



# 香港手力急救協會

The Acupressure in First Aid Federation, Hong Kong.

# 手力急救基本訓練班

---



## 引言

本文是香港拯溺總會主辦「手力急救」証書課程之內容。該課程教授用指力按壓人體十八個穴位，進行一般急救。正確地運用「手力急救」法極其奏效，並非取代，而且是補充傳統的急救法，下列各個優點可以說明「手力急救」法是有療效：

簡 單  
方 便  
安 全  
有 效

# 手力急救基本訓練班

---



## 簡單

課程共教授可施行「手力急救」法之十八個穴位，其中三個是重要穴位，所有運用手法是相同。（即用指力按壓便可）

## 方便

拯救員只需用手或手指進行治療患者，這些穴位都是在人體容易及方便接觸之部位。

# 手力急救基本訓練班

---



## 安全

這些穴位都是經過選擇縱使拯救員未能準確地在穴位施壓，但也不會使患者的傷勢轉惡。

## 有效

這些穴位都是按照中國傳統醫學鑑定的，經過二千多年的實踐証明了治療之功效。此外，也曾進行過實驗和臨床研究，亦証明了選用的穴位對生理方面是有療效的。

# 手力急救基本訓練班



## 基本理論

指力按壓之效用，可從中國傳統醫學理論和生理知識得到解答。雖然利用穴位進行手力急救不必修讀中醫學，不過，對中醫理論如有小許認識，對運用肯定有裨益。

根據中醫學說，人體內有一度真氣循環不息的運行，才能生存。身體之經絡共十四條循環貫通，每條經絡掌管一個內部器官，體外部位及掌握一些生理作用，每條經絡有持走穴位，管制或影響真氣運行，突然之休克、疾病都會擾亂真氣。因此，身體某部位受傷，可能在遠離該部位之某地方出現徵狀；一些表面與病患無關之某部位，亦會通過經絡而影響疾病。

# 手力急救基本訓練班

---



特別刺激適當之穴位，可以有如下列之療效：

- 1) 調整內部器官之功能，例如使心律回復正常或減輕舟車暈浪之不適。
- 2) 利用影響傳至大腦皮層之信息，減低痛楚。
- 3) 促進血液循環，增加發炎滲出液之再吸收，藉以消除腫痛，減少發炎。
- 4) 使身體之內分泌腺和神經功能回復正常，以幫助恢復知覺。

# 手力急救基本訓練班

---



## 技巧

### 操作方法

**推** 用掌心向上、下直線推動。

**拿** 用拇指及其它手指，挾著患者的皮膚，肌肉或筋膜，用力壓挾。

**按** 用手指或指節頭，按壓在穴位上，用力壓下。

**摩** 用手指或手掌，貼在穴位上，作來回旋轉的揉搓。

**點** 用指尖、指節尖、指甲、或尖物（如牙簽之類）在穴位上用力壓。

**拍** 用掌、或拳、或合掌拍打穴位。

# 手力急救基本訓練班

---



## 力度輕重

力度輕重可根據穴位在皮下之深度而定，太輕是不會產生刺激功效，過重恐傷害患者，同時拯救員本身亦容易感到疲倦，用力恰當，神志清醒的患者，一般感到被按壓的穴位有：痠、癱、脹、痺或沉重的感覺。

## 尺碼準則

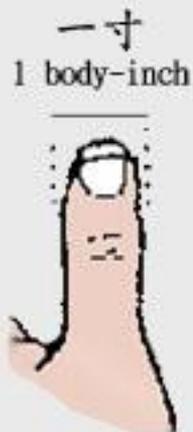
穴位之尺度與患者之高矮大小成正比，故量度尺度，應以患者本人之手作量度尺碼為準則，若拯救員與患者的身體高矮大小沒有多大距離；取穴時，拯救員可以用自己的手指來比量。

