

# 保健養生：穴道按摩

- **穴道按摩的目的：**雖然穴道常被用來治病，但本文的目標是用來**養生而非治病**。
- **穴位的查找：**以自己的經驗，最難的莫過於如何找到真正的穴位。摸索中發現一開始找到的穴位，常常按壓不是沒有感覺，就是不痛不癢，後來慢慢的調整，似乎找到「好像對的」穴位，一按就會酸痛。
- **按摩的時辰：**沒有固定，除了**避開剛吃飽飯時**，愛按就按。**按壓時吐氣，放開時吸氣**。
- **按摩工具：**基本全憑雙手，也可小型木质工具，非常方便，剩下的就看能否持之以恆了。

## 注意事項：

- 1) 因為我們並非專業人員，有病仍應該看醫生；
- 2) 若有病在身(或懷孕者)，也不能隨便亂按穴道，免得出了差錯。

## 手神門穴：

**位置：**手腕橫紋處，從小指延伸下來到手掌根部末端的凹陷處。

**功能：**幫助入眠，調節自律神經，改善心悸。



## 內關穴：

**位置：**手掌面關節橫紋的中央，往上約三指寬的中央凹陷處。

**功能：**幫助入眠，可調節自律神經，抒壓·解除疲勞，改善胸痛、心悸、盜汗，舒緩腹脹感，治頭暈目眩。



