

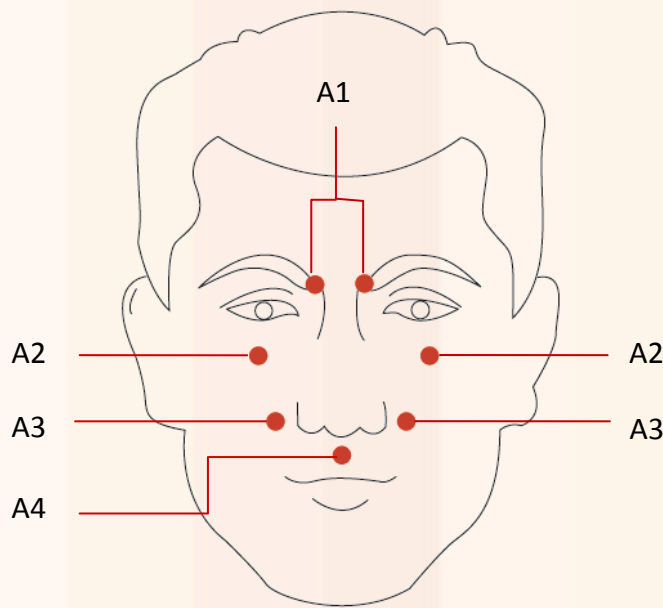
## 第八課之二 穴位按摩

穴位，或稱為穴道，位於我們人體筋骨肌肉的空隙間，是沒有具體形象的名詞。但是在中醫理論中，穴道處於人體經絡循環路線上，也就是位於人體能量的通路上，所以只要按壓或給予刺激，就會出現酸、麻、痛的感覺。

每條經絡中的穴位，會分別對應身體中的五臟六腑，中醫師使用針灸療法在治療病患時，就是選擇人體某一條經絡上的穴位，來進行治療。如果平常沒有特別的病痛，我們也可以多按摩或按壓相對應的穴位，促進身體健康。

以下列出臉部和手部的穴位，並附上該穴位對應人體臟腑器官的說明如下：

### 一、臉部穴位圖



A1-攢竹穴：眉毛內側邊緣凹陷處，按壓可舒緩頭痛，使眼睛明亮。

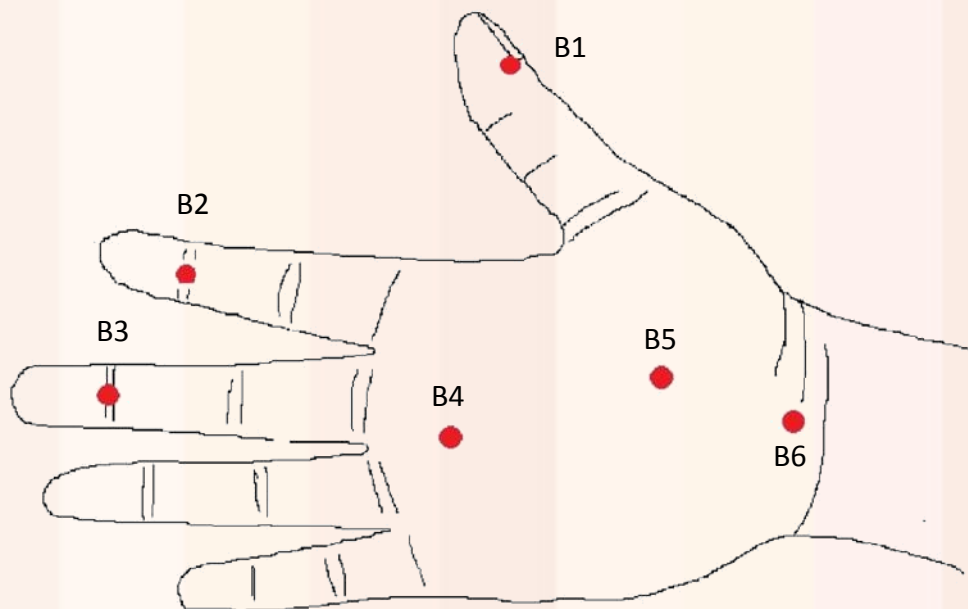
A2-四白穴：雙眼平視時，瞳孔正中央下方，約二公分處，按壓可解決青春痘、粉刺問題。

A3-迎香穴：鼻翼外緣中點旁，按壓可紓解鼻塞、眼睛容易流淚的問題。

A4-人中穴：人面部鼻唇溝的中點，按壓可舒緩抽筋、頭暈目眩。



## 二、手部穴位圖



B1-少商穴：大拇指指甲角旁，主治咳嗽、咽喉腫痛、中風、昏迷

B2-大腸點：掌面，食指第一節橫紋中點，主治腹瀉、便秘、闌尾炎

B3-心穴：掌面，中指第一節橫紋中點，主治小兒消化不良、神經衰弱、哮喘

B4-氣管點：掌面，中指與無名指掌指關節基下方，主治咳嗽、哮喘

B5-胃腸點：掌面，生命線中點。主治腸胃炎、潰瘍、消化不良

B6-大陵穴：腕掌橫紋中點處，主治頭痛、失眠、心悸、口臭

資料來源：

1. [穴道圖](#)
2. [維基百科-穴道](#)

相關網站：

1. [明眼穴](#)
2. [穴道按摩 - 護眼操影片](#) (中文發音，繁體字幕)

