

主頁 > 分科門診 > 醫療健康專題



外關穴



醫療健康專題

[昔日文章]

---請選擇---

針灸按穴舒緩痛楚

文章日期：2007年7月3日

【明報專訊】陳國正認為，類風濕關節炎的病人最困擾的是痛症，針灸治療則有助緩解痛症。

這種痛症不同普通的痛。類風濕關節炎患者要長期背負脫痛症，「針灸很安全，不會影響病人服用西藥的療效。病人如堅持自行按穴，效果不俗」。

穴位按摩4件事

- (1) 按下穴位時，感覺有些痠痛，證明找對了穴位
- (2) 用拇指以打圓圈的動作，順時針或逆時針按摩3分鐘
- (3) 每個穴位分別在左右手或腿兩邊，均要交替按摩
- (4) 每天按摩3至4次

■外關穴

位置：手背對下兩隻手指位的中間位置（圖圓圈所示）

功效：調理陰陽

內關穴

位置：手腕對下兩隻手指位的中間位置（圖圓圈所示）

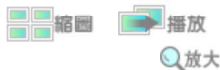
功效：調理陰陽

足三里

位置：外膝眼（膝蓋側的凹位）對下四隻手指下的位置（圖圓圈所示）



內關穴



足三里



其他相關文章

- 中西亂併 痛上痛
- 去風濕保健食療
- 中醫藥固本培元講座

相關關鍵詞

寄給朋友

友善列印

健康成長鐵三角：飲食、運動、閱讀



功效：通經活絡

風市穴

位置：雙手垂直中指觸及的位置（圖圓圈所示）

功效：驅風

命門

位置：與肚臍相對的腰椎位置（圖圓圈所示）

功效：驅寒

風市穴



命門



搜尋器

搜尋

熱門關鍵字：

- 人生下半場
- 筋膜炎
- 手足口病
- 糖尿病
- 便秘
- 護心有法
- 肺癌
- 柏金遜症
- 認知障礙
- 大腸癌
- 人工受孕
- 思覺失調
- 嬰兒護理
- 腰背痛

綜合搜尋器

課程搜尋：

目標

類別

搜尋

求職搜尋：

Powered by
JUMP

職位名稱

搜尋

醫護服務

搜尋

[\[回頁頂 \]](#)

————— 明報網站有限公司·版權所有·不得轉載 —————

免責聲明：本網站內容只供參考，絕非任何診斷 / 醫療方法或藥物之推介 / 保證