

促進睡眠的養生保健穴位與舒壓按摩

陳美麗 國立臺北護理健康大學護理系兼高照系/講師、台灣中醫護理學會常務監事

簡翠薇 國立臺北護理健康大學護理系/助理教授

認識按摩、推拿與指壓

按摩是一種最古老的一門醫術，人類常發生損傷和病痛，會不自覺地用手撫摸傷痛部位。推拿，古代稱為“按摩”、“按蹻”等，是中醫外治法的一種；《素問·血氣形志篇》記載：“形數驚恐，經絡不通，病生於不仁，治之以按摩醪藥”，又《素問·異法方宜論篇》記載：“中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也眾，其民雜食而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻”（張，1995）。而按摩乃運用雙手傳遍關懷的觸摸(touch)，靠雙手可施壓力作用於人體的穴位或局部，就能有刺激和調動機體的抗病能力，還能感覺輕鬆舒適，進而達到預防疾病或促使病體康復的目的（陳，1997）。指壓(acupressure)則是運用中國傳統經絡理論結合按摩手法的一種應用，主要以手指的力量按壓身體的某個部位或「經絡」或「穴位」處以指頭按壓，並通過適當的手法，刺激和調節機體的抗病能力，達到祛除病邪、舒經活絡、活血化瘀、調整氣血及內臟功能的作用，以達治療與保健或促進健康與舒適的效果（陳，1997）。可由自己或他人操作，因為具有方便、安全性高、簡單易學的特色；是不主張藥物，也不需用任何工具就能施行的措施，已成為身體保健的熱門方式，在強調提供舒適的緩和照護，按摩成為常用輔助

療法的一部分。本文主要是以中國傳統醫學為主軸，介紹常用的按摩手法與穴位，供做日常保健之參考。

經絡與穴位（張，1995；陳，1997）

「經絡」指人體氣血運行的通路，從臟腑至全身，將身體各部的組織器官聯結成為一個有機的整體。而「穴位」是「腧穴」通俗的說法，「腧」，又寫作「俞」，唸做「輸」，含有運輸的意義；「穴」，有孔隙的意義，是氣血之低陷集中處。腧穴（腧穴），即針灸治療及指壓保健時的部位，俗稱穴位、穴道。通常穴位的分佈特點：在肌肉與肌肉之間、關節與骨的凹陷處、皮膚下有神經的通道上、肌肉連線的肌腱上、明顯有動脈觸感的部位。穴位指壓的好處包含生理的效應：分為機械效應（mechanical effects）與反射效應（reflex effects）（生理上作用包括對神經系統、對血液及淋巴循環對肌肉骨節與關節、對皮膚、對肉分泌系統、對腸胃道、對泌尿生殖系統等的作用）、心理上的效用（因受關懷感覺溫馨，且因生理心理作用的相互加成效果，提升受壓者的舒適程度，使生活品質更佳），以及刺激經絡的功能（平衡陰陽，調整臟腑、疏通經絡，調和氣血、扶正祛邪，增強體質、強筋壯骨，通利關節、活血化瘀，消腫止痛等）。

