

“

中醫徒手穴按療法

”



Dr. Nice

台北市中醫師公會名譽理事長
中原大學通識教育中心助理教授
陳潮宗中醫診所院長
陳潮宗 中醫師

陳潮宗 醫師

學歷：中國醫藥大學中醫所博士

中國醫藥大學中醫所碩士

現任：台灣中醫美容醫學會理事長

台灣基層中醫師協會創會理事長

臺北市中醫師公會名譽理事長

台灣中醫臨床醫學會名譽理事長

台灣長照醫學會副理事長兼常務理事

中華民國中醫師公會全國聯合會常務理事

國際東洋醫學會第19屆理事



陳潮宗 醫師

現任：

中原大學副教授

今週刊雜誌邀請專欄作家

聯合報UDN元氣網邀請專欄作家

遠見雜誌邀請專欄作家

陳潮宗中醫診所院長

★ 陳潮宗醫師於107年11月30日
獲頒醫療人權服務獎。





中華人權協會
Chinese Association for Human Rights

邁向40週年慶祝大會
暨世界人權宣言70週年紀念

人權之夜



2018
醫療人權服務獎

中華民國中醫師公會
全國聯合會常務理事
陳潮宗醫師

中華人權協會
理事長林天財
敬贈

陳潮宗 醫師



陳潮宗中醫師--著作集

- 365日日食材&藥膳事典
- 轉大人：名中醫師陳潮宗的 42帖青春發育良方
- 自己做藥酒
- 跟著24節氣吃不生病一整年都有用
- 4週改善手腳冰冷
- 坐好月子找中醫
- 筋骨酸痛自療法



2019年3月出版

陳潮宗中醫師--著作集

- 中藥服用須知
- 五臟保養書
- 過敏氣喘四彎風
- 四季保健小偏方
- 草本養生茶飲
- 四季家庭藥膳
- 蔬果美妍DIY
- 感冒不用看醫生
- 中藥服用須知

轉大人
—— 42名中醫師陳潮宗的帖青春發育良方

台灣基層中醫師協會理事長
陳潮宗 醫師

轉骨，一生一次的黃金成長期
青春男女無不渴求體格健壯、曲線窈窕
而各種成長難題接踵而至，急需細心呵護
藉由專業中醫觀點內外兼修、調整體質
助你補腦益智、循環暢通、月事順調
搶先一步脫胎換骨，成功轉大人

轉大人：名中醫師陳潮宗的42帖青春發育良方
台灣基層中醫師協會
理事長陳潮宗醫師

聯經文化

媒體關注



Dr. Nice

陳醫師接受台灣各家媒體採訪 及專題採訪逾300次



中醫師 陳潮宗

對於像骨質疏鬆症的人

背側翹起來

在顏色上我們比較容易理解

中醫師 陳潮宗

生活緊張 造成(體內)產生自由基

冬病夏治三伏貼 傳統古法改善體質

埋入的線能夠產生

中醫師 陳潮宗

report. 網址: youreport.ettv.com.tw

失眠有解

陳潮宗

中醫師

各位觀眾朋友

- 中醫師所總院長
- 北市中醫師公會名譽理事長
- 中原大學助理教授
- 廣州中醫藥大學客座教授

獨家

中醫師 陳潮宗

(男性)腎氣不足、疲勞

吃補高機越冷越旺

中醫師 陳潮宗

所以體質上並沒有問題

當歸燻薑羊肉湯是中國傳統

陳潮宗 中醫師

現任 陳潮宗中醫診所總院長

專長 青春痘、青少年長高、減重、過敏、中風等

像大樹一樣高! 孩子長高關鍵?

在媽媽的肚子裡面

讓孩子像大樹一樣高... 越早進補, 越有效?

提煉之後有些結構就已經改變了

趙昭明

古小偉

陳潮宗

舌頭異狀別輕忽 臟腑發警訊需就醫

8月開始少

64年前首見

增強免疫力 促進身體的成長

發源話語 "藥始長生不老藥" 太歲肉靈芝復神?

泡15分鐘足浴去寒氣 中醫師認同

會影響醫療行為

陳皮可以幫胃消食

即誕尾牙吃太多 自製油切茶解油膩

中醫師 陳潮宗

生活緊張 造成(體內)產生自由基

冬病夏治三伏貼 傳統古法改善體質

埋入的線能夠產生

中醫師 陳潮宗

report. 網址: youreport.ettv.com.tw

玫瑰花比較容易取得

中醫師 陳潮宗

用四物湯治療掉髮

中華職棒球星6/28福隆沙灘粉絲見面

雙手放下 吐氣

因為瘦的人他的身體厚度比較薄

名醫養生術 助眠操 深呼吸

中醫師 陳潮宗

台灣基層中醫師協會理事長 陳潮宗

所以我們要滋陰補水的話

雙手放下 吐氣

因為瘦的人他的身體厚度比較薄

西瓜皮它本身有清熱消暑生精力的作用

中醫師 陳潮宗

西瓜皮它本身有清熱消暑生精力的作用

果粉失竊 iPhone6S 首波開賣台灣不在名單中 恐遭!

本身有清熱 消炎消腫的作用

泡15分鐘足浴去寒氣 中醫師認同

中醫師 陳潮宗

會影響醫療行為

陳皮可以幫胃消食

即誕尾牙吃太多 自製油切茶解油膩

泡15分鐘足浴去寒氣 中醫師認同

中醫師 陳潮宗

會影響醫療行為

陳皮可以幫胃消食

即誕尾牙吃太多 自製油切茶解油膩



參與國際會議&發表主題



Dr. Nice

2019年第四屆中國中醫美容大會專題演講 主題：中醫治療重度青春痘(痤瘡)臨床實證



大会发言证书

陈潮宗 同志：

感谢您在“第四届中国中医美容大会暨2019中国整形美容协会中医美容分会年会·成都国际中医美容论坛”中的精彩发言，大会组委会和学术委员会十分感谢您对本次的支持。

特颁此证！

中国整形美容协会中医美容分会



2019年第四屆中國中醫美容大會 邀請之主講者及貴賓



傳承創新·整合發展·走向世界

第四届中国中医美容大会暨2019中国整形美容协会中医美容分会年会
The 4th Chinese Medical Cosmetology Congress and 2019 Chinese Orthopedic Beauty of Traditional Chinese Medicine Cosmetology Association Branch of International Convention

成都国际中医美容高峰论坛
Chengdu International Traditional Chinese Medicine Cosmetology Summit Forum

主办单位：中国整形美容协会中医美容分会 承办单位：成都中医药大学 成都市温江区人民政府 成都市妇女联合会 成都市卫生健康委员会

协办单位：全美中医药学会(ATCMA) 美国中医校友联合会(TCMAAA) 四川省整形美容协会 四川西婵整形美容医院

成都市女知识分子联谊会 成都健康服务业集聚区(现代服务业园区) 成都市温江区投资促进局 成都市温江区妇女联合会 成都市温江区人力资源和社会保障局



2018年第19屆國際東洋醫學會學術大會專題演講





2018年台北國際中醫藥學術論壇專題演講



台北國際中醫藥學術論壇

TAIPEI TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
INTERNATIONAL FORUM

演講證書

Certification of Attendance

No:20180318B029

陳潮宗 出席 2018 年 3 月 17、18 日第 10 屆
台北國際中醫藥學術論壇發表專題演講
題目：台灣中醫醫美新趨勢—穴位埋線在美容應用

This is to certify that

Has attended 10th Taipei Traditional Chinese Medicine
International Forum 2018 on March 17th~18th.

理事長 **林展弘** *Lin Tsan-How* President
台灣台北市中醫師公會 Taipei Chinese Medical Association, Taiwan
2018 年 3 月 18 日 March 18th, 2018

