

文章轉載自：

<http://hi.baidu.com/%CB%CE%D2%BB%D5%EB%B9%A4%D7%F7%CA%D2/blog/item/e0f940d9a75cb8c38c102961.html>

作者：宋來春

肩中穴——臀大肌拉傷

柳姐，白領，久不運動，偶然興起，百米速跑，沒跑多遠，突然臀部劇痛【承扶穴外上緣】，誤以為休息一下好了，忍到晚上9點半還是劇痛，電話預約而至。查；臀大肌痛點集中承扶穴外緣，不反射、不腫。本想針灸，柳姐俱針，只好手工作業，肩後穴一線壓揉後，痛點無明顯減輕，肩中穴一線觸痛明顯，遂點撥8分鐘，讓其腿做活動，發現痛點消失十之八九，點撥20分鐘後走路恢復正常！



肩骨縫之正中央下 2.5 寸，即十四經肩髃穴下 2.5 寸處。