



### 九总穴歌

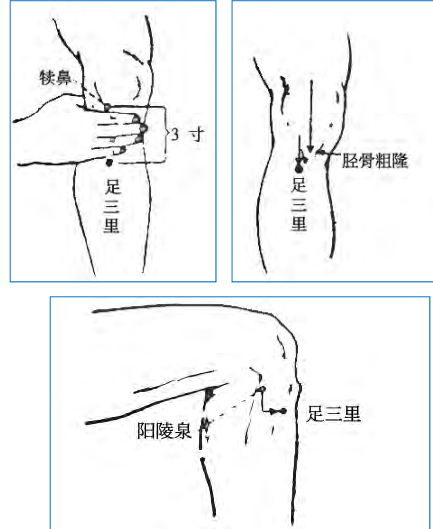
- 肚腹三里留·····足阳明胃经
- 腰背委中求·····足太阳膀胱经
- 头顶寻列缺·····手太阴肺经
- 面口合谷收·····手阳明大肠经
- 心胸取内关·····手厥阴心包经
- 小腹三阴谋·····足太阴脾经
- 腿痛阳陵透·····足少阳胆经
- 坐骨刺环跳·····足少阳胆经
- 脇肋取支沟·····手少阳三焦经

## 足三里穴—胃经

## 肚腹三里留

位置：正坐屈膝垂足，由外膝眼直下三寸

主治：治百病之要穴，为强壮穴。腹胀、胸闷、口臭、胃痛、放屁、肠鸣、恶心等。胃口不好、腰部无力，还可消脂肪、去赘肉。可握拳轻敲足三里穴区，得以立即改善

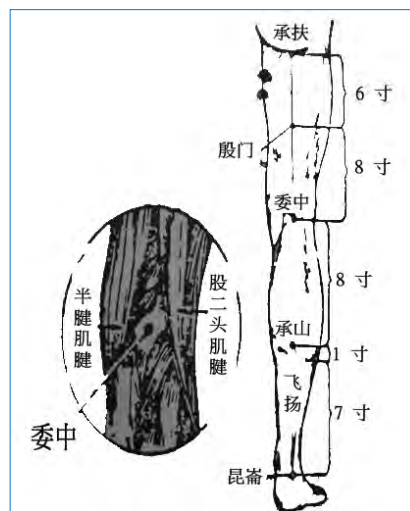


## 委中穴—膀胱经

## 腰背委中求

位置：膝弯正中央横纹上

主治：腰背痛、下肢痛、头顶痛、腹痛、急性腰扭伤

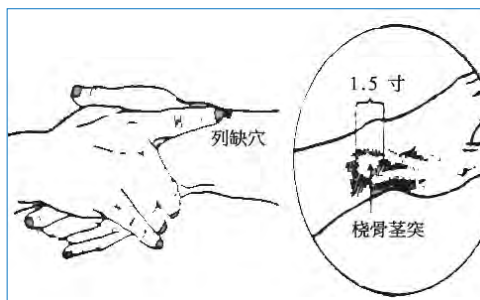


## 列缺穴—肺经

## 颈顶寻列缺

位置：两手虎口相交叉，  
一手食指尖到达  
的地方

主治：美容穴、咳嗽、咽  
喉痛



## 合谷穴—大肠经

## 面口合谷收

位置：第一、二掌骨交接缝中

主治：止痛要穴。主治面口各种  
疾病（牙痛、面瘫、鼻病、咽喉  
痛等）此区消瘦者常是糖尿病患  
者或桡神经受伤者

（手按压酸痛较强之同侧，可以  
马上舒缓疼痛）



## 内关穴—心包经

## 心胸取内关

位置：掌后第一横纹正直中  
上三寸，当两筋中间  
的地方

主治：呕吐、心悸、心闷痛、  
心烦气燥

(修身养性得宜，内关必然结  
实有力而亮丽)



