



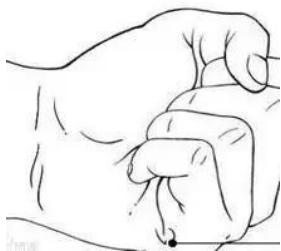
# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

## 拍打穴位抗痛症



### 5 敲打後溪穴（換手）

後溪穴乃輸穴；八脈交會穴（通於督脈）位於：手太陽小腸經，有舒經利竅、寧神之功。適合經常坐在電腦前的上班族、發育中的孩子，可預防駝背、頸椎、腰部、腿部疼痛，也有保護視力、緩解疲勞、補精益氣的功效。【取穴方法】把手握成拳，在第 5 掌指關節後的遠側掌橫紋頭赤白肉際處即是（即把手握拳，掌指關節後橫紋的盡頭就是該穴）



【功效】輔助治療頭項強痛、腰背痛、手指及肘臂攣痛等痛症；耳聾，目赤；癲狂癩；瘧疾。中醫艾灸學裡是非常注重後溪穴的。它可以直接通到督脈上去，屬於八脈交匯穴裡面很重要的一個穴位。督脈主一身陽氣，陽氣旺，則全身旺。針灸是比較專業的治疗手段，如果大家只作養生保健時則只需用按揉後溪穴的方法就可以，一般按揉幾分鐘後就可振奮全身的陽氣，身體就會像熊熊燃燒的火爐一樣，暖徹心扉。點揉此穴，對小腸經有熱、腿疼有很好的緩解症狀功效。

資料來源：<https://read01.com/ndBd88.html>



## 活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2017年4月6、13、20及27日 (逢星期四) 上午 8:00-下午 1:00	中心活動室	中心會員	20 名 (每次)	每次 40 元	由物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務	魏漢輝先生
中醫穴位拍打講座	2017年4月18日 (星期二) 下午 3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50 名	免費	由註冊中醫師向參加者講解如何利用拍打穴位舒緩痛症	魏漢輝先生
香薰治療工作坊	2017年4月10、24及5月8日 (星期一) 下午 3:00-4:00	中心活動室	中心會員 (參加者 需要先 評估)	30 名	免費	由香薰治療師帶領參加者以香薰治療舒緩痛症問題	魏漢輝先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：魏漢輝先生、陳思穎姑娘