



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。

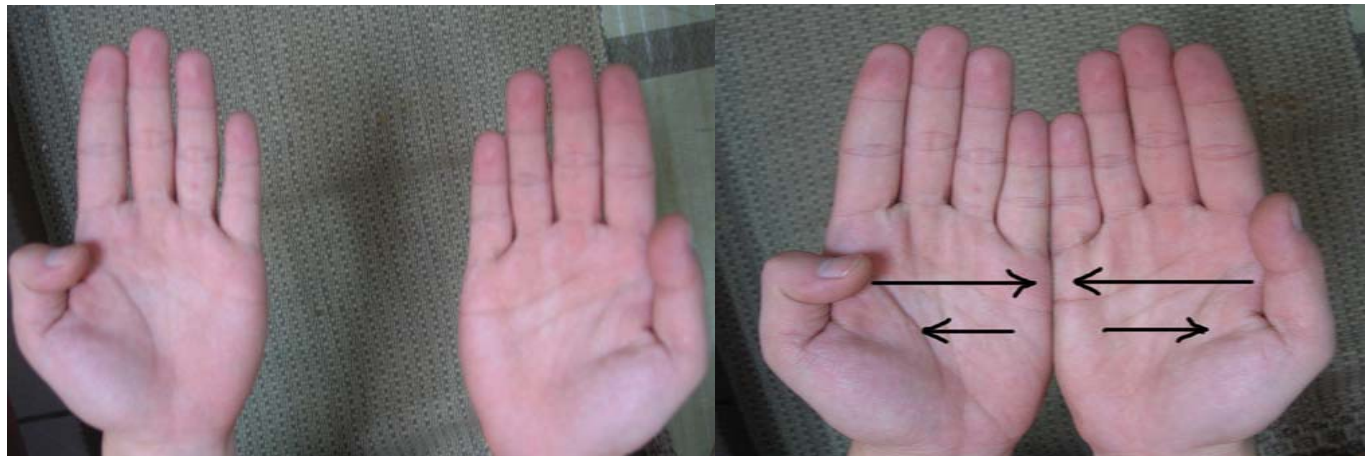
取穴：

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。