



Being Your Own Doctor

您是自己最好的醫生

英國漢學院中醫保健（2）

周立英

Liying (Lynda) Zhou



➡ 1、中醫基礎理論第二部分：

➡ 經絡整體觀

➡ 1) 經絡穴位的功效

➡ 2) 經脈穴位按壓調理須知

➡ 3) 飲食整體觀



➡ 2、頸肩酸痛怎麼辦？

➡ 1) 改變姿勢

➡ 2) 按摩穴位

➡ 3) 適當運動

➡ 3、問答：

➡ 1) 再談呼吸法

針灸經絡穴位（整體感）

▶疾病的形成是一個長期的過程，在其發展之初，**經絡穴位就會發出許多信號**，如果能用心體會，就能發現身體的異常，進而採取有效的措施，把疾病消除在萌芽狀態。

▶**經絡**，是經和絡的總稱。經，又稱**經脈**，經脈貫通上下，溝通內外，是經絡系統中縱行的主幹：經脈大多循行於人體的深部，且有一定的循行部位。絡，又稱**絡脈**，有網路之意。絡脈是經脈別出的分支，較經脈細小。絡脈縱橫交錯，網路全身，無處不至。

針灸經絡穴位（整體感）

- ▶ **經絡相貫，遍布全身，形成一個縱橫交錯的聯絡網，通過有規律的循行和複雜的聯絡交會，組成了經絡系統。**
- ▶ 每個器官都有特定的經絡，十二正經在身體的兩側對稱地通過。

針灸經絡穴位（整體感）

▶經絡功能

- 1、把人體五臟六腑、肢體官竅及皮肉筋骨等組織緊密地聯結成統一的有機整體，從而保證了人體生命活動的正常進行。
- 2、經絡是人體氣和血在其中流動的通道，為所有組織和器官提供營養和信息
- 3、反應疾病
- 4、治療疾病

