



長者穴位按摩體質小冊子



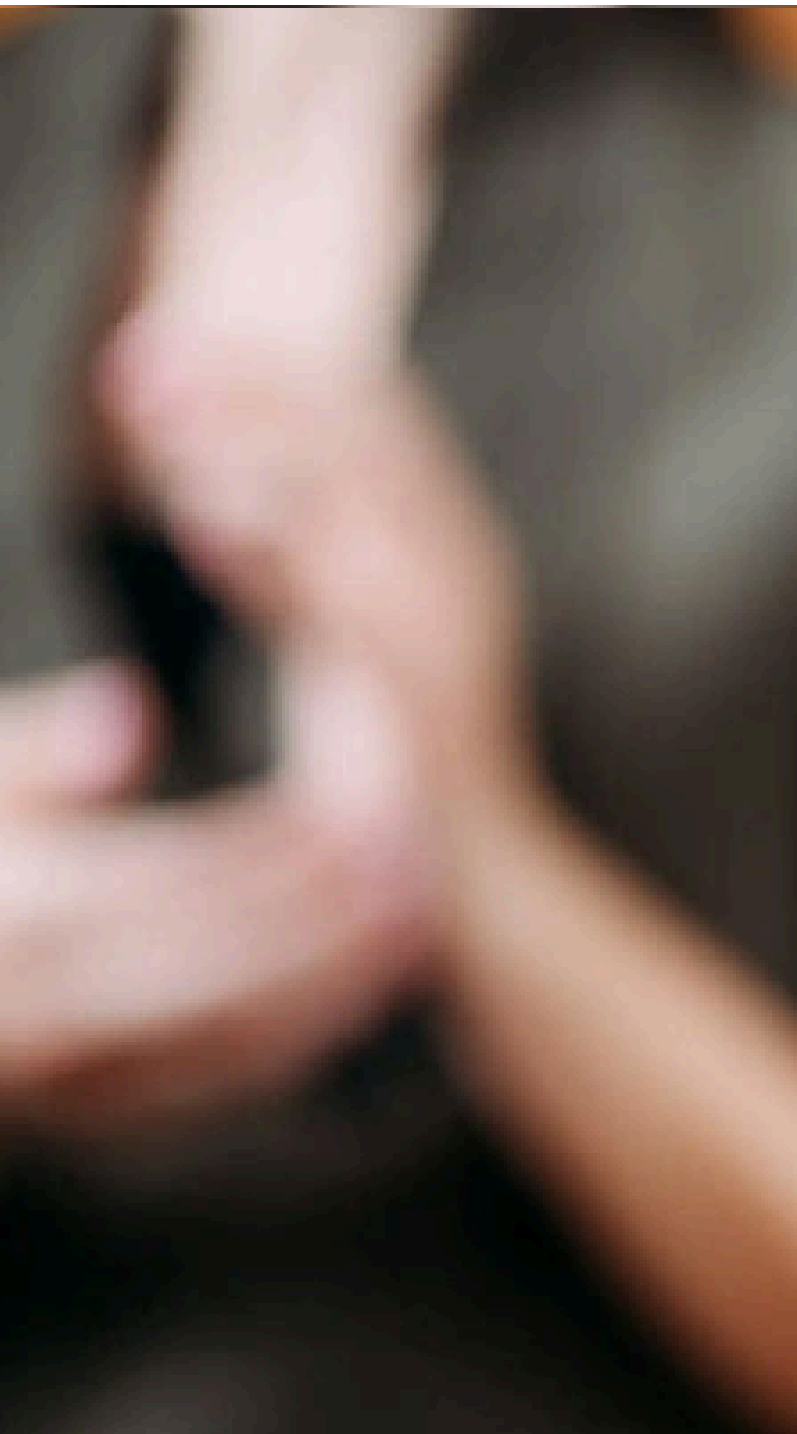


簡介

在香港，人口老化問題日趨嚴重，也越來越多人關注長者服務的議題。

浸會大學中醫藥學院於是次活動向安老業界人士致力推廣本校中醫服務學習課程內容，例如：為長者提供問診，養生保健知識，以及教授長者常用的穴位按摩。

除此之外，我們會在每天分時段於攤位為長者、業界人士、參觀人士提供體質分析、針灸等服務，提供小型中醫講座（例如長者預防中風講座等），普及與老年人相關的中醫知識。



目錄

取穴法	5
行氣止痛：合谷穴	6
疏肝清熱：太沖穴	7
治療失眠：安眠穴	8
調節情緒：神門穴	9
婦科問題：三陰交穴	10
溫陽補腎：關元穴	11
腹腕不適：天樞穴	12
增強免疫：足三里穴	13
調理脾胃：上巨虛穴	14
9體質	15-19

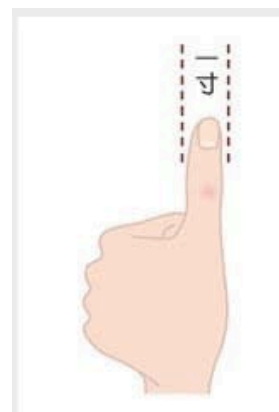
取穴法及常用保健穴位



取穴法

手指同身寸取穴法：

① 以患者拇指的指間關節的寬度作為 1 寸，適用於四肢部的直寸取穴，又稱拇指同身寸。



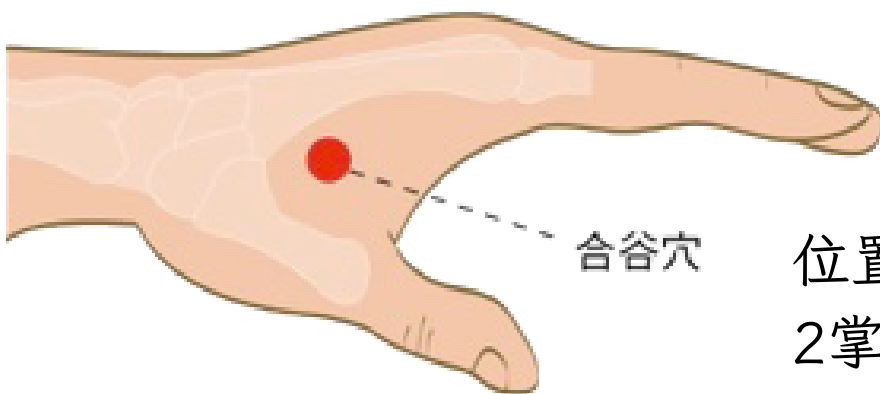
② 食指、中指、無名指三指併攏，其橫寬面為二寸。



③ 食指、中指、無名指、小指四指併攏，其橫寬面為三寸。



行氣止痛：合谷穴



合谷穴

位置：手背第1～2掌骨間，第2掌骨橈側的中點處。

功效

- 止痛大穴——主治頭痛、眼睛痠痛、牙痛、喉嚨痛等頭面部的疼痛，也有助於緩解經痛、腹痛、肩臂疼痛等
- 有助預防感冒、鼻塞、過敏、耳鳴、眩暈等
- 調氣血、通經絡、降血壓、防中風