## 合谷穴：

**位置：**先以右手拇指內側橫紋，對應左手虎口，拇指下壓所按之處即是或著食指拇指併攏，虎口處出現隆起肌肉，狀若山丘，往後走為山谷凹陷處，即是此穴。

**功能：**抒壓·解除疲勞，消除黑眼圈，眼部減壓，避免「中痧」增進免疫力，提神醒腦，可舒緩肩，肌肉僵硬。



## 勞宮穴：

**位置：**中指及無名指往下延伸交會的凹陷處位置大約在握拳時中指點於掌心的位置：

**功能：**提神醒腦、清心安神。



## 曲池穴：

**位置：**在手肘關節彎曲凹陷處。

**功能：**抒壓·解除疲勞，有疏風清熱的作用，助排便，解除掉髮危機，可讓肌膚循環改善，避免「中痧」。



## 指压经脉末端：

**位置：**各手指指甲旁邊。

拇指（肺經）、  
中指（心包經）、  
小指（心經、小腸經）、  
背食指（大腸經）、  
無名指（三焦經）。

**功能：**抒壓·解除疲勞



## 手指的肺穴：

位置：無名指第一指節中點。

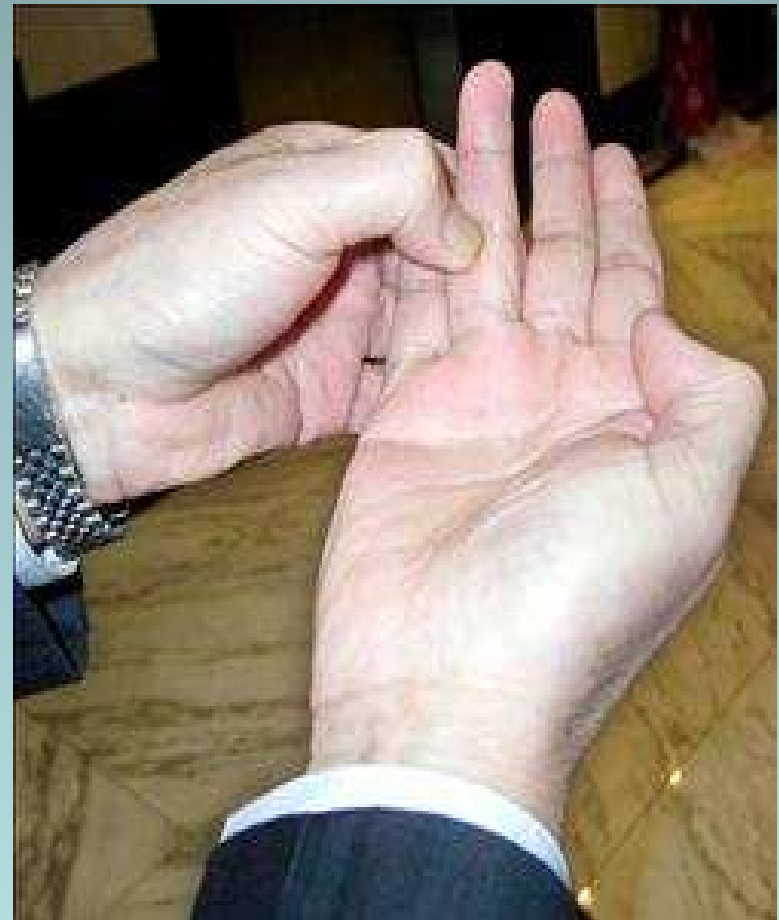
