



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



5 個穴位踢走痛症

都市人經常周身痛，中醫有指人體「不通則痛」，所以不論你是肩頸腰抑或背痛，實質問題都在經絡氣血「不通」，建議不妨多做以下介紹的自我穴位按摩，幫助自己疏通經絡，解救痛症不求人。關乎身體肌肉、筋骨及關節的痛症，中醫都入於「痺症」範疇，病因主要是：(1)內因—正氣不足及(2)外因：風寒濕熱等外邪侵襲

以下 5 個穴位按摩位置，正痛症纏身的你不妨「袋定喺袋」，平時搭車食飯一得閒就按幾按，實行自己痛症自己救。至於 5 個穴位的認穴尋找方法：

1. 頸痛穴位：手三里—先豎拇指找出手腕凹入處，與曲手肘橫紋盡處連直線，於橫紋盡處向前度 4 隻手指位，即為手三里。
2. 肩痛穴位：肩井—先低頭，找後頸最突出處（大椎穴），再與肩峰骨骼連直線，兩點中間即為肩井。
3. 頸背腰痛穴位：在第二、三指之間，食指掌骨及中指掌骨的中間。
4. 手背痛點背痛點：在第三、四指之間，中指掌骨及無名指掌骨的中間。
5. 腰痛點：在第四、五指之間，無名指掌骨及小指掌骨的中間。

資料來源：<https://topick.hket.com/article/1442930/>



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 11 月 2、9、16、23 及 30 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及痛症諮詢服務	魏漢輝先生
護理膝關節痛講座	2017 年 11 月 6 日 (星期一) 下午 3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50 名	免費	由理工大學護理系學生向參加者講解常見的膝關節痛問題	魏漢輝先生
秋意樂聚	2017 年 11 月 13 日 (星期一) 下午 3:00-4:30	中心活動室	中心會員	60 名	10 元	大型遊戲、獎品、痛症資訊分享、茶點及小食	魏漢輝先生
中西合璧穴位治療講座	2017 年 11 月 14 日 (星期二) 下午 3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50 名	免費	由專業中醫師向參加者講解以中西角色如何利用穴位舒緩痛症問題	魏漢輝先生
痛症自我管理小組	2017 年 10 月 26 日及 11 月 2、9、16 日 (逢星期四) 下午 2:00-3:00	中心活動室	中心會員	8 名	免費	由工作人員帶領參加者學習一些舒緩痛症的運動及小遊戲	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