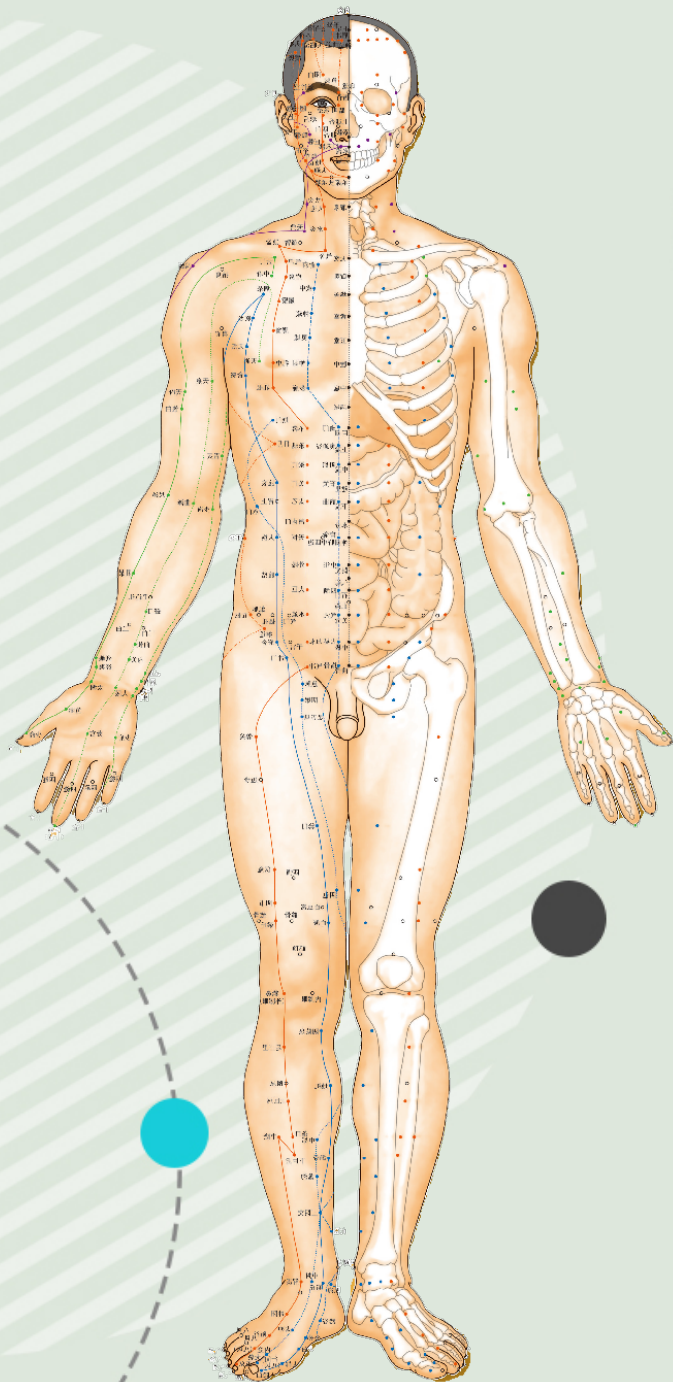




2017年WFAS世界針灸學術大會專題演講 主題:Traditional Chinese Medicine Treatment for Acne



了解穴位



什麼是腧穴



- 人體臟腑經絡氣血輸注及出入的特殊部位
- 「腧」通「輸」；「穴」即空隙的意思。
- 腧穴並不是孤立於體表的點，而是與深部組織器官有著密切聯繫、互相輸通的特殊部位。

什麼是腧穴



- 這種「輸通」是雙向的，從內通向外，反應病痛；從外通向內，接受刺激，防治疾病。
- 腧穴又是疾病的反應點和治療的刺激點。
- 在臨床上，腧穴有診斷疾病和治療疾病的雙重意義

什麼是腧穴



• 診斷意義

- 腧穴有溝通表裡的作用，內在臟腑氣血的病理變化可以反應於體表腧穴
- 相應的腧穴會顯出壓痛、酸楚、麻木、結節、腫脹、色澤變化、丘疹、凹陷等反應。

• 治療意義

- 通過針灸、推拿等刺激相應腧穴，可以疏通經絡，調節臟腑氣血，達到治病的目的
 - 近治作用
 - 遠治作用



其老師有約
仍可預約



















臨
初
床
取
三







BASS













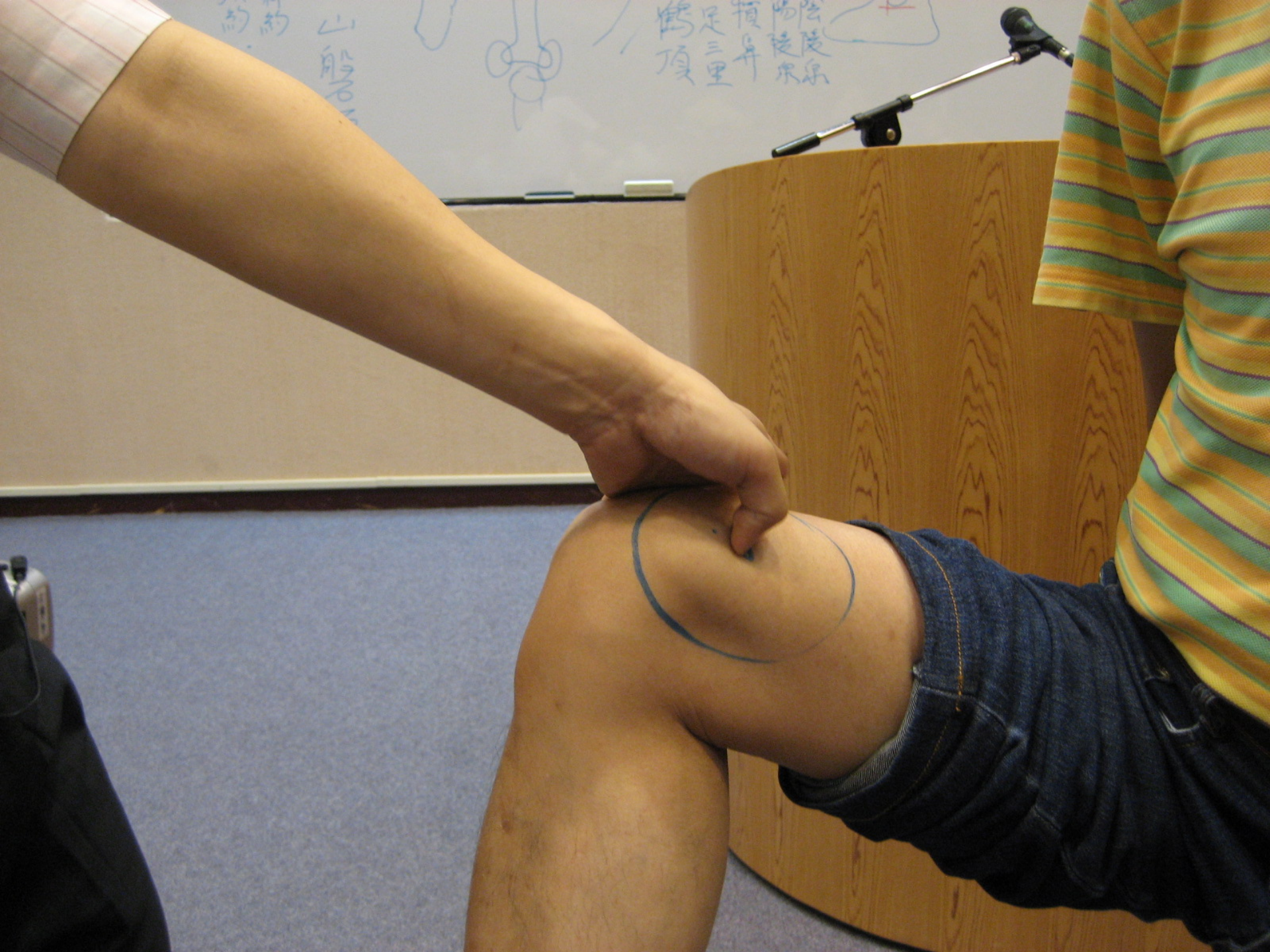


船名石飲



陵泉
鼻
三里
頂





穴位按摩方式



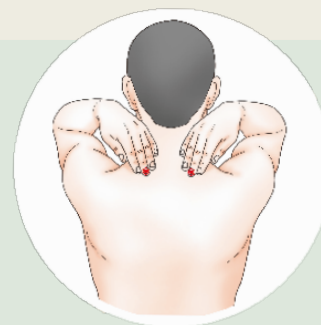
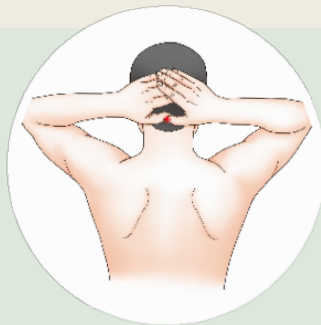
穴位按摩的療效



- 氣血像在體內循環的血液一樣，環繞全身。氣血在經脈裡通暢無阻，循環不已，就能確保全身健康
- 在氣血不通的地方指壓，可使氣血暢通，改善身體狀況
- 穴位按壓，主要能緩和焦慮，讓肌肉放鬆、緩解緊張

