

十總穴止痛

廖桂聲中西醫師

2015年06月18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、足少陰腎經、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309×2，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。

● 如何選穴, 配穴

- 1. 近端選穴-靠近病腑或經絡病變的部位, 選取適當的穴位來治療 如:
- 頭頂痛: 取百會, 四神聰
- 眼疾: 取睛明, 攢竹
- 肩痛: 肩(膠), 肩髃
- 腹痛: 中(月完), 天樞
- 脅肋痛: 章門, 京門
- 腰痛: 腎俞, 大腸俞

- (2)遠端取穴:遠離臟腑或經絡病變的部位,選取適當的穴位來治療 如:眼疾:光明, 蠡溝

- 肩痛:外關, 懸鍾 腹痛:足三里, 內關 脅肋痛:太沖, 陽陵泉 腰痛:委中, 承山

- (3)壓痛點取穴:臟腑或經絡病變的壓痛點上,以壓痛點為穴位來治療.由於壓痛點不一定

- 屬於十四經絡的穴位,因此又稱為"阿是穴"如 肩臂痛,關節炎,痛風等病症

- 兜可以找出臨近的壓痛點來治療

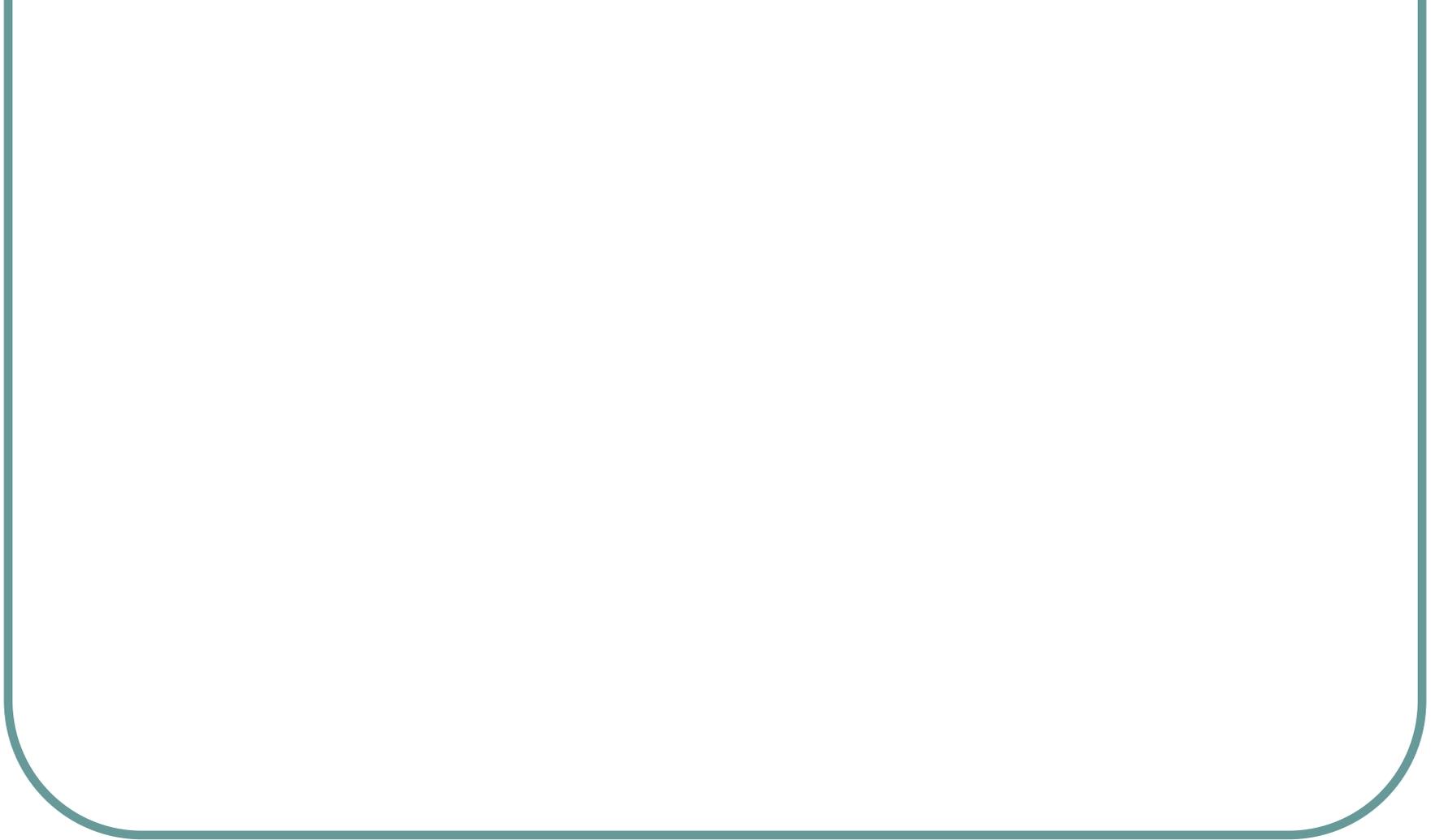
● 配穴的方法：

- (1)遠近配穴法：根據穴位的近端作用和遠端作用，以及循經取穴的原則，一般來說，近端取穴
 - 多位於頭，胸，腹，背的部位，而遠端取穴多位於四肢肘膝以下的部位 如：
 -
 - 肩痛取肩(膠)，肩髃為近端取穴，取外關，懸鍾為遠程取穴
 - 腹痛取中(月完)，天樞為近端取穴，取內關，足三里為遠程取穴
- (2)俞募配穴法：一般來說，募穴，多用來治療屬陽的腑病；俞穴，多用於治療屬陰的臟病
 - 在臨床上，病情的發展往往是臟病及腑，腑病及臟，因此俞募穴同用，可加強
 - 療效，如：失眠取心俞配巨闕 腹痛取中(月完)配胃俞
 -

- (3)上下配穴法:穴位的近端作用和遠端作用,以及循經取穴的原則,在臨床時,分別取上肢與下肢之同名經或交會穴來治療 如:感冒取 合谷(手陽明經)配足三里(足陽明經) (月完)腹痛取內關(通陰維脈)配公孫(通沖脈)
- 頸項痛取後(奚谷)(通督脈)配申脈(通陽(嶠)脈)
-
- (4)表裡配穴法:依據表裡兩經與臟腑的關係,當陰經發病時,可以取其相表裡的陽經來治療 如:腎病取腎經配膀胱經的穴位 肝病取肝經配膽經的穴位
-

- (5)原絡配穴法:取穴時,無論是表經或裡經,均以病變所屬經絡的原穴為主,所絡經絡的絡穴為輔 如:腎病以腎經的原穴太(奚谷)為主,配合膀胱經的絡穴飛揚為輔
- 心病以心經的原穴神門為主,配合小腸經的絡穴支正為輔
-
- (6)同名經配穴法:由於相同名稱的手足經脈能彼此交會灌注,如手足陽明經交會於鼻旁,手足少陽經交會於外眼角,因此以同名經的經穴來配穴 如:失眠取神門(手少陰心經)配太(奚谷)(足少陰腎經)





