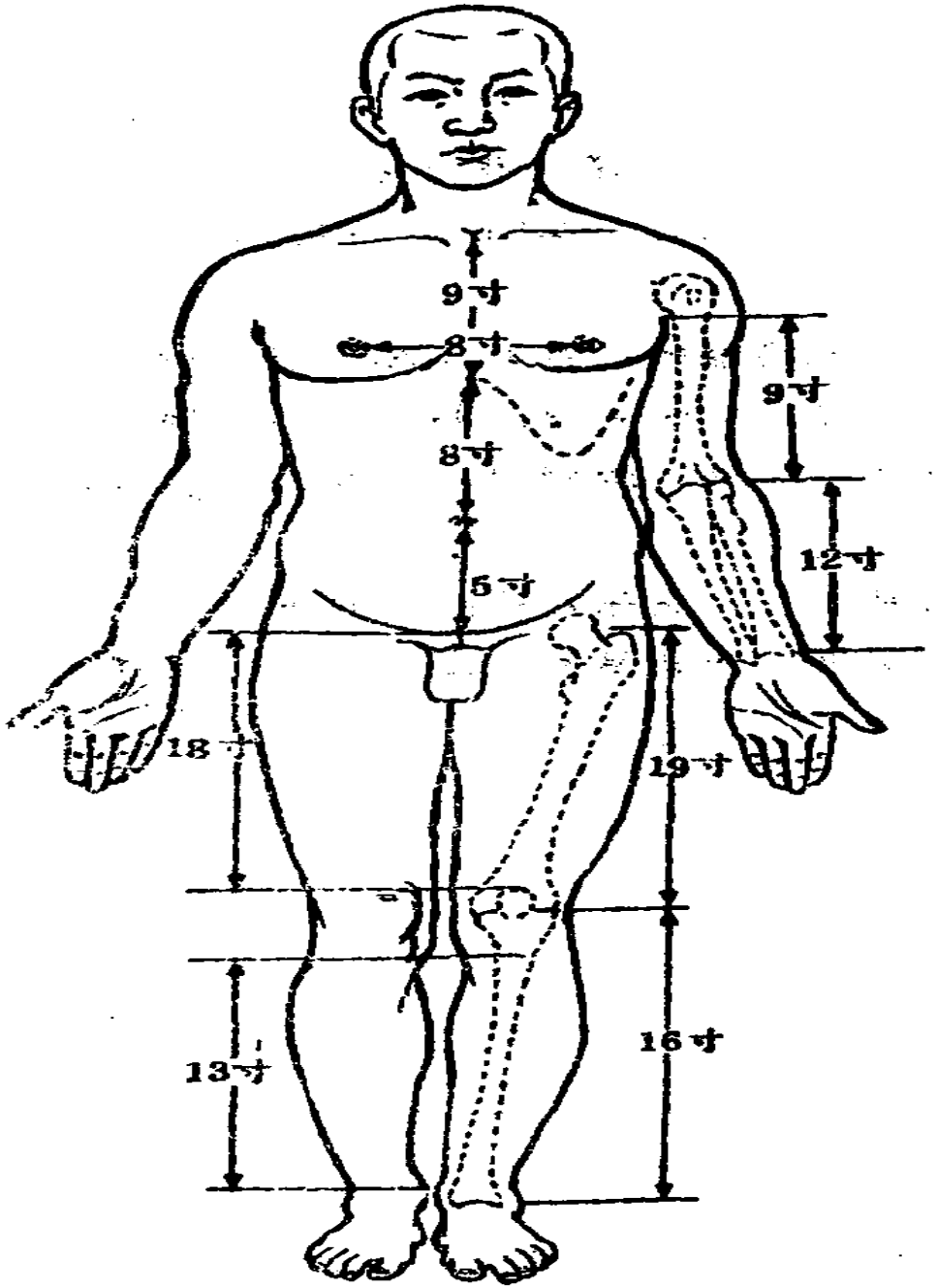
點穴真功夫:
按摩手法及取穴法

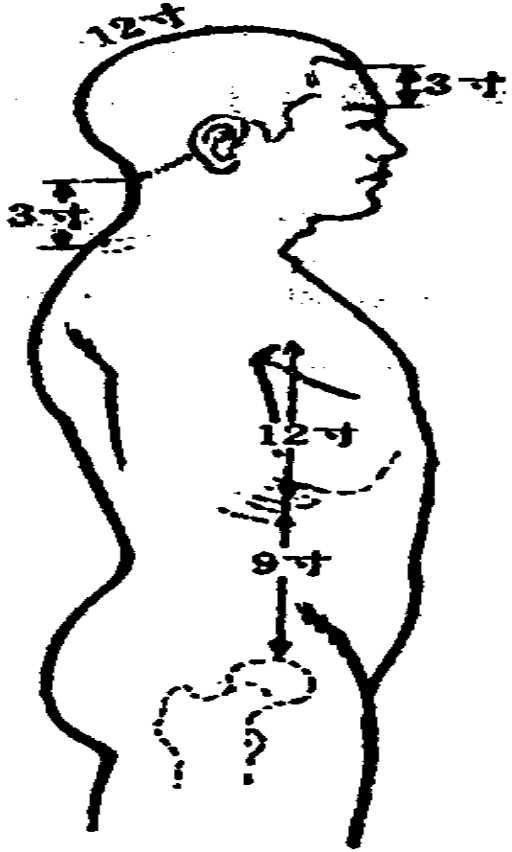
Eric Wong Siu Kit 黃紹傑中醫師
M.Sc. in Acupuncture, CUHK
Bachelor of Chinese Medicine, HKBU
Bachelor of Science (Hons) in Biomedical Science, HKBU
RCMP(GP)

取穴方法

- **1.根據人體標誌**
- 印堂、膻中
- **2.根據特殊動作**
- 列厥、風市
- **3.分寸折量法/骨度法**
- 外關、中脘
- **4.指寸法/一夫法**
- 足三里、三陰交