穴道按摩方式

- 『穴位』是一個小區域性的範圍
- 一般以拇指指腹或以無筆心的筆尖刺激，會有酸、漲、麻、痛的感覺。
- 每次按摩一個穴位應持續3-5分鐘，或30下左右。



基本按摩手法-按法



指按法：用拇指、食指、中指的指端或螺紋面垂直向穴位或局部做定點穴位按壓。



掌按法：用手掌根部、手指合併或雙手交叉重疊的方式，針對定點穴位進行自上向下的按壓。

基本按摩手法-摩法



指摩法：食指、中指、無名指相併，指腹附著於特定部位，按順時針或逆時針做環轉摩動。



掌摩法：用手掌掌面或根部附著於施術部位，做有節律的環形摩動。

基本按摩手法-推法、拿法



推法：以指、掌、拳、肘著力於人體體表特定穴位或患處上，進行單方向的直線或弧形推動。

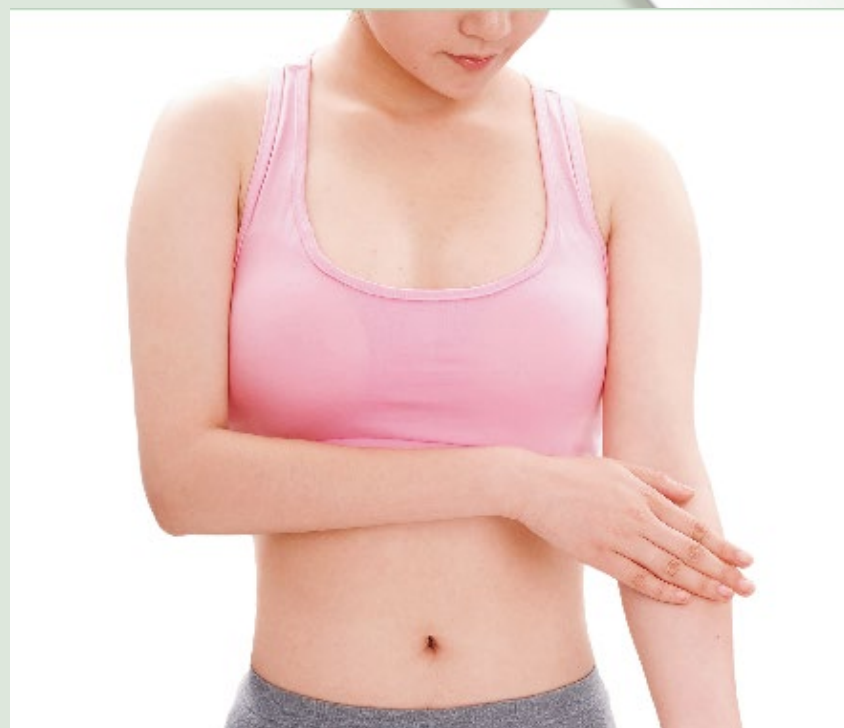


拿法：以拇指與食指、中指或拇指與其他四指相對用力，呈鉗形，持續而有節奏地提捏或捏揉肌膚。

基本按摩手法-擦法

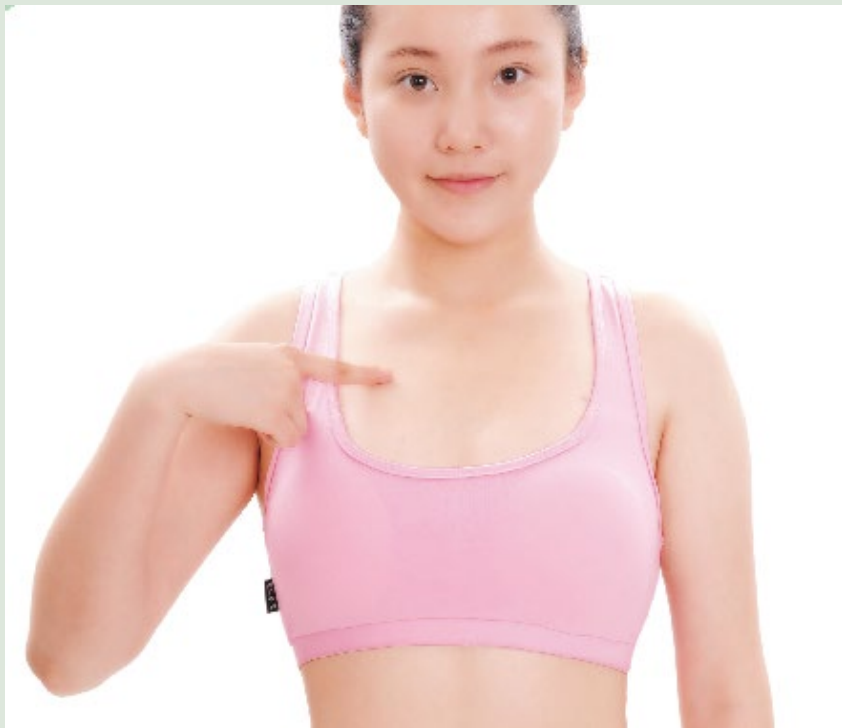


指擦法：將食、中指或食、中、無名三指併攏，用螺紋面進行摩擦。

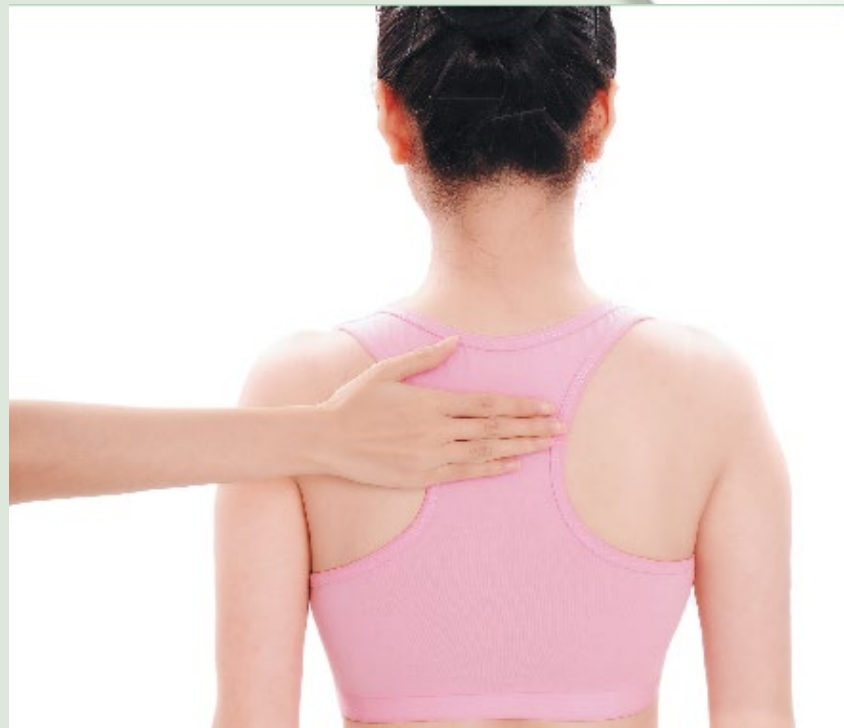


掌擦法：用手掌面緊貼皮膚進行摩擦。

基本按摩手法-揉法



指揉法：用拇指、食指、中指的指端或螺紋面垂直向施術部位按揉。



掌揉法：用手掌大魚際或掌根著力於施術部位做輕柔緩和的揉動。

基本按摩手法-搓法、掐法



搓法：用雙手掌面夾住肢體或用單手、雙手掌面著力於施術部位，做交替搓動或往返搓動。



掐法：用拇指指尖著力，重按穴位而不刺破皮膚。

穴位按摩注意事項

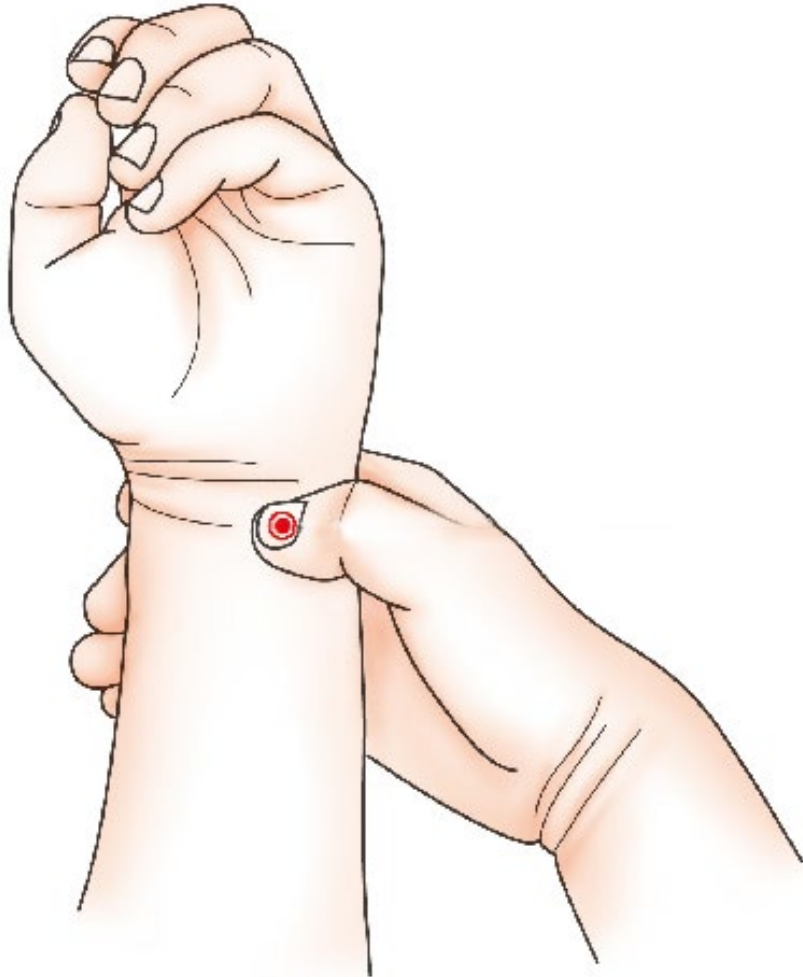


- 飯後30-40分及洗澡前，避免穴位按摩。
- 發燒或懷孕，避免刺激腹部和脛部。
- 施做穴位療法，千萬不要刺激過度。
- 適合穴位按摩的時間，在個人方便時即可。
- 穴道按摩最好用的就是「萬能的雙手」。