操作：每天按壓100-150次，以酸脹為度

疏肝清熱：太沖穴



位置：足背第1~2
腳趾骨交接的凹陷處

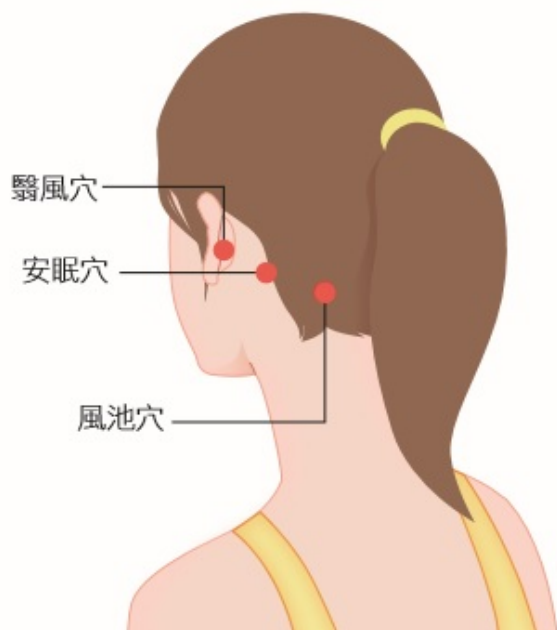
功效

- 疏理肝氣、清熱明目
- 治療頭痛、頭暈、目昏及目赤痛等眼疾
- 治療腰脅痛及關節麻痺
- 有助緩解咽喉氣哽、脹氣、消化不良
- 有助改善情緒不穩，解除壓力，清肝火及助眠