保養穴位歌訣

- ◎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

八脈八法穴

- 公孫通衝脈，內關通陰維脈—合於心胸胃。
- 後谿通督脈，申脈通陽蹻—合於目內眦、頸、項、肩、耳、肩膊、小腸、膀胱。
- 臨泣通帶脈，外關通陽維脈—合於目銳眦、耳後、頰、頸、肩。
- 列缺通任脈，照海通陰蹻—合於肺系、咽喉、胸膈。

- Hoerauf) 做了一個研究，他從中醫裡找出五個止痛的穴位點，在救護車運送外傷患者的過程按壓，測試能否在藥物介入前透過穴位按摩替傷者止痛。
 - >> 這篇發表在《Anesthesia and Analgesia (麻醉與鎮痛)》期刊的文章蒐集了60個案例

- 分成：按壓真實穴位組、按壓假穴位組、沒壓穴位組。結果發現，在抵達醫院前，按壓真實穴位那組不僅疼痛明顯降低，而且傷患的焦慮減輕、心跳趨於穩定，滿意度也較高。

- 林口長庚醫院中醫部針傷科主治醫師陳玉昇，以及中國醫藥大學附設醫院台北分院針灸科主任鄭鴻強，請他們歸納出臨床經驗裡最實用的六大止痛穴位，讓深受疼痛折磨的你我可以在關鍵時刻懂得自救。
 - >> 六大口訣，遠離疼痛

- > 經之所過，病之所治。鄭鴻強提到，中醫發展這麼多年，已從各大經絡通過的位置找出十個關鍵大穴，稱為十總穴，而這十總穴不僅簡單易記且療效明顯，常用的程度堪稱中醫的吃飯穴。

孫思邈



孫思邈，又被稱為藥王孫天醫，是中國古代著名的醫生，亦是氣功養生的實踐家。他在西魏時代出生，相傳他活141歲才仙遊，可見他的長壽心得實在值得學習。

- 1. 面口合谷收合谷

絕對是所有穴道的首選

合谷穴不僅是臨床常用穴，更是治痛要穴。

它是手陽明大腸經上的穴道，主要治療頭面五官的痛症：頭痛、眼睛痛、牙痛、喉嚨腫痛，所以口訣叫「面口合谷收」。頭痛按合谷穴是最常見的，臨床上遇到牙痛的患者，針刺合谷上方效果也非常明顯，所以拔牙時怕痛的話也可以自己一邊按。有學者進一步統計古書文獻中合谷穴的適應症，發現合谷不僅能緩解頭面部痛症，還能治療身體許多不同部位的疼痛，像是上肢痛、腰痛、肚子痛等。

更有研究發現，針刺合谷穴可以增加人體對疼痛的耐受力，降低對痛覺的敏感性，所以臨床上遇到怕痛的患者，也可以針合谷穴抑制疼痛。

合谷穴附近有二間、三間、陽溪、偏歷等穴，旁邊的第二掌骨側更被喻為人體縮影，可以倒映全身從頭到腳的問題，是個重要的穴區。所以真的忘記穴位時，只要記得，不管哪裡痛都可以按虎口附近，愈靠近頭部的疼痛就按愈上方、靠近下肢就按下方，左側按左手、右側按右手就對了。

