

看护者自我保健按摩 (一) ---- 《压力》

看护者需要长期面对及帮助看护对象解决生活上、思想上、身体上出现的各种问题，难免会感到压力。时间一长，这些压力就会给看护者造成身心上的影响，最常见的是头痛、失眠、胃肠道不舒服和情绪不稳定。在此介绍一些简单的自我按摩方法，来帮助看护者，缓解压力造成的身心问题。

1. **头痛**：压力引起的头痛其特点是：从两侧枕部开始，一直到前额部，出现被压迫感的疼痛。无跳动性疼痛、无恶心、无呕吐。

穴位自我按摩：

- 风池穴按揉：

穴位定位：枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。

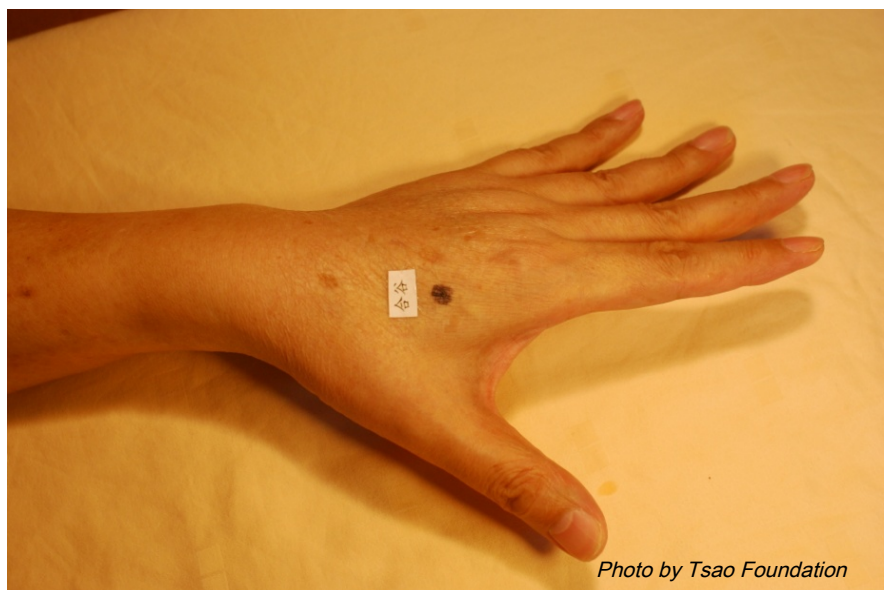


按摩手法：用两手拇指，安放在两侧的风池穴上，用力按揉 100 次，以穴位处感到有酸胀感觉为宜。每日 2 次。



● 合谷穴按摩：

穴位定位：在手背，第二掌骨桡侧的中点处。



按摩手法：用右手的拇指和食指放在左手的合谷穴上下，右手拇指和食指同时用力按压合谷穴 100 次，压力以穴位处有感到酸胀为宜。然后改为用左手的拇指和食指放在右手的合谷穴上下，左手拇指和食指同时用力按压合谷穴 100 次。重复 2 遍，每日 2 次。

