

# 中医养生主题知识培训

# 不治已病治未病



# 穴位指壓 經絡推拿 體重控制

# 什麼是中醫

- 天地
- 陰陽
- 水火
- 冷熱
- 平衡



# 為什麼會生病

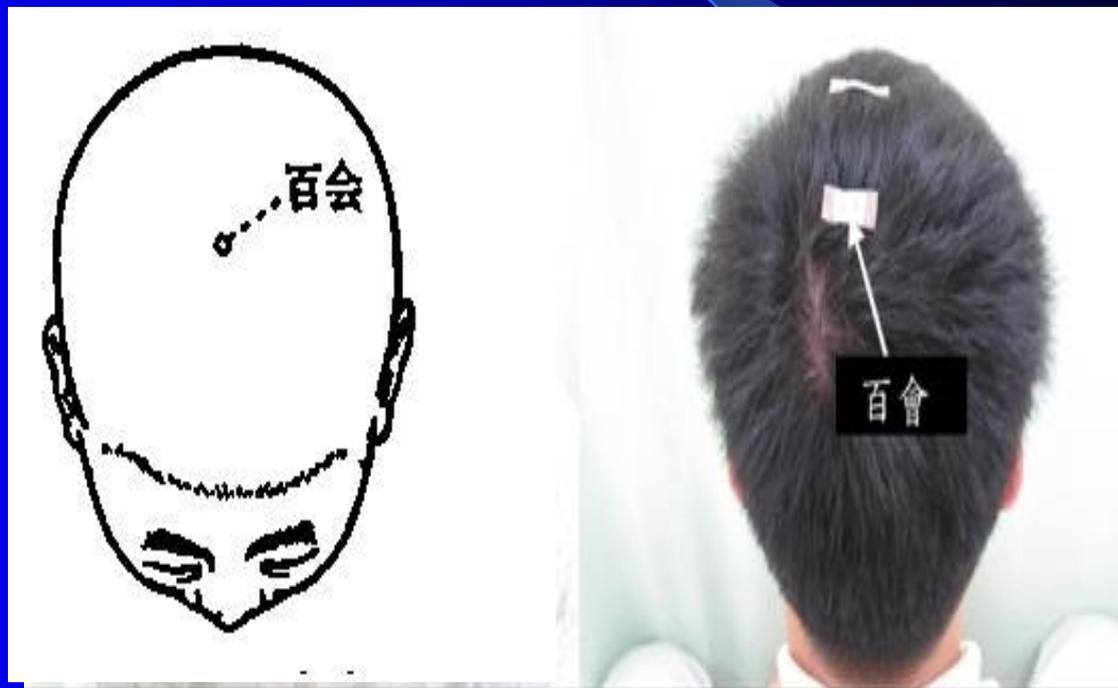
- 環境氣候變化異常而發生風、寒、暑、濕、燥、火，不正之氣就影響人體的正常生理活動。
- 喜、怒、憂、思、悲、恐、驚
- 不知節制飲食，不注意勞逸結合，都可以使臟腑功能紊亂或正氣受損，產生陰陽失調現象。

# 經絡穴位按摩的好處

- 經絡，是人體氣血運行的通路。經絡遍佈全身，溝通和聯繫全身孔竅以及皮毛、筋肉、骨絡及五臟六腑，使得人體所有的器官、組織緊密地聯結成為一個統一的整體。
- 穴位，是經絡的門  
是氣出入的孔

