

感冒、頭痛、頭暈 之自我保健須知



壹、前言

穴位按摩是傳統醫療常用保健治病方法，採用適當手法刺激人體特定部位，可改善初期感冒、頭暈及頭痛等不舒服症狀。

貳、常見穴位按摩手法

- 一、擦法：用手掌的掌面或掌根緊貼皮膚，稍用力下壓並進行上下或左右直線來回摩擦，使皮膚產生熱感(圖一)。
- 二、按法：以拇指或掌根在某一部位或穴位上逐漸垂直向下用力按壓(圖二)。
- 三、揉法：以手指或掌面固定在某一部位或穴位上，動作輕柔緩和的迴旋揉動(圖三)。
- 四、摩法：以手指或掌面緊貼皮膚(不帶動皮膚)作直線或直線往返或環旋移動的手法(圖四)。
- 五、捻法：以拇指和食指的指腹相對的捏住一定部位，稍用力作對稱的如捻線狀的快速捻搓(圖五)。



圖一 擦法



圖二 按法



圖三 揉法



圖四 摩法



圖五 捻法

參、穴位按摩保健目的

- 一、使毛細血管擴張，暢通局部血液循環。
- 二、經由皮膚的刺激，調節神經系統，達到疏通經絡，恢復身體的平衡狀態。
- 三、鬆弛肌肉，促進關節及韌帶彈性，提高肌肉張力，增加淋巴及血液循環。

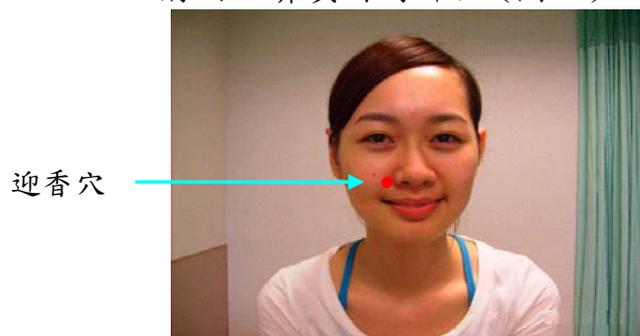
肆、禁忌症

極度疲倦、吃得太飽、過度飢餓、有感染、出血、重度骨質疏鬆、皮膚病、皮膚損傷、血栓性靜脈炎及孕婦等皆不適合進行按摩。

伍、穴位按摩的方法

一、預防保健按摩法

- (一) 擦迎香：每天早晚用雙手食指在鼻翼兩旁的迎香穴，反覆擦動約100~200次，使局部發熱，鼻腔通暢。迎香穴位於鼻唇溝內，鼻翼外緣中點(圖六)。



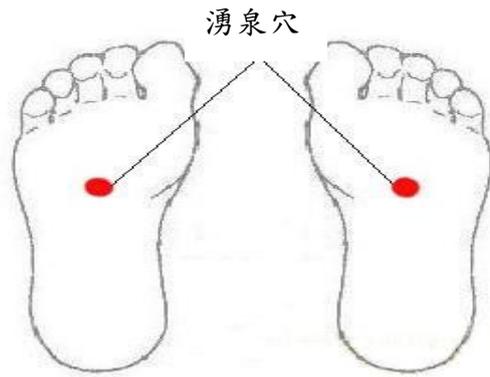
圖六 迎香穴位置

- (二) 浴面：如洗臉動作，將雙手手心相互搓揉生熱後，由額頭向外下至雙頰轉向內上揉搓，再由額頭向鼻尖至下巴揉搓。
- (三) 揉風池：取坐位，雙手抱攏頭部，用雙拇指在風池穴處揉按，以有酸脹感覺為宜，約2分鐘。風池穴位於後腦勺枕骨下兩側凹陷處(圖七)。