# 手力急救基本訓練班

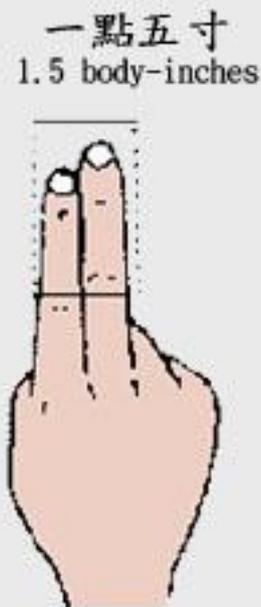


量度標準如下：（寸 - 指體寸）

1) 一寸 = 大拇指末節之橫度。



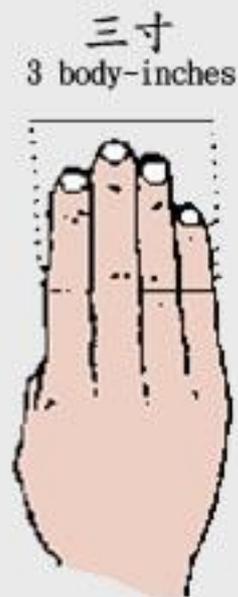
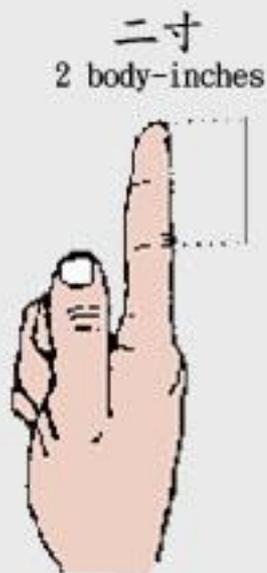
2) 一點五寸 = 食指與中指拼合之橫紋。  
（以食指末節橫開量度）



# 手力急救基本訓練班



- 3) 二寸 = 食指伸直時，中末兩節之長度。
- 4) 三寸 = 食指、中指無名指及尾指拼合之橫紋。  
(以食指末節橫開量度)