針灸經絡穴位（整體感）

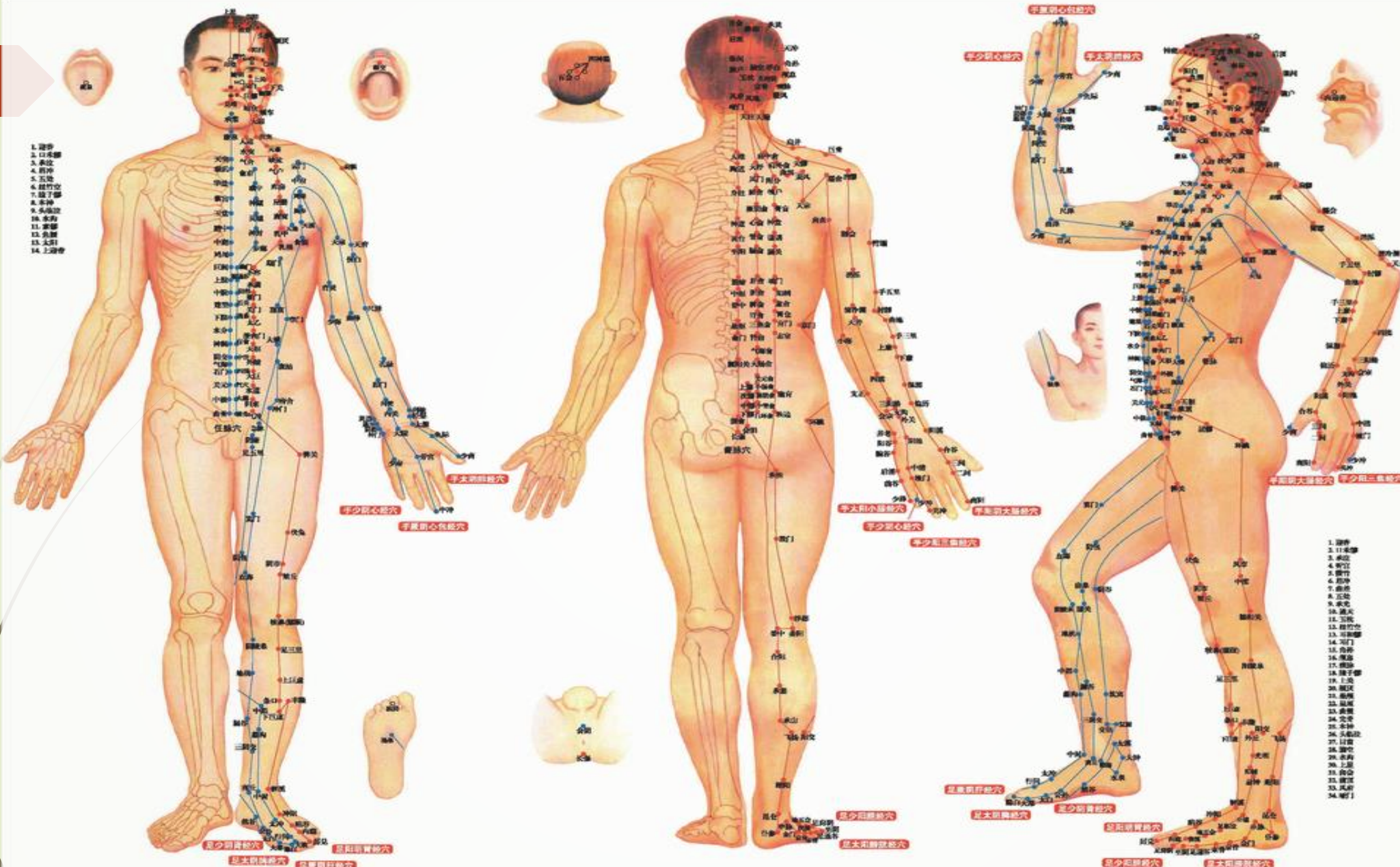
▶ 穴位：經絡的氣血輸注出入的特殊部位

針灸的原理是將細針插入皮膚的特定穴位中，以刺激它們並調節經絡的氣血通暢，從而達到恢復陰陽平衡的治療效果。按揉、艾灸、刮痧、拔罐等亦可。

針灸經絡穴位（整體感）

科學家還廣泛研究了針灸的作用。研究結果之一是，針灸會導致阿片類物質（天然止痛藥）從我們自身體內釋放出來，從而緩解慢性和急性疼痛。

我們每天可以在家中按壓/按摩穴位，以達到相同的效果。



經絡穴位按揉須知：

- ➡ **身體不舒服時，首先要檢查相關經絡的堵塞點——痛點，然後進行自我疏通**
- ➡ 一旦人體內的經絡不通，臟腑的功能就會失調，不在最佳狀態，經氣的運行就會異常，經絡就會在固定區域出現不通，這時，敲擊或者揉堵塞部位，就會有痠、麻、脹、痛等感覺。而經過按揉、針刺、艾灸、刮痧、拔罐等中醫外治的方法，疏通這些堵塞點後，痛點就會消失，相關臟腑的功能就會恢復正常。

➡ 經絡穴位按揉的注意事項：

- ➡ 十二經絡是左右對稱的，但敲擊探查易堵塞穴位時，兩側的感覺可能不是對稱的，在痛處按揉即可，如穴位不疼痛，無需按揉刺激。只要針對幾個易堵穴位進行疏導即可
- ➡ 女性朋友在生理期的時候（痛經，月經不調除外）要暫停經絡疏理，而正在痛經的女性朋友要馬上按揉及疏通肝經、脾經、腎經的易堵塞穴位，會有及時改善。
- ➡ 每天疏理的經絡不要超過三條經絡
- ➡ 按揉易堵塞穴位，出痧、紅腫是好事

