

### 三、雜病穴組

#### (十二) 疲勞穴（肩井）



定位：位於肩膀正中，相當於大椎至肩峰連線的中點。

局解：布有斜方肌，深層為肩胛提肌與岡上肌，鎖骨上神經，副神經，肩胛上神經及頸橫動靜脈分支。

治療原則：雙側同時取穴

針刺特點：指針療法，以指腹按壓局部分佈的鎖骨上神經，副神經，肩胛上神經出現的針感為宜。

指針方法：用拇指指腹根據不同病情，年齡，性別，體質而選擇輕重中手法。

指感：局部酸脹沉

功能：調節神經、調節內臟、旅遊綜合症、老年前期綜合症、更年期綜合症、腰背部綜合症、神經衰弱、植物神經紊亂、臨床還可用來治療慢性疾病。

歌訣：保健疲勞於肩中，指針鎖骨上神經。調節神經於免疫，各種疲勞綜合症。

按語：保健穴之一，與醒腦穴，神衰穴並用，

取穴亦可用右手放在左肩上，平排三指，取中指下第一節中即為此穴；



醒腦穴（風池）



神衰穴