

中医疗法篇

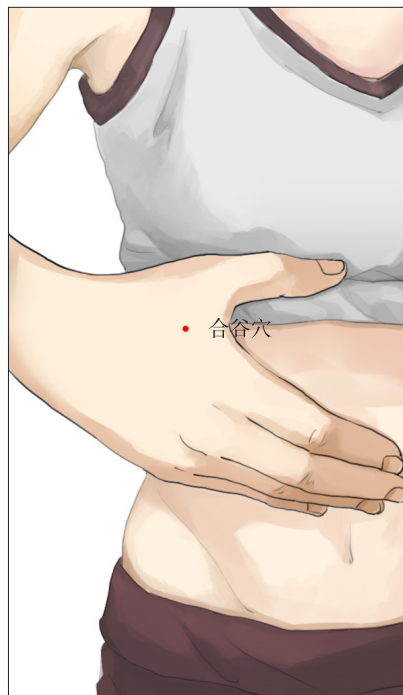
20 个最有效的头痛穴位疗法

1.合谷穴

任何头痛，包括偏头痛、恶心欲呕头痛、后脑疼痛、整个头都痛、额角头痛、眶内头痛等，都可按摩合谷穴，因为它可刺激身体分泌脑内啡，有非常好的止痛效果。

位置：手背上，第一、二掌骨之间，约当第二掌骨桡侧中点处，左右各有一穴。

主治：头痛、偏头痛、颈项痛、咽喉肿痛、胃痛、经痛、下腹痛、牙齿痛、上肢疼痛、滞产、婴幼儿抽筋痉挛、闭经、鼻病、脸颊肿大、口眼喎斜、耳聋、便秘等。

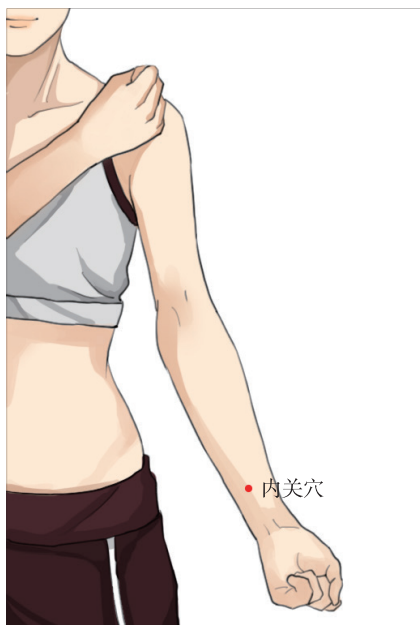


按摩法：以拇指向下按（与皮肤垂直方向）30 秒后放开，再重复几次。左右穴都做。

针灸法：直刺 0.5~1.0 寸，可灸。孕妇禁止针灸与按压。

2.内关穴

内关穴可治一切心、胸、胃的毛病，这个“心”包括头脑及心脏的相



关组织，按摩内关穴能有效缓解头痛等问题。

位置：在小手臂内侧，由手腕的腕横纹正中往上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，左右各有一穴。

主治：烦躁头痛、癫狂痫症、胸闷缺氧、心痛、心悸、肘臂痛、胃痛、呕吐、恶心、打嗝不止、失眠等。

按摩法：以拇指向下按（与皮肤垂直方向）30秒后放开，再重复几次。左右穴都做。

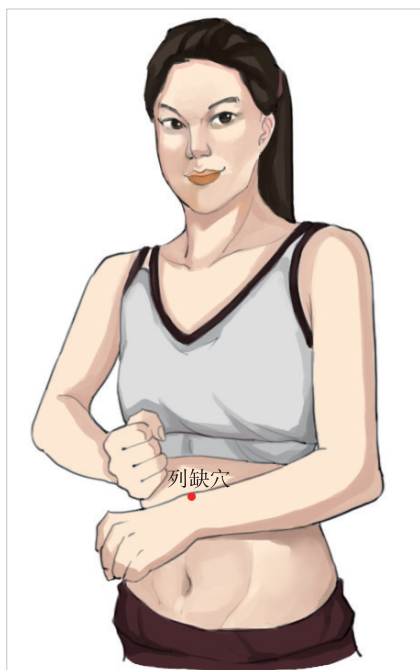
针灸法：直刺0.5~0.8寸，可灸。孕妇禁止针灸与按压。

3.列缺穴

针灸歌诀曰：“头项寻列缺。”所以当我们有头颈部疼痛时，可先按摩或针灸列缺穴调整，一定可以得到一个好的效果。

位置：桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处；或两手虎口交叉，一手食指按在另一手桡骨茎突上，食指尖下浅凹陷处。左右各有一穴。

主治：颈部僵硬、咳嗽、气喘、咳



痰唾血、尿血、牙痛、口眼喎斜、小便赤涩、心胸腹痛、吞咽困难、瘀滞腰痛、头痛、偏头痛、咽喉肿痛、手腕疼痛无力、痔疮、肛肿等。

按摩法：以拇指向下按（与皮肤垂直方向）30 秒后放开，再重复几次或握空拳敲打数分钟。左右穴都做。

针灸法：向上斜刺 0.3~0.5 寸，可灸。

4. 足三里穴

任何身体上的疼痛，按足三里穴都能迅速缓解，尤其对消化系统和免疫系统引发的问题，如额角痛、发热头痛及整个头都痛有奇效。

位置：在小腿前外侧，屈膝，于膝盖外凹至外踝高点联机的 3/16 处，即外膝凹处往下 3 寸（约 4 指宽）处，再由胫骨前缘往外的一横指宽处。左右各有一穴。



主治：腹痛、胃痛、腹胀、肋痛、膝痛、胫痛、脚气、腰酸背痛；中风瘫痪、腹泻、痢疾、呕吐、打嗝不止、气喘、咳嗽、失眠等。

按摩法：以拇指向下按（与皮肤垂直方向）30 秒后放开，再重复几次或握空拳敲打数分钟。左右穴都做。

针灸法：直刺 0.5~1.2 寸，可灸。孕妇禁针灸与按压。

5. 金门穴

位置：在外踝尖前下方，当骰骨外侧凹陷中。左右各有一穴。