



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——三巧手

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(下冊)

制訂日期：95.04.03

三巧對大陵

特性：

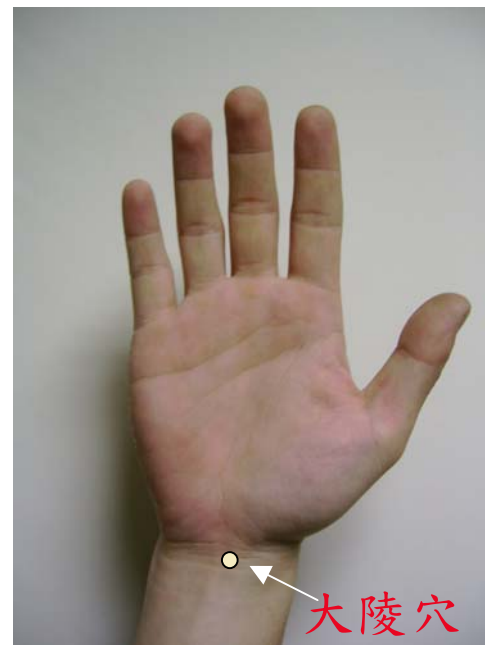
1. 手厥陰心包經之俞穴與原穴。
2. 孫真人十三鬼穴之一。

部位：

在手腕橫紋之凹陷中，及兩骨(尺、橈骨)之間。

取穴：

手掌向上，掌後第一橫紋中央，當兩筋之間，就是本穴。



分解動作

1. 準備動作：雙手掌心向上相對，手前臂內側相對(如圖1)。
2. 以手腕互相打擊(如圖2、3)。
3. 反覆記一次，共計三十六次為一組。
4. 力道以能使穴位感到麻、脹為準。



作用

1. 穴性：

寧神、清熱、定志。

2. 主治：

心搏過速、精神病、肋間神經痛、手腕部腱鞘病、肘攣、舌下痛、心懸如肌、喜笑不休、口臭。