



一、什麼是穴位按摩：

人體穴位皆有其各自所屬的經絡，最終會反射到各臟腑，運用適當手法與力道，按壓特定穴位，可以透過同屬的經絡，調整臟腑功能，可使人體氣血調合、經絡通暢，而達到治病、防病的效果。



肩頸僵硬痠痛穴位



風池穴. 天柱穴. 肩井穴

二、穴位按摩注意事項：

- (一)可使用凡士林、精油、青草膏、萬金油、麻油、外用藥酒、生薑汁等做為潤滑劑。
- (二)要領：力道(強、中、弱)、節奏(長、中、短)、刺激時間(強、中、弱)。
- (三)手法：
 - 1.拍法：利用手掌，借手腕的力量自然上下擺動，輕巧有節奏地拍打身體部位使產生舒適的感覺。
 - 2.按法：利用手指、手掌，在穴位上慢慢用力向下按壓，時間持續約 30-60 秒，直到按摩部產生痠脹感。
 - 3.拿法：用拇指和其餘四指置於身體某部位，由下而上提拿，使局部產生痠脹感。
 - 4.掐法：用拇指和其餘四指置於身體某部位，合力輕捏皮膚，並提起捻動。
 - 5.推法：用指腹、掌心或手掌根部，在身體某部位，進行前後、上下、左右的直線或弧線推進。
 - 6.揉法：將中指或拇指指腹置於身體穴位上，作輕柔和緩的旋轉揉動。

7.摩法：將掌心或指腹，貼於按摩部位上，作順時針或逆時針環狀的磨擦動作。

常用按摩手法

- ✦ 揉法：指揉 / 掌揉，定點順 / 逆方向。
- ✦ 按法：指腹向下按，常用大拇指。
 - 力道：輕→中→重→中→輕。
- ✦ 壓法：雙手平均施力。拇指、手掌、手肘
- ✦ 捏法：利用大拇指和食指針對肌肉來進行提起捏肉的方式。
- ✦ 推法：用手指或手掌的方式，以直線形的上或下來推進。
- ✦ 拍打法：利用空掌或是空拳，進行拍打。



穴位手法:按與推



(四)尋找穴位：

- 1.透過身體標誌：如眉毛、乳頭、肚臍、腳踝等，如印堂穴位於雙眉正中
膻中穴在雙乳頭中間的陷處。
- 2.利用手指度量尋找穴位。
- 3.利用身體度量尋找穴位:兩乳頭之間距離為八寸，心窩到肚臍之間距離為八寸，肚臍到恥骨之之間距離為八寸。

(五)輔助用品：

- 1.最佳按摩是手指指壓或輕拍，亦可用拳頭或肘關節刺激。
- 2.按摩棒、刮痧板。
- 3.牙刷、牙籤、梳子。

(六)其他注意事項：

- 1.穴位選擇，可請教醫師或藉由書籍來判斷正確位置。
- 2.早、晚各一次、每次約 10-20 分鐘、每次停留 2-3 秒。
- 3.以 6 天為一個療程，每經過一個療程後休息 1-2 天。
- 4.按摩時，要往心臟方向前進，按摩位置正確時，會有酸脹的感覺。

5.按摩後多喝溫開水，以利新陳代謝。

三、禁



忌症

(一)各種惡性腫瘤、膿毒血症、急性傳染病、出血性疾病、開放性骨折、創傷、燙傷、燒傷、結核下丹毒、骨髓炎、化膿性關節炎、嚴重心臟病、極度疲勞

或酒後、婦女懷孕或月經期間腰腹部疾

病、均暫時不宜穴位按摩治療。

(二)飯前、飯後半小時避免穴位按摩，若出現頭暈、嘔吐、臉色蒼白等情形，需立刻停止按摩。

(三)皮膚炎及皮膚破損潰瘍者禁用手法。

參考資料

季紹良等(2020) · 中醫基礎理論學 (二版) · 台北：東大。

張曼玲等 (2019) · 中醫護理學概論 (第四版) · 台北：新文京。

黃桂彬 (2010) · 中醫傷科護理(二版) · 台北：華杏。

本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121