常見疾病& 對應保健穴位



糖尿病-神門



取穴方法

正坐，伸手、仰掌，屈肘向上約45°，在無名指與小指掌側外方，用另一隻手的四指握住手腕，彎曲拇指，指甲尖所到的豆骨下、尺骨端凹陷處即是

糖尿病-神門



按摩手法 掐法

按摩要領

按摩力度 適度

按摩時間 3-5分鐘

功能主治

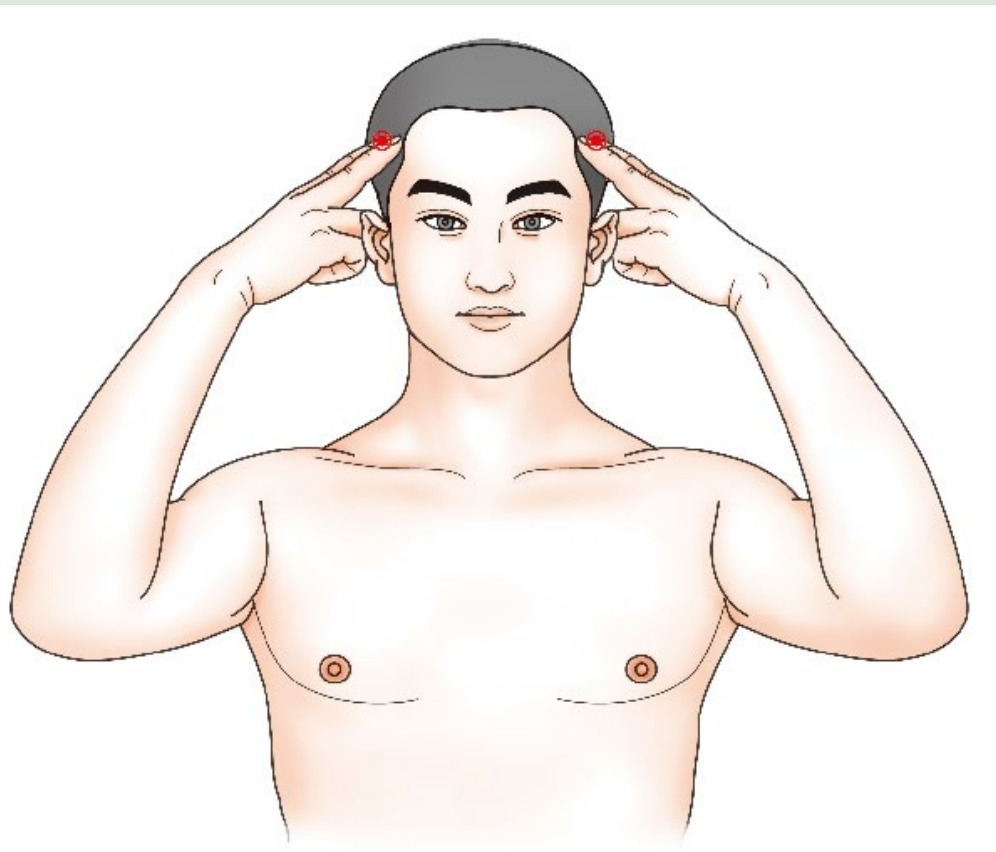
1.安神、寧心、通絡

2.主治心煩失眠、心悸、心絞痛、多夢、健忘等症

3.對於神經衰弱，針灸此穴有特效

4.對糖尿病、扁桃體炎、腕關節運動障礙等病症，長期按壓此穴有很好的調理保健功效

頭痛-頭維



取穴方法

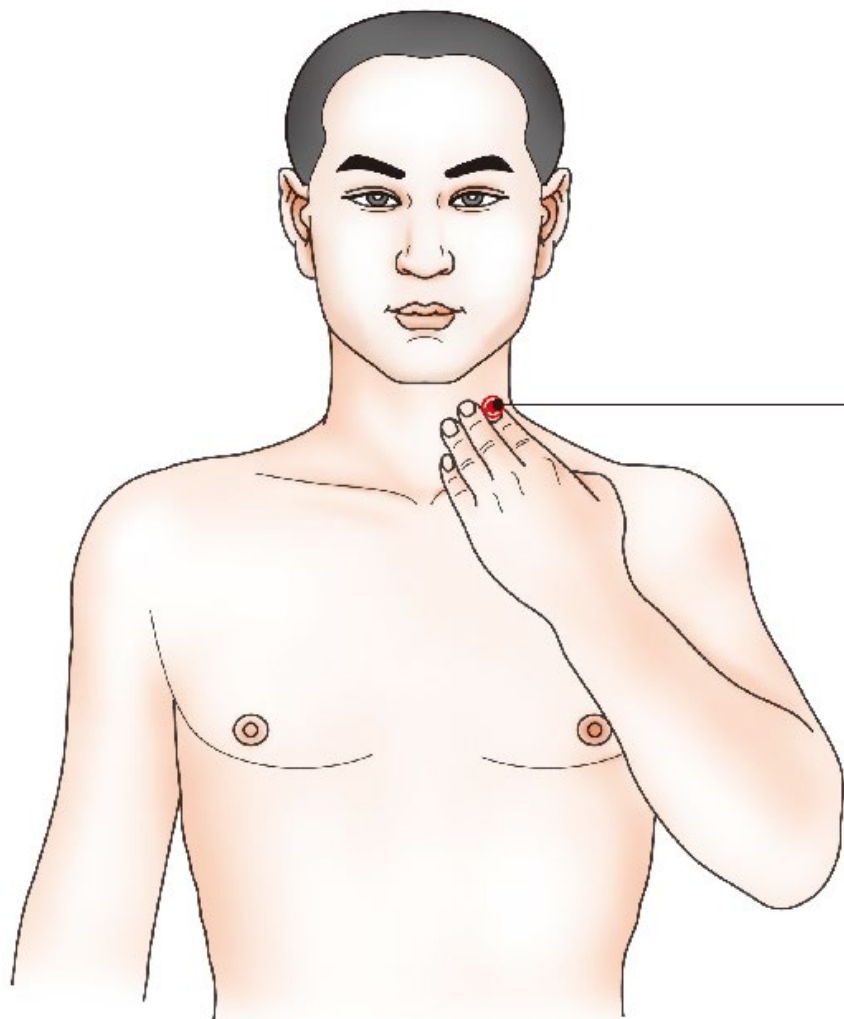
正坐或仰靠、仰臥，食指與中指並攏，中指指腹位於頭側部前髮際的髮際點處，食指指腹所在處即是

頭痛-頭維



按摩要領	按摩手法	摩法
	按摩力度	重度
	按摩時間	1-3分鐘
功能主治	1.經常按摩此穴，可以治療外感頭痛、目痛多淚、喘逆煩滿、嘔吐流汗、迎風淚出、目視不明等	
	2.經常按摩本穴，對偏頭痛、前額神經痛、血管性頭痛、精神分裂症、顏面神經麻痺、中風後遺症、高血壓、結膜炎、視力減退等病症，均具有一定療效	

