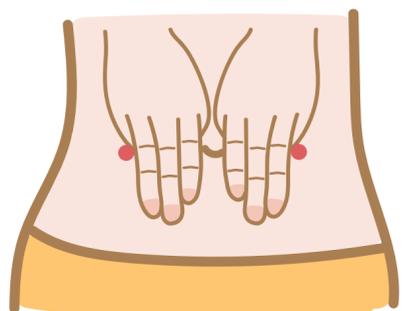


# 認識便秘常用穴位按壓方法

## 樞氣中摩神谷溝 七招解便好穴！

### 天樞穴



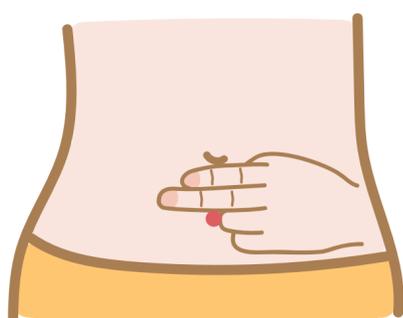
肚臍旁邊，左右各三橫指寬。

**Tip** 天樞臍旁橫三指

### 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。

### 氣海穴



肚臍正下方二橫指寬。

**Tip** 氣海臍下兩指寬

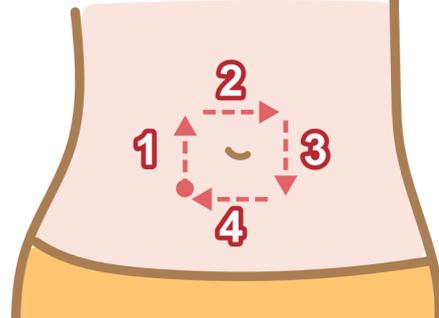
### 中脘穴



胸骨下緣與肚臍連線中點處

**Tip** 中脘臍胸中間取

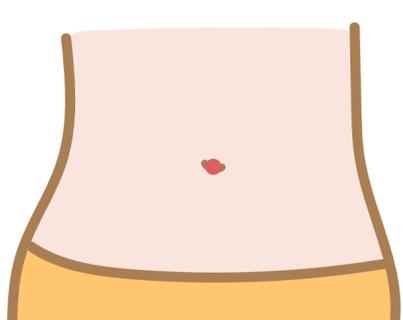
### 摩腹



順時針按摩肚臍周圍腹部

**Tip** 摩腹繞臍順時走

### 神闕穴



在肚臍中央處

**Tip** 神闕肚臍中心居

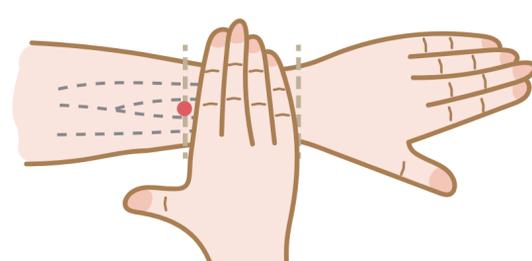
### 合谷穴



拇指第一指節對準虎口下壓，側向食指處

**Tip** 合谷虎口食指偏

### 支溝穴



手背的腕橫紋上四指寬，於兩骨之間

**Tip** 支溝腕背上四指

### 穴位按壓的注意事項

1. 不適合按摩的情況：極度疲倦、吃太飽、過度飢餓、發燒、懷孕、出血或出血性疾病，及按摩部位的皮膚有皮膚病或損傷等。
2. 按摩前請先排空膀胱，剪短指甲並洗淨雙手，取下戒指避免刮傷患者皮膚。
3. 在上廁所時執行穴位按壓，促進排便的效果會更好唷！
4. 執行時，視體力及時間可分次完成，或選擇部分穴位操作。
5. 按壓穴位力道應適中，不可過於用力，若有不適症狀須先停止按壓。
6. 按壓後請記得喝溫開水並適度休息，觀察是否有不適症狀。

