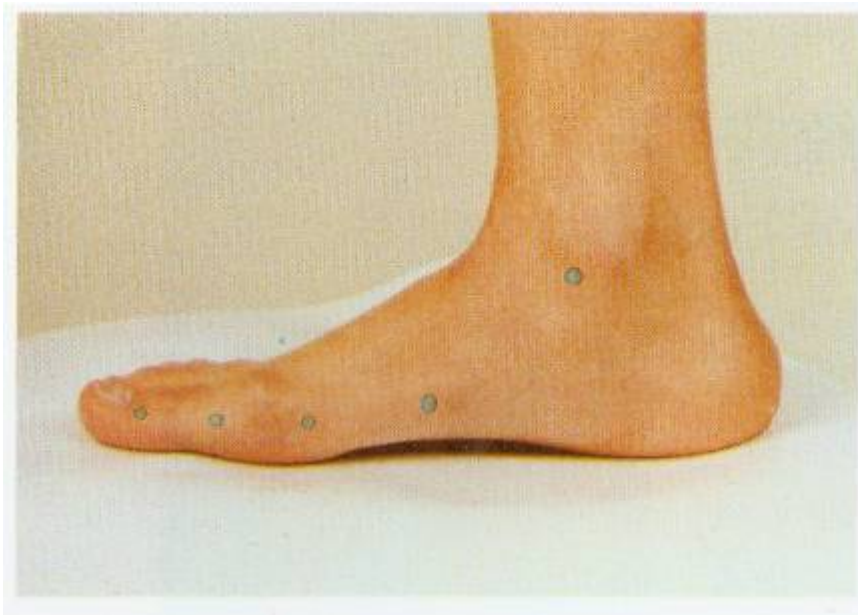
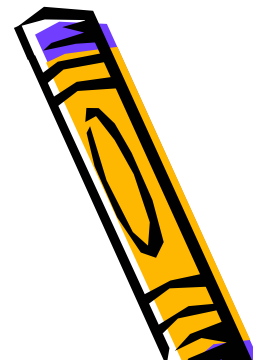