咳嗽-扶突



取穴方法

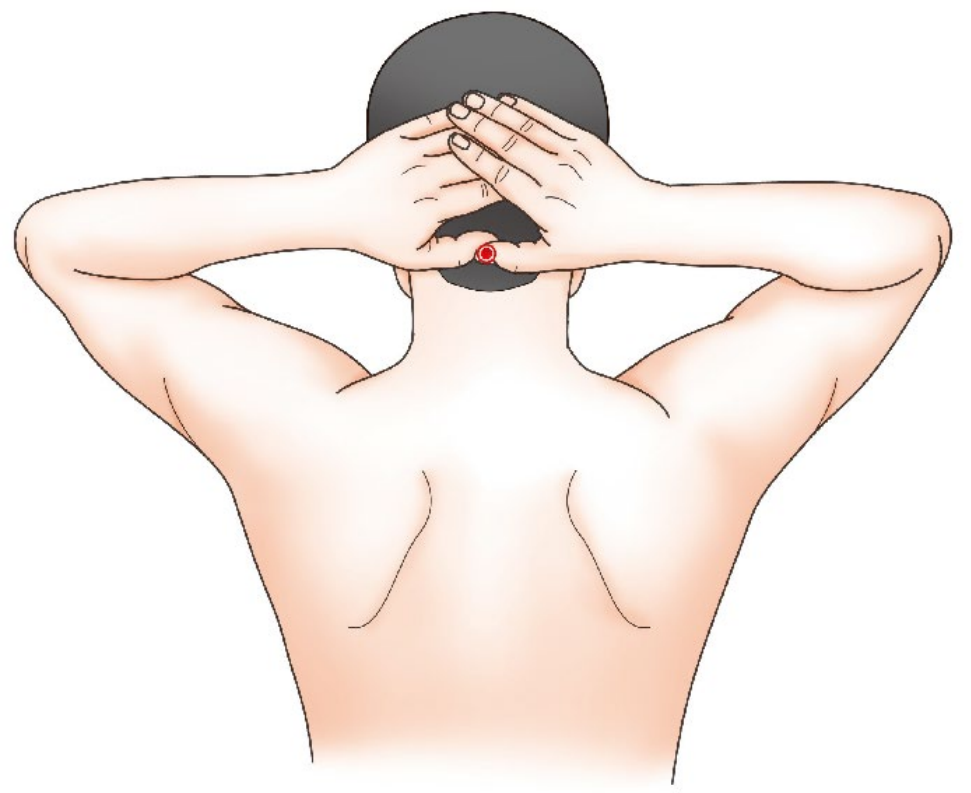
一隻手拇指彎曲，其餘四指並攏，手心向內，小指位於結喉旁，食指指腹所在位置即是

咳嗽-扶突



按摩要領	按摩手法	抹法
	按摩力度	適度
	按摩時間	1-3分鐘
功能主治	1.具有清潤肺氣、平喘止咳、理氣化痰、清瀉肺熱之功效	
	2.常按摩此穴，能治療咳嗽、氣喘、咽喉腫痛、吞嚥困難、癭癧等疾病	
	3.長期按摩此穴，對甲狀腺腫大有良好的調理作用	

發燒-風府



取穴方法

後髮際正中直上1寸處，
即枕外隆凸直下，兩側
斜方肌之間凹陷處

發燒-風府



按摩手法 摩法

按摩要領

按摩力度 重度

按摩時間 1-3分鐘

功能主治

1.長期按壓此穴，可治療頭痛、眩暈、中風舌緩、暴暗不語、咽喉腫痛、感冒、發燒、項強等病症

2.本穴對治療癲狂、癔病、中風不語、悲恐驚悸、半身不遂、眩暈、頸項疼痛、目痛、鼻出血等症，均具有良好療效

高血壓-湧泉



湧泉

取穴方法

位於足前部凹陷處，第2、3趾趾縫紋頭與足跟連線的前1/3處

高血壓-湧泉



按摩手法 抹法

按摩要領

按摩力度 重度

按摩時間 3-5分鐘

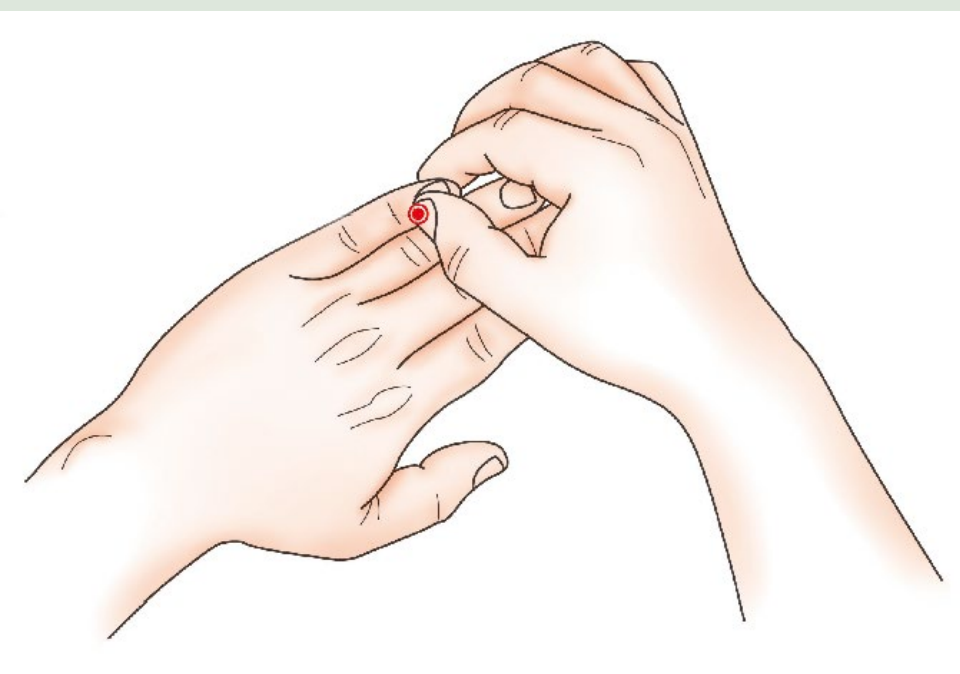
功能主治

1.有補腎、清熱、開鬱的功效

2.長期按摩此穴，對治療腰痛、便秘有特效

3.對咽喉腫痛、頭痛、目眩、失音、失眠、小便不利、休克、中暑、中風、高血壓、癲癇、女子不孕、月經不調、陰道搔癢等症，常掐按此穴，都有很好的保健調理功效

心臟病-少衝



取穴方法

手平伸，掌心向下，用另一手輕握小指，彎曲拇指，指尖掐按小指指甲下緣，靠無名指側的邊緣處即是

心臟病-少衝



按摩要領	按摩手法	掐法
	按摩力度	適度
	按摩時間	3-5分鐘
功能主治	1.本穴是中風猝倒、心臟病發作的急救穴	
	2.主治一切心臟疾患，如熱病昏迷、心悸、心痛等病症	
	3.對肋間神經痛、喉頭炎、結膜炎、黃疸、上肢肌肉痙攣等病症，長期按壓此穴，會有很好的調理與保健功效	

神經衰弱-百會



取穴方法

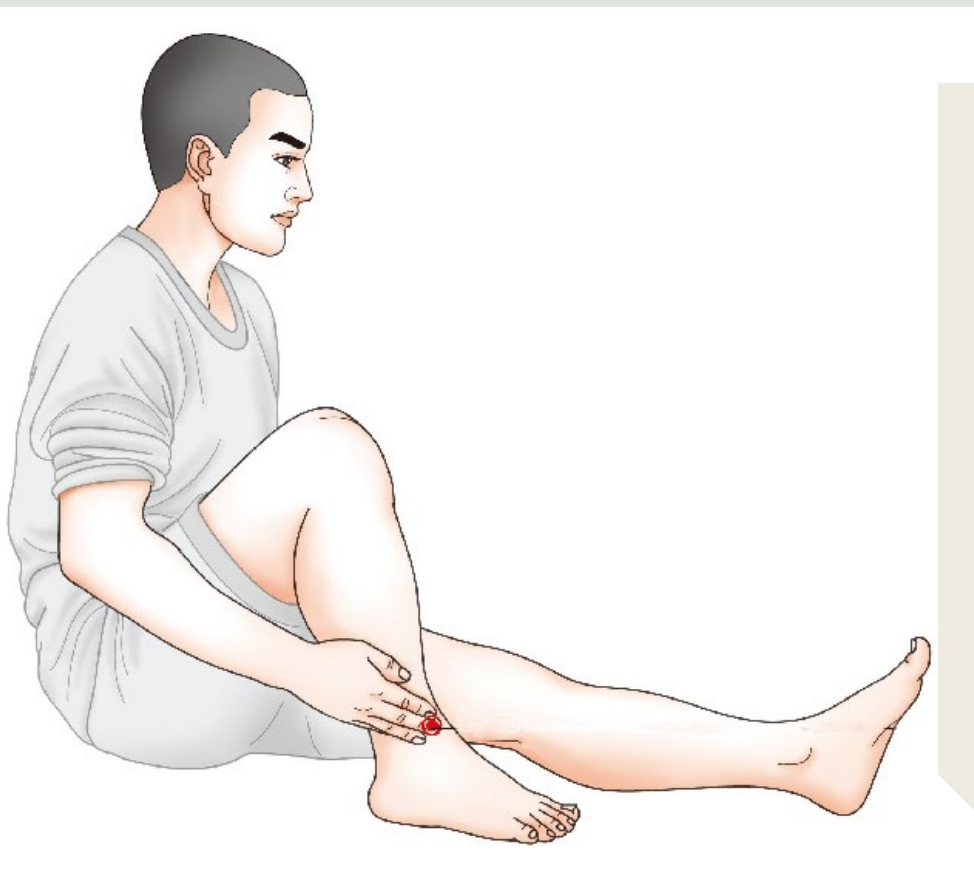
正坐，舉雙手，虎口張開，拇指指尖碰觸耳尖，掌心向頭，四指朝上，雙手中指指端在頭頂正中相交疊即是

神經衰弱-百會



按摩要領	按摩手法	摩法
	按摩力度	輕度
	按摩時間	1-3分鐘
功能主治	1.有開竅寧神的功效，主治失眠、神經衰弱	
	2.有平肝息風的功效，主治頭痛、眩暈、休克、高血壓、中風失語、腦貧血、鼻孔閉塞等病症	
	3.有升陽固脫之功效，長期按壓此穴，對脫肛、子宮脫垂等病症，會有很好的調理保健作用	

