

每天按摩此三大穴位

要知道的三大明星穴位

忙碌的現代人一定要知道的三大明星穴位，您一定要利用上下班通勤、工作空檔、早上晨起或睡前按摩，讓按摩穴位成為你的健康好習慣之一！生病方知健康好！祝您健康！



在這裡，請中醫師為大家嚴選出最常用的 3 大速效穴位，

一按即可有效消解現代人身體常出現的多種症狀，可說是忙碌現代人一定要知道的明星穴點，沒病時常按也有保健強身的效果！而且穴位位置簡單好記，可利用上下班通勤、工作空檔、早上晨起或睡前按多多按摩，讓按摩穴位成為你的健康好習慣之一！

■ 風池

在這裡，請中醫師為大家嚴選出最常用的 3 大速效穴位，

一按即可有效消解現代人身體常出現的多種症狀，可說是忙碌現代人一定要知道的明星穴點，**沒病時常按**也有保健強身的效果！而且穴位位置簡單好記，可利用上下班通勤、工作空檔、早上晨起或睡前按多多按摩，讓按摩穴位成為你的健康好習慣之一！

■ 風池



有效症狀：**感冒、失眠、頸項僵痛、中風、頭痛、頭暈、醒腦明目、腰背酸痛、眼睛疲勞、宿醉、落枕、經痛。**

重要性：是治療感冒風邪的特效穴道，是治頸項強痛時的常用穴。

穴位尋找：**位於頭部後方，往耳後尋找，碰到骨頭突出處，再往靠近髮際的凹陷處下方。**

按法：以雙手大拇指分別抵住二邊穴道，用力按壓 4?5 次。

有效症狀：感冒、失眠、頸項僵痛、中風、頭痛、頭暈、醒腦明目、腰背酸痛、眼睛疲勞、宿醉、落枕、經痛。

重要性：是治療感冒風邪的特效穴道，是治頸項強痛時的常用穴。

穴位尋找：位於頭部後方，往耳後尋找，碰到骨頭突出處，再往靠近髮際的凹陷處下方。

按法：以雙手大拇指分別抵住二邊穴道，用力按壓 4?5 次。

■ 百會



有效症狀：頭暈、頭痛、眼睛疲勞、鼻塞、神經痛。

重要性：在頭頂上，是手足三陽、督脈及足厥陰眾多經脈交會處，故稱為百會，是重要穴位之一，可治百病。

穴位尋找：在頭頂正中央，位於左右兩耳的連接線與眉間的中心線交會處，按壓會有鈍痛感。

按法：以中指按壓百會穴，每次 3?5 秒，反覆按壓 4?5 次。

■ 合谷



有效症狀：頭痛、口腔炎、喉嚨腫痛、發燒、眼睛疲勞、神經痛、腸胃不適、腦神經症狀、高低血壓、過敏性鼻炎、胃痛、牙痛、生理痛、感冒。

重要性：治牙痛、腸胃病、面部五官疾病的常用穴，應用範圍很廣。

穴位尋找：位於大拇指與食指虎口處，在第一掌骨與第二掌骨之間，左右手一。

按法：以大拇指往手腕的方向用力按壓 4?5 次，並作圈狀按摩。