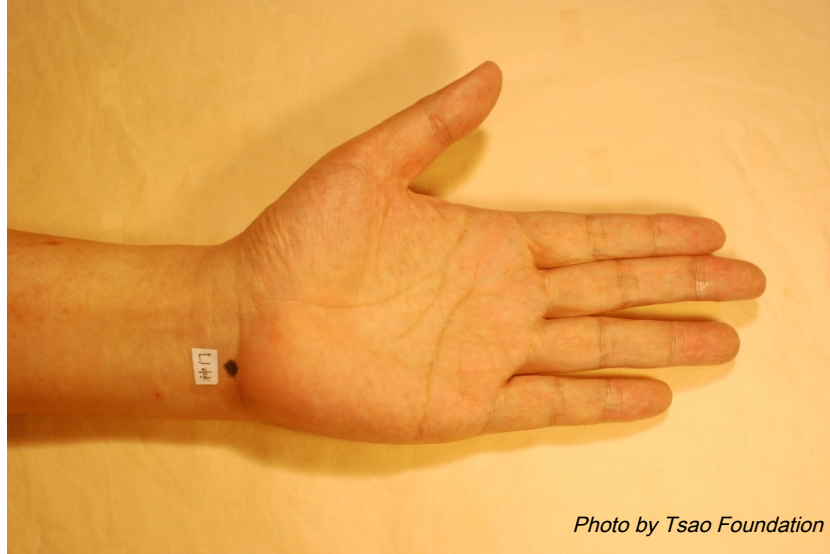


2. 失眠：压力引起的失眠，其特点是：入睡困难，容易醒来，醒后难以再入睡。

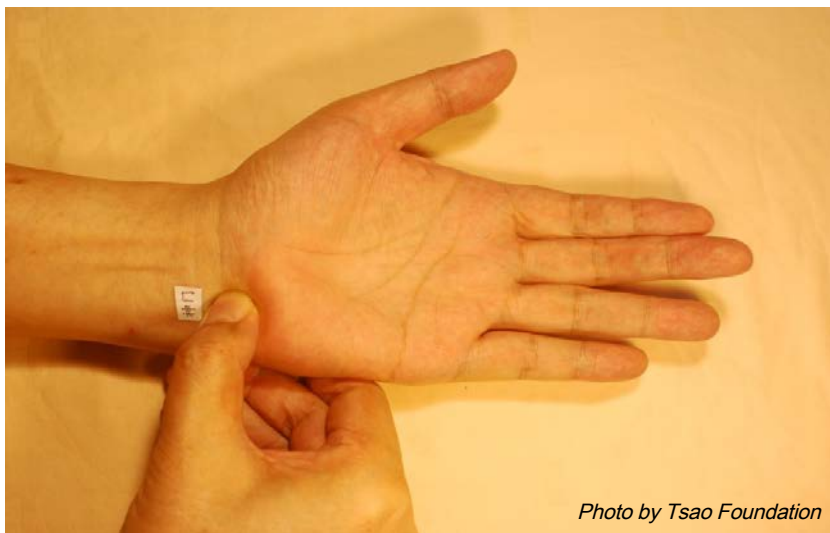
自我穴位按摩：

- 神门穴按揉：

穴位定位：腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。



按摩手法：用右手拇指安放在左手的神门穴上，用力按揉 100 次，以穴位处有感到酸胀为宜，然后改为用左手拇指安放在右手的神门穴上，用力按揉 100 次。重复 2 遍。每日 2 次。



- 内关穴按揉：

穴位定位：腕掌侧远端横纹上 2 寸（约两横指），掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。



按摩手法：用右手拇指安放在左手的内关穴上，用力按揉 100 次，以穴位处有感到酸胀为宜，然后改为用左手拇指安放在右手的内关穴上，用力按揉 100 次。重复 2 遍。每日 2 次。



3. **胃肠道不舒服**：压力引起的胃肠道不舒服，其特点是：胃部胀痛、胃口不好、消化不良。

自我穴位按摩：

- **足三里穴按揉：**

穴位定位：小腿外侧，外膝眼下 3 寸，胫骨前嵴外 1 横指。



按摩手法：用右手拇指安放在右腿的足三里穴上，用力按揉 100 次，以穴位处有感到酸胀为宜，然后改为用左手拇指安放在左腿的足三里穴上，用力按揉 100 次。重复 2 遍。每日 2 次。



- 阴陵泉穴按揉：

穴位定位：小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。



按摩手法：用右手拇指安放在左腿的阴陵泉穴上，用力按揉 100 次，以穴位处有感到酸胀为宜，然后改为用左手拇指安放在右腿的阴陵泉穴上，用力按揉 100 次。重复 2 遍。每日 2 次。



4. **情绪不稳定**：压力引起的情绪不稳定，其特点是：容易紧张、容易发脾气、容易忧郁。

自我穴位按摩：

● **太冲穴按揉：**

穴位定位：在足背，第 1、2 跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中。



按摩手法：用右手的拇指和食指放在右脚的太冲穴上下，右手拇指和食指同时用力按压太冲穴 100 次，压力以穴位处有感到酸胀为宜。然后改为用左手的拇指和食指放在左脚的太冲穴上下，左手拇指和食指同时用力按压太冲穴 100 次。重复 2 遍每日 2 次。



- 印堂穴按揉：

穴位定位：在头部，两眉毛内侧端中间的凹陷中。



按摩手法：用右手的食指安放在印堂穴上，逆时钟按揉 100 次，压力以穴位处有感到酸胀为宜，再改用左手的食指安放印堂穴上，顺时针按揉 100 次，重复 2 遍。每日 2 次。



顾法隆中医师

曹氏基金会华美针灸中医中心医药总监