圖七 風池穴位置

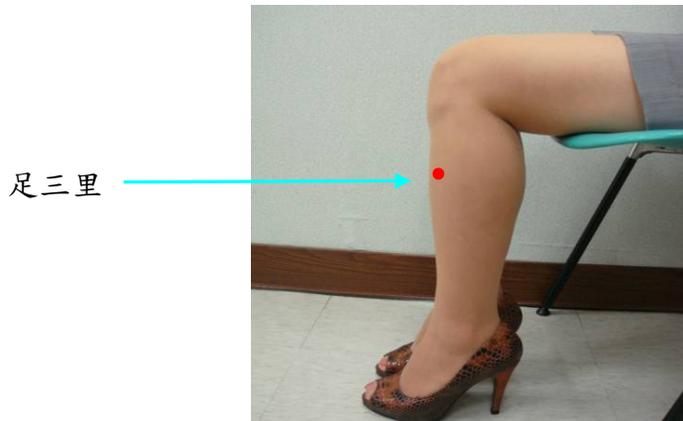
- (四) 揉湧泉：取坐位，在腳心湧泉穴處摩擦，每次約1分鐘，使局部有熱感，甚至沿腳心向上擴散。湧泉穴位於足掌前三分之一腳底中間凹陷處(圖八)。



圖八 湧泉穴位置

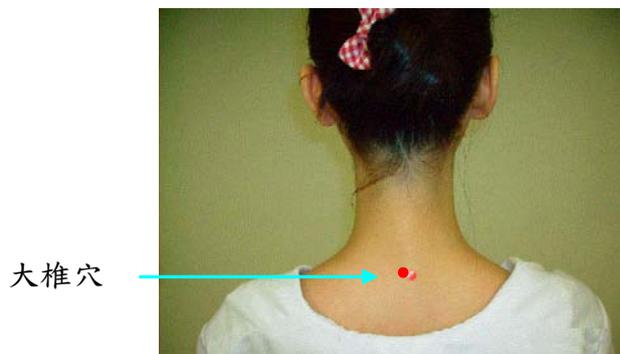
二、初期感冒症狀的按摩法

- (一) 雙拇指揉按足三里，使小腿前側局部酸脹，甚至擴散至足背。足三里位於前外側外膝眼下 3 寸；脛骨前嵴外側一橫指處(圖九)。



圖九 足三里位置

- (二) 用手掌根在脊柱兩側自上而下緩慢摩動，以有溫熱感為宜，再用中指在大椎穴處用力揉捻，以皮膚潮紅，甚至微微出汗為宜。大椎穴位於第七頸椎與第一胸椎棘突之間(圖十)。

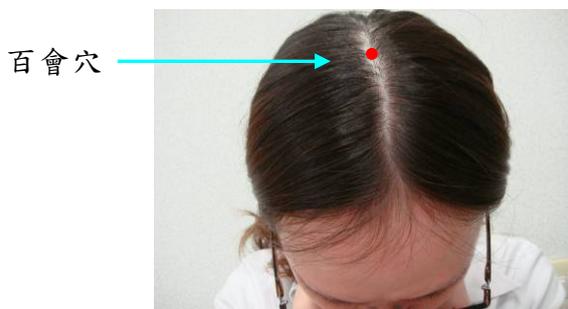


圖十 大椎穴位置

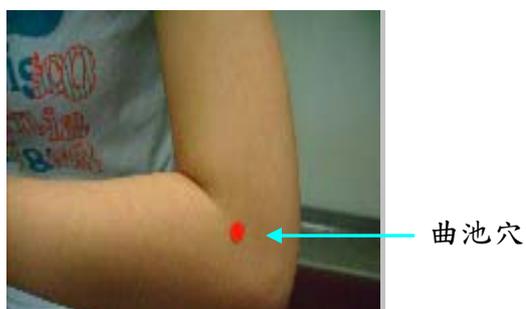
三、頭痛按摩法：按揉百會、曲池、太陽、崑崙等穴。作整個頭部按摩或用雙拇指按雙太陽穴。

- (一) 百會穴：位於頭頂正中線上，與雙耳尖連線交點(圖十一)。

- (二)曲池穴：屈肘成直角，位於肘彎橫紋盡頭處(圖十二)。
- (三)太陽穴：位於眉梢與外眼角連線中點向後1寸凹陷處(圖十三)。
- (四)崑崙穴：位於外踝尖與跟腱水平連線的中點凹陷處(圖十四)。