## 三阴交穴—脾经

## 小腹三阴谋

位置：内踝尖点上三寸  
胫骨后缘陷中

主治：经期不准、经痛、  
头痛、腹痛、月  
经血块过多皆可  
改善，可强化生  
殖系统



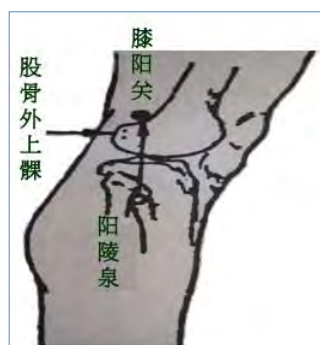
## 阳陵泉穴—胆经

## 腿痛阳陵透

位置：屈膝，膝关节外向  
下摸到一个小圆骨  
突起，及腓骨小头，  
腓骨小头前面稍下  
一点的凹窝处



主治：腰腿痛、运动伤害



## 环跳穴—胆经

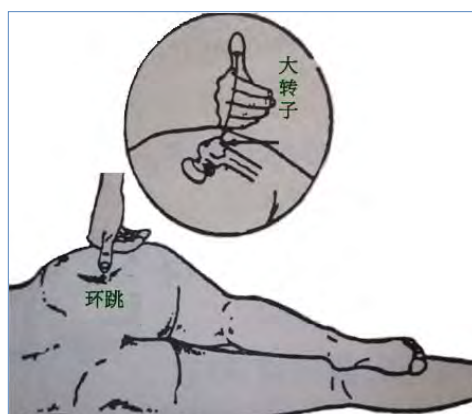
## 坐骨刺环跳

位置：屁股侧面

主治：坐骨神经痛

环跳、风市、中渎、膝  
阳关→敲胆经

(刺激坐骨神经，改善  
腰背痛的症状；减肥)

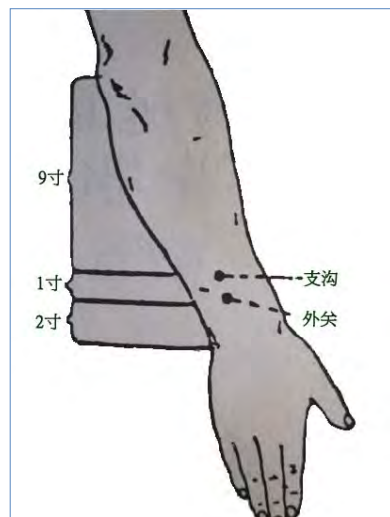


## 支沟穴—三焦经

## 脇肋取支沟

位置：外关直上一寸

主治：胸脇痛、肩背酸重  
(非肝病，肝无痛神经)