一般取穴位方法說明

- ▶ “寸”是傳統中醫中獨特的一種測量方法（手指同身寸）
- ▶ 寸的應用是因為每個人都是獨特的，測量取決於每個人的身體
- ▶ 1寸是你自己的拇指的第一個摺痕的寬度，這也是你的中指的中間指骨/段的長度
- ▶ 所有穴位（不包含任脈、督脈上的穴位）均為雙側對稱，左右兩側均可用雙手按壓/拍打



認識您的身體



心_心，肺_肺



脾_脾，胃_胃



肝_肝，膽_膽



腎_腎，膀胱_{膀胱}



► 中醫視身體為一個整體，各個器官都和諧地輔助其它器官的工作。例如，胃和脾都屬土，起到一個生養其它臟腑的作用。

飲食 —— 素食為主（選用優質植物蛋白質）

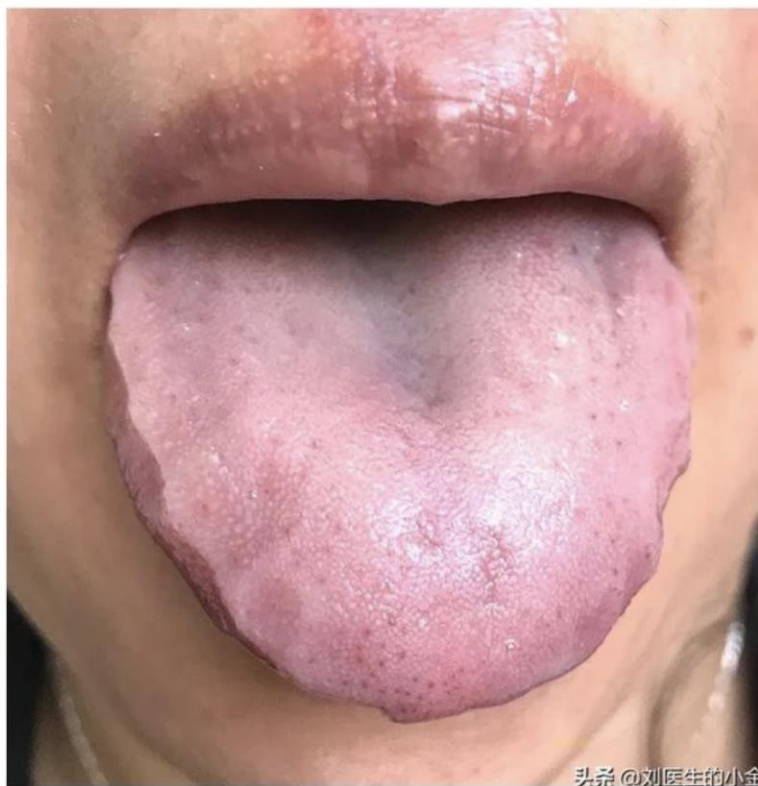
➤ 簡易認識自己體質的窗口：舌

▶ **正常舌**：舌體淡紅，舌苔薄白苔，以晨起未進食時為最準；舌苔，因人而異且會每日變化。

▶ 認識疾病舌

▶ 認識齒痕舌（舌周邊有像裙邊一樣的壓痕），表示體內有濕氣