眩暈-解溪



取穴方法

正坐，一腿屈膝，腳放平，用同側的手掌撫膝蓋處，拇指在上、其餘四指指腹循脛骨直推至足腕處，在繫鞋帶處、兩筋之間的凹陷即是

眩暈-解溪



按摩要領	按摩手法	摩法
	按摩力度	重度
	按摩時間	1-3分鐘
功能主治	1.主治牙痛、心煩、目赤等症	
	2.對頭痛、眩暈、腹脹、便秘、腳踝痛、下肢痿痺、腎炎、腸炎、口瘡及眼疾等病症，按摩此穴，有很好的調理保健功效	
	3.主治足下垂、神經性頭痛、胃腸炎、踝關節及周圍軟組織的疾患	

慢性胃炎-足三里



取穴方法

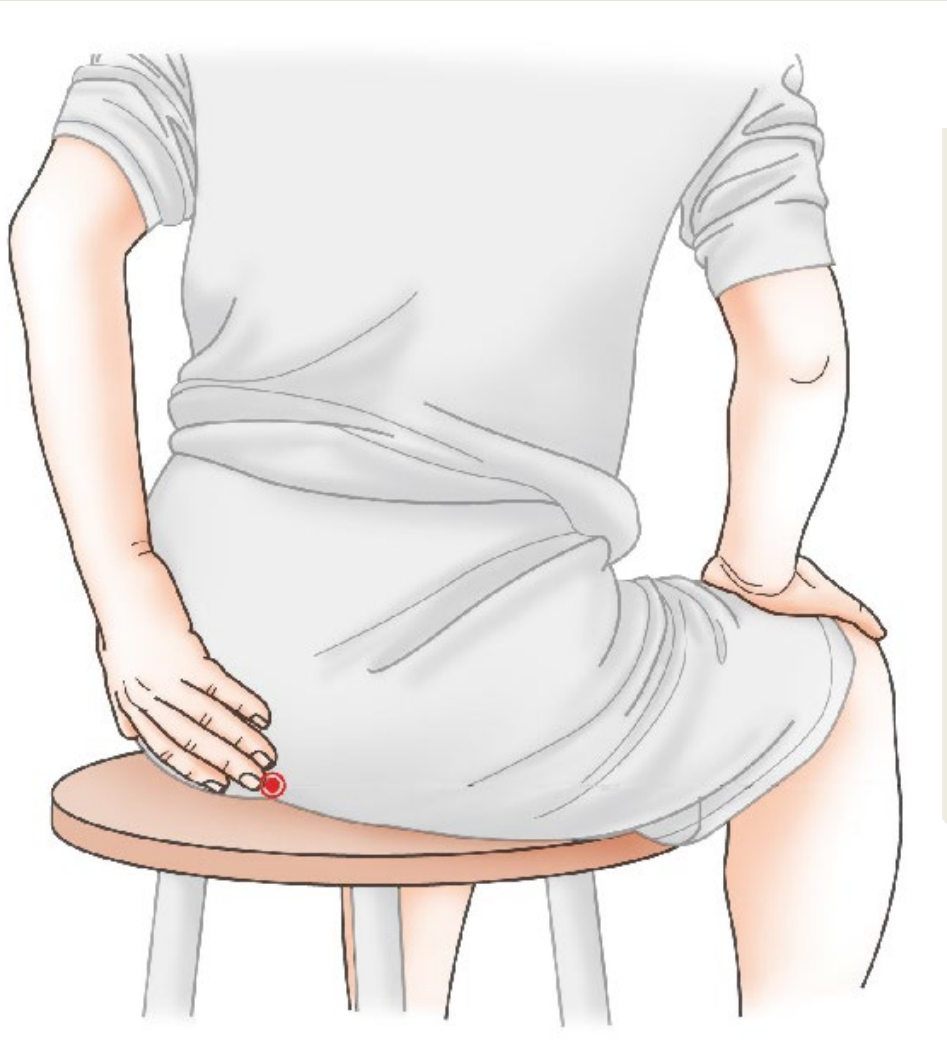
正坐，屈膝90°，手心對髌骨(左手對左腿，右手對右腿)，手指朝下，無名指指端處即是

慢性胃炎-足三里



按摩要領	按摩手法	摩法
	按摩力度	重度
	按摩時間	1-3分鐘
功能主治	1.理脾胃、調氣血、補虛弱，主治一切胃病	
	2.特別針對急慢性胃炎、胃潰瘍、消化不良、胃痙攣、食慾不振，以及急慢性腸炎、便秘、四肢倦怠、麻痺或神經痛等有顯著療效	
	3.對於胸中瘀血、乳癰、胸腹脹滿、腳氣、眼疾、蕁麻疹等病症，長期按摩此穴有很好的調理保健功效	

腹瀉-長強



取穴方法

正坐，上身前俯，伸左手至臀後，尾骨端與肛門連線的中點處(中指指尖所在)即是

腹瀉-長強



按摩要領	按摩手法	摩法
	按摩力度	輕度
	按摩時間	1-3分鐘
功能主治	1.有促進直腸收縮作用，可通大便、止腹瀉	
	2.有通任督二脈、調腸腑之功效，主治腸炎、腹瀉、痔瘡、便血、脫肛	
	3.對陰囊濕疹、引產、陽痿、精神分裂、癲癇、腰神經痛等病症，長期按壓此穴，能有很好的調理保健功效	

月經不調-太溪



取穴方法

位於足內側，內踝後方
與跟腱之間的凹陷處

月經不調-太溪



按摩要領

按摩手法 抹法

按摩力度 輕度

按摩時間 1-3分鐘

功能主治

- 1.有益腎、清熱、健腰膝、調節內臟之功效
- 2.主治腎炎、膀胱炎、月經不調、遺尿、遺精、神經衰弱、腰痛、足底痛等病症
- 3.對治療男性攝護腺疾病及女性子宮疾患有特效
- 4.常按揉此穴，對咽喉腫痛、耳鳴、失眠、脫髮等症，都有很好的保健調理作用

