

# 腦中風穴位按摩中醫衛教

## 一、定義

因局部血流障礙，發生急性局部功能喪失，分為兩種型態。

(一)缺血性中風:因腦血管阻塞而導致腦細胞缺血。

(二)出血性中風:因腦血管破裂，產生血塊壓迫腦細胞及影響供血。

## 二、穴位按摩注意事項

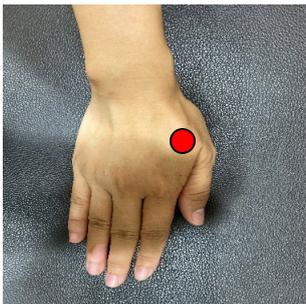
(一)方式:手指置於穴位，緩慢加重力道，直到受壓處有酸脹感。

(二)時機:除進餐前後各一小時，其餘時間皆可按摩。

(三)禁忌:骨折、腫瘤、懷孕、皮膚破損應避免按摩。

(四)為防止皮膚破損，照顧者施壓前宜修剪指甲。

## 三、穴位選取位置

 A photograph of a person's left elbow. A red dot marks the Quchi acupoint, which is located at the midpoint between the tip of the elbow and the end of the transverse crease of the elbow. A dashed line indicates the crease.	<p><b>曲池</b>：治手臂痛、手肘僵硬屈伸不易。此穴位於彎曲手肘，以橫紋末端對肘尖的中間點。</p>
 A photograph of a person's right hand. A red dot marks the Hegu acupoint, located in the web space between the thumb and the index finger.	<p><b>合谷</b>：治頭痛、咽痛、中風、口噤不開、喉痹。此穴位於手部虎口，大拇指與食指掌骨間。</p>

	<p><b>足三里</b>：治胃脘痛、虛勞，為強壯保健要穴。此穴位於膝蓋下約四橫指、脛骨旁開一橫指處。</p>
	<p><b>三陰交</b>：治月經不調、小便不利、下肢痿痹。此穴位於小腿內側足內踝尖上3橫指，脛骨內緣後方。</p>
	<p><b>太衝</b>：治中風、癲狂、頭痛、眩暈、目赤腫痛。此穴位於足背第1~2跖骨間隙的後方凹陷處。</p>
	<p><b>陰陵泉</b>：治腿膝腫痛、筋緊不開、遺尿、消化不良。此穴位於脛骨近端內髁後下方凹陷處。</p>

#### 參考資料

黃龍祥 (2011) · 中華針灸穴典研究 (初版) · 人民衛生