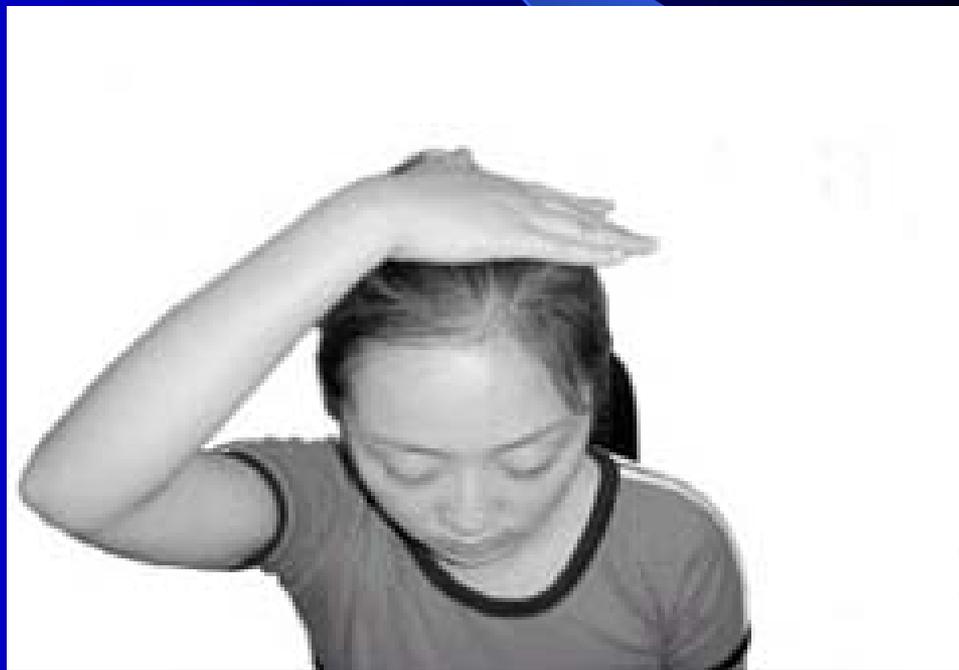
# 穴位指壓-1

## ● 百會



# 摩揉百會

- 提補陽氣上升 強壯穴
- 疲倦
- 頭痛
- 失眠
- 中風
- 癲狂
- 脫肛



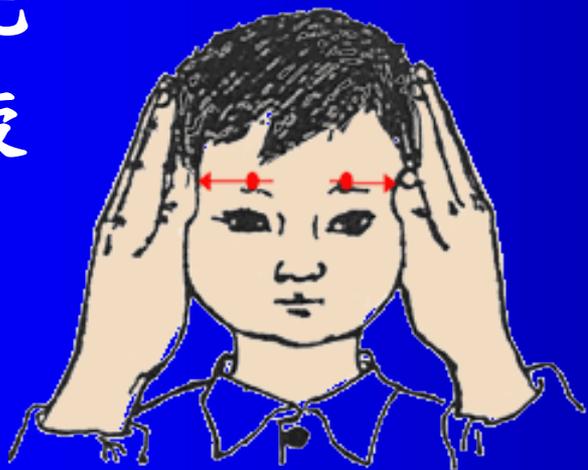
# 穴位指壓-2

## ● 攢竹



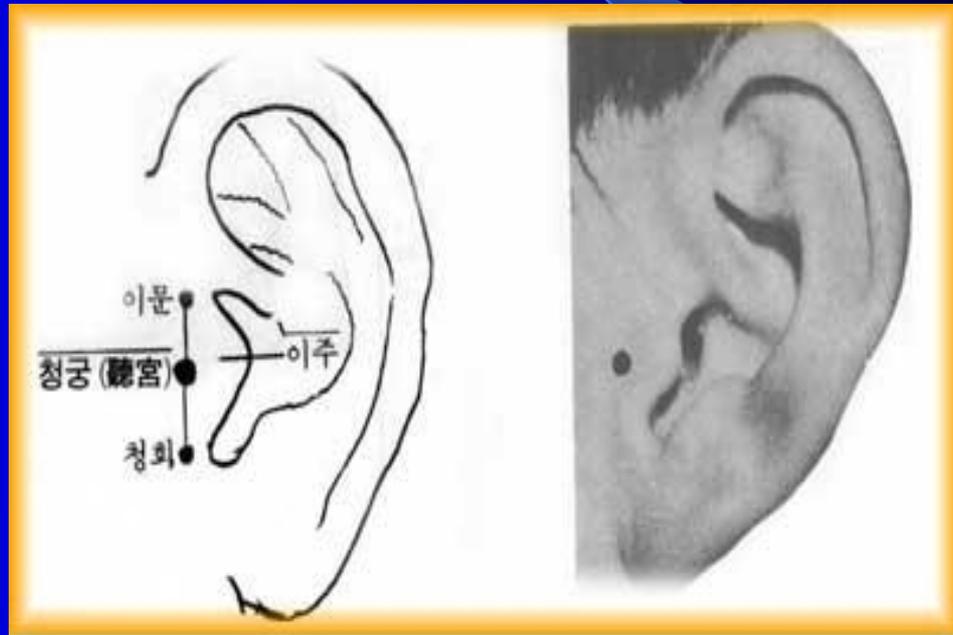
