寧神開懷穴位按摩

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)

針灸治療失眠機理

調節的各種神經遞質和激素

- β-內啡肽 (安多酚或腦內啡)
- 5-羥色胺 (血清素)
- 乙酰膽鹼
- 一氧化氮
- 多巴胺
- γ-氨基丁酸（GABA）和神經肽Y（NPY）

穴位按壓治療失眠機理

- 台灣研究由醫師按三個穴位便能改善失眠
- 內關穴-抑制交感神經興奮 (減慢心跳) - 調節下丘腦 - 垂體 - 腎上腺（HPA）軸
- 神門 – 增加褪黑激素水平(晝夜週期調節的激素)

穴位按摩練習

- 百會
- 風池
- 內關
- 神門
- 中脘
- (湧泉)(略)

【百會】GV 20

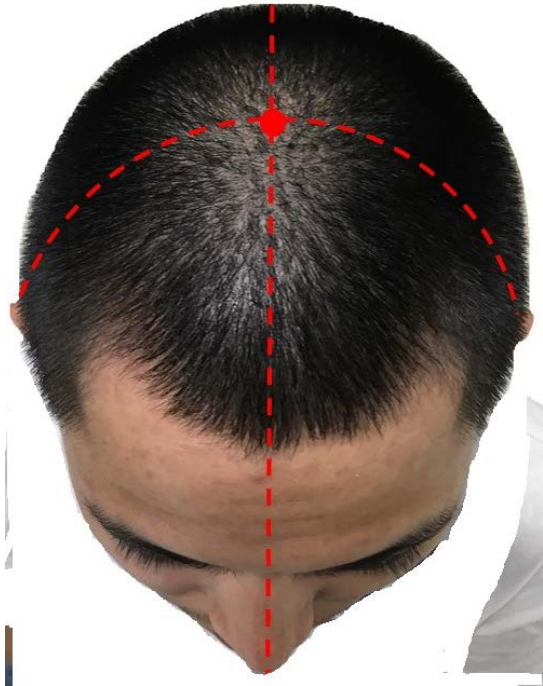
【定位】頭頂正中心，以兩邊耳尖劃直線與鼻子到後頸直線的交叉點（小凹陷處）

【主治】抑鬱、頭痛、眩暈、失眠、健忘

【按摩手法】用４個手指肚放在百會穴上，來回的按壓。每次按順時針和逆時針方向各按摩30圈

【按摩頻率】每分鐘約60次左右

【按摩時間】1分鐘



【百會】GV 20

【功效】

平肝熄風，安神醒腦，升提陽氣。

- 諸陽會於首
- 附近穴位: 四神聰

【風池】 GB 20

【定位】位於頸部，當枕骨之下，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處; 將大拇指自然放到枕骨兩邊，輕輕的滑動，到後枕部有明顯的兩個凹陷就是風池穴

【主治】**祛風，解表，清頭目。**

【按摩手法】以兩手大拇指指肚，緊按風池穴部位，其他四指固定在自己的頭頂兩邊, 用力按揉60次左右，以有酸脹感為宜

【按摩頻率】每分鐘約60圈左右

【按摩時間】1分鐘

【風池】 GB 20

【功效】祛風，解表，清頭目，利五官七竅。

頭項痛 (跟失眠關係密切)

