

# 噁心嘔吐常用穴位按壓方法

## 關合中三里衝 五招好穴速緩解

### 穴位按摩的方法

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，依患者感受由輕而重、由淺而深。

#### 內關穴



腕橫紋上方三指，兩條筋膜中間凹點

**Tip** 內關腕紋橫三指

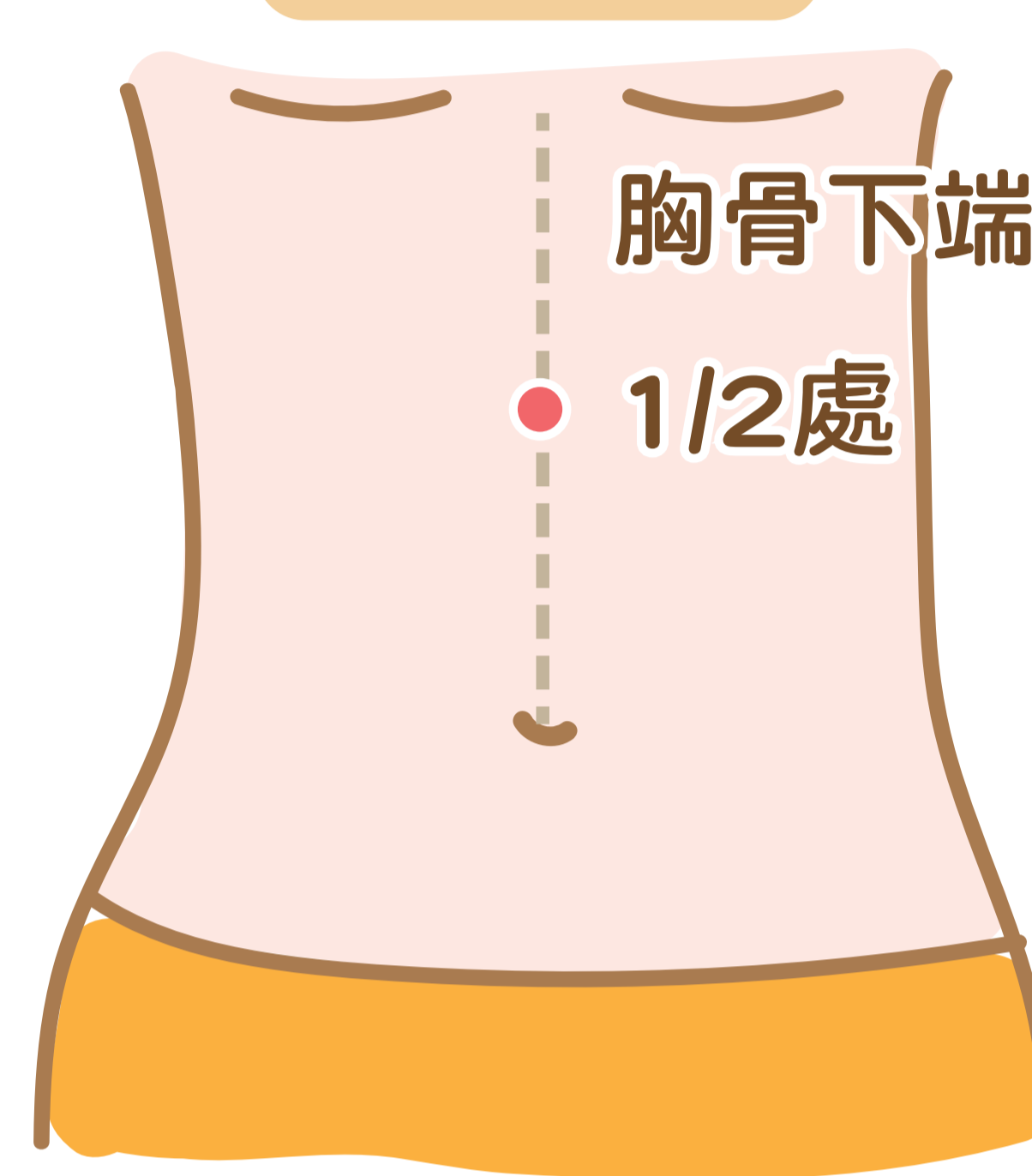
#### 合谷穴



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

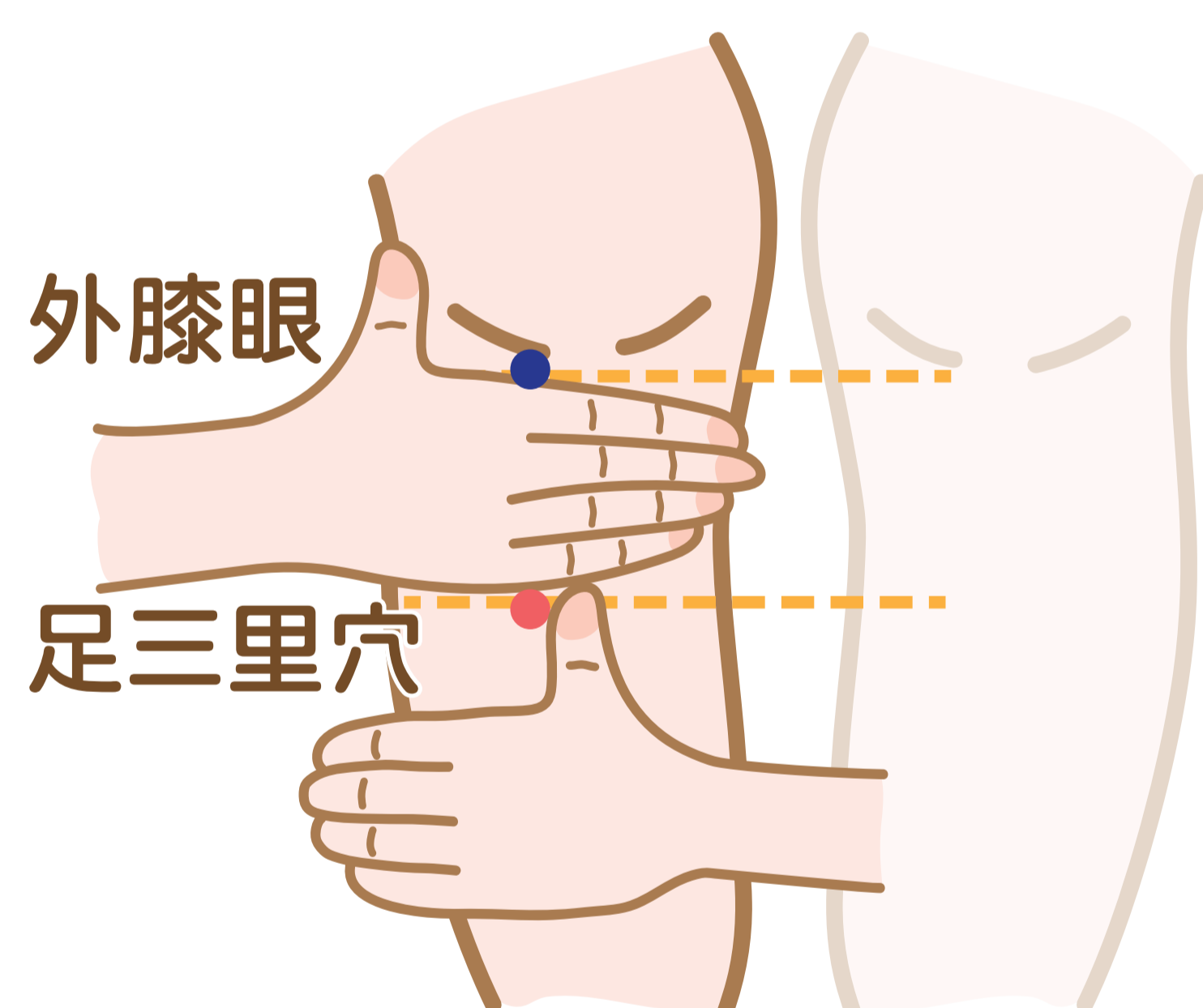
#### 中脘穴



胸骨下緣與肚臍連線中點處

**Tip** 中脘臍胸中間取

#### 足三里穴



外膝眼下方四指，再往外側一指處

**Tip** 足三里膝下四指

#### 太衝穴



足背上拇趾與次趾中間，後方凹點

**Tip** 太衝足背趾間凹

### 穴位按摩的注意事項

1. 按摩時機：噁心嘔吐時，或平常保健可於起床後及睡前。
2. 不適合按摩的情況：極度疲倦、吃太飽、過度飢餓、發燒、出血或出血性疾病，及按摩部位的皮膚有皮膚病或損傷等。
3. 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。
4. 按摩時，應注意室內環境溫度，並適當覆蓋身體曝露部位。
5. 按摩後，喝溫開水，以促進新陳代謝。

