

# 穴位按摩護理指導

## ◎目的：

1. 藉由指腹按壓或輕觸於經絡及穴道上調節生理狀況，達到增進舒適、促進循環、增強個體抵抗力的功效。
2. 以手搓揉來達到影響神經肌肉系統以及全身的血行，幫助血液循環。
3. 經由人與人接觸，讓病人感覺到關懷，因而降低焦慮程度。

## 「取穴」方法：

以病人的手指為取穴的基準，以等身寸法取穴；大拇指寬為一吋，食指、中指和無名指加起來的寬幅為二吋，食指、中指、無名指和小指加起來的寬幅為三吋。

## 穴位按摩的方法：

以指腹抵住穴道慢慢施力，用力時間為3秒，每一個穴位按摩應持續3~5分鐘或是30下，一天1~3次。力道由輕漸重，以病人耐受程度為準。以下措施可幫助穴道按摩的效果：

1. 配合泡熱水澡，加速氣血的流通。
2. 將手搓熱後再進行穴道按摩。
3. 針對穴道部位進行熱敷再開始按摩。

## 穴位按摩的注意事項：

沒有特別的規定適合穴位按摩的時間，只要在個人方便的時候做即可。

1. 穴位按摩可在飯前執行。
2. 避免時機：劇烈運動後、飲酒後、剛沐浴後、剛用餐後、發燒超過38度、出血時、血壓明顯升高時，懷孕避免刺激腹部和脛部。
3. 隨時觀察病人，注意按摩部位的反應以及按摩的力道。
4. 病人如有「發炎」、「腫瘤」、「經放射治療部位」、「皮膚病」及「骨頭及關節突出處」避免給予太大壓力。

## 常見症狀與穴位位置：

\* 疲憊、鎮靜安神、改善睡眠

### 天柱：

頸部後面的髮際，二條粗肌肉外側凹陷處。



天柱



風池

### 風池：

後腦兩側乳突骨下。

### 百會：

位於左右兩耳至頭頂正中的線，與眉間中心往上直線의交會點。



百會



百會

### 足三里：

脛骨外側，髕骨下方約三吋（四指幅）處。



足三里



足三里

### 湧泉：

足底上三分之一和腳趾第二三趾中間交點處。



湧泉



內關

### 內關：

腕橫紋上二吋（三指幅）兩筋中間。

**\*減輕頭重、頭痛**

**天柱：**

頸部後面的髮際，二條粗肌肉外側凹陷處。

**三陰交：**

內腳踝上方約三吋（四指幅）上方脛骨正後方。



天柱



三陰交

**\*呼吸困難、咳嗽**

**合谷：**

大拇指與食指併攏高點處。



合谷



肺俞

**肺俞：**

三四胸椎間外兩側1.5吋（兩指幅）處。



足三里



足三里

**足三里：**

脛骨外側，髌骨下方約三吋（四指幅）。

**\*止吐**

**內關：**

腕橫紋上二吋（三指幅）兩筋中間。



內關

**足三里：**

脛骨外側，髌骨下方約三吋（四指幅）。



足三里

**\*改善便秘**

**天樞：**

食指、中指、無名指併攏，於肚臍兩側二吋（三指幅）處。



天樞穴

**足三里：**

脛骨外側，髌骨下方約三吋（四指幅）。



足三里

**\*水腫**

**三陰交：**

內腳踝上方約三吋（四指幅）上方脛骨正後方。



三陰交

