

# 便秘的穴位按摩防治

## 一、概述

老年人便秘，除器质性病变(如肿瘤)所致外，大多数是功能性的。主要原因是老人胃肠蠕动功能降低，直肠张力减退，粪便在肠腔停留过久，水分被过量吸收，造成粪质坚硬不易排出。

二、穴位按摩操作：(支沟、天枢、大肠俞、足三里、三阴交、中脘、石门)

## 三、操作

1、支沟穴：属手少阳三焦经之经穴。位于腕背侧横纹上3寸，尺、桡骨之间。具有清三焦热、通关开窍、疏经活络之效，适用于习惯性便秘。每次按压10~15分钟，每日两次。

2、天枢穴：属足阳明胃经穴，又是手阳明大肠之募穴，位于神阙穴(脐中)旁开两寸处。具有调理肠胃、行气活血之效，尤适宜气滞所致之便秘。每次按压10~15分钟，每日两次。

3、大肠俞：属足太阳膀胱经穴，系大肠在背之腧穴。位于腰部，第四腰椎棘突下旁开1.5寸处。具有通调大肠气机的作用，可用于燥热伤津所致之便秘。每次按压10~15分钟，每日2次。

4、足三里穴：属足阳明胃经之合穴。位于小腿前外侧外膝眼(犊鼻穴)下3寸，胫骨前嵴外侧一横指处。具有调理脾胃、疏通经络、解痉止痛之效，并有强壮作用，尤适宜气血亏虚所致之便秘。每次按压10~15分钟，每日两次。

5、三阴交穴：属足太阴脾经穴，系足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经之会穴。位于内踝尖直上3寸，胫骨内侧缘后方凹陷处。具有健脾益气、调补肝肾之效，应用极为广泛，尤适用于女性便秘患者。每次按压10~15分钟，每日两次。

6、石门穴：属任脉，系三焦之募穴。位于正中线上，脐下两寸处。具有补肾培元之效，尤适宜阴寒凝结所致之便秘。每次按压10~15分钟，每日两次。

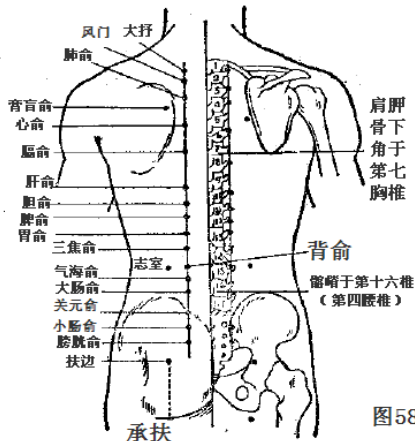
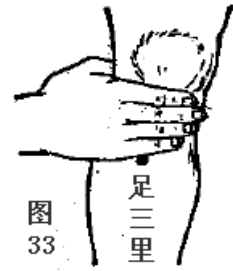
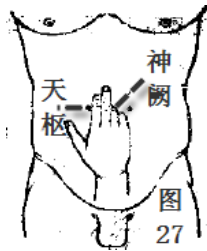


图58



图81

END 结束

更多内容



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>