# 分推攢竹

- 明目
- 目糊
- 迎風流淚
- 怕光
- 目疲



# 穴位指壓-3

## ● 聽宮



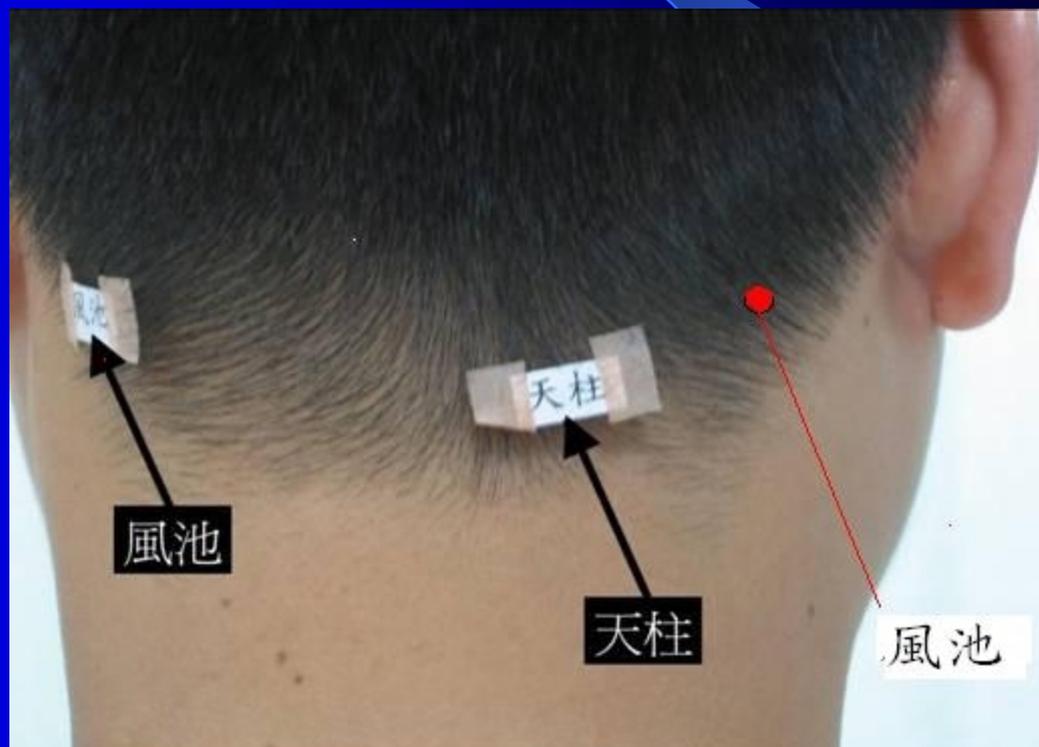
# 壓揉聽宮

- 耳內蟬鳴
- 重聽
- 耳聾
- 耳塞



# 穴位指壓-4

## ● 風池



# 按揉風池

- 項強
- 肩緊
- 頭痛