▶ 如果舌苔偏黃厚，體內有熱。禁食辛辣食品

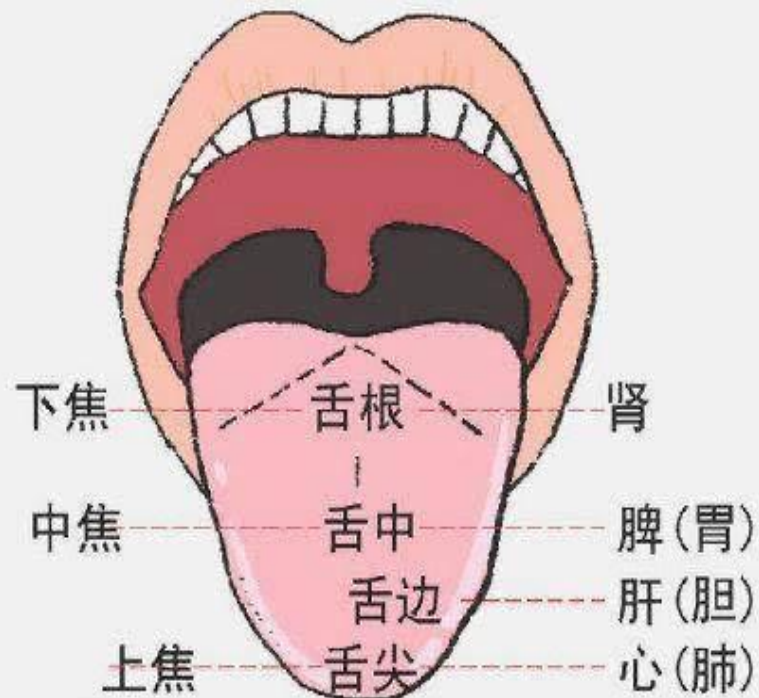


头条 @刘医生的小金

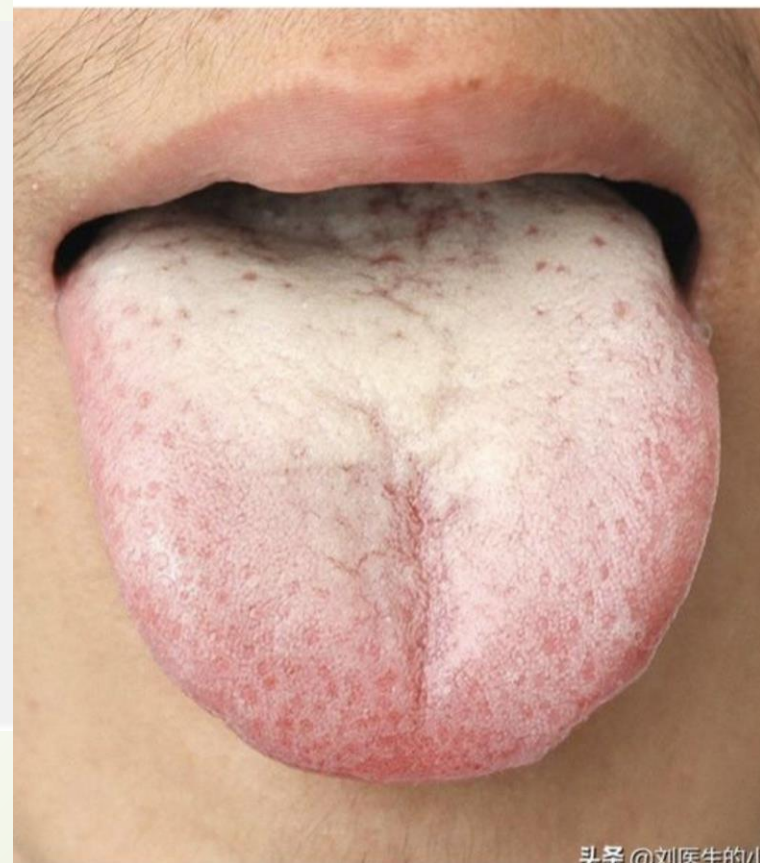
舌質

色：淡紫；

形：胖大，齒痕嚴重，瘀點。



、邊尖紅舌厚膩苔



头条 @刘医生的小金

常见的饮食誤區：

➡ 1、食物的溫涼寒熱平(中)屬性 與飲食的營養成分

1) 飲食的溫熱涼寒

2) 飲食的營養成分

▶ 一般不宜早餐吃水果特別是寒性水果，脾胃功能差更應該注意

▶ 體內有熱，禁食辛辣食品

常见的饮食誤區：

▶如舌有齒痕並有黃苔，不宜單獨使用紅棗、枸杞子、黃芪、參類等補品。

▶如易上火：可加玫瑰花或菊花；如易腹脹，可加陳皮

➡2. 飲水：是否每日應該飲用 2公升的水？

（因人而異，濕邪太重的人不適合喝2公升的水）

食物屬性之建議（1）