功能：解除掉髮危機。



## 手指的肝穴：

位置：無名指第二指節中點。

功能：解除掉髮危機。



## 百會穴：

**位置：**在頭頂，以兩邊耳尖畫直線與鼻子到後頸直線的交叉點。

**功能：**可舒緩肩頸肌肉僵硬，預防頭痛，提神醒腦，解除掉髮危機。



## 風池穴：

**位置：**雙手掌心貼住耳朵，十指自然張開抱頭，拇指往上推，在脖子與髮際的交接線各有一凹處。

**功能：**消除黑眼圈，眼部減壓，改善頸部僵硬，消除肩膀酸痛，偏頭痛



## 陰陵泉：

**位置：**膝蓋下方，拇指與食指由膝蓋往下，扣住脛骨兩側縫隙可壓到一凹陷處，小腿脛骨內側緣，往上推到盡頭的地方。

**功能：**修飾曲線，恢復窈窕、促進腸胃功能的恢復、促進代謝。



## 足三里穴：

**位置：**膝蓋骨外側下方凹陷往下約4指寬處。

**功能：**飾曲線，恢復窈窕、促進腸胃功能的恢復、促進代謝。



## 湧泉穴：

**位置：**位於腳底人字中心，往下約**1/3**處的凹陷處：

**功能：**改善失眠。



## 三陰交穴：

**位置：**腳內踝最高點上方約**4**指幅。