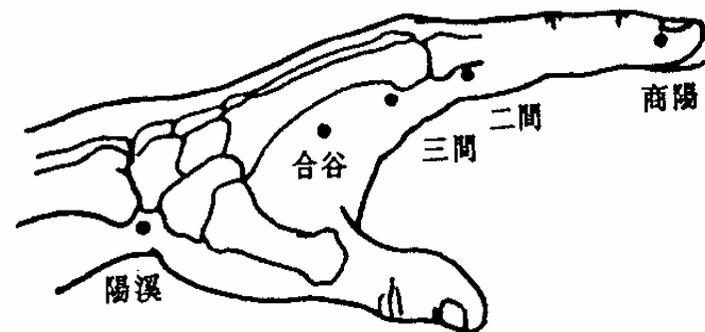
▲合谷穴在哪裡：

打開虎口，合谷穴在第一掌骨跟的二掌骨間，兩條筋的中間。

最簡單的找法就是把手指併攏平放在桌上，往最高的點壓下去，用力稍偏向食指，若痠麻脹痛的感覺愈明顯，就代表壓的位置愈正確。

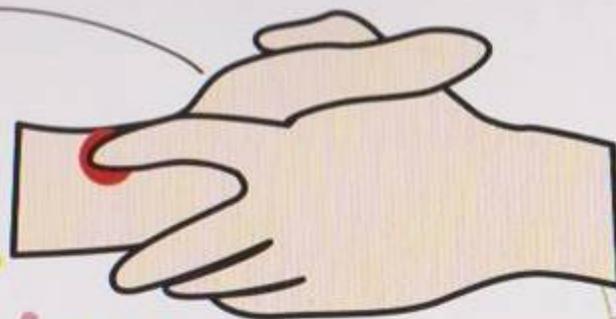
合谷（手陽明大腸經）

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。



方法一 **列缺穴**

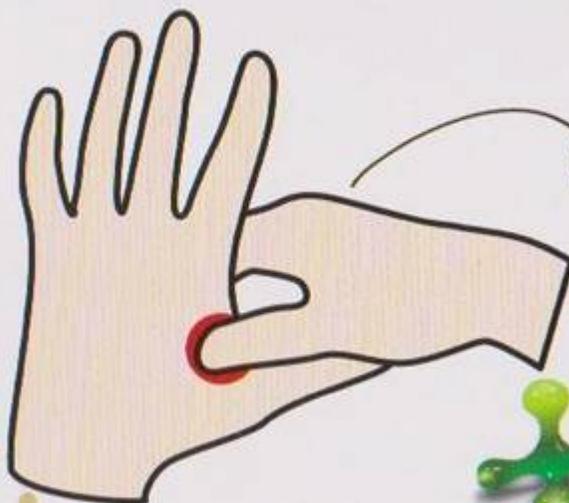
兩手前臂側立，手指相扣使一手食指從虎口處穿越，食指尖所到處按壓有一凹陷處即是。



合谷穴

方法二

位於手虎口處，緊緊合併拇指與食指，中間出現肌肉突出之高點即是。



頭痛、偏頭痛

用手指指壓或圓形的按摩器具，每一穴位進行五分鐘的按摩，都可以達到舒緩作用。



January

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

攢竹（足太陽膀胱經）

- 在面部，當眉頭陷中，眶上切迹處。

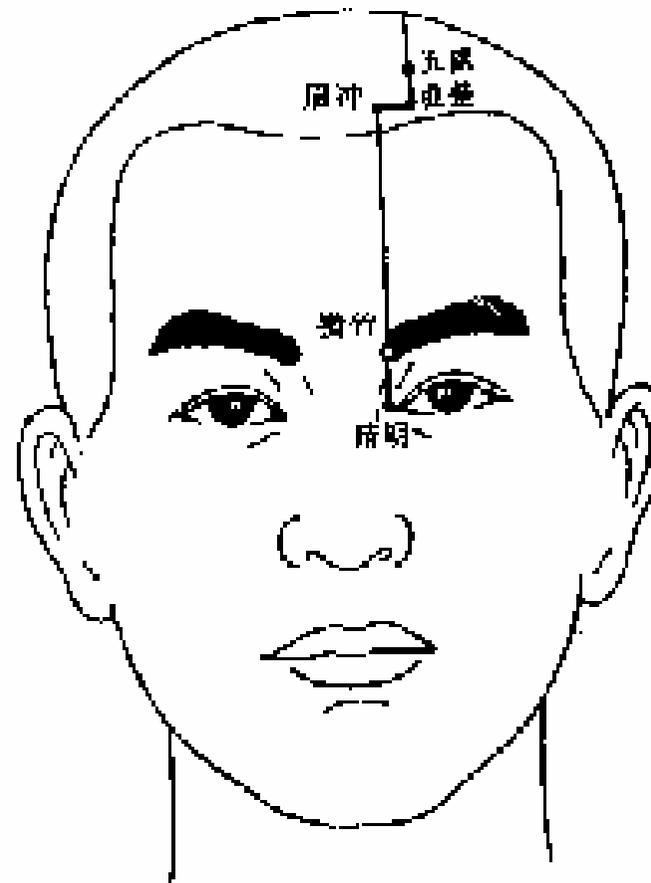


圖 56 膀胱經頭面部式正面觀

消除黑眼圈 眼部舒壓

按摩眼睛可先將雙手搓熱，閉上眼睛，手掌心放置眼睛，並以繞圓圈的方式進行按摩。

承泣穴 眼球的正下方，眼眶骨的凹陷處；可消除黑眼圈、眼部減壓。

睛明穴 眼球的起點，眼眶骨的凹陷處，可消除黑眼圈、眼部減壓、舒緩肩頸肌肉僵硬、預防頭痛。

攢竹穴 眉頭起點的凹陷處；可消除黑眼圈、眼部減壓。

魚腰穴 眉毛中點；可消除黑眼圈、眼部減壓。

絲竹空穴 眉尾處；可消除黑眼圈、眼部減壓。



太陽穴 眉尾往後約一寸；消除黑眼圈、眼部減壓、可舒緩肩頸肌肉僵硬，預防頭痛，解除掉髮危機。



1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30
	31

March

● 2. 肚腹三里留

日本人稱它為 保健穴，堪稱世界上最常用到的養生穴位之一，足三里。它位於足陽明胃經，是調理腸胃功能的保健要穴，舉凡所有腸胃問題，胃痛、胃痙攣、脹氣、消化不良、十二指腸潰瘍、便秘、肚子痛等症狀都可以按，所以有「肚腹三里留」這樣的口訣。足三里還有另一個意思，就是按了以後一天可以走三里路。足三里能緩解膝腿疼痛，對於下肢容易疲勞、沒辦法走路的人，按壓後可以讓雙腿變得比較有力。

▲足三里在哪裡：

膝蓋外側有個有個凹陷處叫外膝眼，足三里就位在外膝眼下方三吋（四指幅寬）的位置。

足三里(足陽明胃經)

- 在小腿前外側面的上部，犢鼻穴下3寸，距脛骨前緣1橫指（中指）。

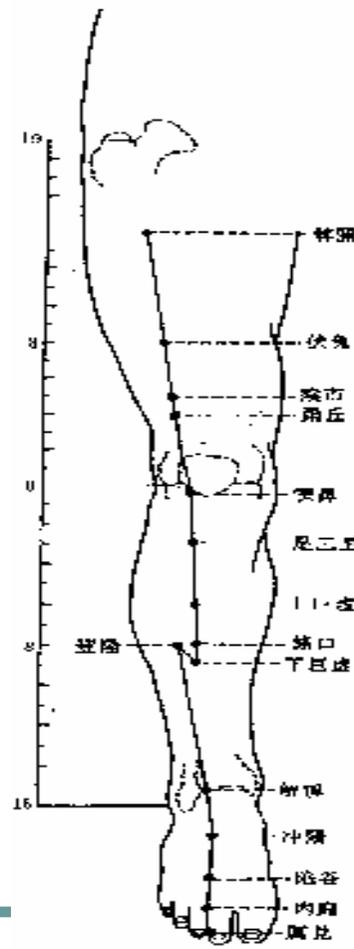


圖 51 胃經下肢部穴

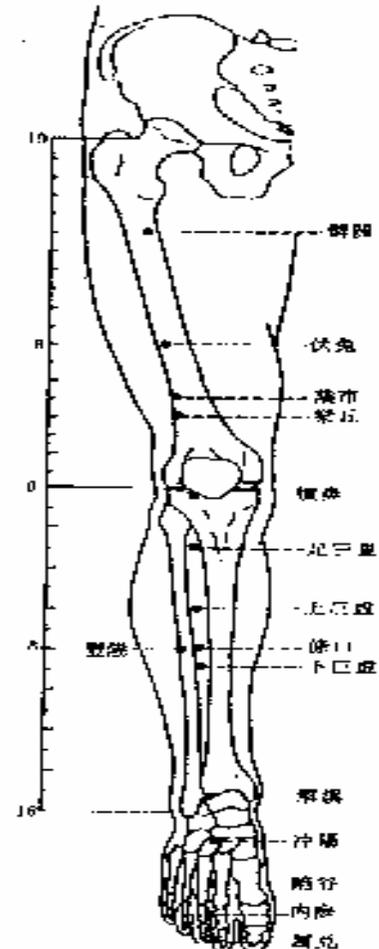
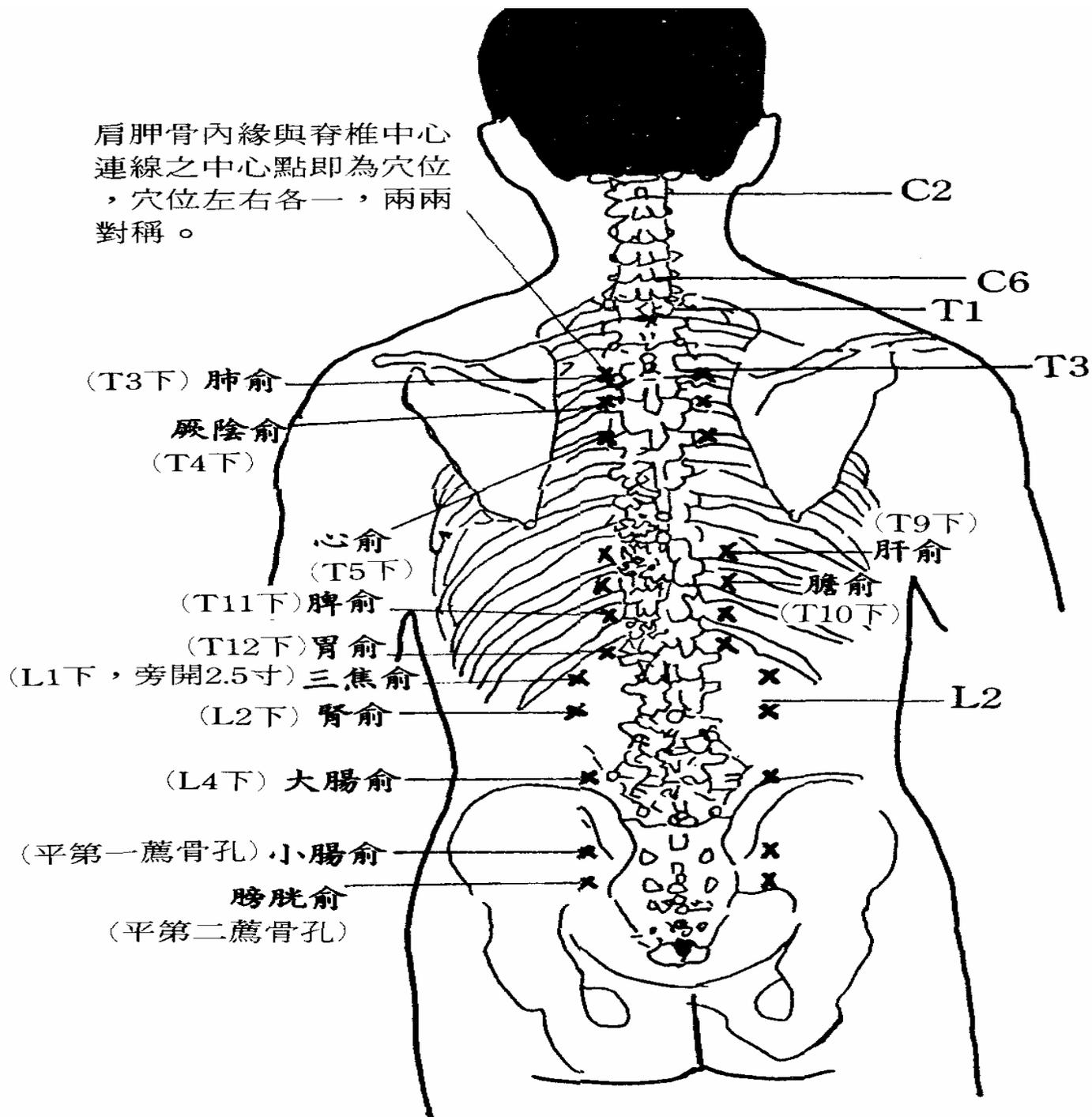