1、早餐、晚餐不宜吃水果，午餐可以吃平性水果，或溫性和涼性搭配。

▶濕氣偏重請盡量不單獨吃芒果、各種哈密瓜，荔枝、桂圓。

▶蘋果、桃子、葡萄、牛油果比较适合。

2、任何食物都有熱溫涼寒屬性。適合平(中)性食物；溫性跟涼性次之，兩者可互相搭配；不太適合純熱性或寒性的食材。

食物屬性之建議（1）

3、大多數蔬菜屬性偏寒涼，只有少部份蔬菜屬性偏平或溫性，因此，因此脾胃虛寒體質者不能吃太多屬性偏寒涼的蔬菜。

▶但透過烹調可以改變食物屬性，比如炒菜時可以根據情況，放入不同的溫熱性佐料（如：生薑，或八角，或孜然，或薑黃，或肉桂——等等），有助於降低調整蔬菜寒涼性，同時還可調味。

食物屬性之建議（1）

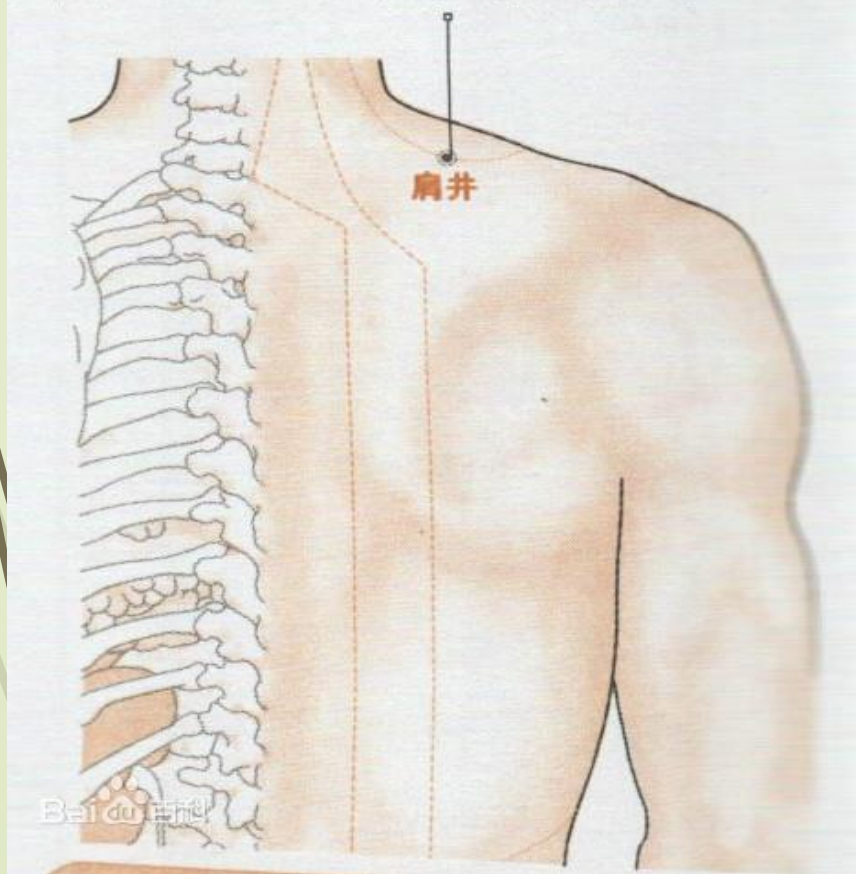
- ▶亦可將溫熱中藥食材先熬煮湯汁，用來烹煮食材或煲湯，亦有助於降低調整蔬菜寒涼性，同時還可保健及調味。
- ▶若有平日慣用熱性或寒涼性的食物，可依上面所述方法，互相搭配來調整寒熱屬性。

