



臺北市立聯合醫院
TAIPEI TAIPEI CITY HOSPITAL

穴位按摩中醫保健 Accupoint Massage Chinese Health Care

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

二、症狀：

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

三、健康指導：

- (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、

【續後頁】

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

(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五寸

(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

四、參考資料

薛璽情、山東中醫藥大學針灸推拿學院(2017)·中醫按摩保健的常用穴位·保健文匯，6，77-77。

王曉涵、王麗(2017)·穴位按摩治療失眠的方法及效果研究·現代養生，3，159-159。

張曼玲等(2019)·中醫護理學概論(第四版)，新文京。

季紹良等(2020)·中醫基礎理論學(二版)，東大。