促進睡眠的養生穴位（陳，2019）

1. 百會（圖1）

- 位置：從兩眉頭中間向頭頂與耳尖向頭頂直上之正中交會處。
- 主治：頭痛、眩暈、中風、失語、脫肛、失眠、低血壓；諸陽之會，提高免疫力，治療頭頂痛。

2. 手神門（圖2）

- 位置：屈肘仰掌，在尺側腕屈肌腱之橈側，腕橫紋上尺側凹陷。
- 主治：主治心痛、心悸、失眠、心煩、咽乾、癲狂、腕痛。

3. 內關（圖3）

- 位置：前臂內側，腕橫紋上三橫指，掌骨肌腱與橈側屈腕肌腱之間。
- 主治：失眠、眩暈、鎮靜、心率不整、防治暈車、心胸胃(心痛、

心悸、胸悶、胃痛、嘔吐)、偏癱、偏頭痛、上肢痺症。

4. 足三里（圖4）

- 位置：小腿前外側，犢鼻下四橫指，距脛骨粗隆外1橫指。
- 主治：長壽、健胃、失眠。

5. 三陰交（圖5）

- 位置：正坐垂足，在內踝尖上四橫指，脛骨的後下緣凹陷處。
- 主治：失眠、氣血虛、遺尿、月經不調、腎虛證、陽痿等病症。

6. 湧泉（圖6）

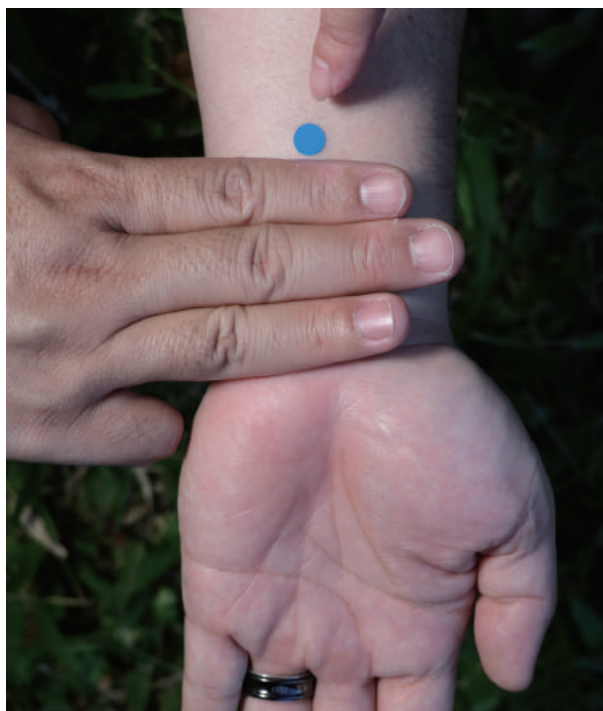
- 位置：位於腳底板的前1/3中央凹陷處。
- 主治：頭痛、頭昏、失眠、目眩、高血壓、易緊張、恐懼。



百會(圖1)耳尖向頭頂直上正中交會



手神門(圖2)腕橫紋上尺側凹陷



內關(圖3)腕橫紋上三橫指



足三里(圖4)膝眼下四橫指



三陰交(圖5)內踝關節上四橫指



湧泉(圖6)腳底上1/3凹陷處

穴位指壓要訣 (陳，1997)

1. 施術者指壓前必須把手洗淨，剪短指甲，兩手保持清潔。
2. 指壓時精神要貫注，不慌不忙，太匆促的按摩會產生負面的生理效果。
3. 成人約以每次3-5公斤之壓力(視個體調整)，一次刺激3至5秒鐘為宜，反覆操作，直到受術者感覺舒適。施行次數，可視受術者的需要調整之，大多是一天一次，有時也可至二、三次。
4. 施壓者與受壓者二人之間的呼吸（步調）要一致。施壓者的呼吸與指壓要成韻律性節律，按壓剎那不可閉氣，且施壓用力時應縮腹提肛。
5. 先按(由輕至重)，後緩和的壓，動作純熟而柔和，以其雙方自然輕鬆而最舒暢的姿勢接受按摩。跌打損傷者，坐在椅子上或臥床進行治療。
6. 可以準備乳液或按摩油備用，冬季按摩時尤需注意保暖，避免受涼。
7. 腰腹部進行按摩前，先囑受壓者排尿。
8. 過度飢餓或飯後一小時內，不得作強力推拿按摩或穴位按壓。
9. 心臟病及心肌梗塞患者、久病體虛、老年體衰者，手法宜溫柔、輕巧，時間不宜過長。
10. 對高血壓患者的全身指壓推拿，宜從四肢著手，手法不得猛烈。
11. 女性經期間行推拿，須由專業人員作詳盡的辨證，並慎用推拿手法。
12. 在接受指壓、推拿過程中，如有不適反應覺甚痛、表情緊張、面色驟變蒼白、心慌、噁心、頭暈時，當立即暫

停按摩調整或停止治療，將患者平躺，頭部放低，掐人中穴(人的鼻唇溝正中上1/3與中1/3的交界處)。

13. 取穴的方法：要由專業人員根據病情需要辨症選經、取穴為宜。
14. 穴位按壓要講究“火候”：就是點按穴位後，要有酸麻重脹的感覺，必須達到“得氣”為度，以起通經活絡的作用。
15. 指壓後可喝杯溫開水，以幫助代謝及排出體內毒素。

禁忌症 (張，1995；陳，1997)

1. 病情危重者。
2. 各種惡性腫瘤的生長部位不宜按摩。
3. 放射治療的部位。
4. 出血中或有出血傾向的人(如血小板過低)或按摩後可能引起瘀血者。
5. 血栓靜脈炎者，按摩會使血栓散開透過循環進入臟腑造成危險。
6. 急性傳染病、局部發炎部位。
7. 皮膚病，例如濕疹、癬、瘡瘍、膿腫、疥瘡等。
8. 孕婦一般禁止應用，尤其禁止腹部按摩。
9. 骨頭及關節突處，避免給予太大壓力，尤其是骨折、骨裂等骨傷部位。
10. 個案拒絕。