頸肩酸痛怎麼辦？

- ➡ 1) 改變姿勢
正確的姿勢
- ➡ 2) 按摩穴位
- ➡ **局部肩頸按摩**：肩井穴
- ➡ **遠端后溪穴**，列缺穴
- ➡ 3) 適當運動

肩井穴

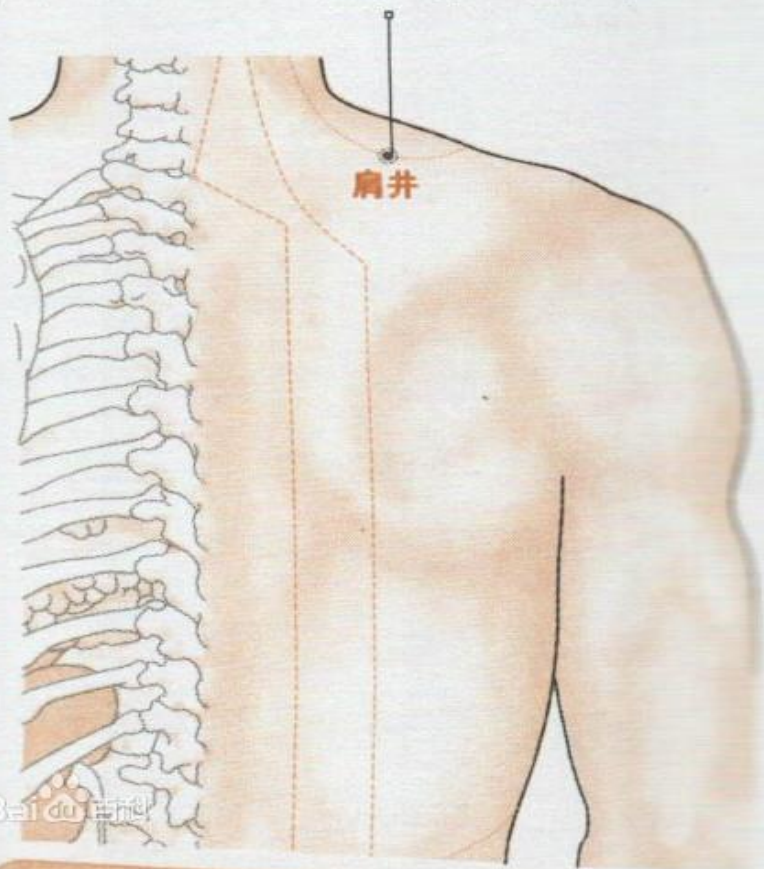
肩井穴位于人体的肩上，前直乳中，大椎与肩峰端连线的中点，即乳头正上方与肩线交接处。



- 肩井穴屬足少陽膽經，在肩部最高處，位於大椎穴和肩峰連線的中點
- 中醫認為肩井是膽經穴位，三焦經、胃經和大腸經都由此經過，所以刺激肩井穴相當於同時刺激身體多條經脈，有通經絡、促進氣血

肩井穴

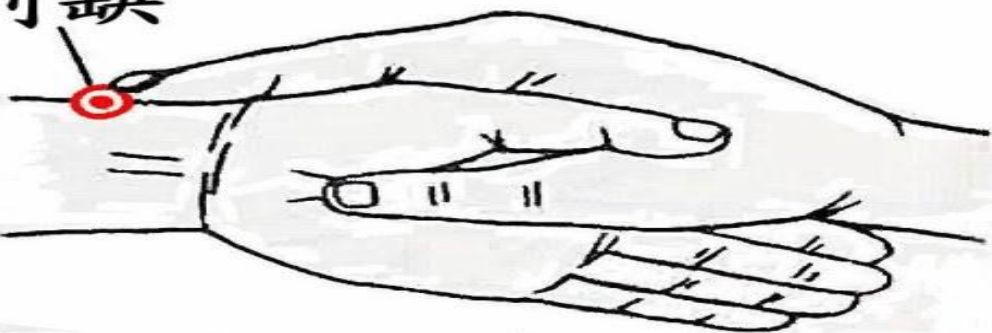
肩井穴位于人体的肩上，前直乳中，大椎与肩峰端连线的中点，即乳头正上方与肩线交接处。



