



中國醫藥大學附設醫院護理部

中醫護理委員會

中醫預防保健——十巧手

圖文：董佳盈

排版：陳光慧

參考書籍：潘隆森編著 臨床十四經361腧穴

二巧後谿敲

特性：

- 1.手太陽(小腸經)的俞穴。
- 2.八脈八法穴之一，通督脈。

部位：

在第五掌骨小頭後方之尺側，外展小指肌起點外緣，當手小指外側本節後陷中。

取穴：

將手握拳，在手小指外側本節後拳尖上陷中取之。即當握拳時，第五掌指關節後的手掌橫紋頭的地方取穴。



分解動作

1. 準備動作：雙手前伸、手肘微屈、掌心向上。
2. 快速平行互相打擊側面，將雙手後谿穴互敲如下圖所示，然後移開。
3. 反覆記一次，共計三十六次為一組。
4. 撞擊力道以能使穴位感到麻、脹為準。



作用

1. 穴性：

能舒經脈、通督脈，醒神志。

2. 主治：

頭痛、項強、目赤、耳聾、肘臂及手指攣急、熱病、癲癩、瘧疾與盜汗等。