【內關】PC6

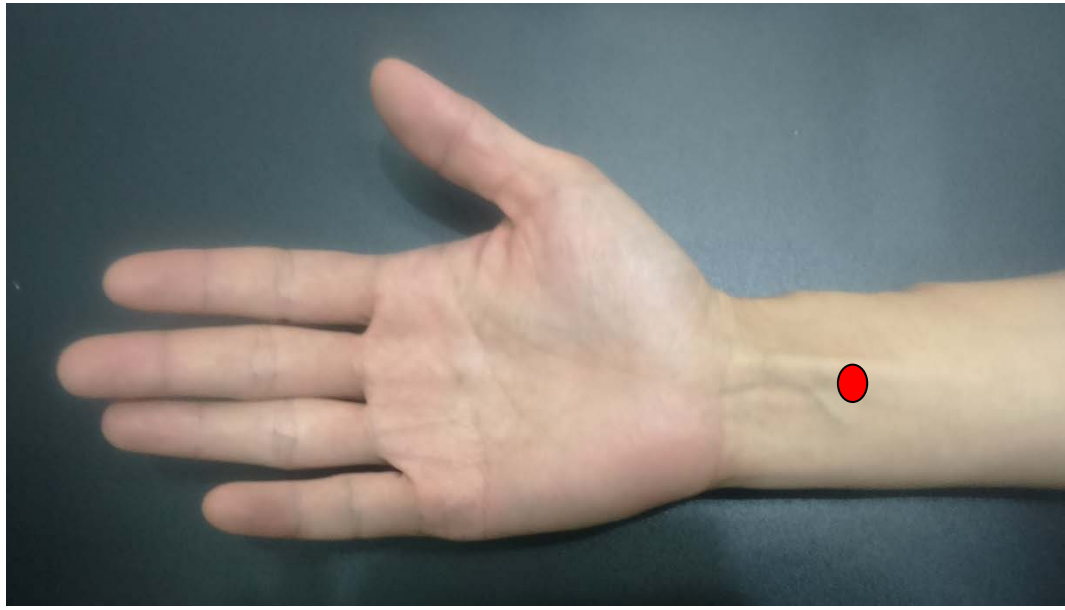
【定位】前臂掌側，腕橫紋上2寸，正中位置

【主治】心痛、心悸、胃痛、嘔吐、失眠、偏頭痛。

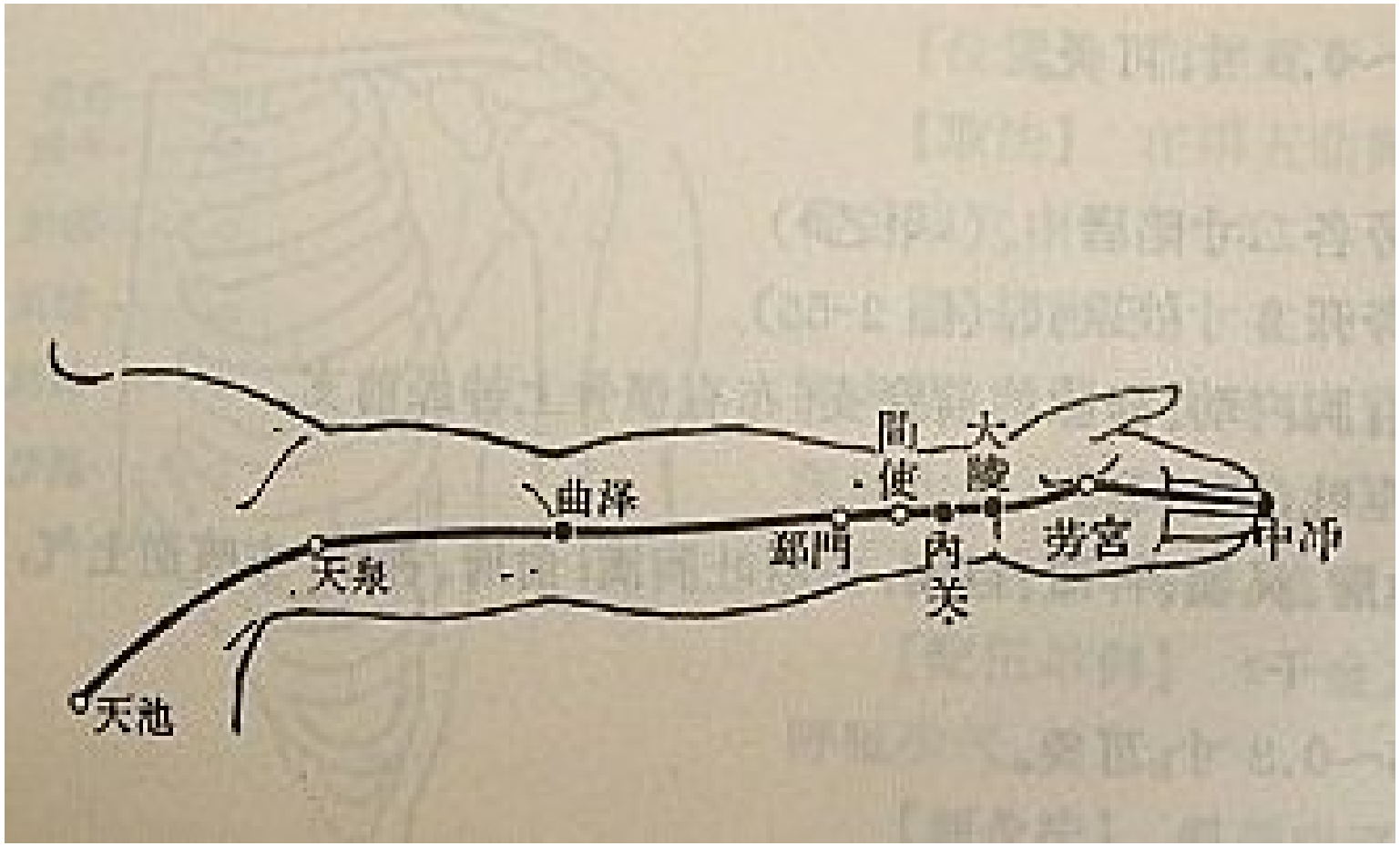
【按摩手法】拇指用力點揉按60次左右，以有酸脹感為宜