- 頸項強痛、肩背痹痛、上肢不遂、乳汁不下、乳腺炎
- 輕柔慢按肩井穴，可緩解工作壓力、肩頸僵硬。、孕婦禁按此穴，以防流產。
- 《千金方》記載：「難產，針兩肩井，入一寸瀉之，須臾即分娩。」

列缺

列缺

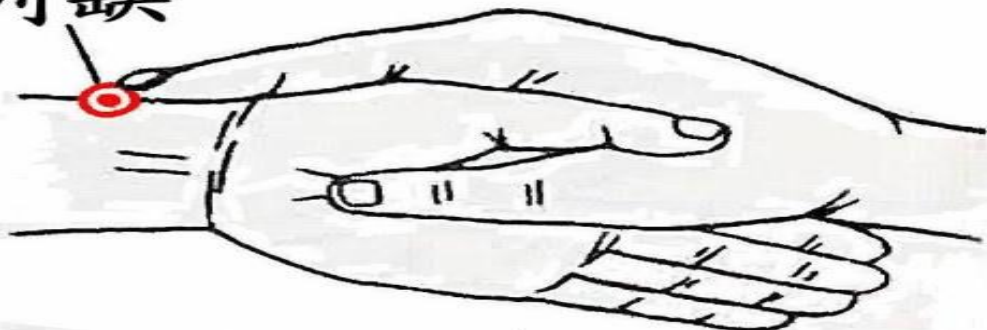


- (1) 兩手的拇指張開，兩虎口接合交叉
- (2) 右手食指壓在左手手腕後高骨(橈骨莖突)的上部。
- (3) 當食指指尖到達之處，有個小凹窩，就是本穴。

► 头疼、颈椎病等头部疾病：“四总穴歌”中叫做“头项寻列缺”。意思是说头颈部的疾病都可以通过按摩、针灸列缺穴得以治疗，如外感引起的头项强痛、偏头痛、落枕、颈椎病、面神经麻痹等

列缺

列缺



- (1) 兩手的拇指張開，兩虎口接合交叉
- (2) 右手食指壓在左手手腕後高骨(橈骨莖突)的上部。
- (3) 當食指指尖到達之處，有個小凹窩，就是本穴。

- 美容：中醫認為，“肺主皮毛”，故按摩列缺穴能让皮肤光滑细腻，也算是非常不错的美容穴。
- 戒烟：对于要戒烟的人来说，不可不知列缺穴，想抽烟时掐掐列缺穴，能够控制抽烟欲望