操作：每天按壓100-150次，以酸脹為度

治療失眠：安眠穴



位置：位於耳後，在翳風與風池穴聯線的中點。

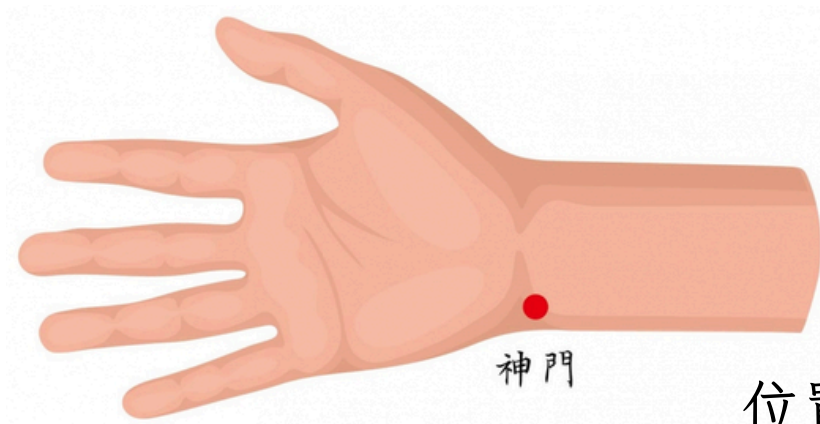
功效

- 具有鎮靜安神的作用
- 有助放鬆頸部肌肉
- 有助改善失眠、落枕、煩躁不安、心悸、耳疾等



操作：每天按壓100-150次，以酸脹為度

調節情緒：神門穴



位置：位於手腕處，
在小拇指與無名指的
交界處的凹陷處。

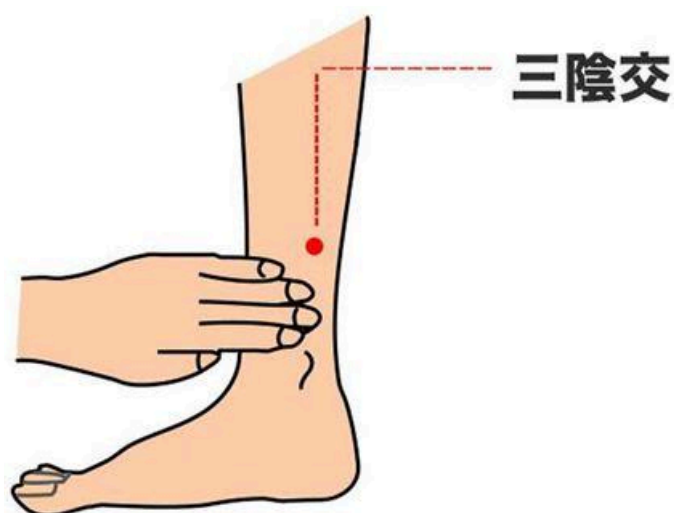
功效

- 滋陰降火、養心安神
- 清心熱、調氣逆，緩解焦慮及心神不寧的問題
- 緩和頭暈、暈車、頭痛
- 有助改善健忘
- 有助改善心火旺造成的失眠



操作：每天按壓100-150次，以酸脹為度

婦科問題：三陰交穴



位置：小腿內側，足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處。

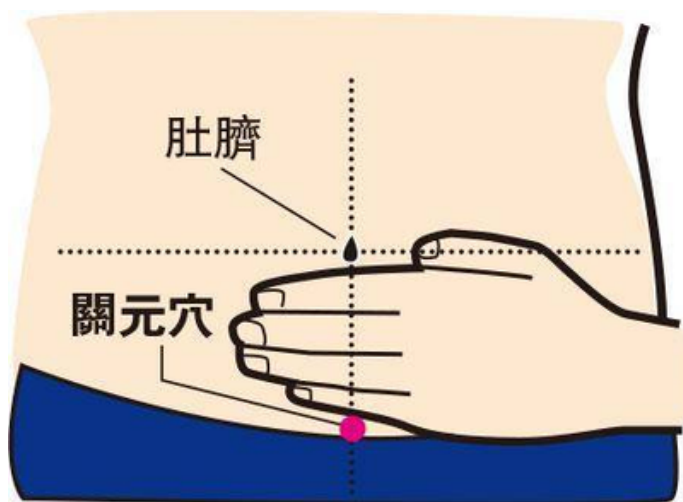
功效

- 調和氣血、疏通氣滯
- 有助平衡荷爾蒙，緩解生理痛、改善月經不調等婦科問題及更年期綜合症
- 有助改善尿頻、尿痛等泌尿科疾患
- 有助祛風濕及化瘀



操作：每天按壓100-150次，以酸脹為度

溫陽補腎：關元穴



位置：下腹部正中線
臍中下3寸處，約四指
併攏的寬度。

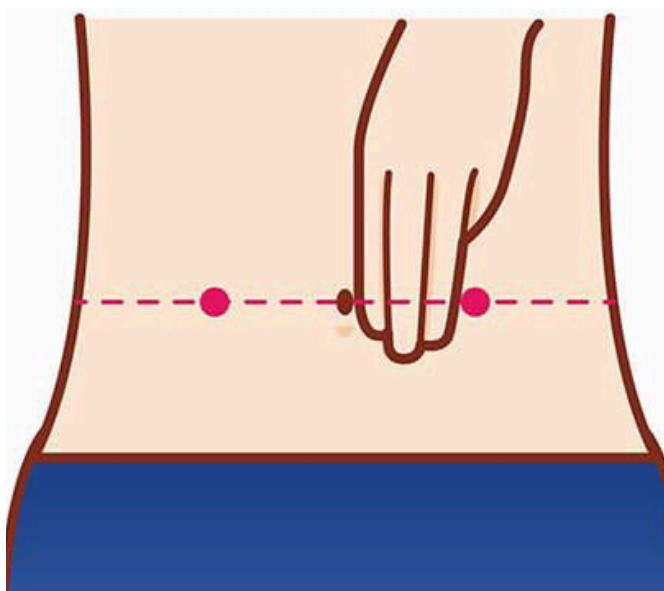
功效

- 益腎氣、回陽救逆
- 治療腹脹、腹痛、腹瀉、便秘
- 有助治療尿頻、小便失禁、小便不利、尿少或無尿