圖 52 胃經下肢部穴與骨節的關係

肩胛骨內緣與脊椎中心
連線之中心點即為穴位
，穴位左右各一，兩兩
對稱。



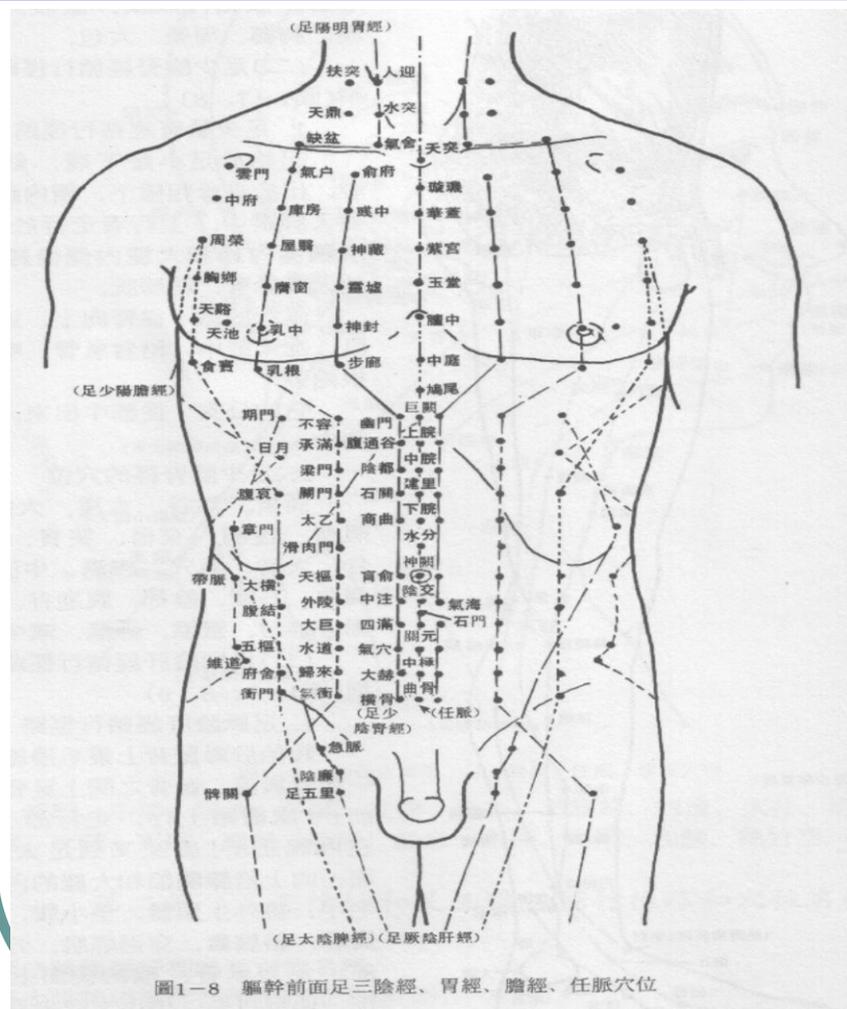
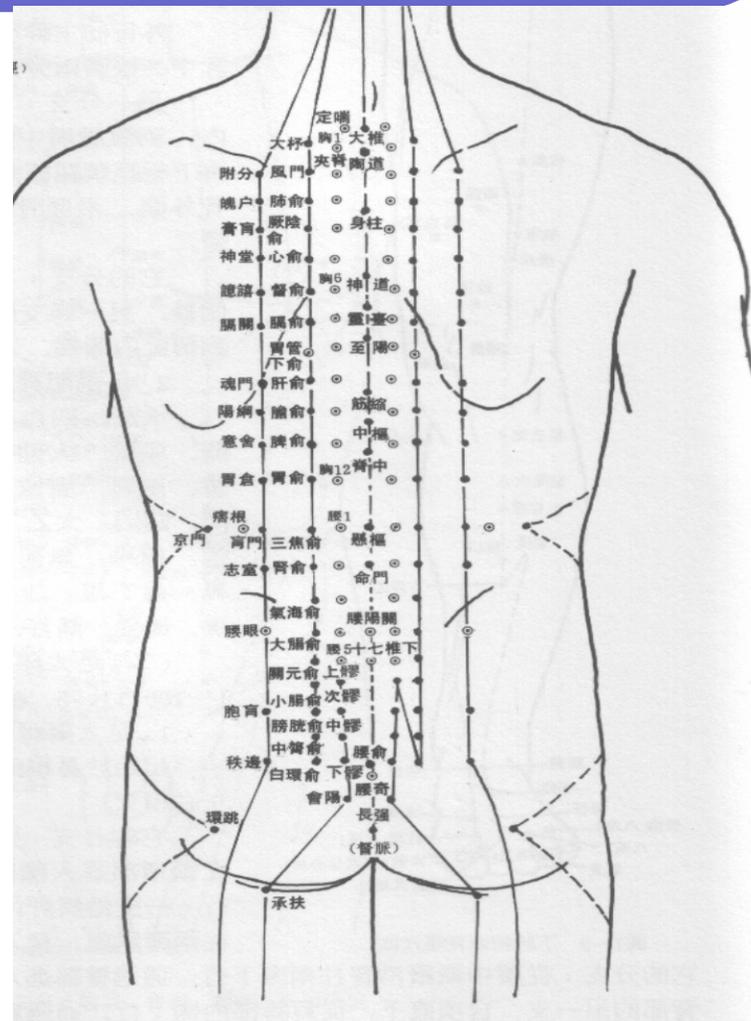