后溪

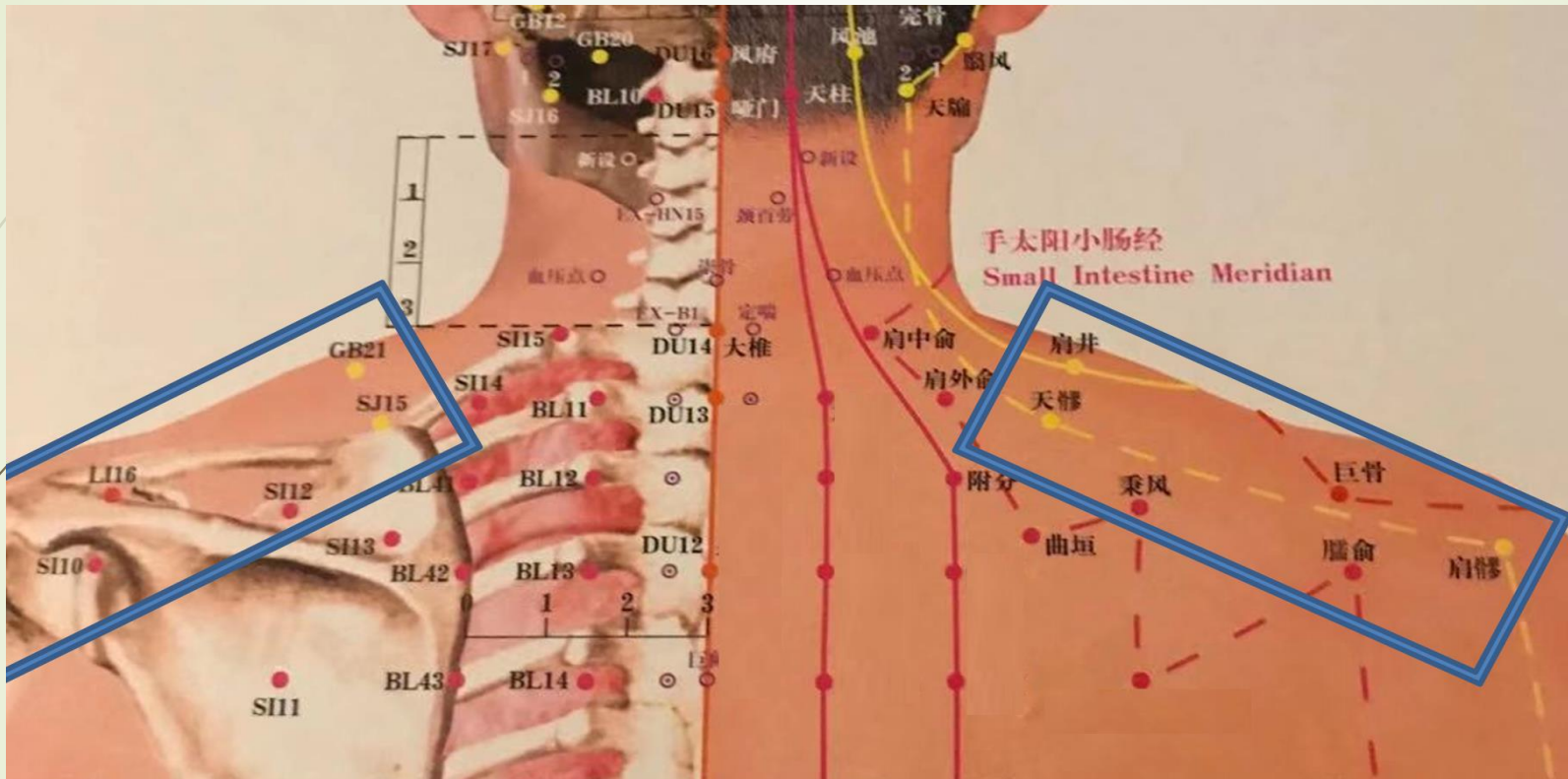


后溪穴

統治一切頸肩腰椎病的神奇大穴

后溪最早見於《黃帝內經·靈樞·本輸》篇，
為手太陽小腸經的輸穴，又為八脈交會之一，
通於督脈小腸經。有舒經利竅、寧神之功。
適合經常坐在電腦前的上班族、發育中的孩子，
可預防駝背、頸椎、腰部、腿部疼痛，
也有保護視力、緩解疲勞、補精益氣的功效。

按摩肩頸



功能： 改善睡眠，舒緩情緒，並從長時間的坐姿（工作）姿勢放鬆肩膀和頸部

按摩肩頸的方法



指令：

1) 將自己的手掌放在肩上

按摩肩頸的方法



指令：

2) 將一邊手肘向下壓，從而帶動手掌揉搓肩膀，兩邊手臂反覆交替30次

按摩肩頸的方法



指令：

3) 雙手放在肩膀上，回到自然的位置

如此做法可以按摩藍色方塊中的穴位，通過刺激這些穴位達到保健的效果