**功能：**改善失眠。





## 膻中穴：（CPR按壓點）

**位置：**位於兩側乳頭正中間與胸骨中線的交接點

**功能：**情緒鬱悶、心悸、焦躁等有緩解作用。



## 肩井穴：

**位置：**位於第七頸椎下與肩膀外高骨突起（即鎖骨肩峰端）連線中點。

**功能：**消除肩膀酸痛，幫助入眠。



## 承山穴：

位置：在小腿中间。踮起脚尖，足跟輕提，在小腿肌肉正中出現凹窩處。

功能：改善腿酸腿粗。



承山穴：

## 陽陵泉穴：

位置：正坐屈腿后，在小腿外側，膝下**1**寸，旁**2.5**寸之凹陷，腓骨小頭附近。

功能：改善腿酸腿粗。



陽陵泉穴：

## 睛明穴：

**位置：**眼頭起點處

**功能：**消除黑眼圈、眼部減壓，可舒緩肩頸肌肉僵硬，預防頭痛，提神醒腦。

## 攢竹穴：

**位置：**約眉頭附近，眉稜骨向眼眶凹陷之轉折處。

**功能：**消除黑眼圈、眼部減壓。

## 魚腰穴：

**位置：**眉毛中點。

**功能：**消除黑眼圈、眼部減壓。

