

中醫穴位按摩

中醫科 饒康平

經絡的內容

@包括：12經脈 奇經八脈(任.督...)

15別絡 12經別 12經筋以及365絡

經絡的內容

@作用：是人體氣血運行. 分布. 互相聯繫的通道；內部五臟六腑, 運行氣血於頭面 軀幹 四肢：

也就是幫助臟腑進行正常規律的生理活動, 若發生病變的情況下, 它又能系統的反映出若干病理現象

經絡的內容

@循環順序（有方向性）時辰時間：
肺經 3-5--大腸經 5-7--
胃經 7-9--脾經 9-11--心經
11-13--小腸經 13-15--膀胱經
15-17--腎經 17-19--心包經 19-
21--三焦經 21-23--膽經 23-01--
肝經 1-3--肺經 3-5 .

了解自己身體的情況

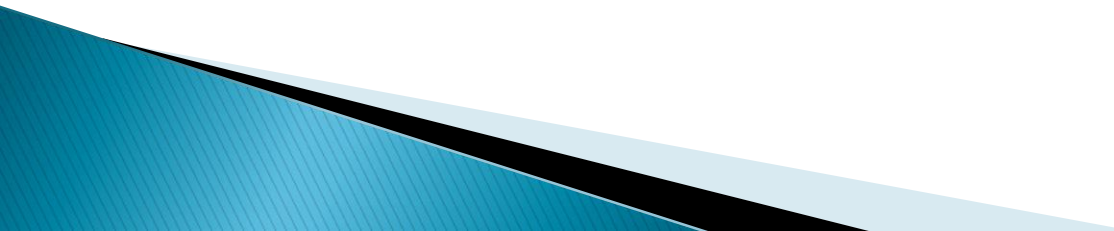
▶ @水腫

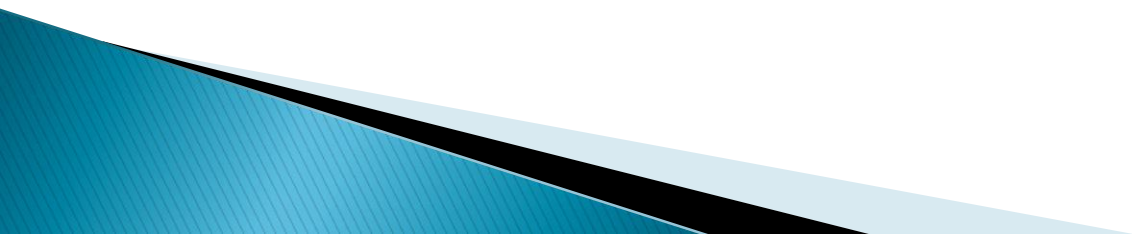
- ▶ 穴位：水分 血海 陰陵泉 三陰交 太谿
- ▶ 配合 中 月完 關元 足三里 腎俞 命門
膀胱俞

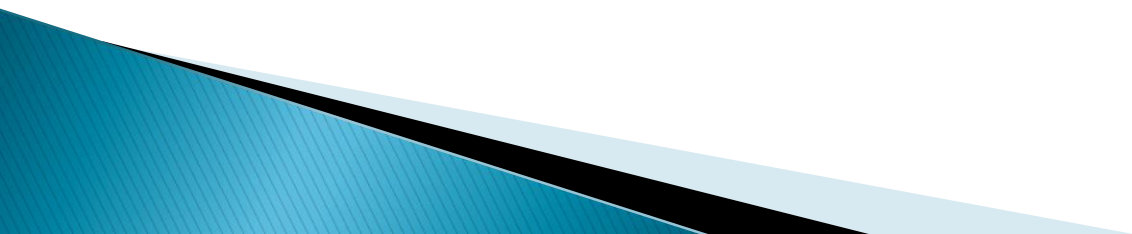
▶ @. 腰腹大便秘 助脂肪代謝

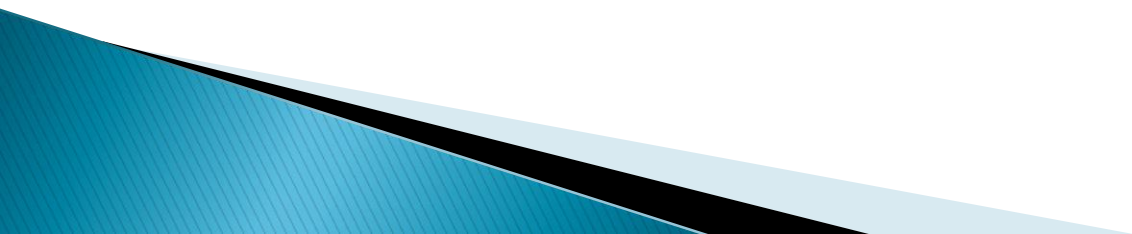
- ▶ 穴位：天樞 大橫
- ▶ 配合：合谷 中. 下月完 關元 足三里
- ▶ @. 節制食慾：飢點 耳神門

按摩的原則

- ▶ @選正確穴道及輔助穴位
 - ▶ @按摩的穴道先後順序
 - ▶ @按摩的力道控制
 - ▶ @按摩的時間選擇
- 







▶ 謝謝聆聽！