圖1-8 軀幹前面足三陰經、胃經、膽經、任脈穴位



E)

- >> 3 · 婦科三陰交
 - >> 一篇發表在《疼痛治療的護理 (Pain ManagementNursing)》期刊的文章，回顧了1996~2011年以「指壓」(acupressure)和「疼痛」(pain)做為關鍵字的文獻，其中提到經痛與產痛的文章幾乎都是按壓三陰交，相較作者歸納的其他痛症，都未看見如此明確的交集，可見「婦科三陰交」的口訣確實名不虛傳。三陰交指的是三條陰經：足太陰脾經、足少陰腎經、足厥陰肝經的交會處，它主要調理下焦，也就是肚臍以下的部位，其中對治療婦科疾病特別有效，所以經痛、產痛、更年期綜合症……等皆可按壓。該穴有刺激子宮收縮的效果，懷孕期間最好避免按壓。

- ▲三陰交在哪裡：
腳踝內側最高點往上三吋（四指幅寬）的地方。

三陰交(足太陰脾經)

- 在小腿內側，當足踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處。

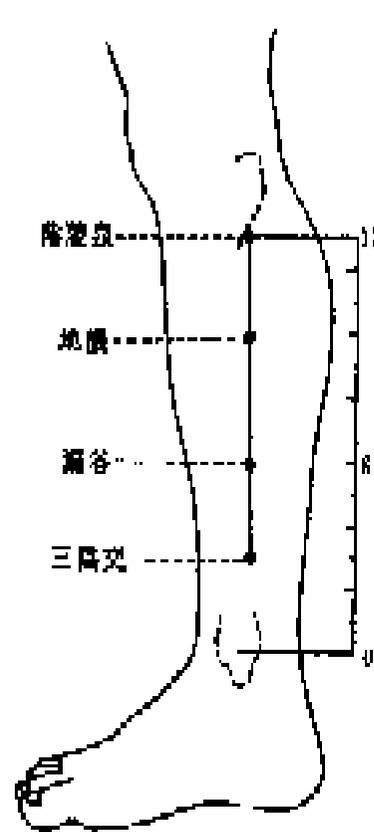


圖 80 脾經小腿部穴

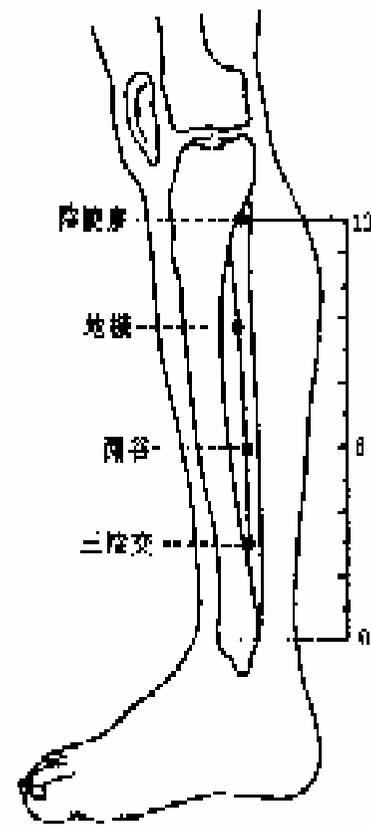


圖 81 脾經小腿部穴與骨絡的關係

絕骨(足少陽膽經)

- 在小腿外側的下部，當外踝尖上3寸，近腓骨前緣外，亦即陽輔穴下1寸。

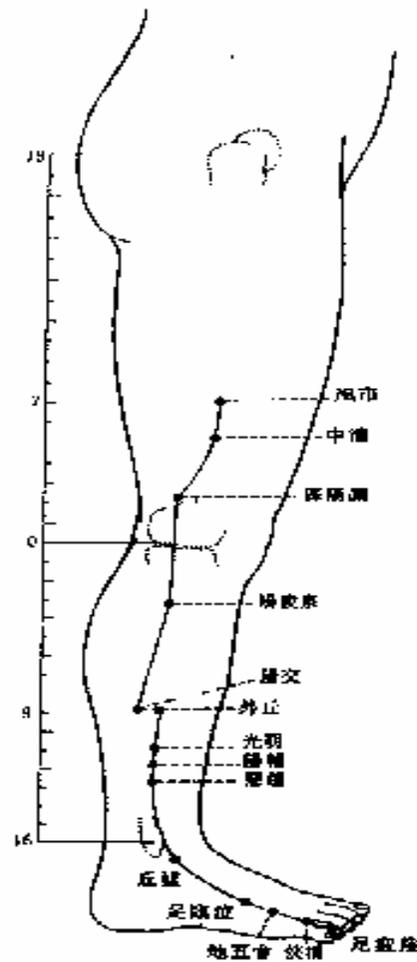


圖 74 膽經下肢部穴

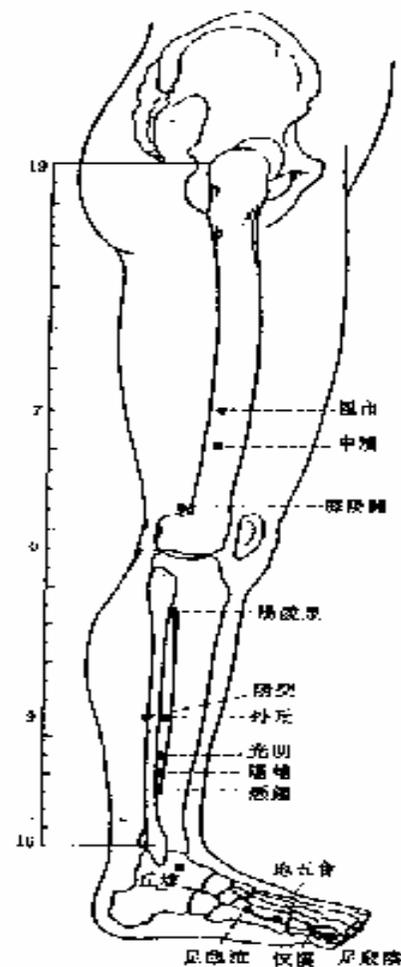


圖 75 膽經下肢部穴與骨節的關係

支溝(手少陽三焦經)

