

### 三、雜病穴組

#### (三) 醒腦穴（風池）



定位：位於胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。即項後枕骨後兩側，傳統腧穴翳風與風府之間 1/2 處。

取穴原則：雙側同時取穴，左右交替取穴

指針特點：運用手指作用於枕大神經或枕小神經後引起的指感為宜。

指針方法：用拇指指腹與食指指腹作用於患者相應的穴位上，利用瞬間點壓，點壓力度根據不同年齡，性別體質決定。

手法：一般分為輕，中，重三種，輕度手法以局部微痛為主，中度手法以局部能忍受為主，重度手法以局部瞬間鈍痛為主。

指感：局部酸脹痛為主。重力點壓即可出現瞬間的暈厥。

功能：調節心理，調節神經，調節內臟，醒腦明目，鎮靜安神，抗衰老，保健。

主治：神經系統、呼吸系統、消化系統、循環系統等引起的臟腑功能紊亂、更年期綜合症，旅遊綜合症，頸肩綜合症，高血壓症，低血壓，神經衰弱，糖尿病，白血病，慢性肝炎，慢性腎炎，慢性支氣管炎等慢性疾病。

按語：醒腦穴為強身保健的首選穴位，此穴位於人的生命中樞部位。臨床所用的治療方法，主要是指針療法。在指壓力度上一般分為輕中重三種。主要根據病人的體質年齡，性別來決定，但以安全放在首位。

歌訣：醒腦保健于風池，指針瞬間枕神經，調節內臟與安神，解除疲勞體輕鬆。