# 安胎公孫求

## • 足太陰脾經

《靈樞·經脈》：「去本節之後一寸」；足內側緣，第1跖骨基底前下方凹陷處，當太白後1寸，拇展肌中。

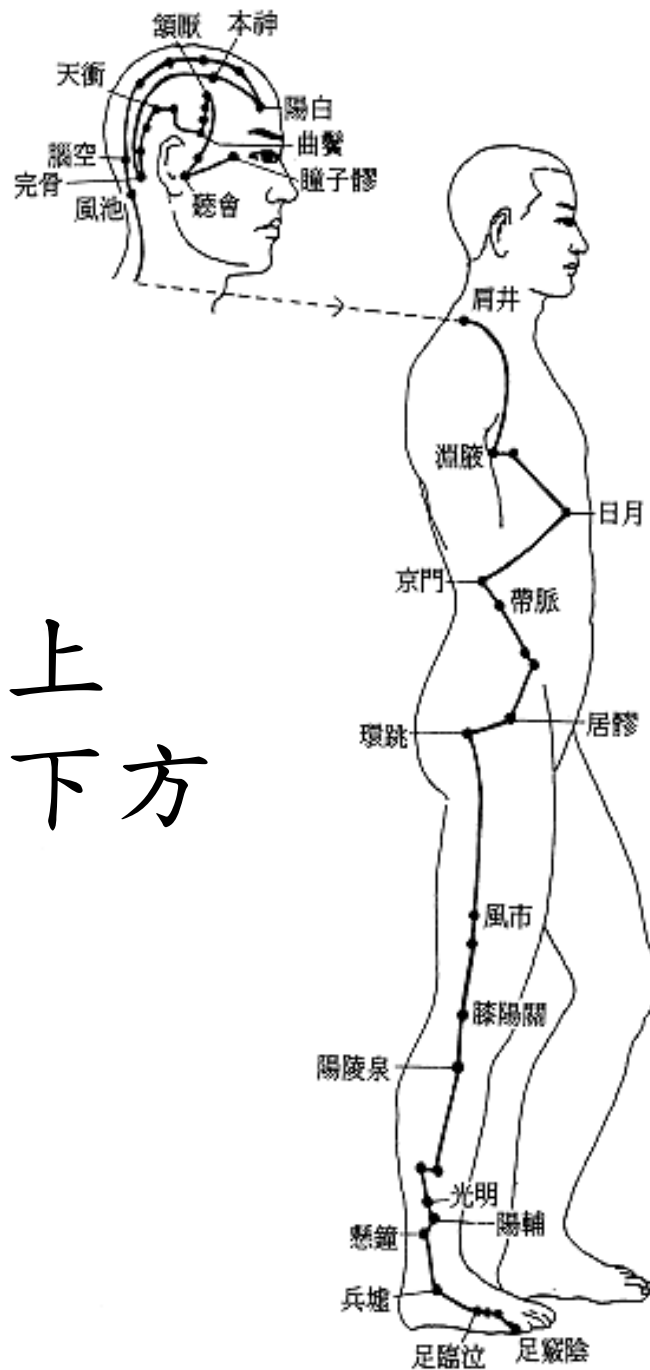


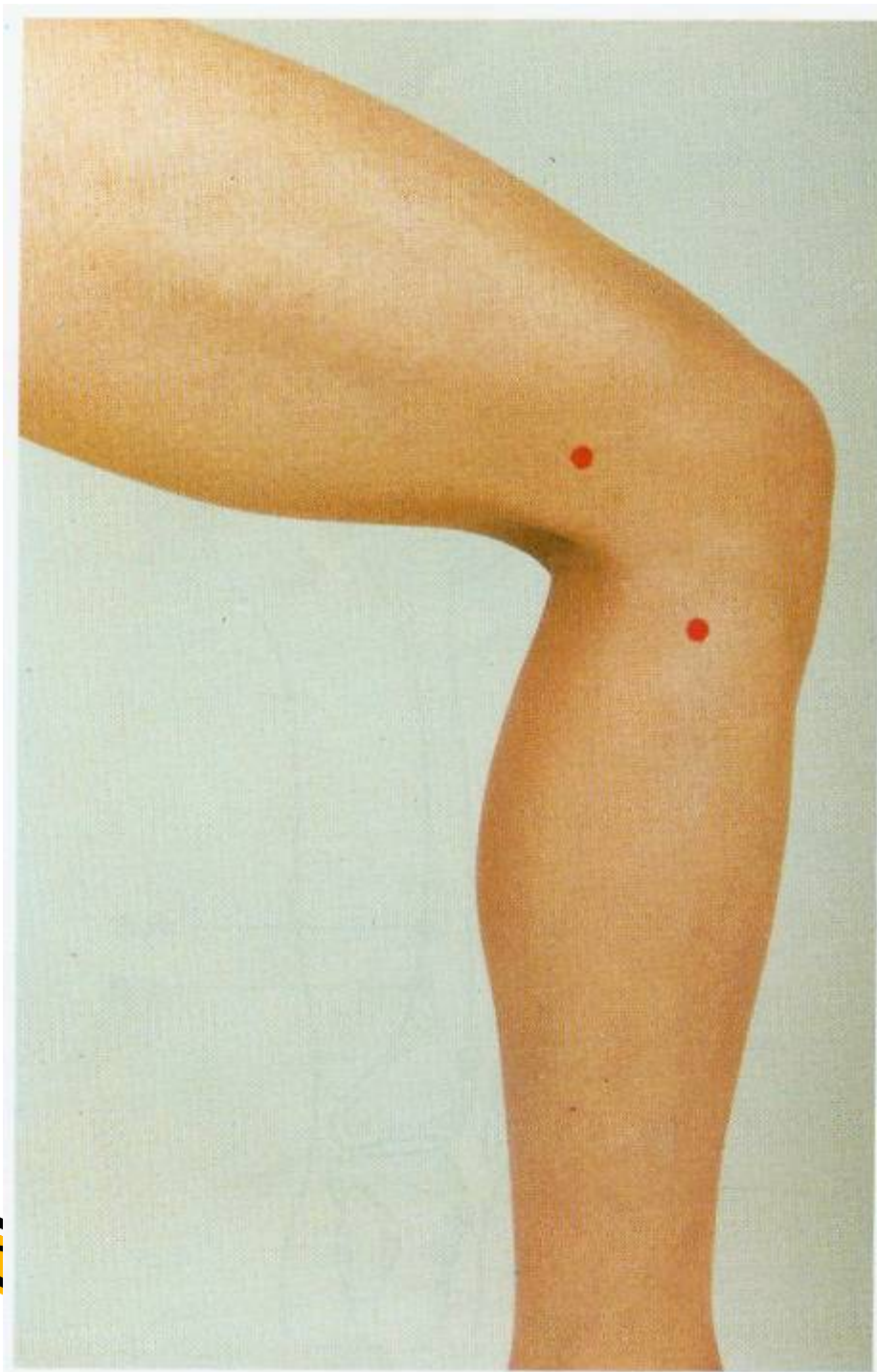


# 外傷陽陵泉

- 足少陽膽經

- 在小腿前外面的上部，當腓骨小頭前下方的凹陷處。

