

一般疾病與穴道按摩

主講人：Chao-Cheng Yeh, Ph.D., L.Ac.

Date：12/14/2014

中醫傳統療法的由來

- 《素問·異法方宜論篇第十二》：“黃帝問曰：醫之治病也，一病而治各不同，皆愈何也？岐伯對曰：地勢使然也。

故東方之域，天地之所始生也。魚鹽之地，海濱傍水，其民食魚而嗜咸，···故其民皆黑色疏理。其病皆為癰瘍，其治宜砭石。故砭石者，亦從東方來。

西方者金玉之域，沙石之處，天地之所收引也。其民陵居而多風，···故邪不能傷其形體，其病生于內，其治宜毒藥。故毒藥者亦從西方來。”

中醫傳統療法的由來

- 《素問·異法方宜論篇第十二》：“北方者，天地所閉藏之域也。其地高陵居，風寒冰冽，其民樂野處而乳食，臟寒生滿病，其治宜灸炳。故灸炳者，亦從北方來。

南方者，天地所長養，陽之所盛處也。其地下，水土弱，霧露之所聚也。其民嗜酸而食胘，故其民皆致理而赤色，其病攣痺，其治宜微針。故九針者，亦從南方來。

中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也眾。其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱。其治宜導引按蹻，故導引按蹻者，亦從中央出也。”

居家常用的外治法介紹

- 今天介紹一般居家常用到的外治法有以下幾種：

1. 按摩推拿

效用：

- 活血行氣
- 通經活絡
- 調整機能

禁忌及注意：

- 急性腹痛、骨折、傳染病、皮膚破損或化膿處禁按
- 小兒囟門未合前，頭頂部不宜按摩
- 前頸部不可橫向按摩
- 婦女懷孕時，腹部及腰骶部不可按摩，同時下列穴位亦禁止推拿：合谷、三陰交、崑崙、至陰、肩井、缺盆。

居家常用的外治法介紹

2. 刮痧

效用：

- 解表祛邪
- 清熱瀉毒
- 改善血液循環

禁忌及注意：

- 注意使用器械之清潔與消毒
- 過飢及過飽時不宜進行刮痧
- 婦女懷孕時，腹部及腰骶部不可刮痧
- 血友病、血小板過少者不宜刮痧
- 心臟病出現心力衰竭者、腎功能衰竭者，肝硬化腹水，全身重度浮腫者禁刮

居家常用的外治法介紹

3. 艾灸

效用：

1. 溫中散寒
2. 升陽舉陷
3. 防病保健
4. 調節免疫系統

禁忌及注意：

- 過飢、過飽、酒醉、極度疲勞時不宜進行艾灸
- 皮薄肌少處、懷孕婦女之腹部及腰骶部、乳頭、生殖器部位、關節處、大血管及心臟部位、顏面部皆不宜艾灸
- 老人、行動不便或行為無法自制者需有人在旁注意避免燙傷及確實熄滅艾火

常見疾病的簡易居家外治

- 感冒

- 發燒治療：

- 刮痧下列穴位

- 風池、大椎、風門、肺俞穴及肩胛部位

- 咳嗽治療：

- 按摩合谷、尺澤、列缺。痰多者加按豐隆穴

- 鼻塞及鼻涕治療：

- 按摩迎香至印堂

- 預防：

- 艾灸足三里、合谷、關元

常見疾病的簡易居家外治

- 頭痛

- 刮痧下列穴位

- 百會、風池、完骨、天柱、肩井、風門

- 按摩下列穴位

- 前頭痛：

- 頭維、印堂至神庭、陽白、頭臨泣、合谷、列缺

- 偏頭痛：

- 太陽至率谷、合谷、列缺、太衝、行間、足臨泣

- 後頭痛：

- 太溪、崑崙、束骨

常見疾病的簡易居家外治

- 落枕

- 刮痧下列穴位

- 風池、大椎、肩井及肩頸部，刮痧時同時緩緩轉動頭部至對側

- 按摩下列穴位

- 同側之落枕穴（手背二、三掌骨之間、掌指關節後半寸處），同時轉動頭部至微感疼痛處再放鬆
 - 健側之懸鐘穴，同時轉動頭部至微感疼痛處再放鬆
 - 自風池至大椎穴，按摩頸骨兩側尋找疼痛點，在痛點及頸骨另一側對稱處按摩，同時緩緩轉動頭部至對側

常見疾病的簡易居家外治

- 失眠
 - 刮痧下列穴位
 - 百會、風池、肩井、後頭部及心俞
 - 足三里、三陰交
 - 按摩下列穴位
 - 神門、湧泉、失眠穴（腳底足跟中心處）
 - 自印堂輕揉至百會

常見疾病的簡易居家外治

- 消化不良
 - 艾灸下列穴位
 - 中脘、足三里
 - 刮痧下列穴位
 - 肝俞、膽俞、脾俞、胃俞、三陰交
 - 按摩下列穴位
 - 天樞、內關、公孫、梁丘

常見疾病的簡易居家外治

- 月經不調
 - 艾灸下列穴位
 - 關元、子宮、三陰交
 - 痛經加灸中極、血海、太衝、太溪
 - 經血過少或過期，加灸八髎、太衝
 - 經血過多或淋漓不盡，加灸復溜、然谷
 - 按摩下列穴位
 - 交信、間使、肝俞
 - 經血過多加按隱白、氣海、血海、三陰交



Q&A