- 在前臂背側，當陽池與肘尖的連線上，陽池穴上3寸處，尺骨與橈骨之間。

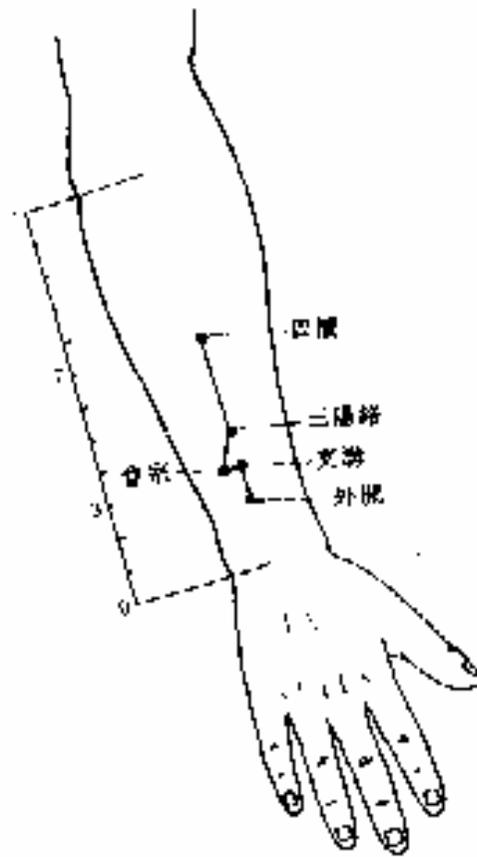


圖 42 三焦經前臂部穴

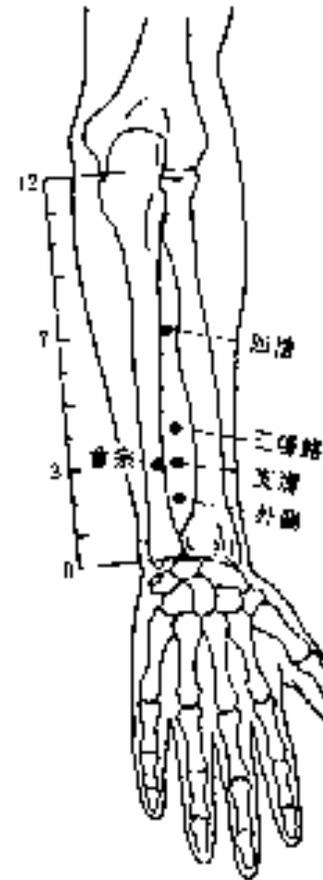


圖 43 三焦經前臂部穴與骨節

● 4 · 腰背委中求

搬重物、坐姿不良皆易導致腰痠背痛，所以無論勞力工作者或辦公室內的靜態工作者多少都有腰部筋膜、肌肉、韌帶、椎間小關節、關節囊等部位扭挫損傷。

經過足太陽膀胱經的委中穴，口訣是：「腰背委中求」，它主要治療腰、脊、背痛、坐骨神經痛及背側下肢活動不便等症狀。

▲委中穴在哪裡：

位在大腿後側，膝窩中央兩條筋之間的位置。

委中(足太陽膀胱經)

- 在膝關節後面，當膝脛橫紋之中點處，股二頭肌肌腱與半腱肌肌腱的中間。

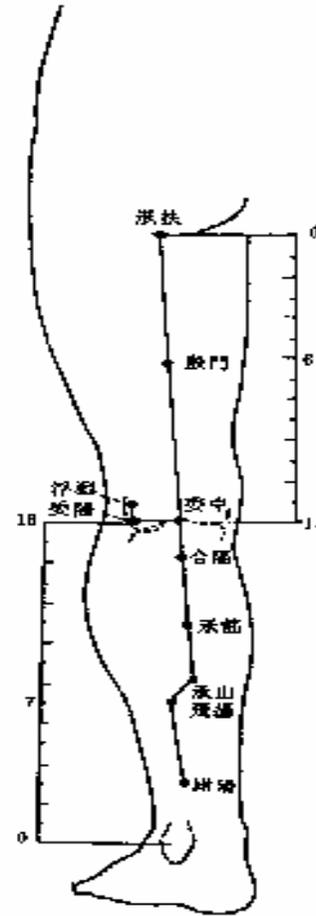


圖 60 膀胱經下肢穴

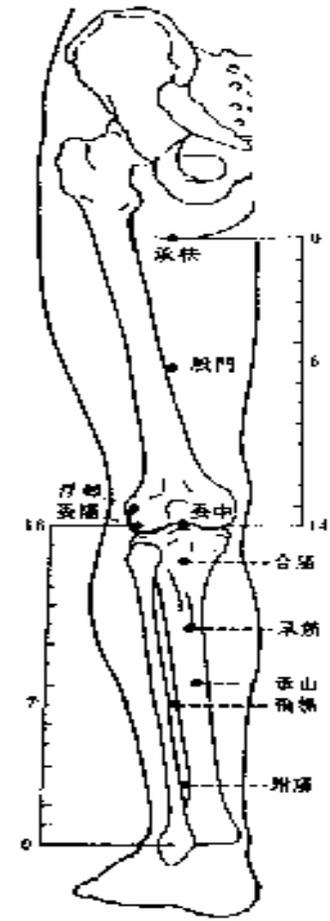


圖 61 膀胱經下肢穴與骨髌的關係

- 5 · 內關心胸胃

位於手厥陰心包經的內關穴與心臟關係密切，能夠防治心血管疾病，舒緩心絞痛、心律不整……。此外，內關穴是聯絡三焦經的絡穴，所以它能調節三焦氣機、活血止痛；同時它又與奇經八脈中分布於胸腹的陰維脈交會，因此可治胸中諸疾，如咳嗽、氣喘、嘔吐、胃痛等症狀，是故有「內關心胸胃」的口訣。

諸痛癢瘡，皆屬於心。疼痛有時候是情緒、壓力所致，且疼痛是很主觀的症狀，如果無法得到及時的緩解，容易焦躁不安，使負面情緒加重疼痛程度，形成惡性循環。

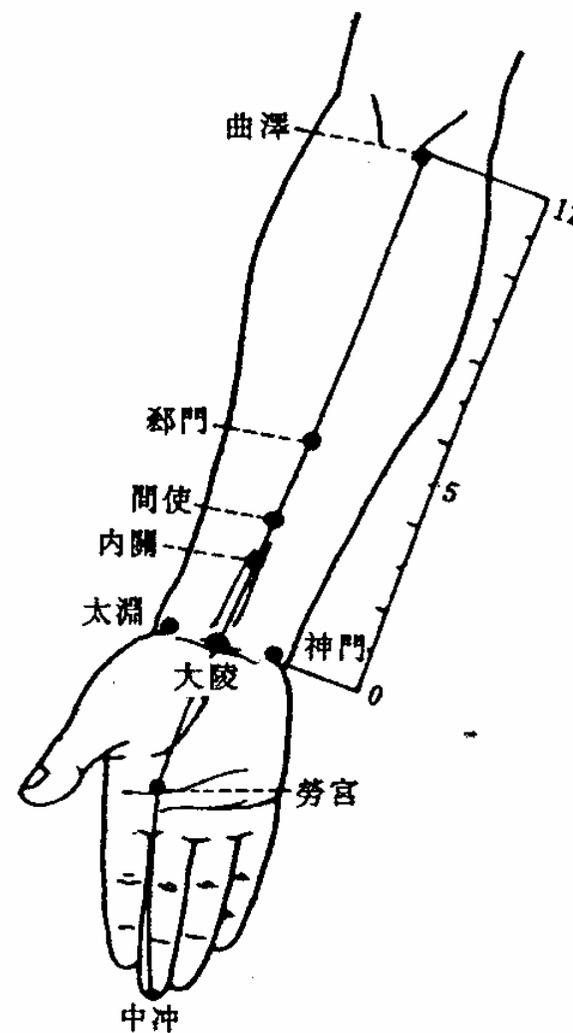
按壓內關穴能夠達到寧心安神的效果。內關能刺激副交感神經，讓心跳趨於穩定，所以緊張的時候可以按，疼痛時揉捏它也能安神止痛。

