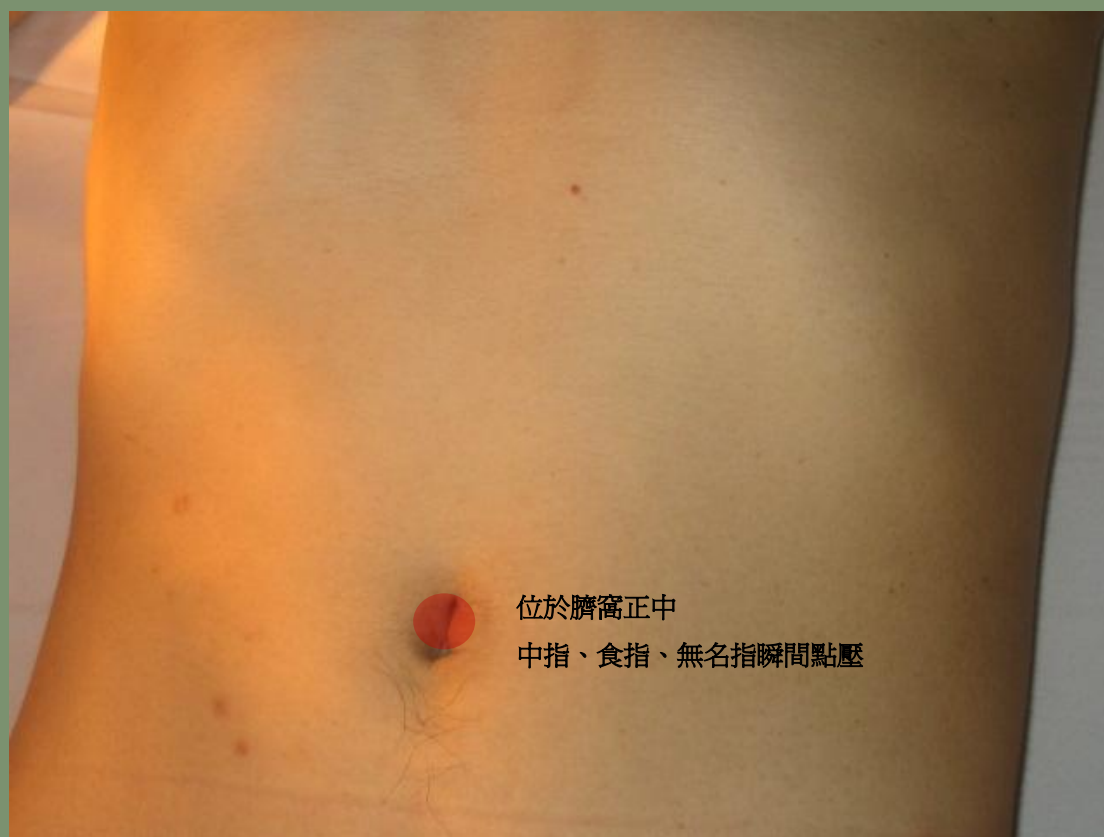


三、雜病穴組

(九) 神衰穴



定位：位於臍窩正中

局解：布有第十一肋間神經前皮支的內側支，和腹壁下動靜脈，深部為小腸。

取穴原則：定位取穴

指針特點：以指腹點壓第十肋間神經前皮支的內側支，或點壓腹腔小腸管後產生的指感為宜。

指針方法：

一、採取雙手併攏，掌心相對，利用中指、食指、無名指瞬間點壓神衰穴。

二、用掌心帖於此穴，另一掌心壓於手背上，隨腹式呼吸有節律的按壓 49 次。

指感：以局部酸脹痛感並向整個腹部及會陰部放射。

功能：健胃消食益氣健脾，調節神經，促進機體代謝，增強機體免疫力。

主治：神經衰弱、植物神經功能紊亂、

臨床還可用來治療更年期綜合症、糖尿病、慢性肝炎、肝硬化、慢性支氣管炎、過敏、暈車、暈船、暈機。

按語：此穴為中老年人的保健學之一，每週調節一～二次，可以起到預防疾病發生，延緩衰老，保健長壽的作用。對慢性疾病可以作為輔助治療穴位。

歌訣：保健神衰於臍窩，指針十肋點此穴。過敏糖尿慢性病，增加免疫與調節。