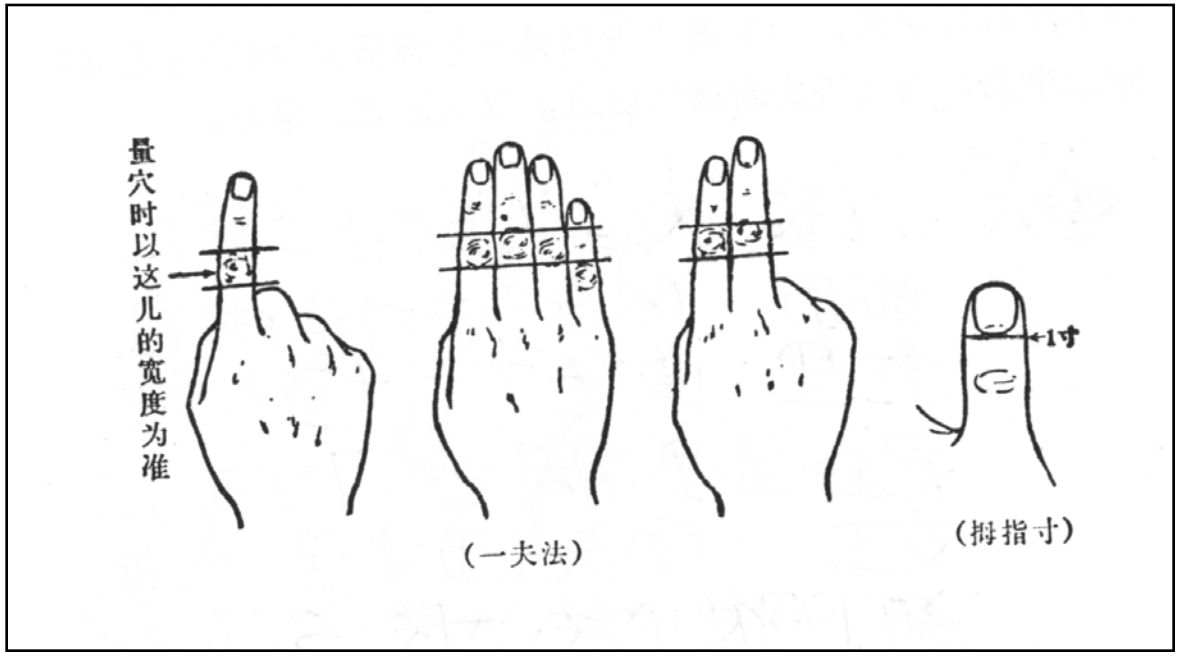
分寸折量法／骨度法





指寸定位法/指寸法/一夫法

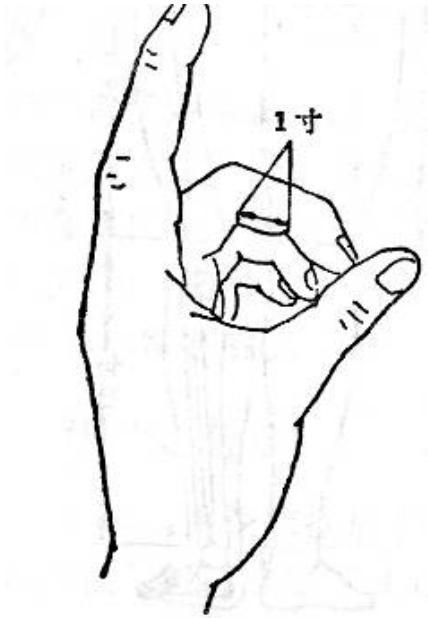
- 以**患者本人**手指所規定的分寸來量取定位的方法。



三寸　　兩寸

指寸定位法/指寸法/一夫法

1. 中指同身寸　　2. 拇指同身寸　　3. 横指同身寸(一夫法)



穴位按壓練習

合谷穴

- 操作: 特殊動作取穴。揉按, 屬大腸經。孕婦禁穴。