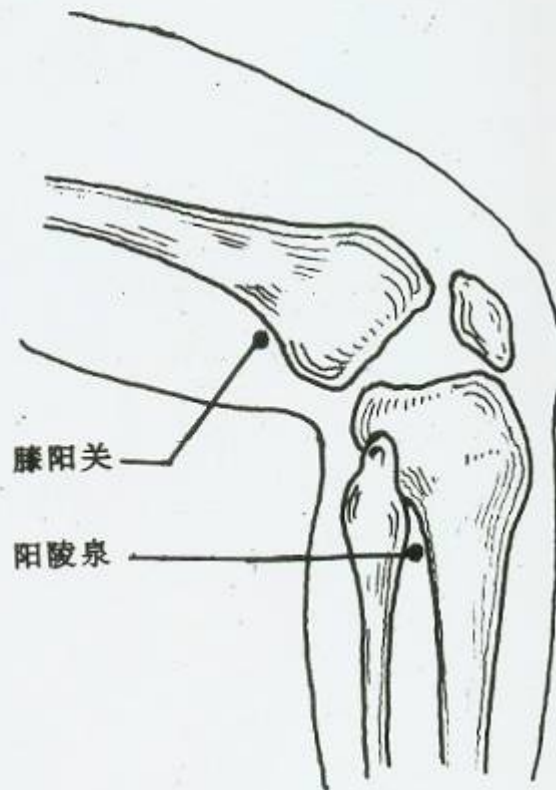




上3.

膝阳关

阳陵泉

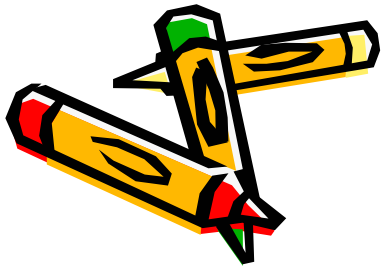
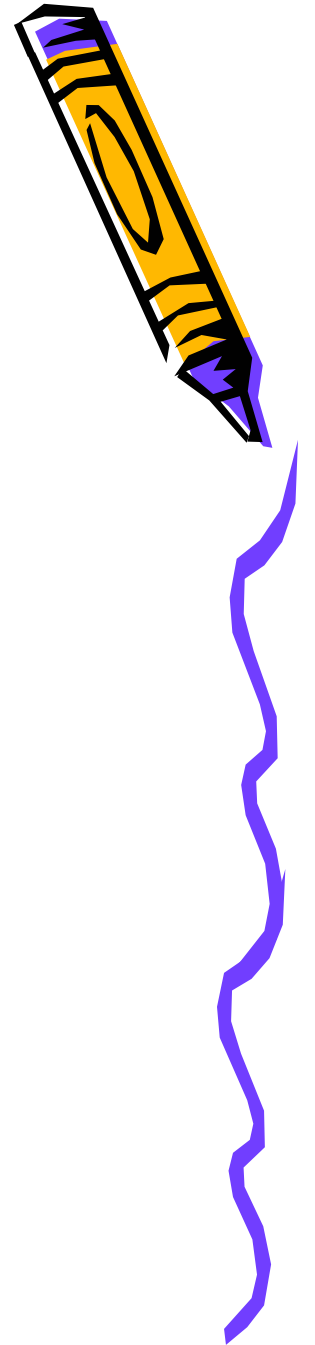


# 阿是不可缺



孫思邈

## 壓痛點







THANKS