# 手力急救基本訓練班



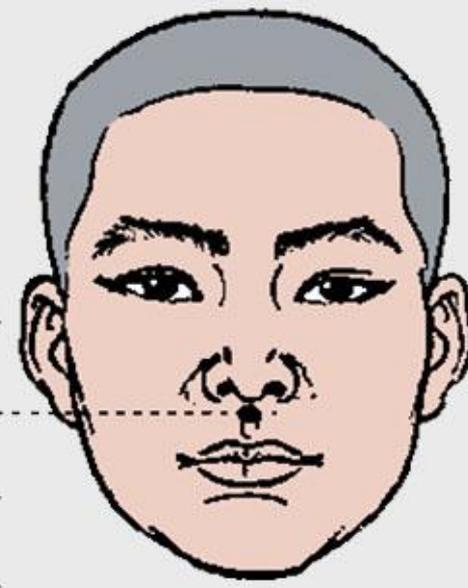
## 人中

位置：人中溝上三份一與下三份二之交會點

處理：窒息、休克、中暑、  
昏迷，心臟停頓、  
痙攣。

操作法：點（穴位在皮下  
0.3—0.5寸）

RENZHONG  
人中



# 手力急救基本訓練班



## 鼻 膈

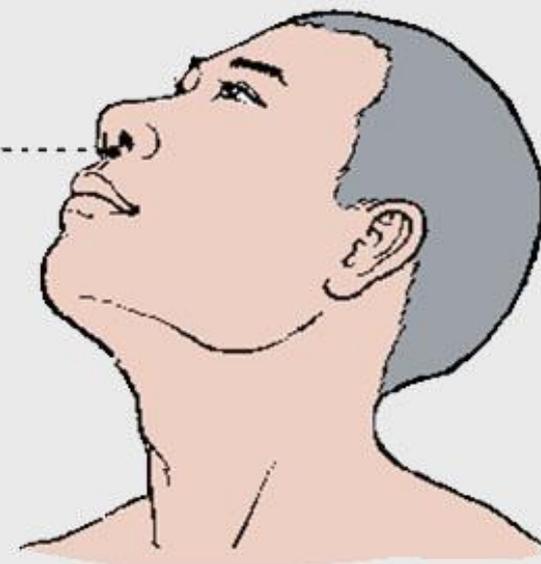
位置：在人中溝之上端，鼻中隔根部正中。

處理：與「人中」大致相同。

操作法：與「人中」大致相同

註：作為「人中」之交替穴，  
譬如施行口對口人工呼吸  
時沒法點刺「人中」穴。

BIGE  
鼻 膈



# 手力急救基本訓練班



## 素膠

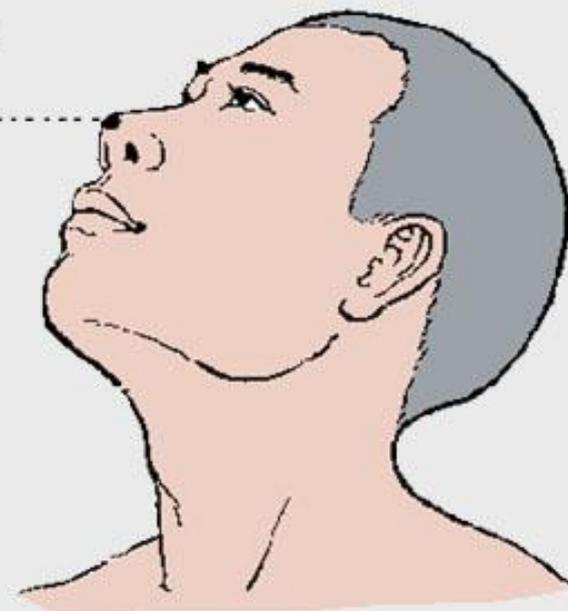
位置：在鼻柱尖端。

處理：與「人中」大致相同。

操作法：與「人中」大致相同

註：與「鼻膈」之作用相似，  
當沒法點刺「人中」大時  
取用。

SULIAO  
素膠



# 手力急救基本訓練班



## 上星

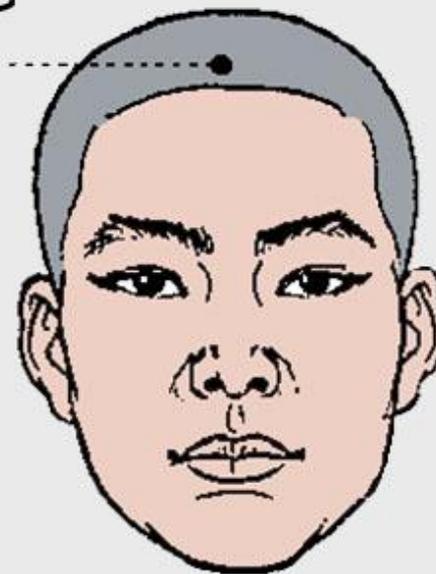
位置：前髮際正中對上一寸。

處理：流鼻血、頭痛。

操作法：按（穴位在皮下  
0.3—0.5寸）

SHANGXING

上星



# 手力急救基本訓練班



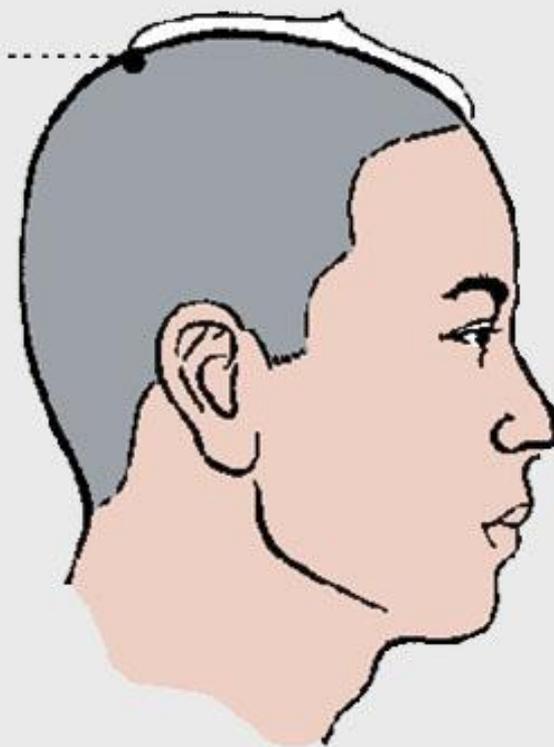
