



患者及照护者教育

# 治疗疼痛和头痛的穴位按摩

本信息介绍了如何使用穴位按摩来帮助缓解疼痛和头痛。

穴位按摩是一种按摩。该疗法是基于传统中医针灸的一种实践方式。通过穴位按摩，可以对身体的某些特定部位施加压力。这些部位被称为穴位。

按压这些穴位可以帮助肌肉放松，并改善血液循环状况。还有助于缓解化疗的许多常见副作用，如疼痛和头痛。

您可以在家用手指按压不同的穴位来进行穴位按摩。请观看本视频，或按照以下步骤学习如何进行穴位按摩。



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/acupressure-headache](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/acupressure-headache) to watch this video.

## LI-4 穴位（合谷）

LI-4 穴位又称合谷。位于手背上。该穴位处于拇指根部和食指之间（见图 1）。对该穴位进行穴位按摩有助于缓解疼痛和头痛。

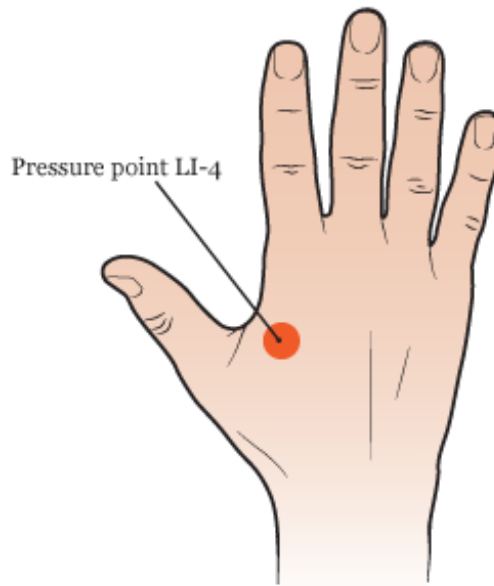


图 1. 手背 LI-4 穴位

如有以下情况，请勿对该穴位进行穴位按摩：

- 您正在怀孕。按压该穴位会让您临产。
- 穴位处或附近的皮肤脱皮或起泡。
- 穴位处或附近有开放性伤口。
- 穴位处或附近出现皮疹。
- 穴位处或附近发红、肿胀、发热或流脓。

## 如何找到 LI-4 穴位

如需找到 LI-4 穴位：

1. 将手放好，手指朝上，手背朝向自己。
2. 将另一只手的拇指放在拇指和食指之间的位置（见图 2）。该处即为 LI-4 穴位。如果找不到，可以将拇指和食指挤捏在一起。这会在这两个手指之间的肌肉中产生微微隆起。该穴位位于隆起的最高点（见图 3）。
  - 找到该穴位后，即可放松手部，保持舒适的姿势。

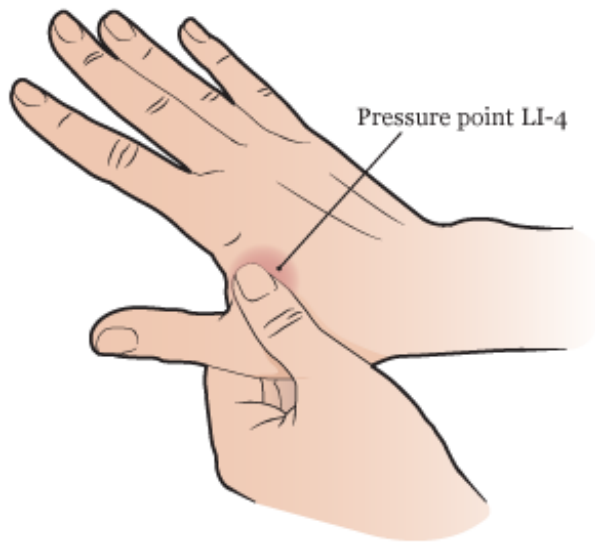


图 2. 找到拇指和食指之间的位置

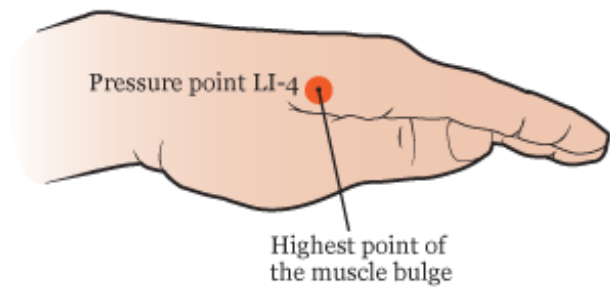


图 3. 找到肌肉隆起的最高点

3. 用拇指按压该穴位。在按压的同时，拇指绕圈移动。顺时针（向右）或逆时针（向左）转圈皆可。进行该操作 2 到 3 分钟。
  - 有些人可能会觉得很难使用拇指。可以用铅笔橡皮来代替。
  - 按压时要用力，但请勿过度按压，以免造成疼痛。您可能会感到一定的酸痛或压痛，但不应感觉到疼痛。如果感觉到疼痛，说明您的按压力度过大。
4. 对另一只手重复进行步骤 1 至 3。

可以每天对该穴位进行几次穴位按摩，直到症状有所好转。

穴位按摩是一种补充疗法。补充疗法是在接受癌症治疗的同时可以使用的治疗方法。这类疗法有助于缓解症状。

如需了解其他补充疗法，请致电 MSK 综合医学服务 646-449-1010，或访问 [www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine)。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Acupressure for Pain and Headaches - Last updated on March 1, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利