- 應用: 止痛要穴, 并有退熱、消炎作用。

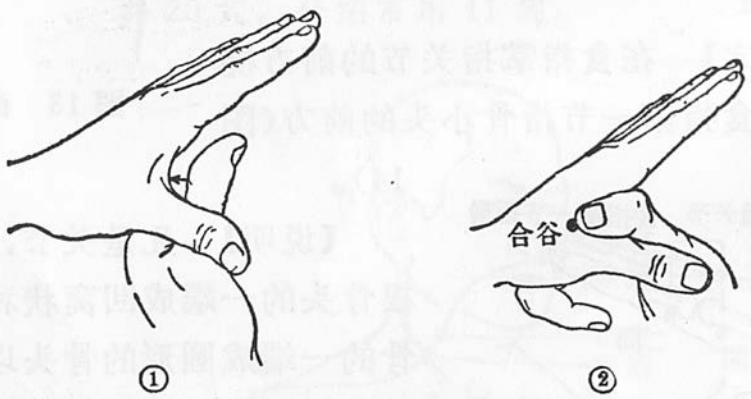
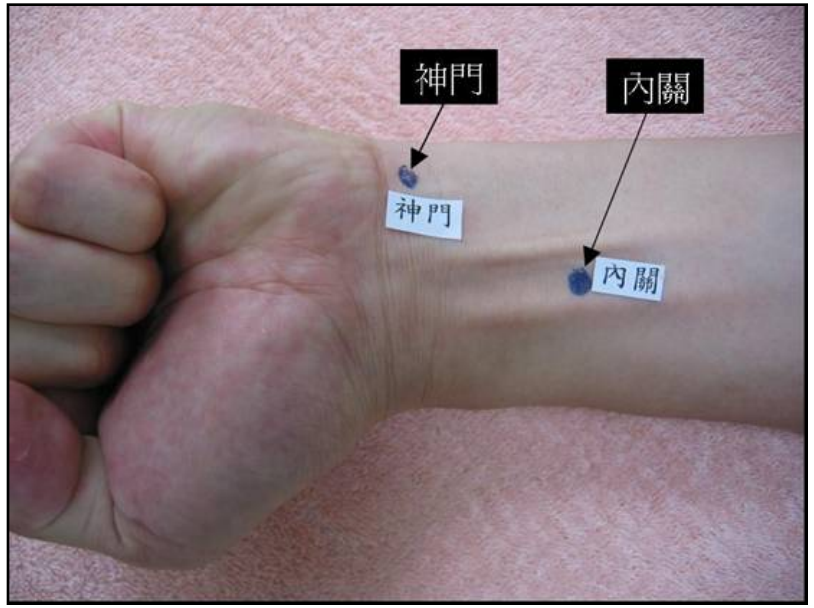


图 15　合谷穴(1)

足三里

取穴：外膝眼穴下3寸，脛骨前脊外一橫指。

應用：此為長壽穴。特別對各種慢性病，如腳、膝蓋、消化系統及呼吸系統也有保健功效。(胃經)

內關

- 取穴: 腕紋正中直上 2 寸/ 二橫指，兩筋中間。
- 應用: 嘔吐、胃痛、失眠、心悸、呃逆等。