



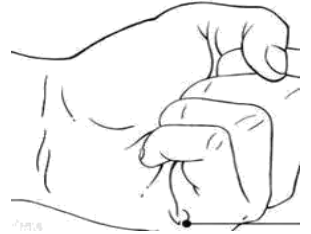
賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



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；瘡疾。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病手段，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。

4

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9:00-下午1:00	中心活動室	60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者	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 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
中醫穴位拍打講座	2017年4月7日 (星期五) 下午3:30-4:30 (3月7日開始報名)	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	陳思穎姑娘
中醫針灸治療慢性痛症優勢講座	2017年4月28日 (星期五) 下午2:00-3:00	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針灸治療慢性痛症的優勢	陳思穎姑娘
香薰治療工作坊	2017年4月5、19及26日 (星期三) 下午3:30-4:30 (3月7日開始報名)	中心活動室	中心會員 (參加者需先評估)	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	陳思穎姑娘

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：陳思穎姑娘、魏漢輝先生