## 絲竹空穴：

**位置：**眉尾處。

**功能：**消除黑眼圈、眼部減壓。

## 承泣穴：

**位置：**眼球正下方，眼眶骨凹陷處。

**功能：**消除黑眼圈、眼部減壓。

## 太陽穴：

**位置：**眉梢與眼角之間，向後方約一指寬的地方。

**功能：**消除黑眼圈、眼部減壓，可舒緩肩頸肌肉僵硬，預防頭痛，提神醒腦，解除掉髮危機。



# 水分穴：

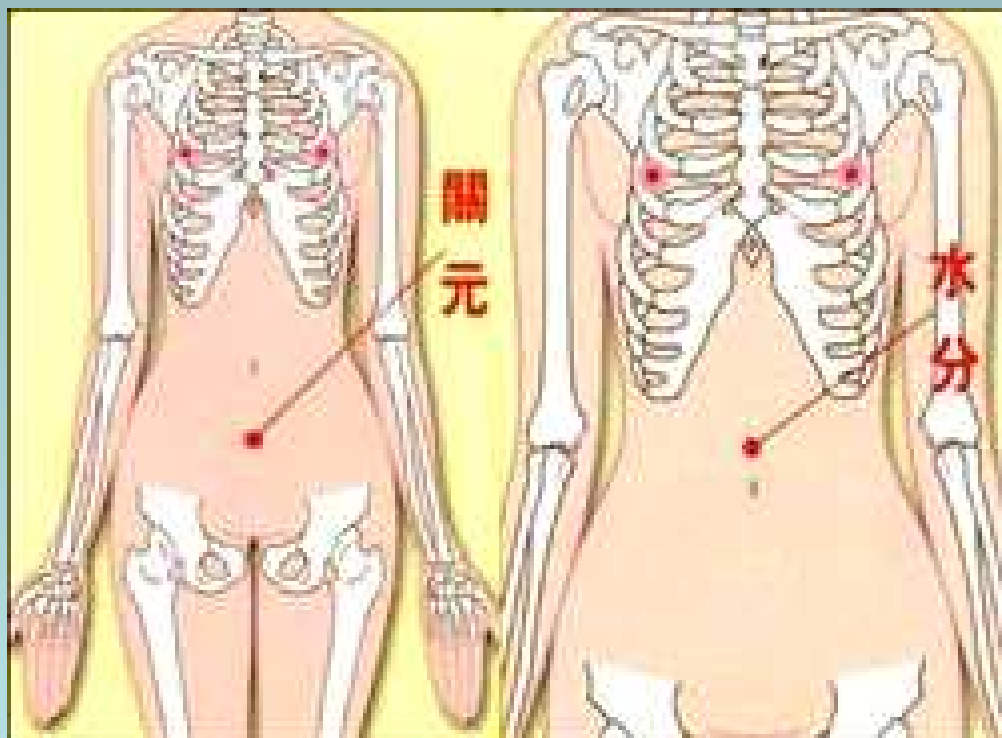
**位置：**肚臍上2公分處，腹部中線上。

**功能：**修飾曲線，恢復窈窕。

# 關元穴：

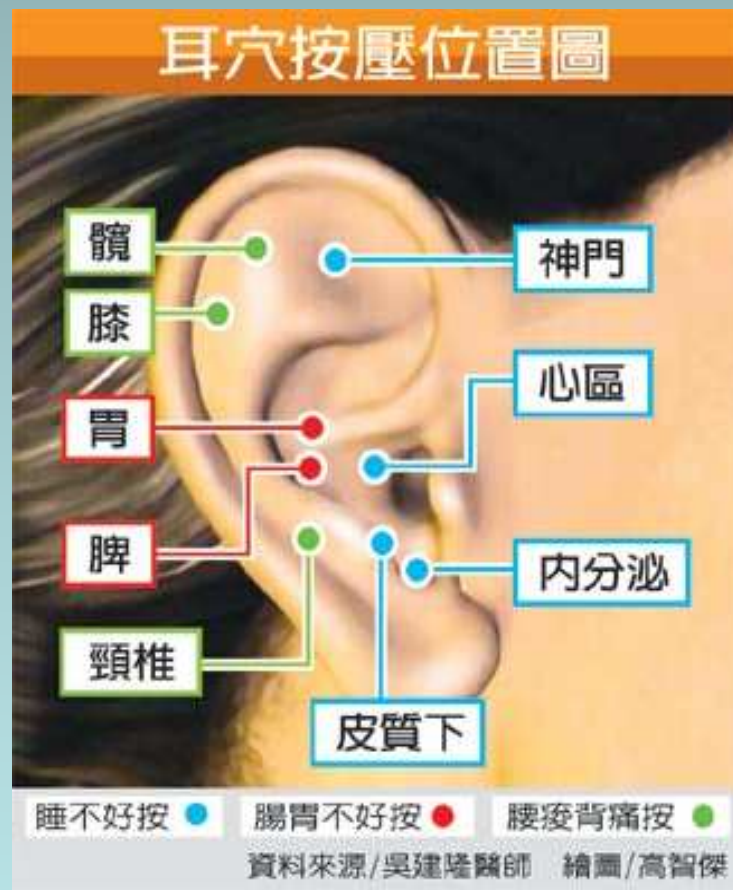
**位置：**肚臍正下方4指寬處，腹部中線上。

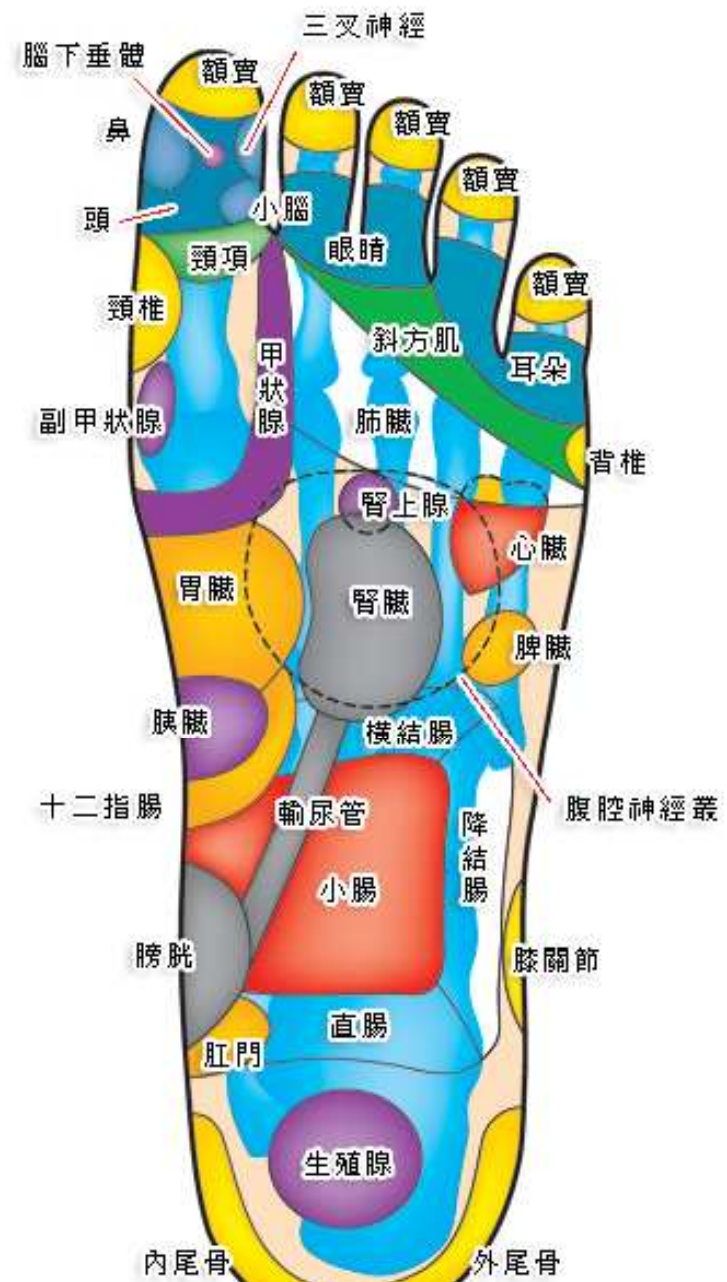
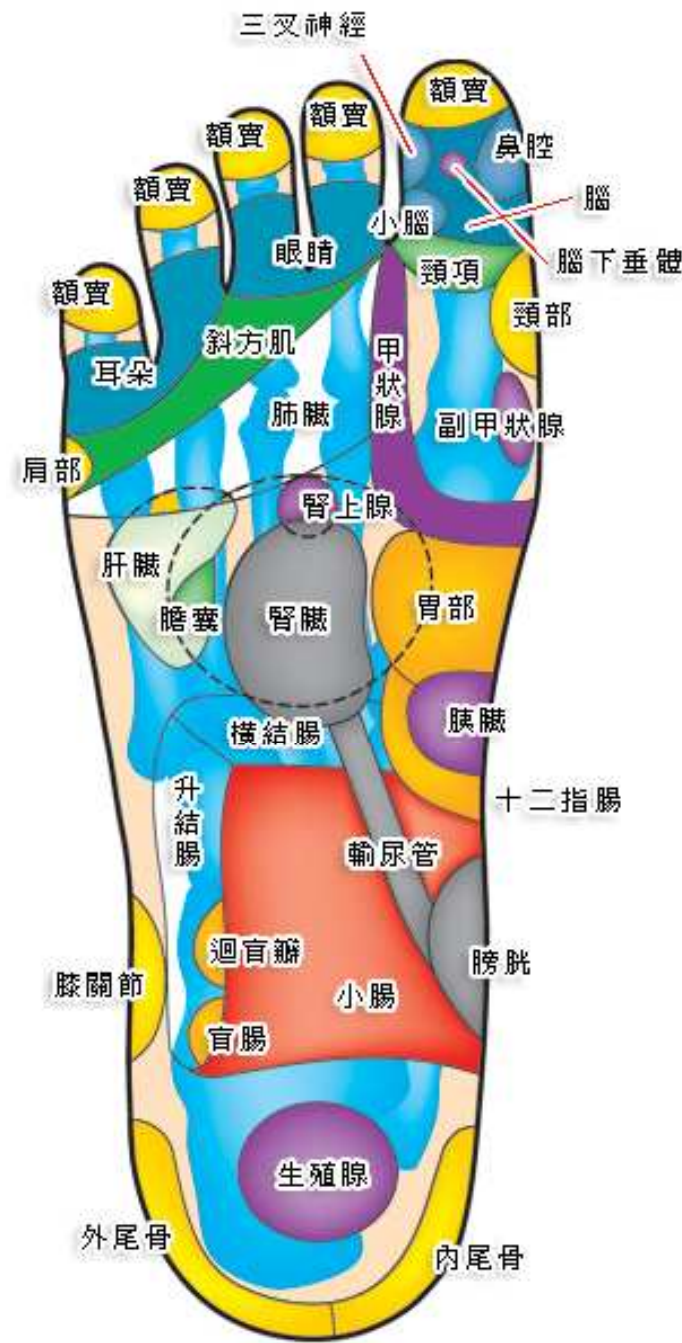
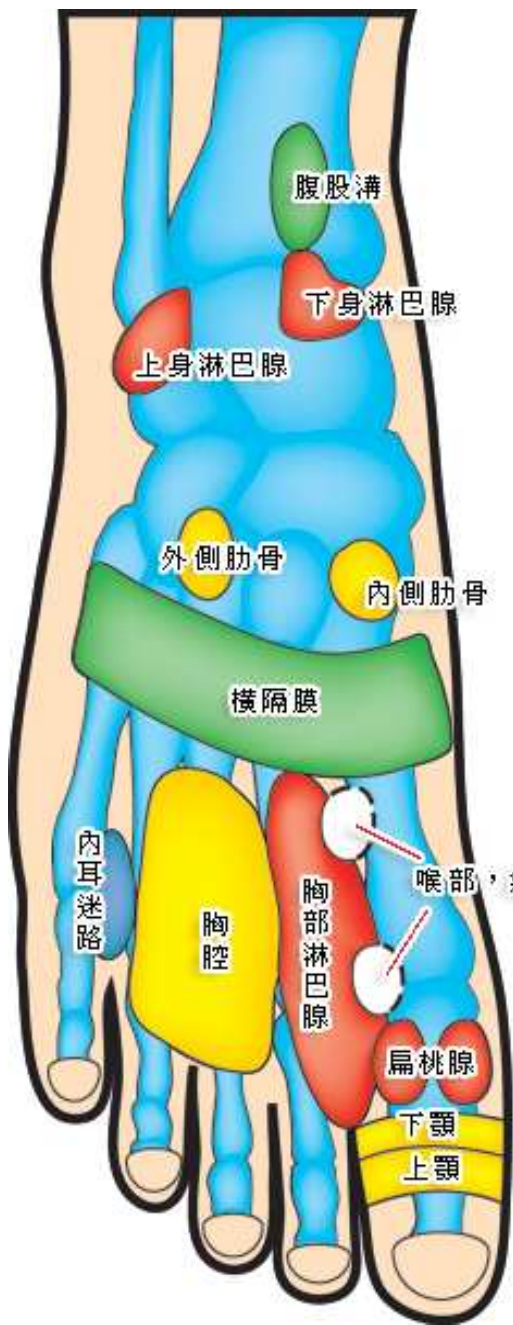
**功能：**修飾曲線，恢復窈窕。