- 有助調理月經



操作：每天按壓100-150次，以酸脹為度

腹脘不適：天樞穴



位置：肚臍旁開3橫指，大約2寸處。

功效

- 健脾化濕、理氣消滯
- 增強腸胃動力，幫助腸道蠕動
- 有助解決嘔吐、便秘、胃脹、腹瀉等消化系統疾病
- 有助消水腫、面腫



操作：每天按壓100-150次，以酸脹為度

增強免疫：足三里穴



位置：小腿前外側，
外膝眼下3寸（約四指
幅寬）的位置。

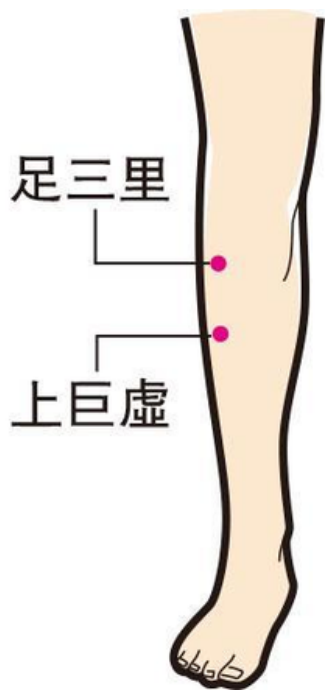
功效

- 調理脾胃，清熱化濕，扶正培元
- 有助舒緩上腹部不適、胃脹、胃灼熱感等消化不良的症狀
- 有助增強免疫力，改善虛弱、貧血、哮喘、疲乏等



操作：每天按壓100-150次，以酸脹為度

調理脾胃：上巨虛穴



位置：外膝眼開始垂直往下，接連測量兩次（即該穴下6寸），即足三里穴下3寸。

功效

- 調和脾胃、通經活絡
- 治療脾胃虛弱，改善消化不良的問題
- 有助緩解急慢性腸胃炎
- 有助改善下肢疾病如雙腿痠痛麻木、膝腫、喘而不能久立



操作：每天按壓100-150次，以酸脹為度

9體質

1. 氣虛體質

特徵：身體容易疲乏、氣短、出汗多，及皮膚乾燥、脫髮。

宜吃：益氣健脾食物，如五穀類、馬鈴薯、南瓜、蓮藕、紅棗

宜忌：太油膩、耗氣食物，如肥肉、白蘿蔔、辣椒



2. 陽虛體質

特徵：身體產熱不足，容易手腳冰涼、身體發冷。

宜吃：甘溫益氣食物，如雞肉、紅棗

宜忌：生冷、苦寒食物，如凍飲、白菜、苦瓜、老黃瓜



9體質

3. 陰虛體質

特徵：體形多偏瘦、口乾咽燥、手足心熱等虛熱。

宜吃：富含營養，甘涼滋潤的食物，
