

手部 10 穴 健康之門

文／針灸科 主任 李育臣 圖／針灸科 醫師 張恆偉

手是萬能的，沒有手萬萬不能。日常生活中，很多事都需要雙手來協助完成，例如刷牙、吃飯、洗澡等。許多職業也需要手的幫忙，才能順利執行，例如警察需要雙手來逮捕歹徒，醫生需要雙手來替人看病，棒球國手更需要雙手才能揮出好球等等。

倘若，缺少雙手，生活一定非常不方便，甚且無法獨立過日子，工作也會遇到莫大阻礙。手是我們密不可分的好朋友，怎能不善待它、保護它，照料它？

以下介紹手部的10個穴位，常常按摩，必然會讓你更健康！

內關穴

部位：手掌後，腕上2寸，兩筋間。

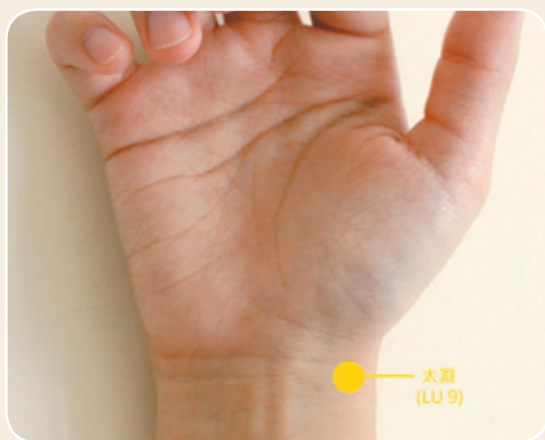
主治：眩暈、心悸、嘔吐、惡阻。



大淵穴

部位：在腕背側橫紋端橈側，即橈動脈搏動處。

主治：咳嗽、支氣管炎。



少府穴

部位：手小指本節後，第四掌骨與第五掌骨之間陷中。

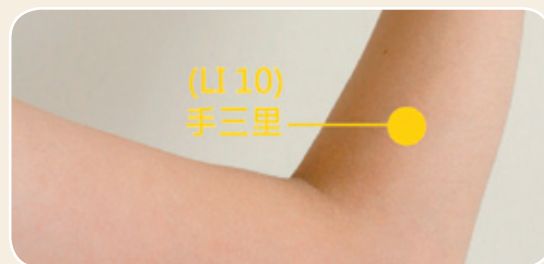
主治：手蹇不伸、掌中熱。



手三里穴

部位：位於前臂背面橈側，陽谿與曲池的連線上，在曲池下2寸。

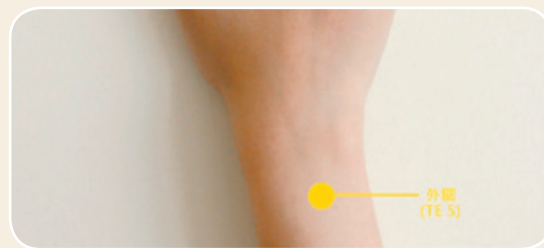
主治：網球肘、手肘麻痺。



外關穴

部位：手腕關節背面上方2寸，尺橈兩骨間，與內關相對。

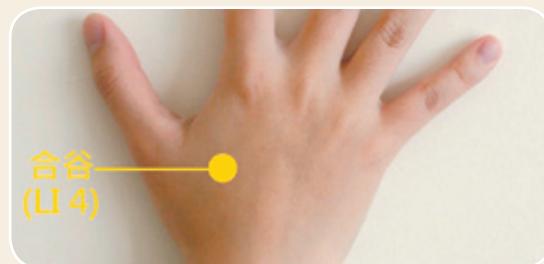
主治：感冒、頭痛、耳聾。



合谷穴

部位：手掌橈第一掌骨之中點處

主治：一切頭面病症，如眼、耳、口、鼻、咽喉痛病。鼻塞、牙齦炎、三叉神經痛、顏面神經麻痺。



曲池穴

部位：在肘部橈側，肘橫紋盡頭處。

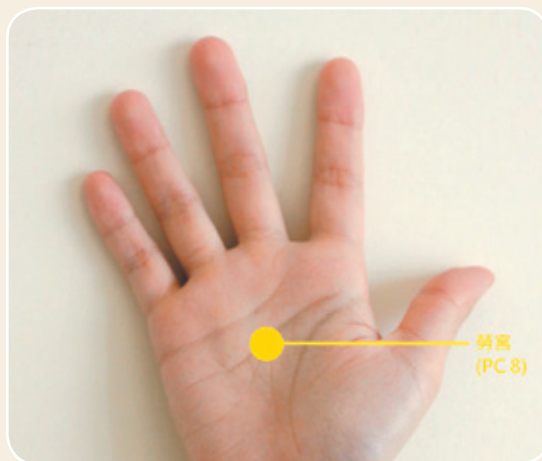
主治：臂膊痛、蕁麻疹。



勞宮穴

部位：手掌中央，第三與第四掌骨間動脈中。

主治：憂鬱、臟躁症 類似「自律神經失調」。



神門穴

部位：在掌後尺側，銳骨（尺骨頭）端陷中。

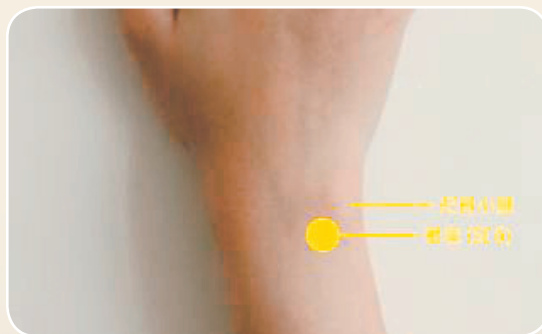
主治：心律不整、健忘、失眠。



養老穴

部位：手掌外側，腕後1寸，尺骨莖狀突起的尖端，骨間陷中。

主治：腕部及前臂疼痛、目視不明、落枕。



手是最忠實的僕人，可以替我們完成任何事情，達成內心的願望。所以只要發揮堅定的意志，一定可以用萬能的雙手創造出一番事業，開創更好的人生。🙌