- 落枕



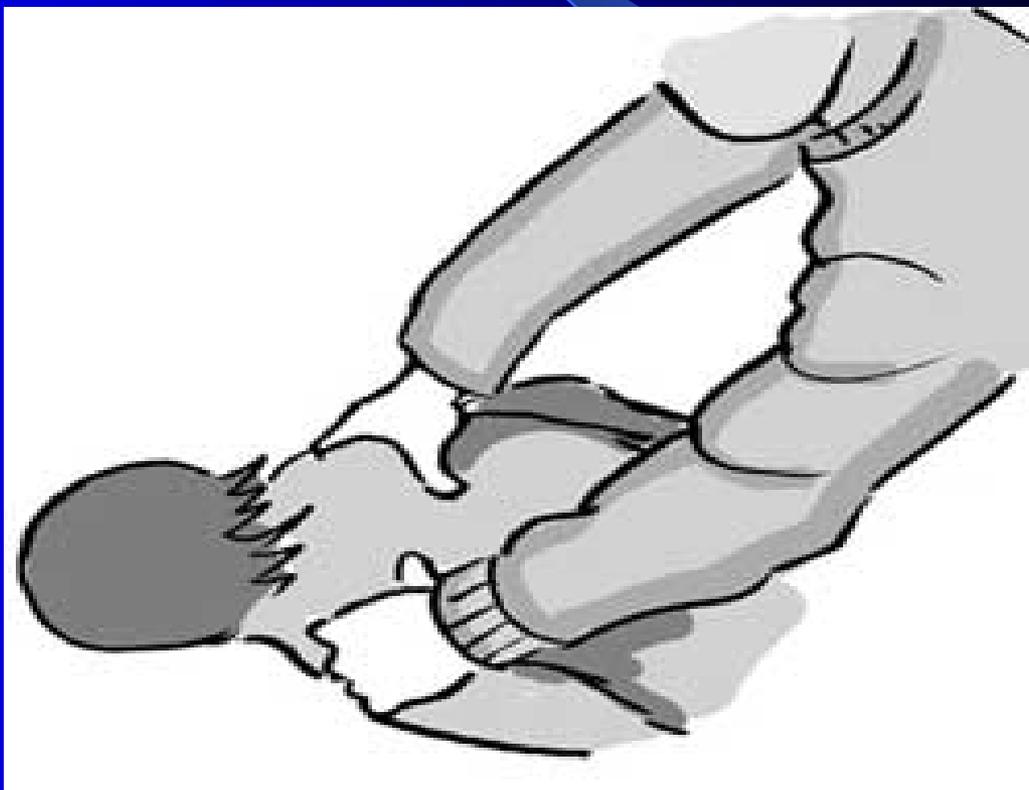
# 穴位指壓-5

## ● 肩井



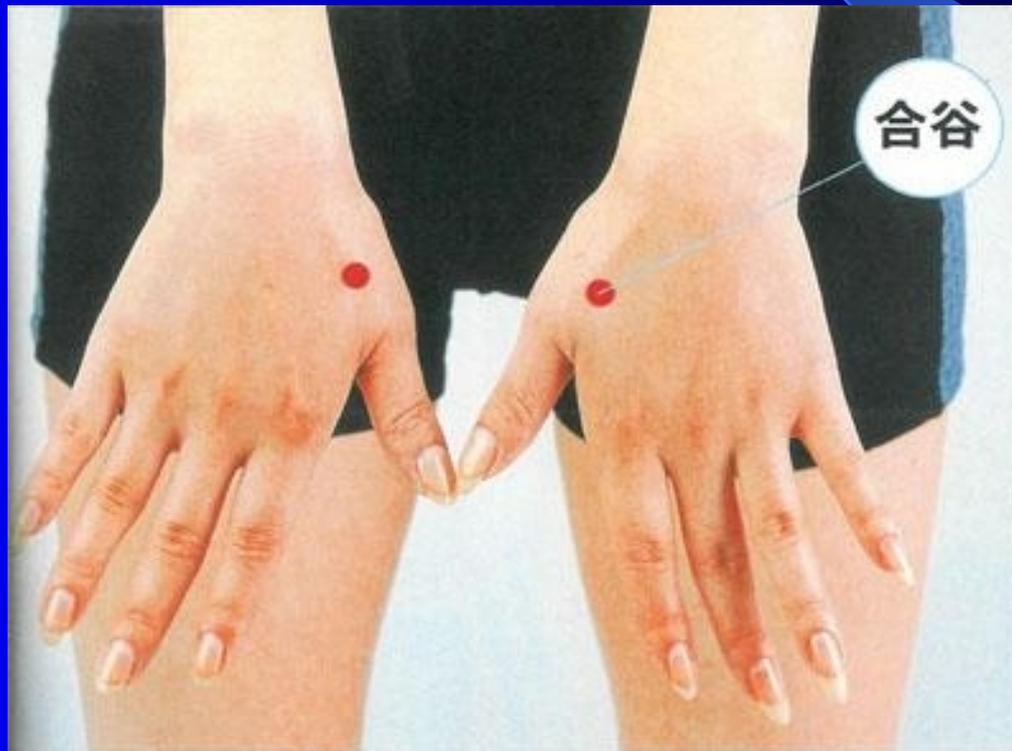
# 拿搥肩井

- 肩膀酸痛
- 膏肓痛
- 頸項緊
- 上背酸痛
- 手臂酸麻



# 穴位指壓-6

## ● 合谷



# 掐揉合谷

- 面口合谷收
- 鼻塞 頭痛