【按摩頻率】每分鐘約60圈左右

【按摩時間】左右手每邊1分鐘



心包經

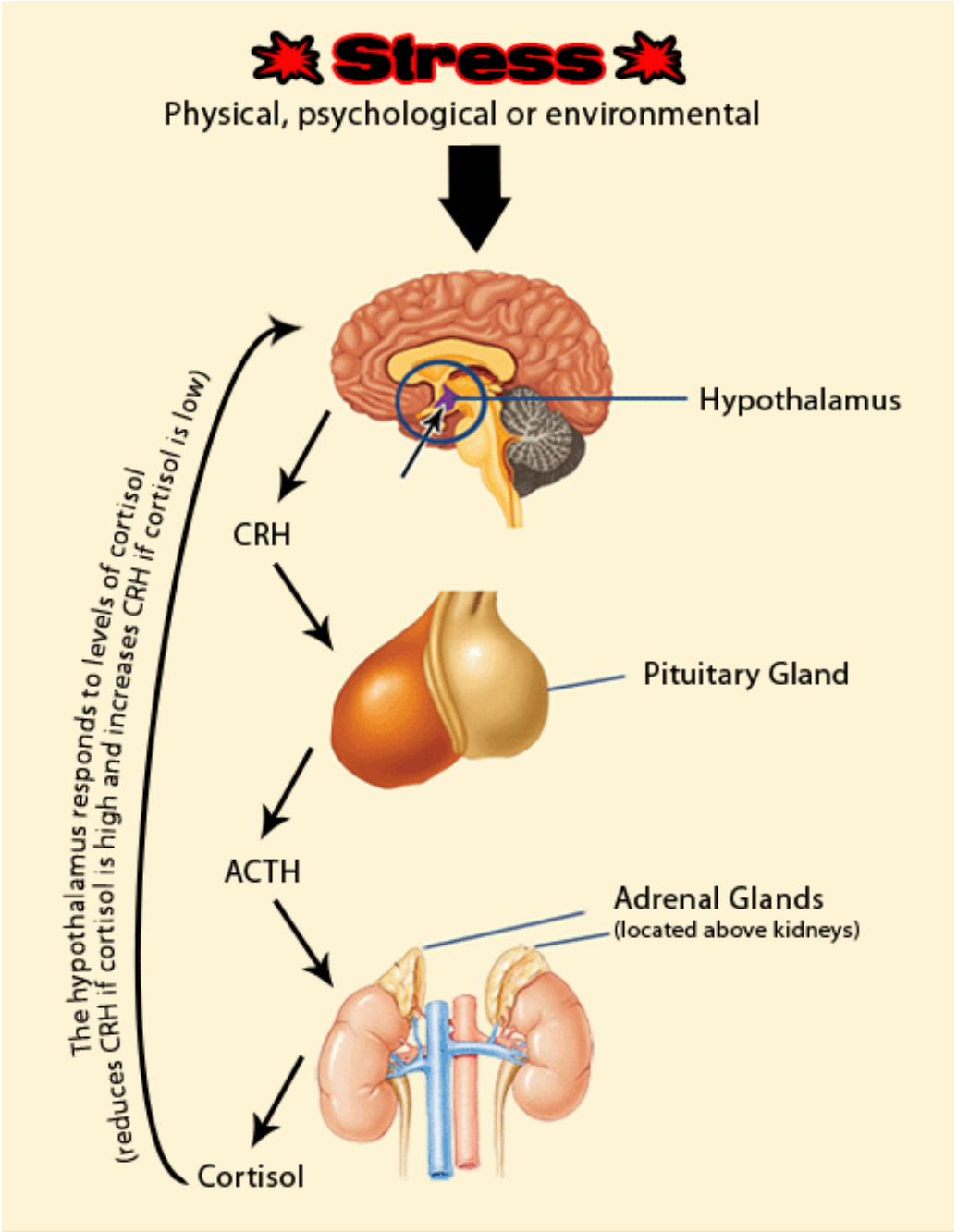


穴位	定位	功能	主治
內關	腕橫紋上2寸	寧神鎮痛，疏肝和中	1. 心痛，心悸、不寐 2. 胃痛，嘔吐，呃逆，脅痛，脅下痞[音：鄙]塊(突出體外之硬塊)