▲內關穴在哪裡：

手用力握拳，前臂內側會有兩條筋浮起來，在兩筋之間，手腕橫紋上兩吋（三指幅寬）的位置。

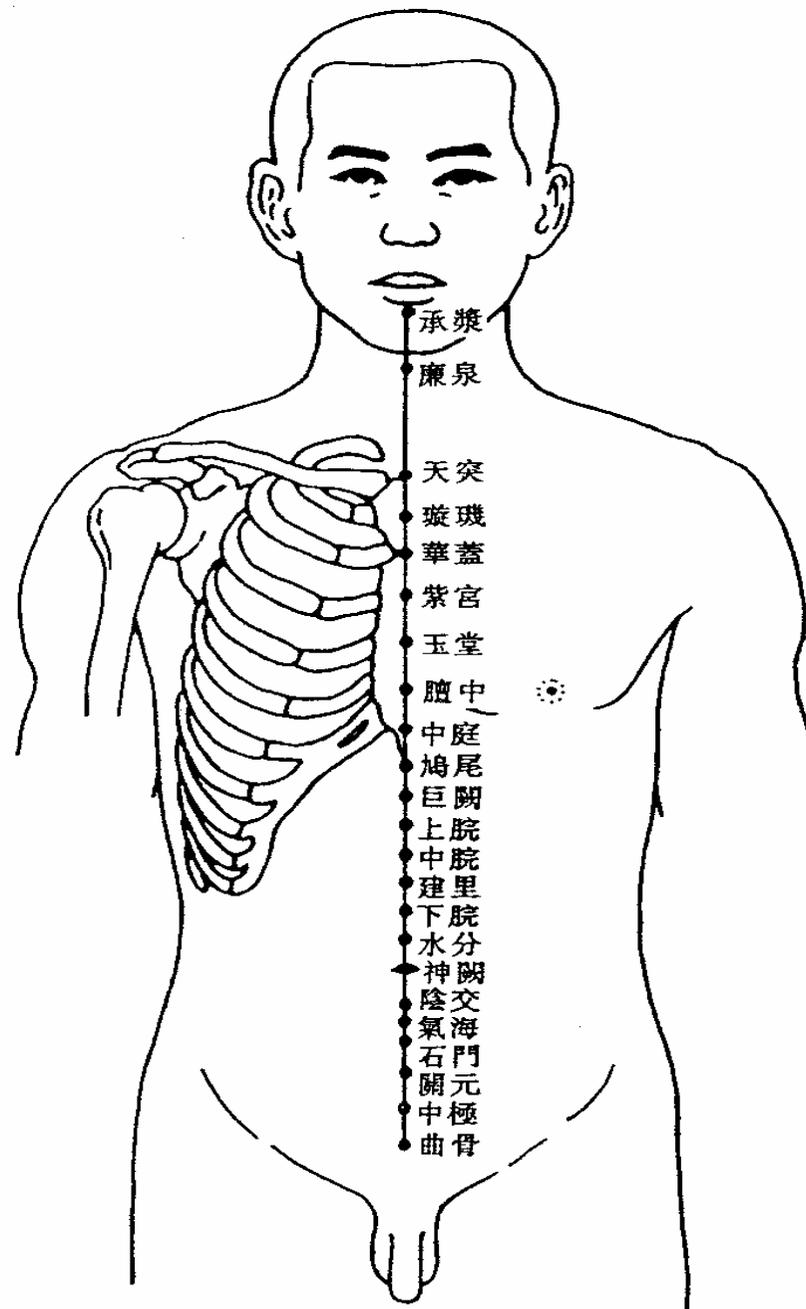
內關(手厥陰心包經)

- 在前臂掌面的下段，當曲澤與大陵的連線，大陵(腕橫紋)上2寸，掌長肌肌腱與橈側腕屈肌肌腱之間，約與外關相對。



關元(任脈)