- 牙痛
- 筋骨酸痛 手麻
- 腹痛 便秘



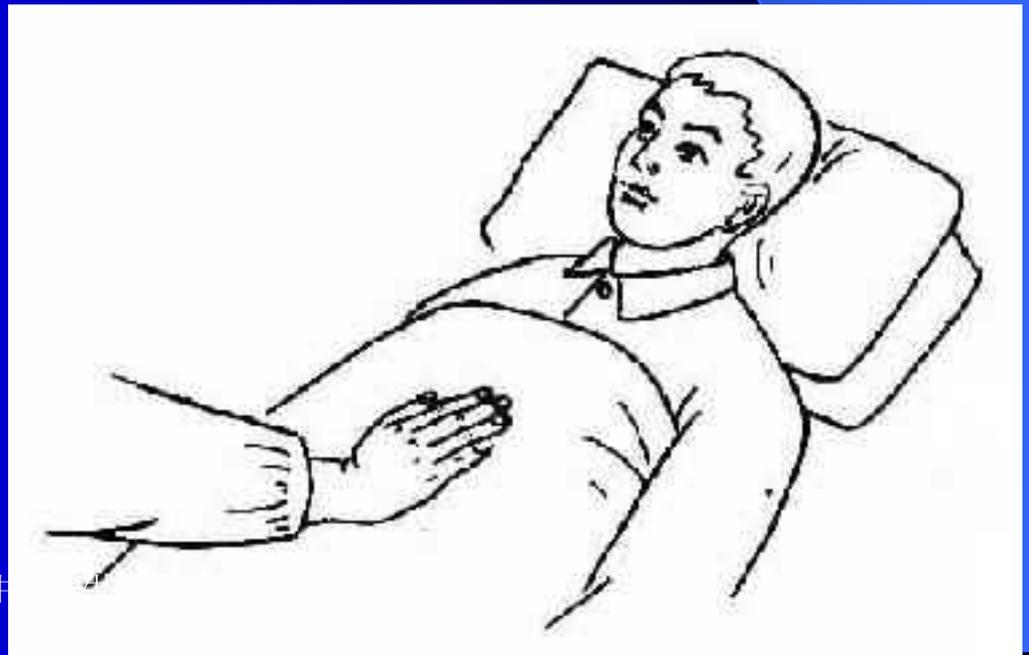
# 穴位指壓-7

## ● 中脘



# 摩中脘

- 痞悶 胃脹 胃痛
- 消化慢 噯氣
- 惡心 嘔吐 泛酸



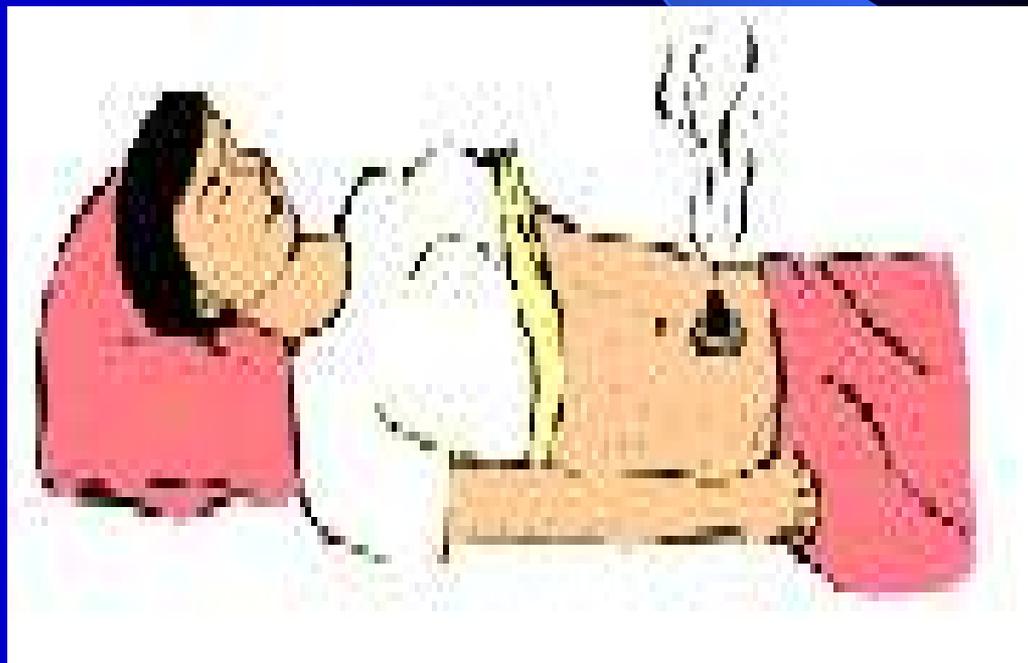