注意事項 (張，1995；陳，1997)

一、按摩者

1. 先要有一個比較明確的診斷，與按摩的適應症，切忌馬虎草率，粗暴急躁。按摩前，把被按摩者安置在合適的體位上，以便順利操作。

2. 手要保持清潔、溫暖，並要注意修剪指甲；不要帶手錶、手飾等配件，以免損傷受術者。有皮膚病者不能施行按摩，以防傳染他人。
3. 按照步驟進行，根據症狀與體質靈活用不同的手法(如按摩、推拿、揉捏、扣擊…)。必要時可搭配適當的潤滑劑或藥膏類，以增加療效。

二、被按摩者

1. 皮膚應保持清潔衛生。
2. 按摩時要找個能放鬆肌肉、肢體的姿勢，精神不要緊張，
3. 用餐前後的一個小時內、或酒醉後不要接受按摩治療。
4. 被按摩後，宜休息數分鐘後，再稍微活動一下，或喝些溫開水。

舒壓按摩之應用

一、頭部放鬆（陳，2019）

1. 扣全頭部(扣法：手握拳或用掌側，直接敲擊疼痛部位及周圍。動作需有力、輕巧、有反彈感)
2. 摩髮際（從眉心上方往兩側至後腦風池穴）(摩法：使用手掌內側掌腹之力量，以劃圓圈的方式按摩皮膚、肌肉，可運用於各種治療前，動作宜撫摸輕柔，能舒解肌肉的緊張。每個部位約持續 3-5分鐘，適用在任何部位)
3. 分推全頭部（分推法：以第一指關節、刮痧板或筆，繞圈或Z字推，由髮際往百會穴分推，著力需較摩法為深）
4. 掌壓百會穴(壓法：用一手或兩手的大拇指，或是食指、中指與無名指等三指併攏按在選定的穴位上，使用較大

的接觸面積施以向下按壓的手法)

5. 擦頭部（擦法：指用手掌的大小魚際或掌面、掌根部分着力，或採手指腹快速往返擦之；緊貼於受術者一定部位的皮膚上，稍稍用力下壓，動作平穩連續，壓力均勻適中，但不可硬用壓力，以免擦破皮膚；呈上下或左右方向進行直線往返摩擦，使之產生一定的熱量，稱為擦法。)

二、肩頸部放鬆（陳，2019）

1. 揉捏肩部（揉法：以拇指與食指及中指相對，在某一部位同時做持續輕柔、小幅度旋轉畫圈；揉之後再用雙手手指將肌肉捏起）
2. 按壓肩井穴（按壓法：用拇指或掌根，在一定的部位或穴位上，逐漸向下垂直按壓）
3. 拿&推頸部（拿法：用拇指和食、中二指或拇指和其他四指對稱用力，夾住治療部位的肌筋將之提起，並做輕重交替連續的一緊一鬆的捏提和捏揉的拿捏。推法：用拇指、手掌、拳面或肘尖緊貼治療部位，運用適當的壓力，進行單方向直線移動的手法）
4. 揉按風池穴。

結論

不論是收入高低、工作情況、居住條件、人際關係、環境品質、健康狀況等等，生活中的各個面向都可能成為壓力來源，可以說壓力幾乎無所不在。當壓力程度較低時，也許能激發潛能甚至表現得更好，對身體的危害也較小；反之，若壓力長久無法解決或釋放，超過抗壓的臨界點時，不但會增加體內系統的耗損，更可能影響身體的修

復與防禦能力，造成對生活、工作、學業帶來負向影響，尤其是造成身心症狀時，此時最重要的就是認清壓力來源，尋求解決的辦法。吾人常說照顧者是另一位隱形病人，期望本文能讓大家正視促進睡眠養生穴位與舒壓按摩，這些手法是簡單、易學又實用，讓照顧家人時也能享有健康的權利。

推薦讀物

1. 張永賢、張曼玲總校閱（2016）·中醫護理學概論·新北市：新文京。
2. 張永賢（1995）·經穴按摩保健康·台北：元氣齋。
3. 陳美麗（1997）·經穴指壓對增進機構老人睡眠品質之效果·國立陽明大學臨床護理研究所碩士論文。《代表作》
4. 陳美麗（2019）·舒壓一起來(照顧者的促眠養生保健穴位與按摩) 於108年老萊子家屬聯誼會失智症家屬照顧課程講義·台北：財團法人天主教失智老人社會福利基金會。



頭部肩頸紓壓按摩教學影片