## 百會

位置：前髮際正中對上5寸。

處理：休克、眩暈、頭痛、  
中風。

操作法：按或點（穴位在皮下  
0.5—1寸）

BAIHUI  
百會



# 手力急救基本訓練班



## 風池

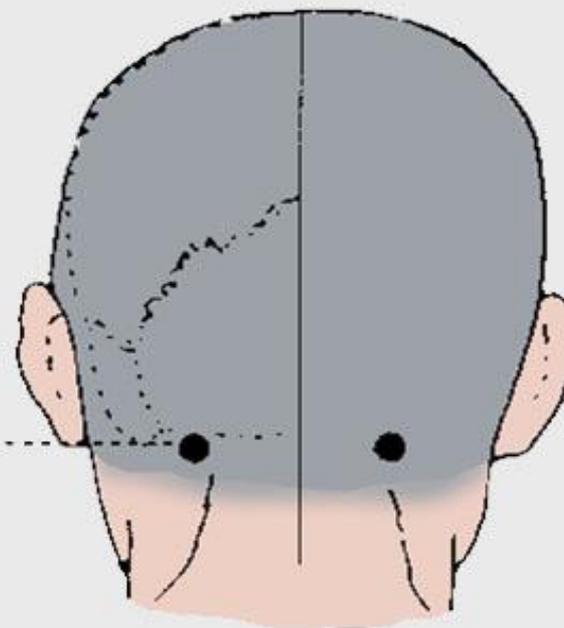
位置：第七頸椎（C7）對上四寸之一點與耳後乳突下緣間  
聯線上之中點處。

處理：頭痛、眩暈。

操作法：拿、按或摩  
（穴位在皮下  
0.5—1寸）

FENGCHI

風池



# 手力急救基本訓練班



## 上迎香

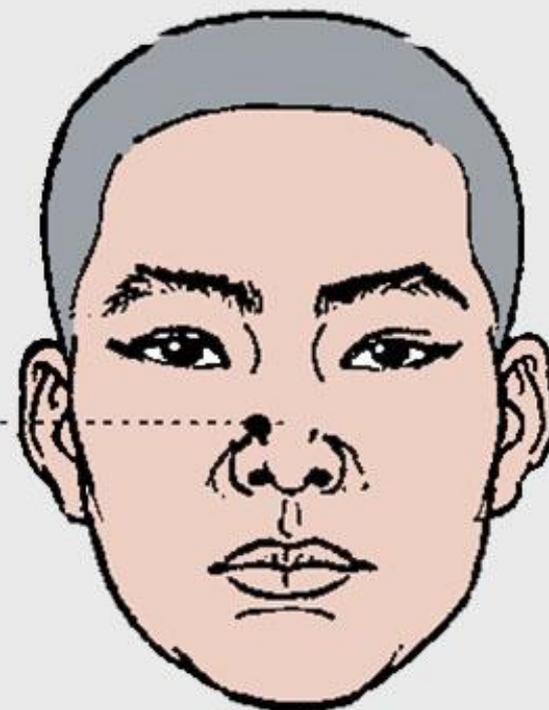
位置:在鼻柱中間，兩旁低凹處。

處理:鼻出血。

操作法:拿或按（穴位在皮下  
0.3—0.5寸）。

SHANG  
YINGXIANG

上迎香



# 手力急救基本訓練班



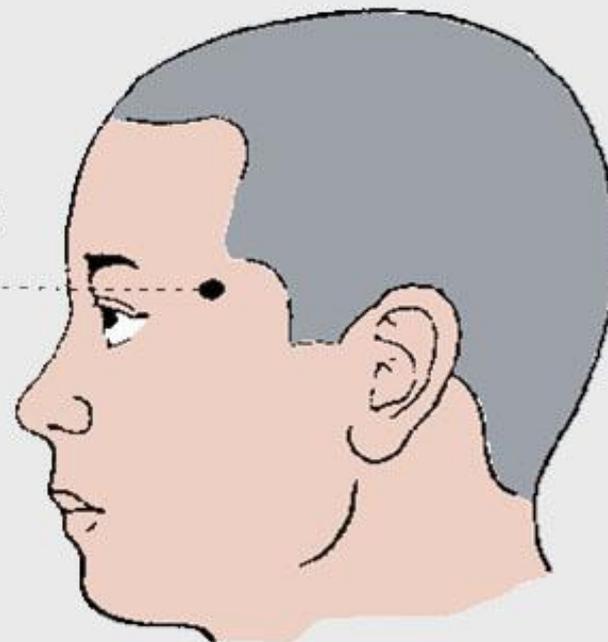
## 太陽

位置:從眉尖與外眼角之中間向後1寸。

處理:偏頭痛、頭暈。

操作法:按或點（穴位在皮下  
0.5—1寸）。

TAIYANG  
太陽



# 手力急救基本訓練班



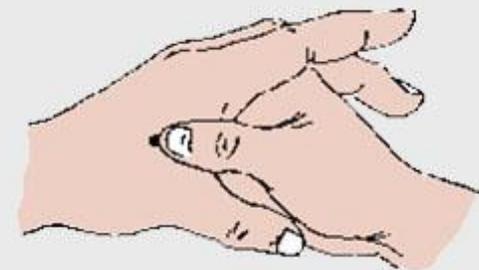
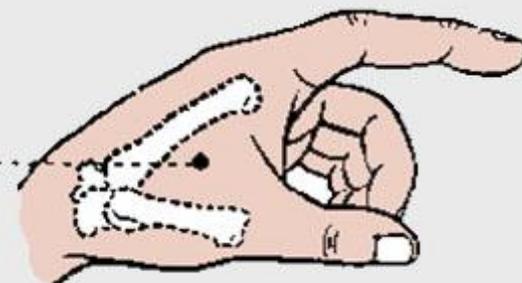
## 合 谷