痛經-三陰交



取穴方法

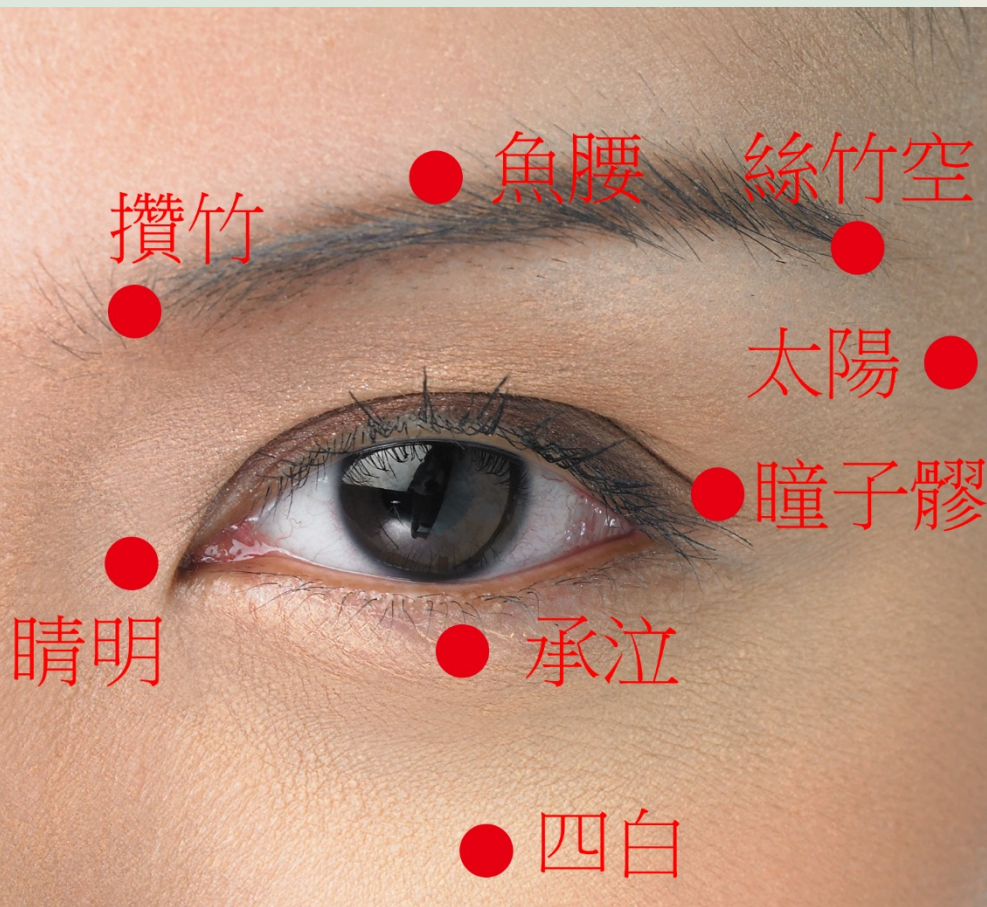
位於小腿內側，足內踝
尖上3寸，脛骨內側緣
後方

痛經-三陰交



按摩要領	按摩手法	摩法
	按摩力度	適度
	按摩時間	1-3分鐘
功能主治	本穴常用於治療子宮出血、月經不調、痛經、白帶、不孕等症	

眼疾-眼周穴位



取穴方法

睛明：內眼角稍上方凹陷處

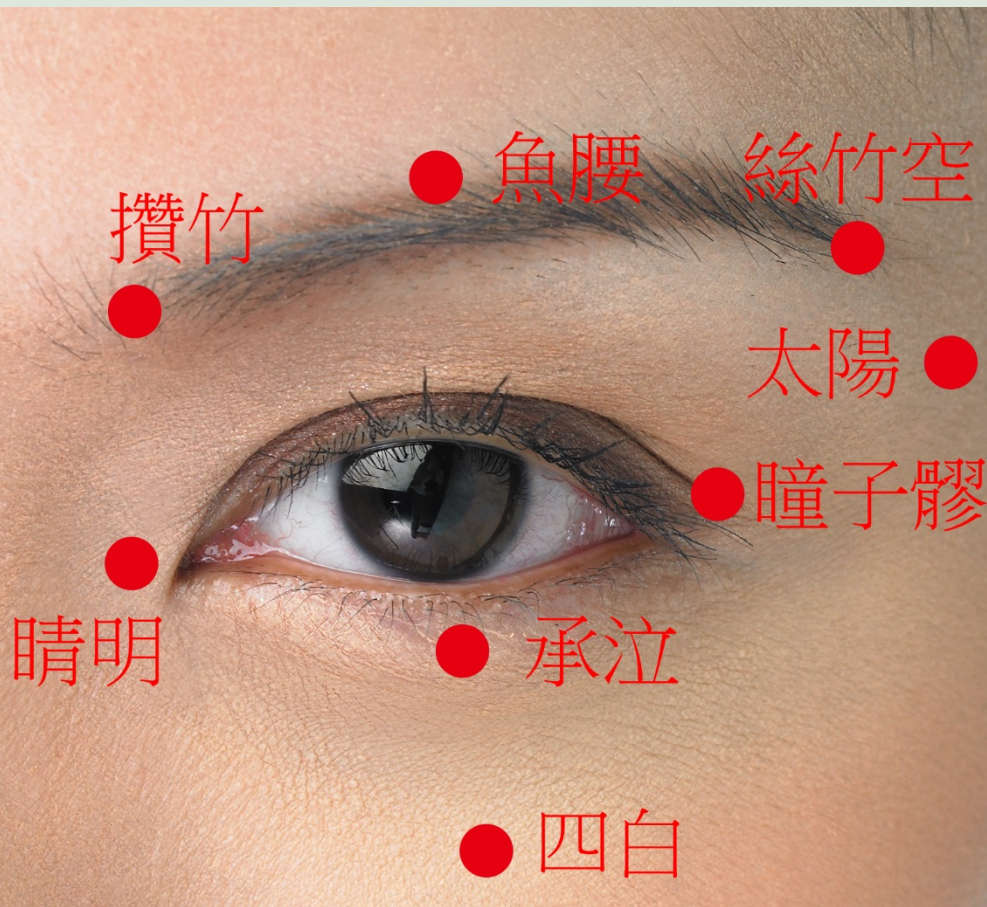
攢竹：眉頭凹陷中

魚腰：額頭，瞳孔直上，眉毛中間

絲竹空：眉梢後凹陷處

太陽：顳部，眉梢與外眼角間，向後約一橫指的凹陷處

眼疾-眼周穴位



取穴方法

瞳子膠：面部，外眼角外側0.5寸處

承泣：瞳孔直下，眼球與眶下緣之間凹陷處。約在下瞼溝正中

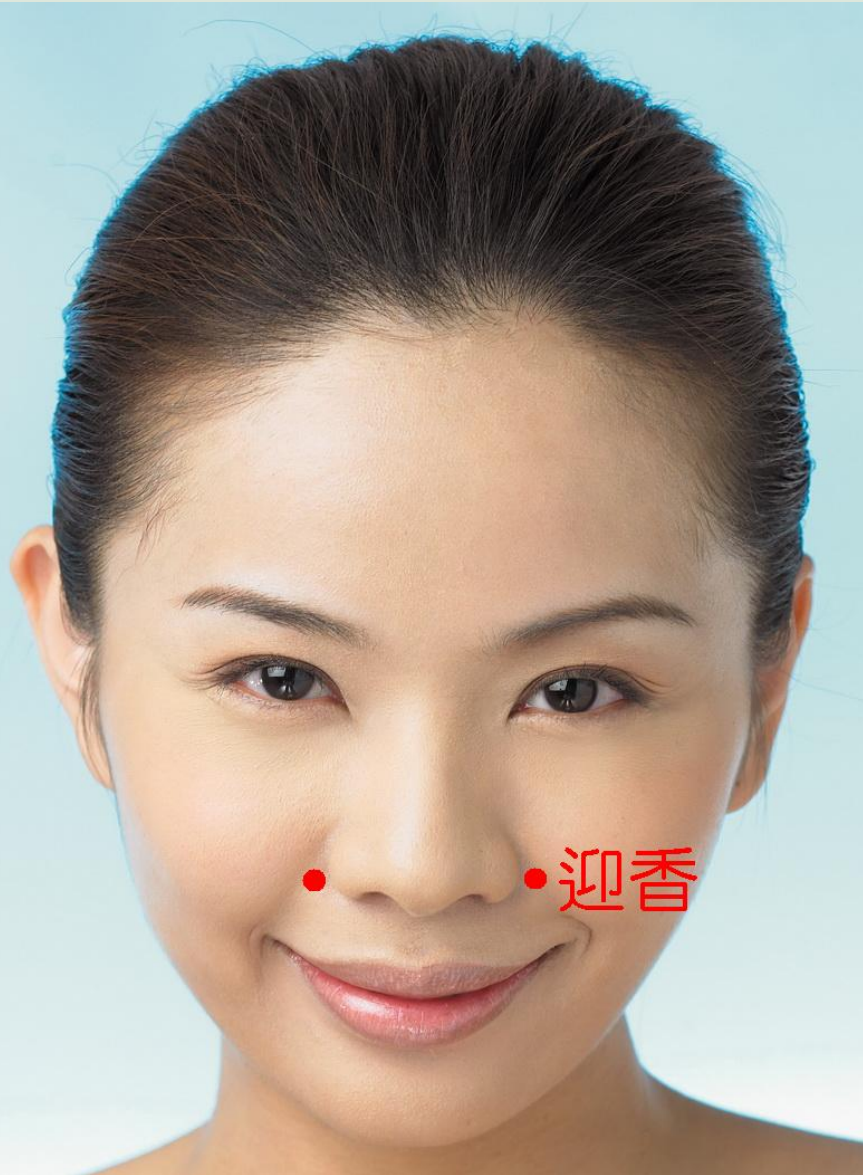
四白：瞳孔直下，眶下孔凹陷處

眼疾-眼周穴位



按摩要領	按摩手法	按法 (順時針每個穴位按5-8秒)
	按摩力度	適度
	按摩時間	1-3分鐘
功能主治	1.對於一切眼疾，如目赤腫痛、角膜炎、屈光不正、青光眼等病症有特效	
	2.長期按壓眼周穴位，對頭痛、視物模糊、夜盲等病症，有很好的調理保健效果	
	3.對治療急慢性結膜炎、眼睛充血紅腫、散光、老花眼有特效	