## 神门穴—心经

位置：位於手掌后腕骨中的  
豆骨与尺骨相接处，  
掌后第一横纹上（是  
人神气的门户，故有  
神门之名）

主治：心痛、心悸、头晕、  
失眠



## 后溪穴—小肠经

**位置：**小指外侧，第五掌指关节后；握掌时，在第五掌指关节后手掌横纹头的地方

**主治：**落枕、指麻木、颈项不能左右转



## 太冲穴—肝经

**位置：**位于脚大拇指内侧，第一、第二趾骨的骨缝中

**主治：**头晕眼花、情绪不稳、排泄不畅



## 太溪穴—肾经

**位置：**内踝与跟腱之间

**主治：**踝关节痛、心烦不顺、腹痛、腰脊无力。同时抓住太溪、昆仑使跟腱吃紧，可以急救休克昏迷



**太白穴—脾经**

**位置：**位于公孙前

（太冲太溪太白—脚部三太子；灌注原气与注重精气神，保健得宜有助身心和谐。）



## 糖尿病

根源于内分泌系统的胰岛素分泌量的绝对或相对的不足，糖、蛋白质、脂肪、水、电解质代谢紊乱。

**共同症状：**三多一少；多饮、多食、多尿，少体重

**另有症状：**疲乏无力、四肢麻木、腰酸背痛、性欲减退、月经不顺、便秘、腹泻、皮肤痒等..  
手足受伤不易愈合，甚至造成截肢

**四大并发症：**肾病变、中风、心脏病、视网膜病变

**调整：** C 7 、 C 3 、 C 2 、肾、胰脾脏



## 糖尿病

糖尿病是由遗传，环境，免疫等因素引起的慢性高血糖症及其并发病所组成的综合症，并非单一病因引起的疾病。

其他如肥胖、情绪压力、怀孕、药物、营养失调，都会促使糖尿病发作，但绝不会由别人传染而得到。

血糖就是各种食物经人体消化道代谢分解后，所产生的葡萄糖，藉由血液运送到身体各部份，作为能量的来源。

## 高血压

是血压超越正常范围，收缩压超过**140**毫米汞柱，舒张压超过**90**毫米汞柱。血压是血流冲击血管壁引起的一种压力。

**收缩压：**心脏收缩时，所测得血管壁所承受的压力。

**舒张压：**心脏舒张时，所测得血管壁所承受的压力。

**成因：**

1. 本态性高血压:认为是遗传、本质、环境因素有关
2. 次发性高血压:肾脏异常，血管异常或体内内分泌异常所引起。

## 高血压

3. 老年性高血压:老年人是由人体自然老化, 形成血管壁硬化, 使得血管失去弹性而血压升高, 特色是收缩压升高, 舒张压正常。

**并发症:** 脑中风、心肌梗塞、心衰竭、肾衰竭、视网膜出血。

**治疗方式:** 药物控制、生活型态改变、饮食习惯修改(少钠),少油

**调整:** 全身六大穴道、肾、心

**症状:** 头痛、颈项僵硬, 肩部酸痛、头部沉重、目眩、耳鸣、面部潮红

## 中风

### 前兆:

1. 半边脸松垮
2. 闭眼双手摆, 一边会无力, 不自主下垂
3. 说话口齿不清、语意不明
4. 视力减退

### 三高、(高血压, 高血脂, 高血糖)

中风高危险群, 抢救黄金三小时, 利用十宣穴, 耳垂直接插针破血

## 中风

保养，调适方法：

- 1 个原则：摇头，闭嘴，站起来
- 2 个替代：蔬果、水果代替蛋白质、淀粉
- 3 个减少：少油、少糖、少淀粉

(高血压族群及年长者，睡前多喝水可能起床上厕所影响睡眠品质，但喝水可以降低血的浓度，可避免晚上中风，中风大都在晚上。)

## 前列腺肿大

前列腺是包围在尿道根部的一种分泌腺，因前列腺之分泌及筋纤维变肥大，压迫尿道，使尿水难以畅通的疾病，致病原因，不明。"长寿病"

中极穴、三阴交、关元、水道（中极两侧二指腹之处）”必持之以恒”

症状：半夜常因尿意而惊醒，排尿时尿水有停滞不前，尿水流量细小，排尿时间增长，病情恶化，尿水阻塞，尿量很少。

## 食道逆流胃

### 两大症状:

1. 溢赤酸
2. 火烧心

改变吃宵夜，吃零食坏习惯，舒缓情绪压力紧张  
(制酸剂，只是中和胃酸，药效过后，胃酸会分泌更多) 最重要是修补胃黏膜

### 九总穴歌:

肚腹三里留(胃)，腰背委中求(膀胱)，头项寻列缺(肺)，面口合谷收(大肠)，心胸取内关(心包)，小腹三阴谋(脾)，腿痛阳陵透(胆)，坐骨刺环跳(胆)，脇肋取支沟(三焦)

**后溪:** (小肠)小指外侧(尺侧)第五掌指关节后，握拳时，在第五掌指关节后的手掌横纹头。

**主治:** 落枕，头项痛，颈项不能左右转，颈项经常性紧绷。

风池、天柱、完骨(感冒)

肩井、肩骨禺 (五十肩，肩颈酸痛，僵硬)

睛明，攒竹，丝竹空，童子胶，四白，承泣  
印堂，迎香 (鼻病)

太渊(肺)

劳宫(心包)

神门(心)

翳风(三焦) 耳鸣，腮腺炎

环跳、风市、中渎、膝阳关 (胆经) 敲胆经四穴道，  
有刺激坐骨神经

阳陵泉 (胆经) 腓骨小头前面稍下一点的凹窝处

委中穴：腰膝酸软，无力，膝关节退化，小腿胀痛，  
足根痛也有一定的治疗与预防效果。

承山穴：抽筋

委中、承山、长强：痔疮

耳门、听宫、听会：(耳朵方面) 八段锦的鸣天鼓

膻中、中脘，神阙 (任脉上、消化系统)

太溪、昆仑: 足底筋膜炎(脚根痛)

(咬脚根腱)急救

尺泽(肺): 用力按压，有止痛的作用

人迎穴: (天突穴可治甲状腺肿大)

十宣穴: 十个手指尖端正中，中风，热病昏迷急救，方法是点刺出血。