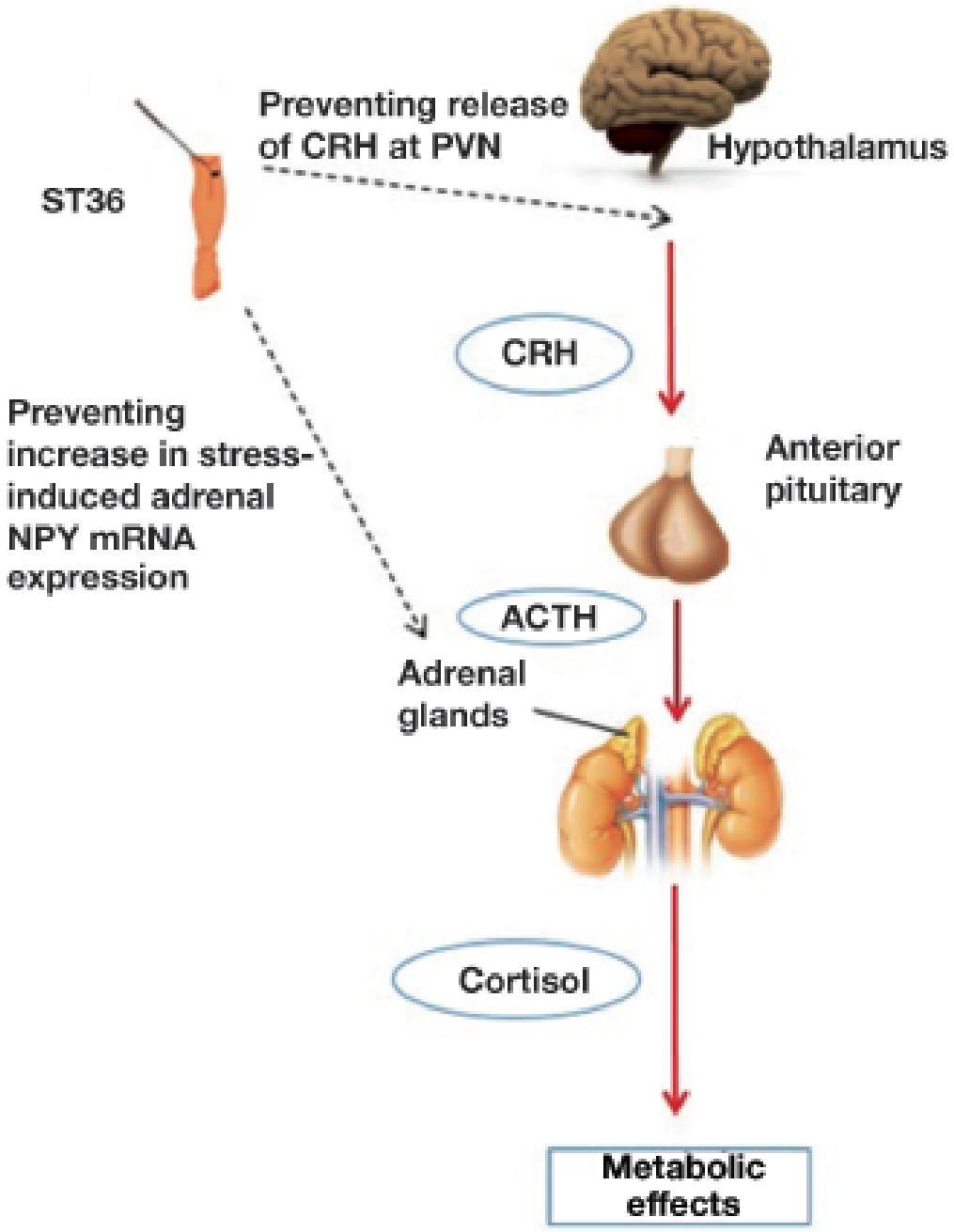
【內關】PC6

【功效】寧心、安神、和胃、寬胸、降逆、止嘔。

- 抑制交感神經興奮 (減慢心跳) - 調節下丘腦 - 垂體 - 腎上腺（HPA）軸



Stress & the HPA axis



【神門】HT7

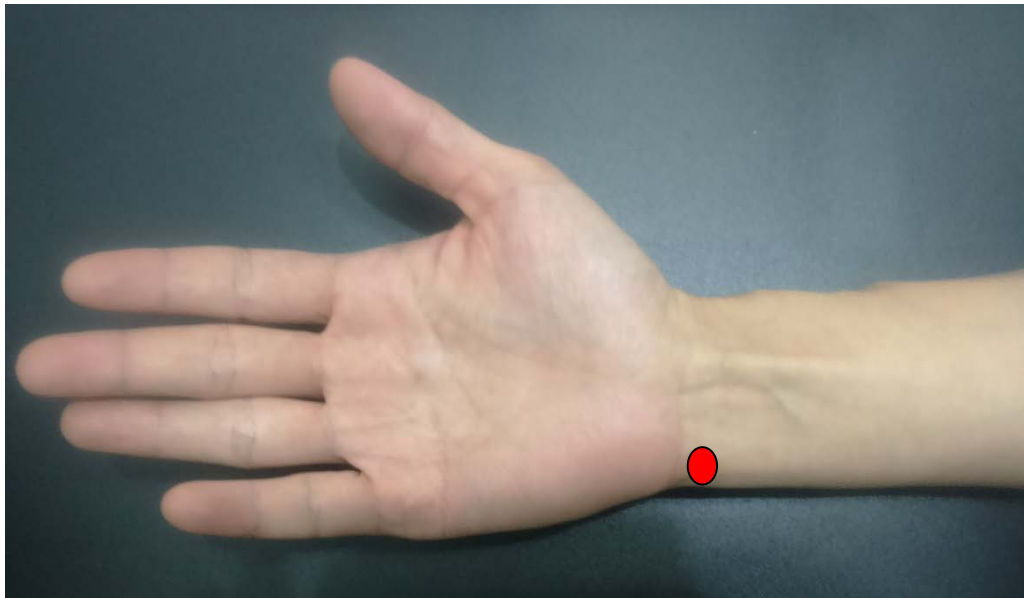
【定位】腕部腕掌橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處

【主治】安神寧心，心煩健忘、失眠、頭痛、眩暈。

【按摩手法】拇指/食指揉按60次左右

【按摩頻率】每分鐘約60圈左右

【按摩時間】左右手每邊1分鐘



【神門】HT7

【功效】

安神寧心，清火涼營，清心熱，調氣逆。

- 增加褪黑激素(melatonin)水平 (晝夜週期調節的激素)
- 褪黑素可以用來幫助入睡和治療睡眠障礙
- **下丘腦**的**視交叉上核**會由**視網膜**接收每日光暗的規律，從而影響褪黑素的製造。

