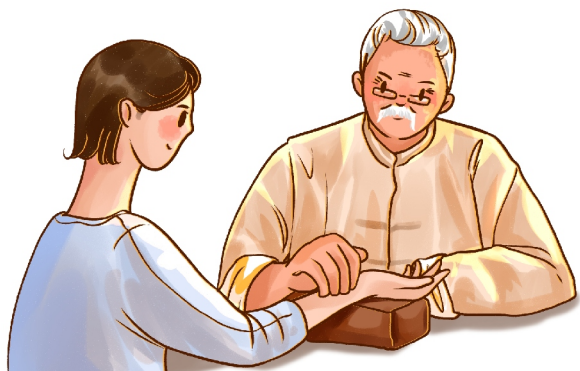


中醫

中風與穴位 按壓



中醫科 製作

諮詢專線：(04)7113456#8228

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年05月

修訂日期：2026年06月(三版)

51500-單張-中文-606-03

何謂中風

中風，中醫又稱腦卒中，它是由於腦部血液循環系統的破裂或閉塞而引起的局部血液循環障礙，導致腦部神經功能障礙的病症。氣候變化、情緒激動、過度疲勞、用力過猛、飲食不節及體位變化等均可誘發中風。

穴位按壓有疏通經絡、行氣活血之效，可改善中風後遺症狀，促使偏癱肢體運動功能的恢復。

中風後遺症

1. 口眼歪斜。
2. 意識障礙。
3. 半身不遂。
4. 肢體無力、麻木。
5. 失語、吞嚥困難。
6. 抽搐痙攣。
7. 睡眠混亂。



日常保健之道

1. 定期健康檢查、定期接受診療、按時服藥及複診。
2. 了解中風前兆：突如其來單側肢體虛弱或麻木、理解語言或運用文字有困難、劇烈頭痛、失去平衡、眩暈或出現視力問題。
3. 保持情緒穩定，預防失眠、便秘，注意保暖等。
4. 飲食宜少油、高纖、清淡易吸收食物，亦可適量攝取滋陰且富含膠質食物如海參、海帶、木耳、秋葵等。
5. 忌食寒涼、冰冷、熱性、辛辣、燥熱、燒烤、油炸、菸酒等食物。

穴位按壓法

按摩方法：以手指或掌根輕柔擦按至痠脹感或溫熱感為度？

1. 耳穴按壓：『耳神門穴』可寧心安神，主治失眠、多夢。
方法：左右耳輪流為之，一邊按完了，再按另一邊。



2.曲池：疏邪熱，利關節，祛風濕，調氣血，治療中風半身不遂。



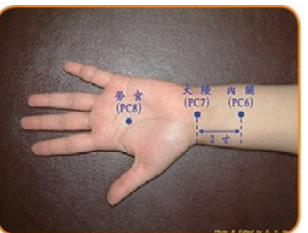
取穴- 以手拱胸，肘部橈側橫紋盡頭，貼近骨邊。

3.合谷：疏散風邪，開關通竅，清泄肺氣，和胃通腸。



取穴- 手掌橈側第一掌骨之中點。

4.內關：寧心、安神、和胃、寬胸、降逆、止嘔。



取穴- 手掌腕，橫紋上三橫指，兩筋中間。

5.足三里：調理脾胃，和腸消滯，清熱化濕，降逆利氣，扶正培元。



取穴- 小腿前外側，膝下四橫指，脛骨前一橫指，肌肉凹陷中。

6.三陰交：補脾土、助運化，通氣滯，疏下焦、調血室精宮，祛經絡風濕。取穴- 足內踝上四橫指，脛骨後緣凹陷。



7.太衝：平肝熄風、清熱利膽、明目。取穴- 足大趾本節後三橫指，足大趾與食趾凹陷中。



以上穴位按壓，可諮詢專業中醫師再進行操作。

自我評量 (是非題)

- () 1.合谷穴位於手掌橈側第一掌骨中點。
- () 2.按壓耳神門可寧心安神，幫助睡眠。

參考資料：

葉美玲、許晴哲、陳靜修(2020)·中醫護理(3版)·五南出版社，台北市。

彰基中醫部(2024)·中醫中風與穴位按壓(第六版)·衛教單張。

題號	1	2
解答	0	0