如蜂蜜、冬瓜、豆腐、魚、甘蔗

宜忌：辛辣刺激、溫熱燥食物，如
酒、羊肉、香料、荔枝、芒果



4. 痰濕體質

特徵：形體肥胖或易胖、雙腿沉重、
不口渴、痰多、口黏苔膩。

宜吃：健脾利濕食物，如薏米、冬
瓜、綠豆、淮山

宜忌：甜膩、生冷、辛辣油炸油膩及
酸類食品，如牛奶、薯片、檸檬



9體質

5. 濕熱體質

特徵：面垢油光、易生暗瘡、口苦、舌苔黃膩、大便粘膩或氣味較重。

宜吃：清熱化濕、性平偏甘寒食物，如薏米、西瓜、黑豆、紅豆、菊花

宜忌：辛辣、刺激、油膩食物，如海鮮、內臟類、堅果



6. 氣鬱體質

特徵：形體多消瘦、神情抑鬱、憂慮脆弱、煩悶不樂

宜吃：疏肝行氣、解鬱、醒神食物，如菊花、玫瑰花、菠菜、奇異果

宜忌：難消化、油膩厚味及酸類食物，如石榴、楊桃、酸梅



9體質

7. 血瘀體質

特徵：膚色、唇色晦黯、舌質紫黯或有紫斑，易腰痛或經痛

宜吃：活血養血、疏通經絡食物，如山楂、龍眼肉、紅棗、黑木耳

宜忌：寒涼、冰凍食物，如凍檸茶、雪糕



8. 平和體質

特徵：體態適中、面色紅潤、精力充沛，為最健康的體質

宜吃：葷素搭配，維持食物多樣化

宜忌：食物單調，重複的搭配



9體質

9. 特稟體質

特徵：多有過敏症，表現氣喘、癢疹、咽喉發癢、鼻塞、噴嚏等。

宜吃：清淡、多食益氣固表的食物，如北芪、五指毛桃、淮山、黨參、龍眼、核桃、板栗等

宜忌：辛辣之品、腥膻發物及含致敏物質的食物，如蕎麥、蠶豆、牛肉、海鮮、辣椒等



以上內容參考中華中醫藥學會《中醫體質分類與判定》標準

如有任何疑問，
請諮詢註冊中醫師



如要了解更多中醫藥知識，
可掃描以下二維碼