# 穴位指壓-8

## ● 關元



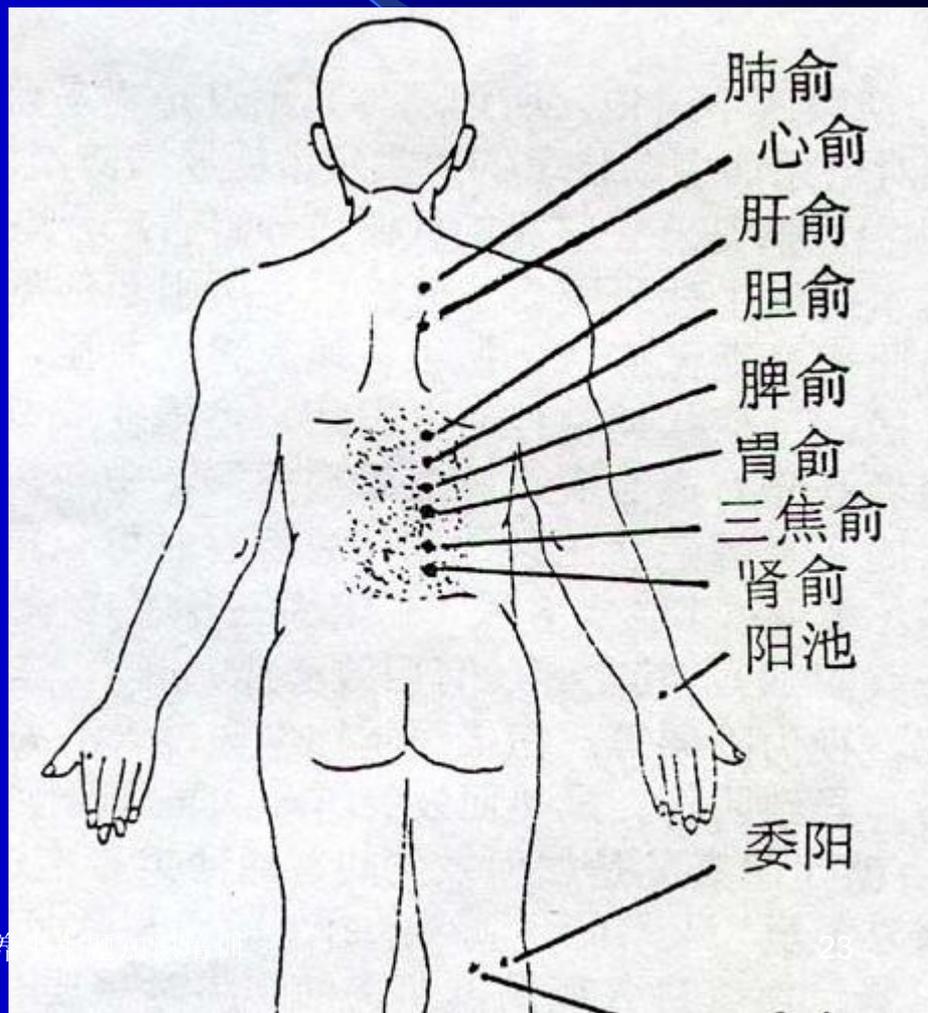
# 灸關元

- 丹田
- 腎氣虛 子宮虛冷
- 頻尿
- 腹脹 下墜
- 瀉泄



# 穴位指壓-9

## ● 腎俞



# 拳揉腎俞

- 腰酸背痛
- 肌肉緊繃
- 腎虛
- 補腎健腰



# 穴位指壓-10

## 血海



# 按揉血海

- 膝關節無力 疼痛
- 皮膚癢
- 月經不調
- 脾虛