圖十一 百會穴位置



圖十二 曲池穴位置



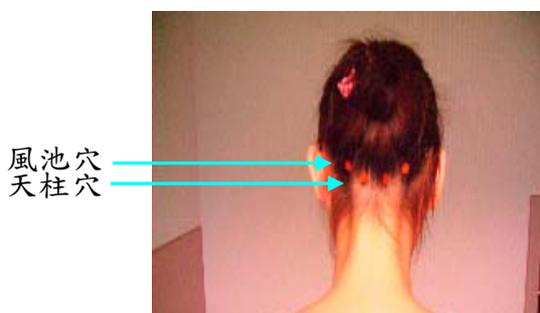
圖十三 太陽穴位置



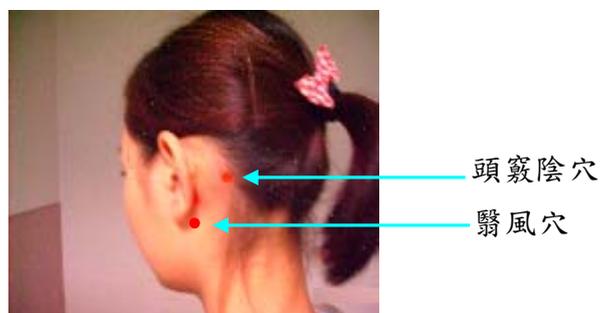
圖十四 崑崙穴位置

四、頭暈症狀按摩法：按揉天柱、風池、翳風、頭竅陰等穴。

- (一)天柱穴：位於後腦勺正中線入髮際0.5寸，左右1.3寸處(圖十五)。
- (二)風池穴：位於後腦勺枕骨下兩側凹陷處(圖十五)。
- (三)翳風穴：位於耳垂根後方，顳骨乳突與下頷之後緣之間凹陷處(圖十六)。
- (四)頭竅陰穴：位於顳骨乳突後上方，沿髮際弧形連線之中下1/3交接處(圖十六)。



圖十五 風池及天柱穴位置



圖十六 頭竅陰及翳風穴位置

陸、注意事項

- 一、操作者執行穴位按摩前，宜先雙手洗淨、剪短指甲及戒指取下，避免刮傷病人皮膚。
- 二、穴位按摩前宜雙手搓熱，以提高效果。
- 三、操作時要採合適的體位，維持放鬆和舒適的姿勢，以利於手法的操作。
- 四、操作時力道要平穩及緩慢進行，避免忽快忽慢。
- 五、按摩療法技巧比力量重要，操作順序一般是先輕後重、由淺而深、自上到下、從前到後，以不使病人感到疼痛或恐懼為宜。
- 六、穴位按摩後，建議喝溫開水，促進新陳代謝。
- 七、惡性腫瘤病人建議由醫師評估後執行。

柒、建議看診科別：中醫科

捌、諮詢服務電話

基隆院區 (02) 24313131 轉 2508

時間 8:30~12:00 13:30~16:30

情人湖院區 (02) 24329292 轉 2059

時間 8:30~12:00 13:30~16:30

台北院區 (02) 27135211 轉 3062

時間 13:30~16:30

土城醫院 (02) 22630588 轉 2498、2499

星期一~星期五 08:00~12:00 13:00~16:30

林口院區 (02) 3281200 轉 5060

時間 8:30~11:30 13:30~16:30

桃園院區 (03) 3196200 轉 2861

雲林院區 (05)6915151 轉 2177

時間 8:00~12:00 13:00~17:00

嘉義院區 (05) 3621000 轉 2062

時間 08:00~11:30 13:30~16:30

高雄院區 (07) 7317123 轉 2487

星期一~星期五 08:30~12:00 13:00~17:00

鳳山院區 (07) 7418151 轉 3381

時間 08:30~12:00 13:30~17:00

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N547 10.1x20.1cm 2020 年
<http://www.cgmh.org.tw>

