

預防心血管疾病---穴位療法

預防心血管疾病/取穴：極泉，昆侖，臈中，心包經阻滯點，蝴蝶袖。

疏通心包經：(以左手為主；因為左手離心臟近)

1. 在按壓心包經之前 1 先撥動心經極泉穴(手指會產生麻感)、2 按壓膀胱經的昆侖穴及 3 按摩任脈的臈中穴(心包經之募穴，八會之氣會)，這樣比較容易將過多的心包積液排出，早晚在每個穴位按摩各 2 分鐘。

極泉，在腋窩頂點。

昆侖，在足部外踝尖與跟腱之間的凹陷處。

臈中，在兩乳頭連線的中點。

2. 心包經阻滯點，敲、揉或刮痧，早晚各 2 分鐘。

(最好的時間上午 11 點~下午 1 點;下午 7 點~9 點)

心包經阻滯點：約在肘橫紋上 2 寸；把天泉和曲澤之間分成三等份，它在下 1/3 處。若經常胸悶，心絞痛可按壓、敲揉或刮痧該處。

心包經氣血最旺的時候是在下午 7 點~9 點，所以這時候敲揉效果是最好的，能達到事半功倍之目的。心包經暢通了，你的心臟就安全了，心臟的功能也會更好，就不會輕易出現神志和心血管方面的疾病。

如憂鬱煩躁、緊張不安、失眠、健忘、心臟病等。

3. 尋找心包經重點穴位(稍用力按壓就會感到酸痛)；早晚在重點穴位按摩各 2 分鐘。(心包經每側有 9 個穴位：天池、天泉、曲澤、郄門、間使、內關、大陵、勞宮、中沖。)

天池 在胸部，乳頭外 1 寸。

天泉 在腋前紋頭下 2 寸。

曲澤 心包經合穴。在肘橫紋中，肱二頭肌腱的尺側緣。

郄門 心包經郄穴。在腕橫紋上 5 寸。(4+3=7 指)

(右手大拇指按壓郄門穴，左手腕作逆時針轉動 2 分鐘)

間使 心包經經穴。在腕橫紋上 3 寸。

內關 心包經絡穴。在腕橫紋上 2 寸。(3 指)

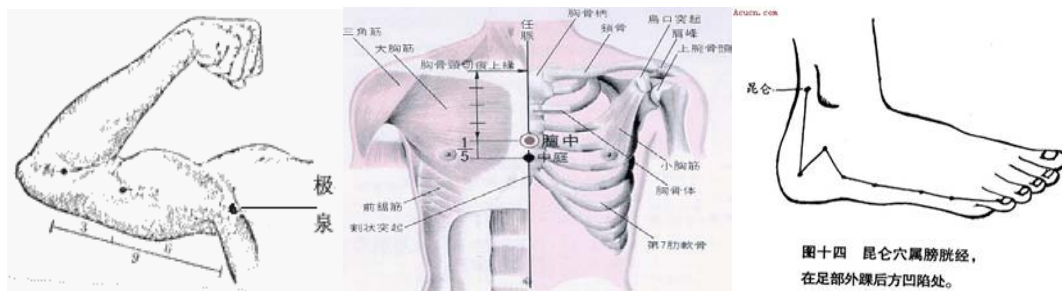
大陵 心包經原穴。在腕橫紋中點處。

勞宮 心包經荥穴。在手掌心，握拳屈指中指尖處。

中沖 心包經井穴。在手中指末節尖端中央。

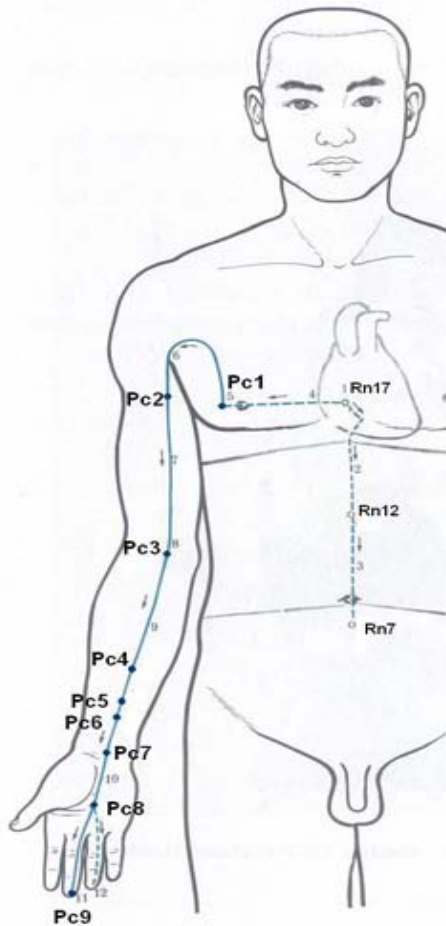
4.其他常用心臟保健要穴：外關、巨關、陰郤、厥陰俞、心俞、至陽等穴。

5.心跳過快：伏兔。



图十四 昆仑穴属膀胱经，在足部外踝后方凹陷处。

The Arm Jue Yin Pericardium Meridian 手厥陰心包經



- Pc1 tian chi 天池
- Pc2 tian quan 天泉
- Pc3 qu ze 曲澤
- Pc4 xi men 郄門
- Pc5 jian shi 間使
- Pc6 nei guan 內關
- Pc7 da ling 大陵
- Pc8 lao gong 勞宮
- Pc9 zhong chong 中衝

備注：

如何辨別心包經是與否通暢：

按壓心包經阻滯點、極泉穴、昆仑穴、膻中穴等是否疼痛。
(通則不痛，痛則不通。)