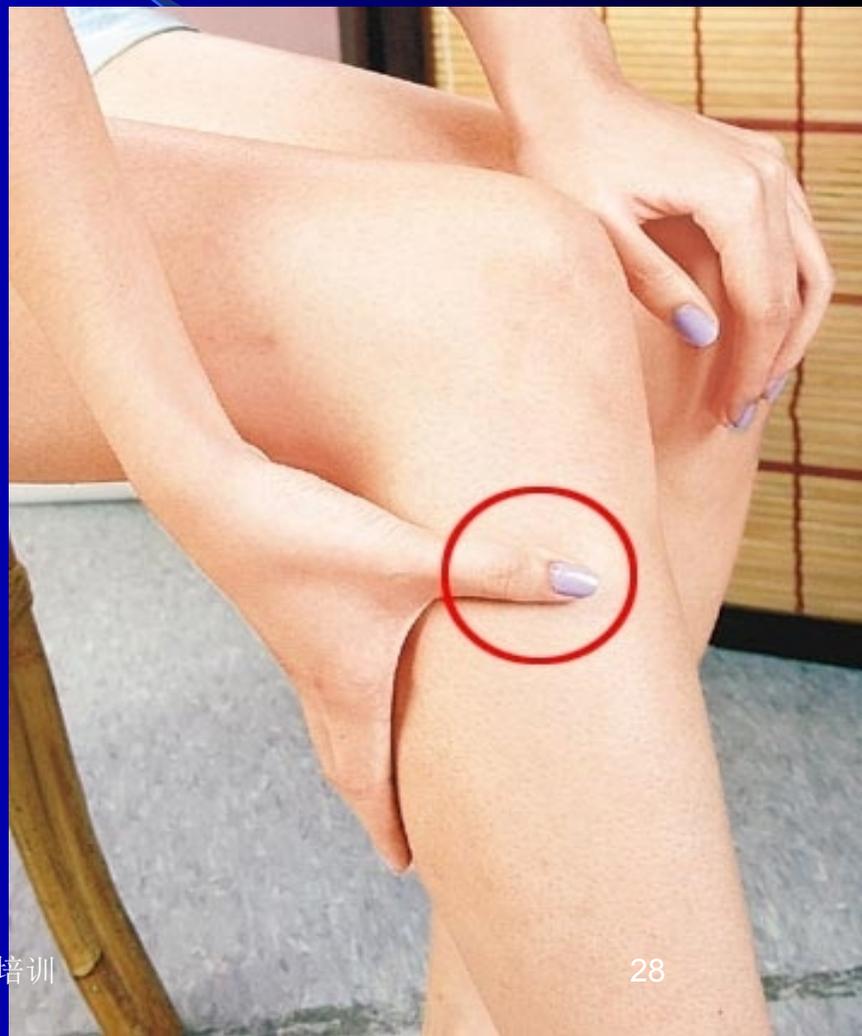
# 穴位指壓-11

## ● 足三里



# 按揉足三里

- 保健穴
- 胃腸虛弱
- 筋骨酸痛
- 膝腿無力
- 抽筋



# 穴位指壓-12

## 三陰交



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/298014023140006074>