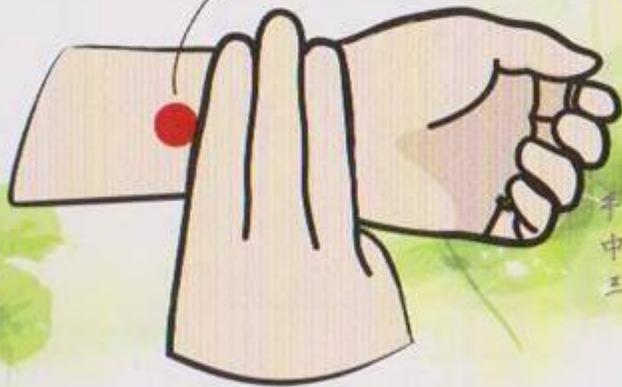
- 在下腹部，前正中線上，當肚臍下3寸，曲骨穴上2寸。



舒緩腹脹感

幫助入睡、調節自律神經、抒壓、解除疲勞、改善胸痛、盜汗、舒緩腹脹感、頭暈目眩

內關穴



手掌面關節橫紋的中間，往上約三手指寬的凹陷處。



幫助入睡、調節自律神經、改善心悸。
手腕橫紋處，從小指延伸下來直到
手掌根部末端凹陷處。

手神門穴



May

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

● 6 · 外傷陽陵泉

有關筋骨的東西都可以找足少陽膽經上的陽陵泉。所以像是關節炎、五十肩、運動傷害、扭挫傷、落枕……等症狀都可以按，這就是「外傷陽陵泉」的由來。

在臨床上也會搭配旁邊的足三里一起扎，通常一下針，筋立刻就鬆開，所以他也建議，筋拉到的時候可以同時按壓陽陵泉與足三里。

▲陽陵泉在哪裡：

>> 小腿外側，腓骨小頭下方凹陷處。

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。

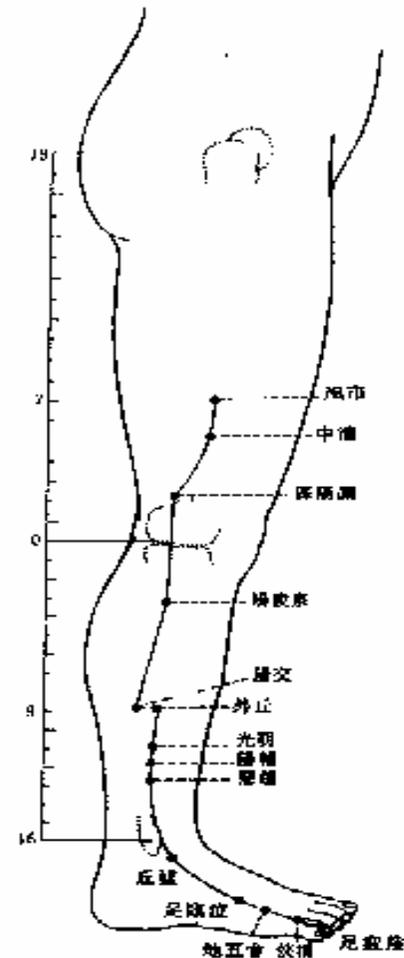


圖 74 膽經下肢經穴

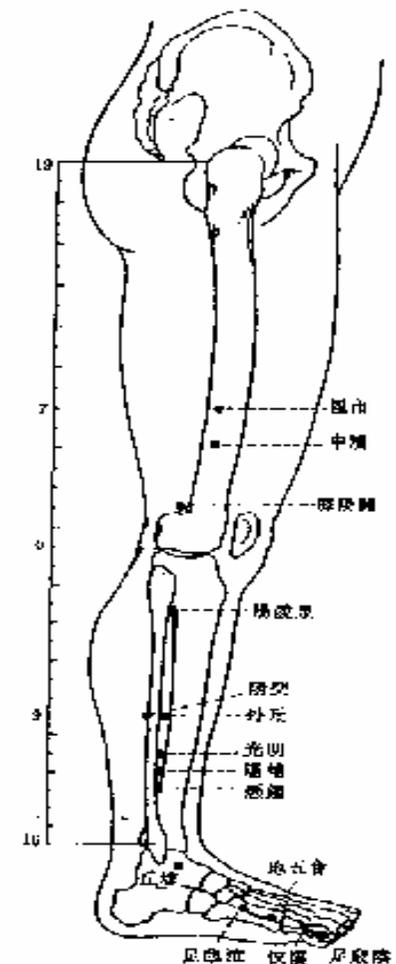


圖 75 膽經下肢經穴與骨節的關係

承山穴

踮起腳尖，足跟輕提，位在小腿中間肌肉正出現的凹窩處



正坐屈膝時，小腿外側，在膝蓋下一吋，旁2.5吋，骨頭隆起的微前方凹陷處

陽陵泉穴



改善腿痠腿粗
常按可減輕腫脹

September

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

敲膽經



主要在刺激膽汁的分泌，提升人體的吸收能力，造血系統；可以使大腿外側堆積的垃圾排出，使臀部和大腿外側的脂肪減少，約一至二個月就會感覺褲管變大外氣色也變好。



依序敲打四個點，打四下唯一次。

站立，單腳彎曲踩在椅子上呈90度，以同一邊手握拳，沿著身體側面，由臀部向下敲打到大腿外側至膝蓋上方，左右交換敲打各50次，大約200下。身體側面的大腿外緣正是膽經的地方，膽強健自然讓肝臟解毒功能增強；也可以站著，彎腰用兩手一起敲打，敲打後再喝杯溫開水，隨時隨地敲一敲，有益消化又能幫助身體排毒。



October

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30
	31



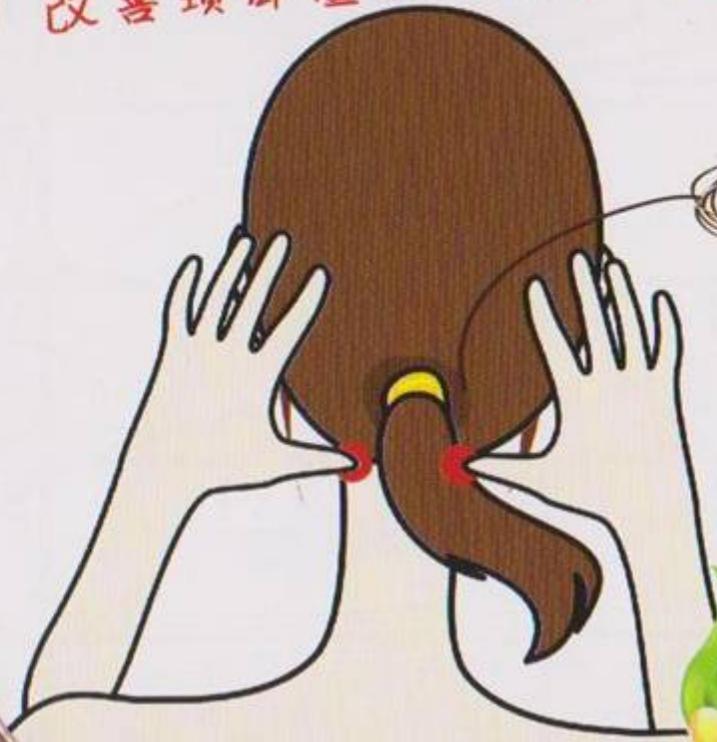
February

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	
15	



消除肩膀痠痛 改善頸部僵硬

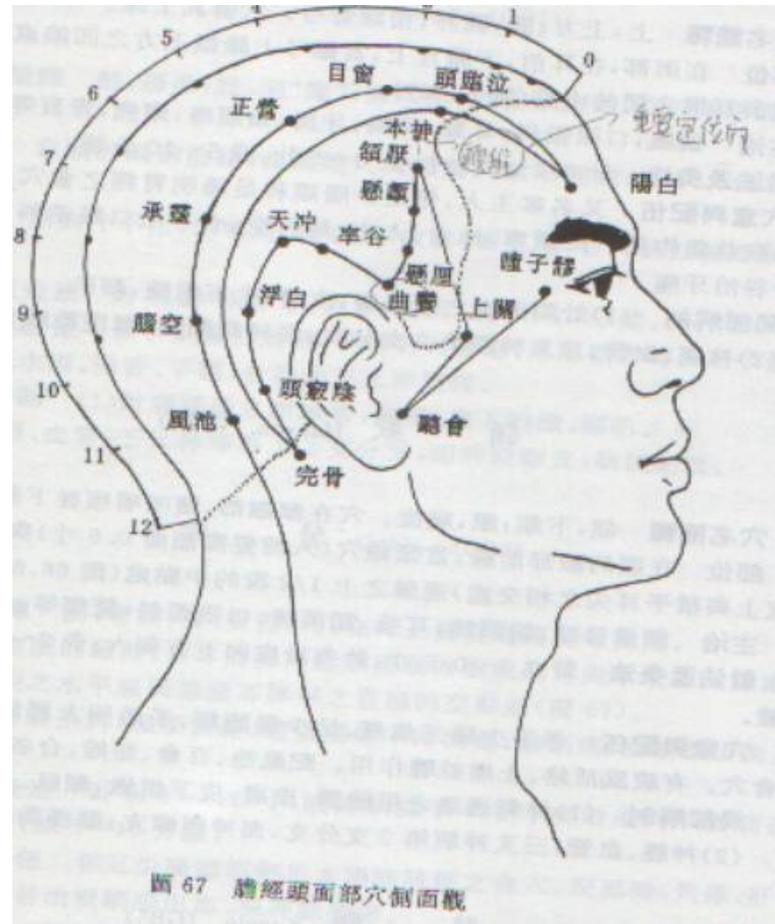
用指腹按壓，每次10至15下，按壓時吐氣停留2至3秒。



風池穴

利用雙手掌心貼住耳朵，將大拇指指腹往頸部後方兩側近髮際的交接處各有一凹處，按壓約10~15下。助提升精神，改善血液循環系統。





- 頭頸部疼痛找合谷，腸胃不適捏足三里，
婦科症狀壓三陰交，腰痠背痛按委中穴，
心血管問題尋內關，筋骨痠痛找陽陵泉。
「面口合谷收，肚腹三里留，婦科三陰
交，腰背委中求，內關心胸胃，外傷陽陵
泉。」六句口訣，讓你無論面臨何種疼
痛，都能一次找到相應穴位，緩解不適。

結束

謝謝各位聆聽