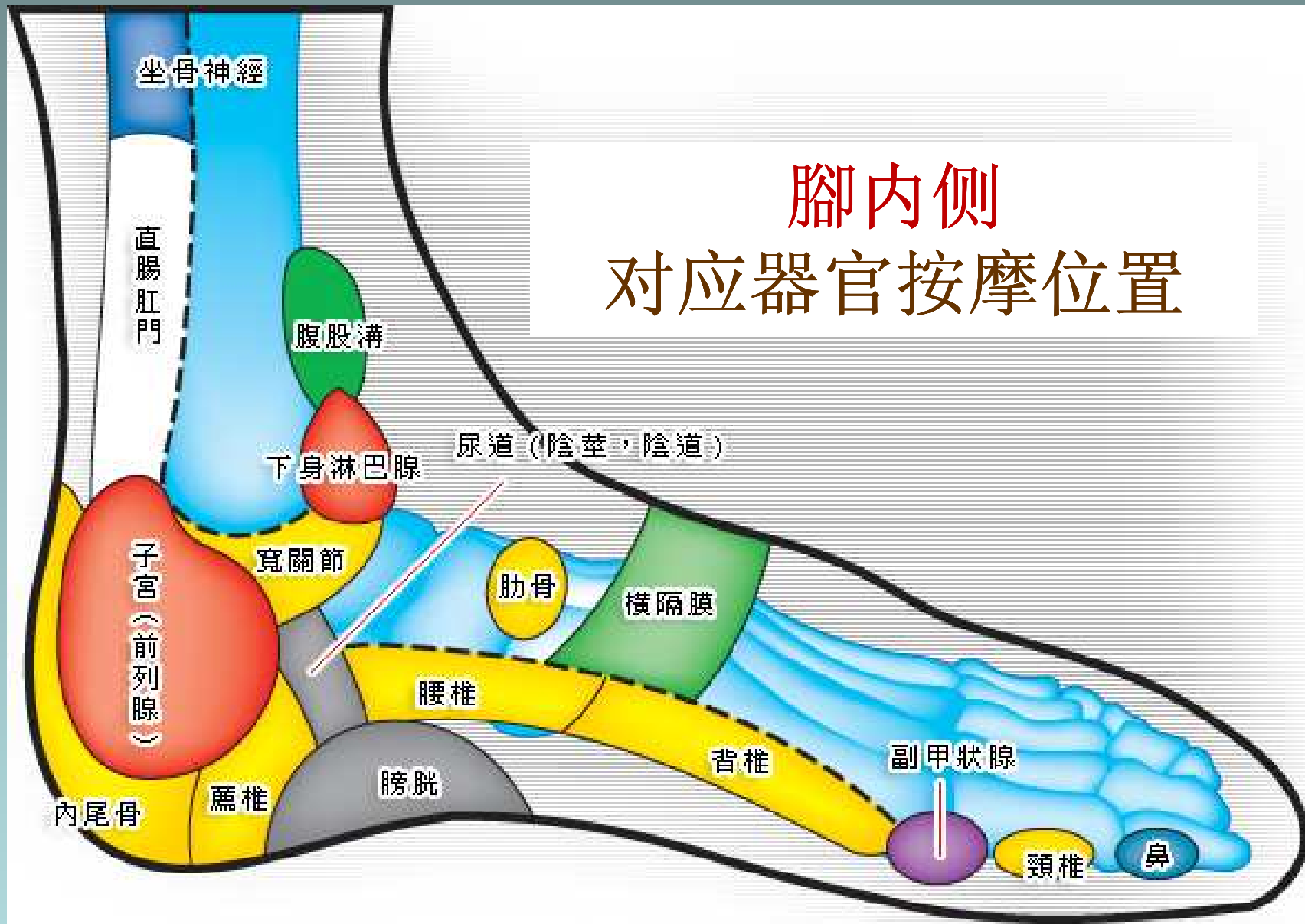
# 耳朵的穴位：

- 耳穴中的**脾**、**胃**兩穴（见图）。  
**功能：**針對腸胃不適、控制**食慾**。
- 耳穴中的**神門**（位於耳上方三角窩處）、**心區**、**內分泌**及**皮質下**等穴。  
**功能：**針對疲倦且**睡眠**品質不好。
- 耳穴中的**髖點**、**膝點**及**頸椎點**等處。  
**功能：**針對**腰痠背痛**。