鼻病-迎香



取穴方法

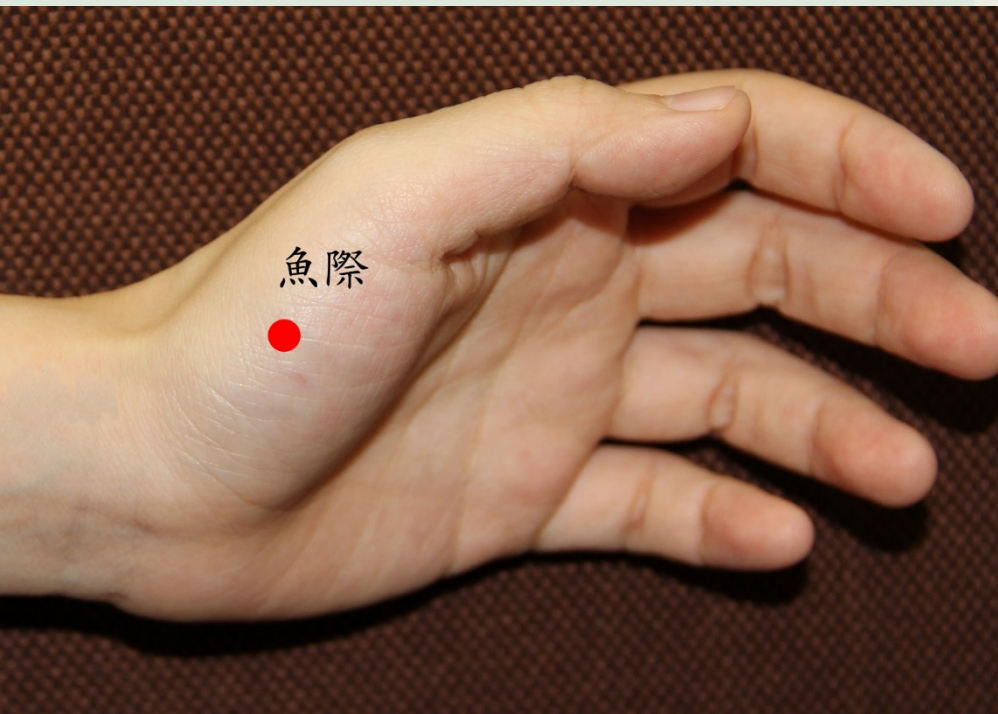
位於人體面部，鼻翼旁
開約0.5寸凹陷處

鼻病-迎香



按摩要領	按摩手法	摩法
	按摩力度	重度
	按摩時間	1-3分鐘
功能主治	1.主治各種鼻病，如鼻腔閉塞、嗅覺減退、鼻瘡、鼻內息肉等	
	2.對於顏面神經麻痺、顏面組織炎、喘息、唇腫痛、顏面癢腫等病症，長期按壓此穴，能有很好的調理保健功效	

咽喉疾病-魚際



取穴方法

位於拇指本節後凹陷處，
約當第1掌骨中點橈側，
赤白肉際處

咽喉疾病-魚際



按摩要領	按摩手法	掐法
	按摩力度	輕度
	按摩時間	1-3分鐘
功能主治	1.是治療咽喉疾病的特效穴，尤其對治療聲帶失聲有很好的療效	
	2.對頭痛、眩暈、神經性心悸亢進症、胃出血、腹痛、外感風寒、腦溢血、腦貧血等病症，長期按壓此穴會有很好的調理保健功效	

耳疾-耳門



取穴方法

位於人體頭部側面耳前部，耳垂上方稍前缺口的凹陷中

耳疾-耳門



按摩要領

按摩手法 摩法

按摩力度 重度

按摩時間 1-3分鐘

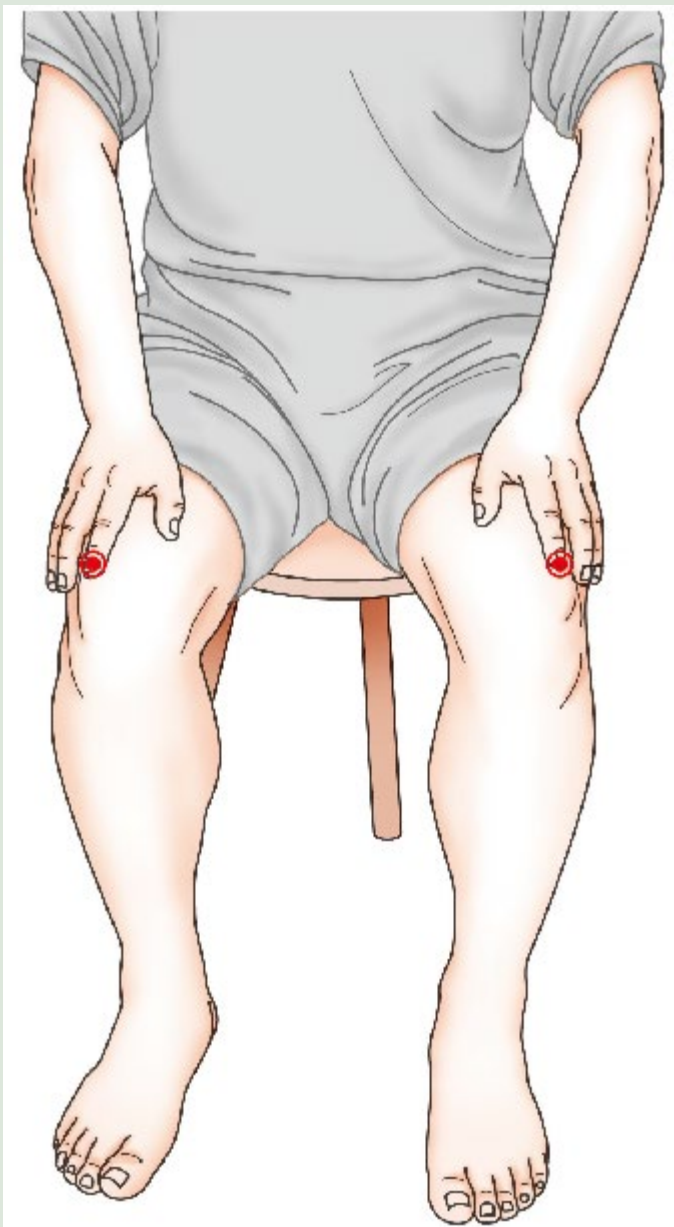
功能主治

1.本穴是治療耳部疾病的特效穴位

2.可治療耳內流膿、重聽、耳聾、耳鳴、耳道炎

3.對下頷關節炎、上頷牙痛等病症，長期按壓此穴會有很好的調理保健功效

關節疼痛-犢鼻



取穴方法

膝部髌骨下緣，髌韌帶
(髌骨與脛骨之間的大
筋)兩側有凹陷，其外
側凹陷中即是

關節疼痛-犢鼻



按摩要領

按摩手法 掌按法

按摩力度 適度

按摩時間 1-3分鐘

功能主治

- 1.有益於通經活絡、疏風散寒、理氣消腫
- 2.主治膝關節痛、風濕性關節炎、下肢麻痺、腳氣水腫、膝腳無力、久站不適等病症
- 3.長期按壓此穴，對肛門括約肌功能減退或消失、經常下痢或大便失禁等病症，具有很好的調理保健功效

腰腿痛-承扶



取穴方法

正坐，將兩手掌心朝上，五指併攏，置放在臀部與大腿交接處，則中指指腹所在(臀橫紋的中點處)即是



腰腿痛-承扶



按摩要領

按摩手法 摩法

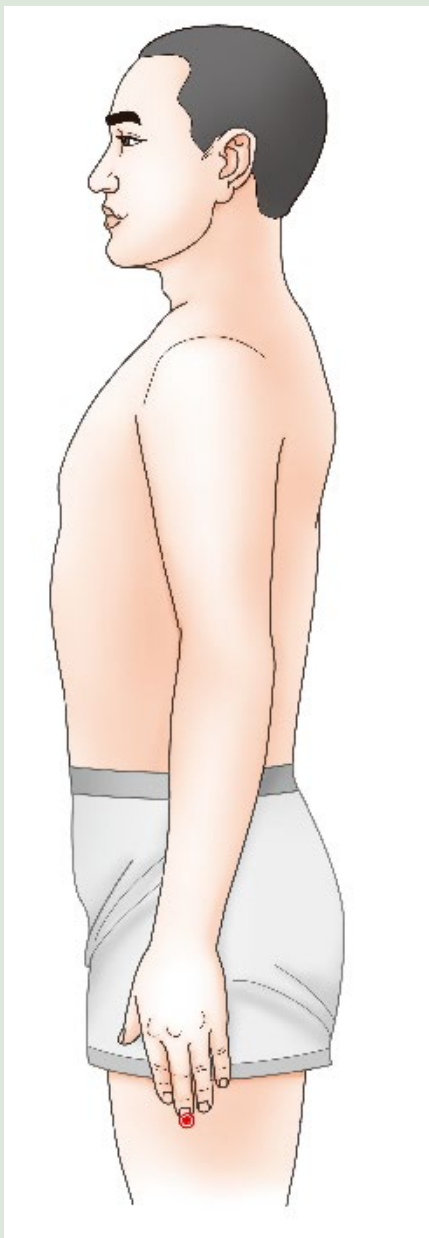
按摩力度 適度

按摩時間 1-3分鐘

功能主治

- 1.按壓此穴，具有通便消痔、舒筋活絡作用
- 2.經常按摩本穴，可以收緊臀部，有助於臀部減肥
- 3.對於腰腿痛、坐骨神經痛、下肢癱瘓、痔瘡、尿閉、便秘、生殖器官的疼痛等病症，都有很好的保健調理功效

腿膝酸痛-風市



取穴方法

直立，或側臥，手自然下垂，手掌輕貼大腿中線如立正狀，中指指腹所在位置即是

腿膝酸痛-風市



按摩要領

按摩手法 摩法

按摩力度 重度

按摩時間 1-3分鐘

功能主治

- 1.按摩此穴，具有祛風濕、利腿膝的作用
- 2.本穴對治療腳痛、腿膝酸痛、腰重起坐困難等病症有特效
- 3.下肢神經麻痺、腳氣、股外神經炎、全身搔癢、半身不遂等病症，長期按壓此穴，能收到很好的調理保健效果



謝謝聽講！！

Thank you for your attention