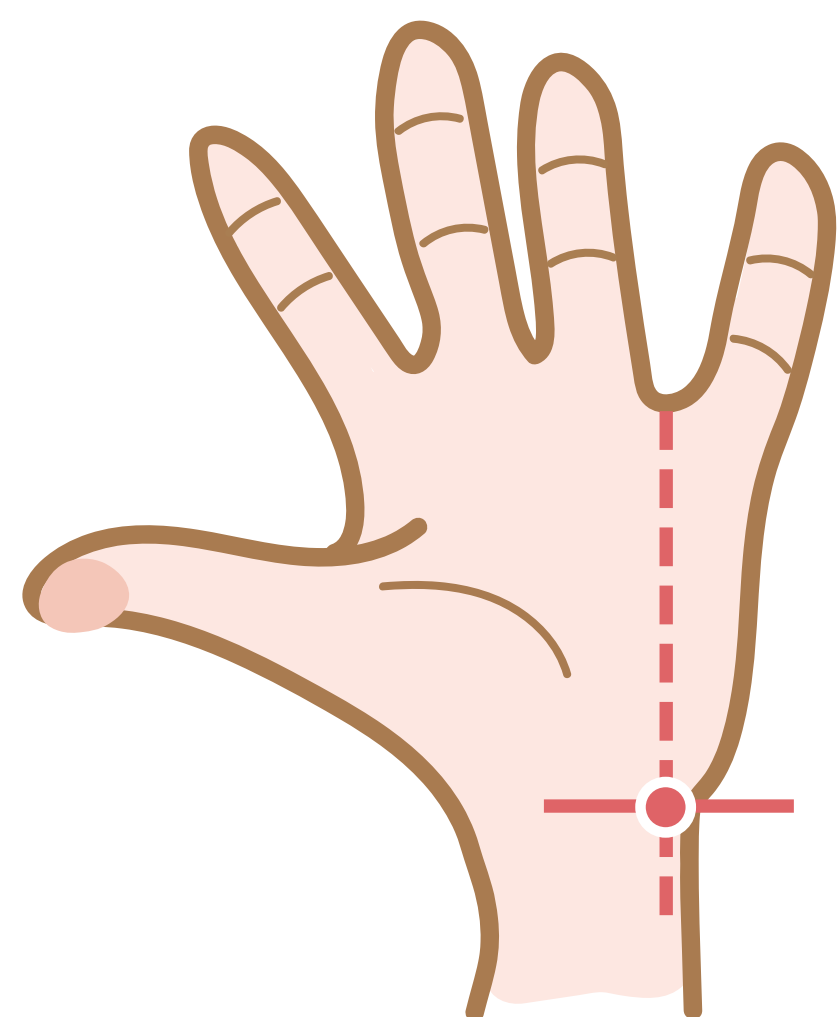


認識失眠常用穴位按壓方法

神關太三會湧眠 讓失眠與您無關！

神門穴



小指與無名指間往下延伸與手腕橫紋交會處

Tip 神門尺側腕橫紋

穴位按壓的方法

1. 穴位按壓5秒，放鬆1秒，或按揉10圈後放鬆2秒，共按壓2~3分鐘。
2. 手法宜柔和、有力、均勻，依被按壓者的感受由輕而重、由淺而深。

內關穴



腕橫紋上三指寬，兩條筋膜間凹陷處

Tip 內關腕紋橫三指

太衝穴



腳大拇趾與第二趾間，往足背上方凹陷處

Tip 太衝足背趾間凹

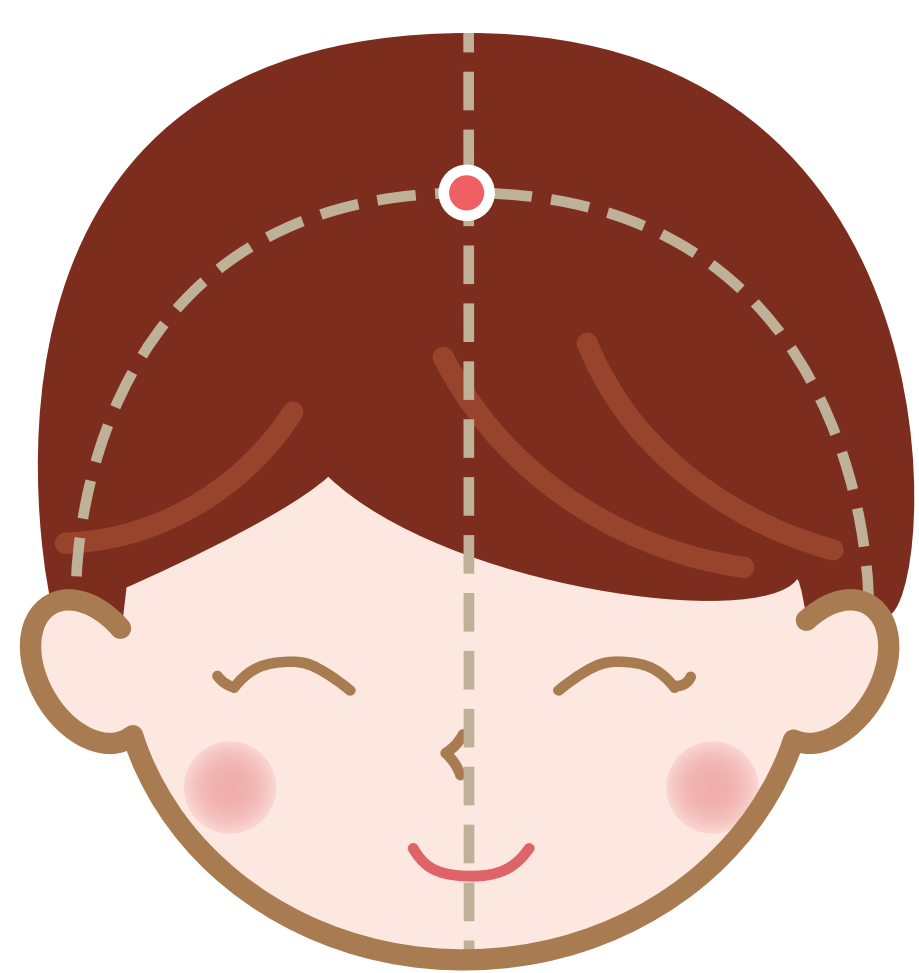
三陰交穴



小腿內側腳踝尖上四指寬，脛骨後緣凹陷處

Tip 三陰內踝上四指

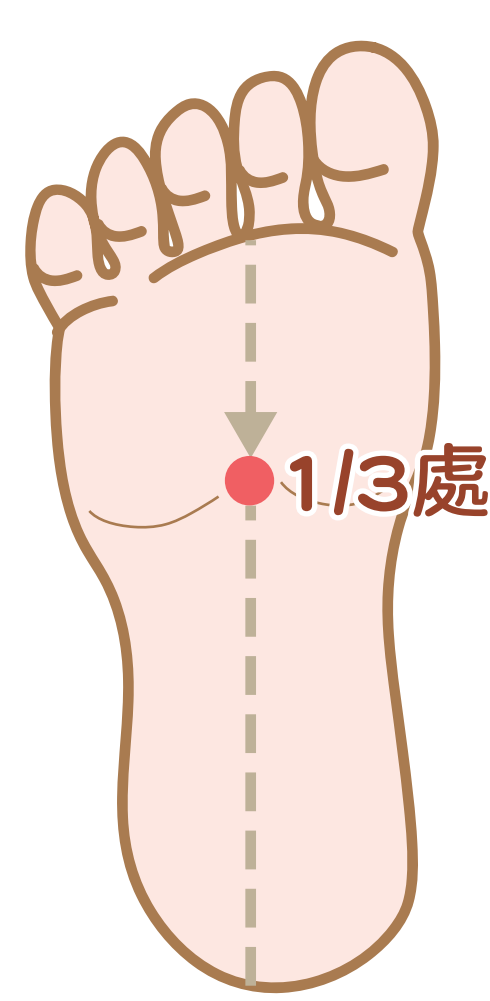
百會穴



兩耳尖直上連線，與頭頂正中線交叉處

Tip 百會兩耳頭頂交

湧泉穴



足底第二與第三趾間往足跟方向的前1/3凹陷處

Tip 湧泉足底前凹處

安眠穴



耳垂後凹陷與枕骨下凹陷的連線中點處

Tip 安眠耳後骨凸下

穴位按壓的注意事項

1. 按壓時機：早晚各一次，或於睡前30分鐘可多按揉。
2. 不適合按壓的情況：極度疲倦、剛吃飽、發燒、懷孕、出血或出血性疾病，及按壓部位的皮膚有皮膚病或損傷等。
3. 按壓前請先排空膀胱，更換寬鬆舒適之服裝，剪短指甲並洗淨雙手，取下戒指避免刮傷皮膚。
4. 按壓時，保持肢體與心情放輕鬆。
5. 按壓後，先適度休息及適量飲水，避免立即起身或到處走動，若有不適症狀，應立即停止。



YouTube

影片網址：<https://youtu.be/SgPZ6RPQ7fc>



台灣護理學會 中醫護理委員會
www.twna.org.tw