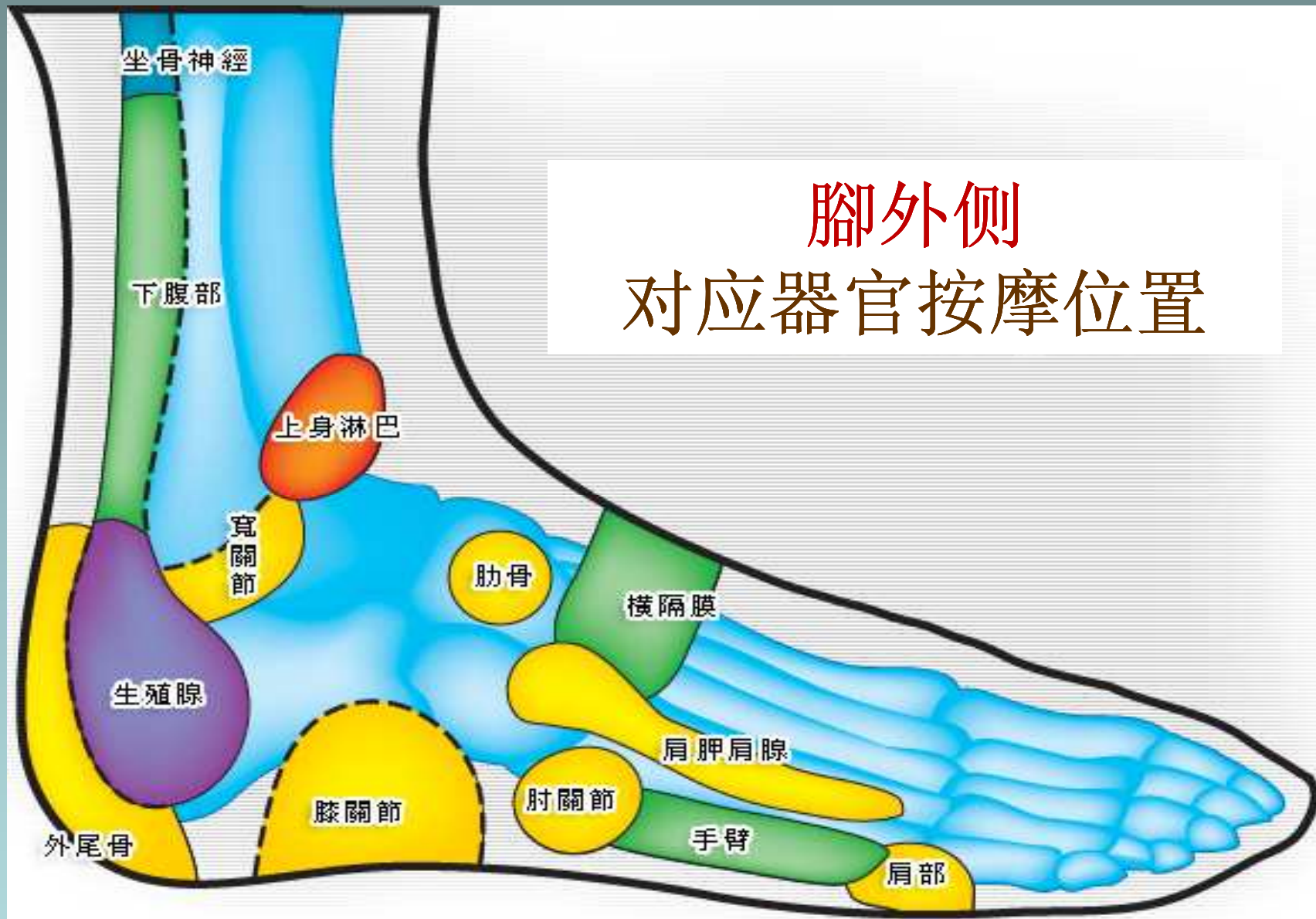


腳底/脚背对应器官按摩位置



## 腳內側 对应器官按摩位置

腳內側对应器官按摩位置



# 腳外側 对应器官按摩位置

腳外側对应器官按摩位置