【中脘】CV 12

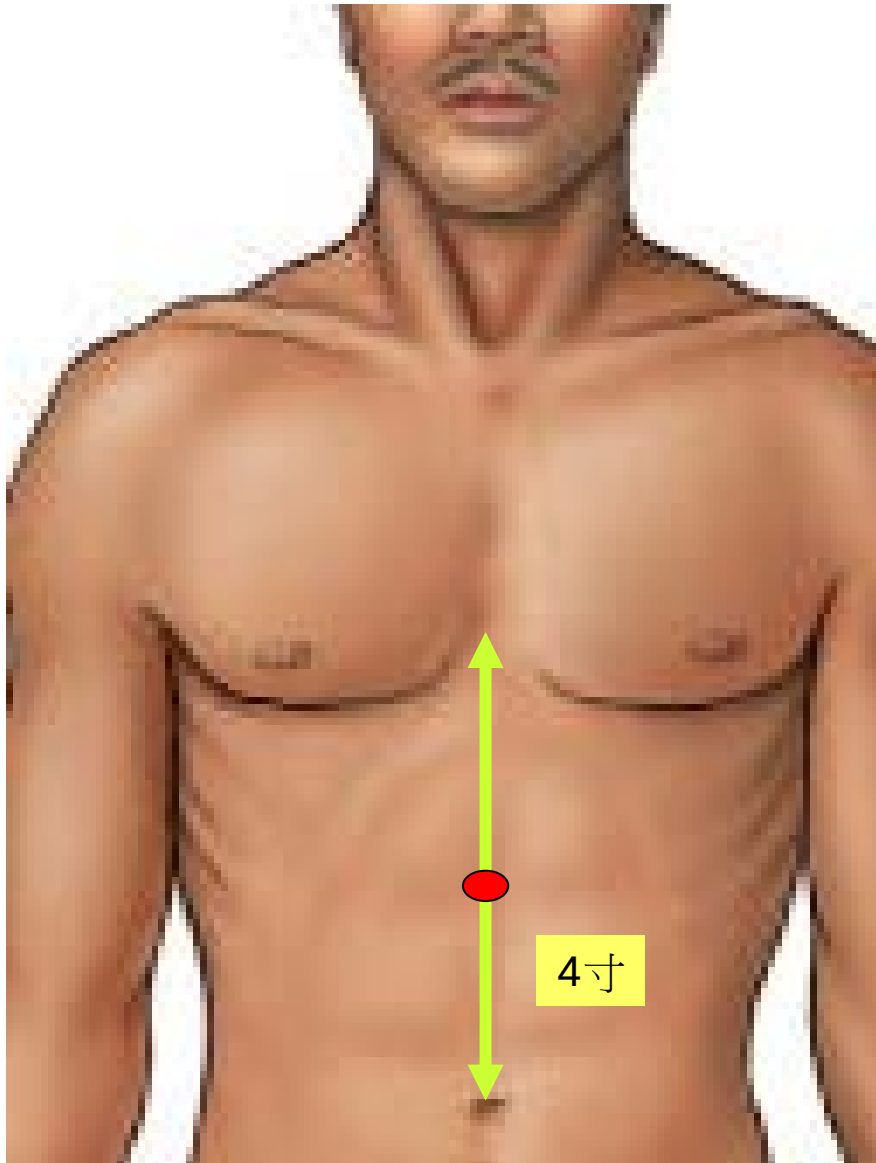
【定位】位於人體的上腹部，前正中線上：胸骨下端和肚臍連接線中點; 當臍中上4寸。

【主治】胃痛、嘔吐、吞酸、呃逆。

【按摩手法】用 4 個手指肚緊貼中脘穴，以順時針方向按揉, 按摩至有熱感

【按摩頻率】每分鐘約100 圈

【按摩時間】2分鐘



【中脘】 CV 12

【功效】和胃，寬中，消食。

“胃不和則卧不安”

調節邊緣前額葉功能網絡(與情緒和認知調節相關的功能有關)。(Fang et al., 2012 ECAM)