位置:在手背第一、二掌骨之間，略近第二掌骨中點處。

處理:一般全身止痛作用，  
特別適應頭部痛症。

操作法:按或點（穴位在皮下  
0.5—1寸）。

HEGU  
合 谷



# 手力急救基本訓練班

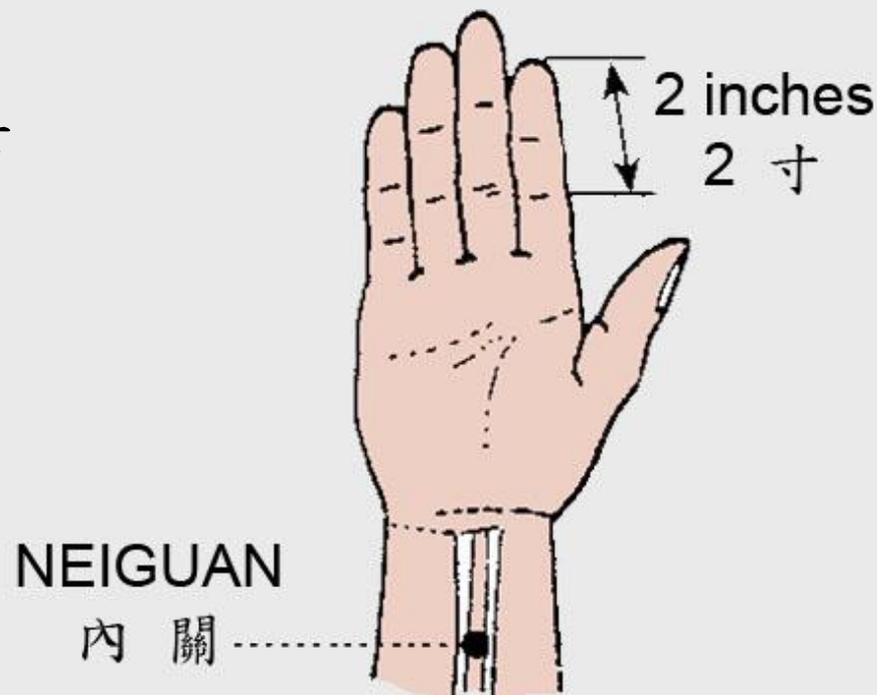


## 內 關

位置：在掌後第一橫紋正中直上2寸在兩筋之間。

處理：心臟復甦，心臟衰弱。

操作法：按或點（穴位在皮下  
0.8—1.3寸）。



# 手力急救基本訓練班



## 少商

位置：在拇指撓側，距指甲角外0·1寸。

處理：昏迷，中風。

操作法：點（穴位在皮下  
0·1寸）。

SHAOSHANG

少商



# 手力急救基本訓練班



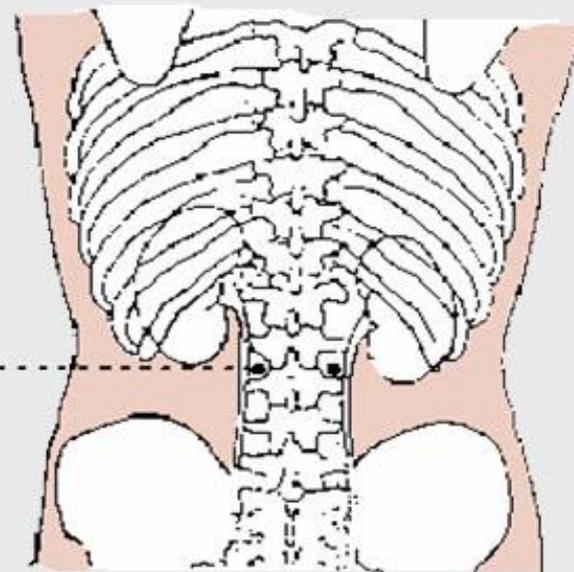
## 腎 俞

位置：在第二腰椎（L2）下凹窩左右向外各量1·5寸即「命門」兩旁。

處理：暴寒，虛弱。

操作法：推，按或摩  
（穴位在皮下  
0·8—1寸）。

SHENSHU  
腎 俞



# 手力急救基本訓練班



## 雙院

### A. 中院

位置：在肚臍正中直上4寸。

處理：胃痛、嘔吐、腹瀉、腹脹

操作法：按、摩或推

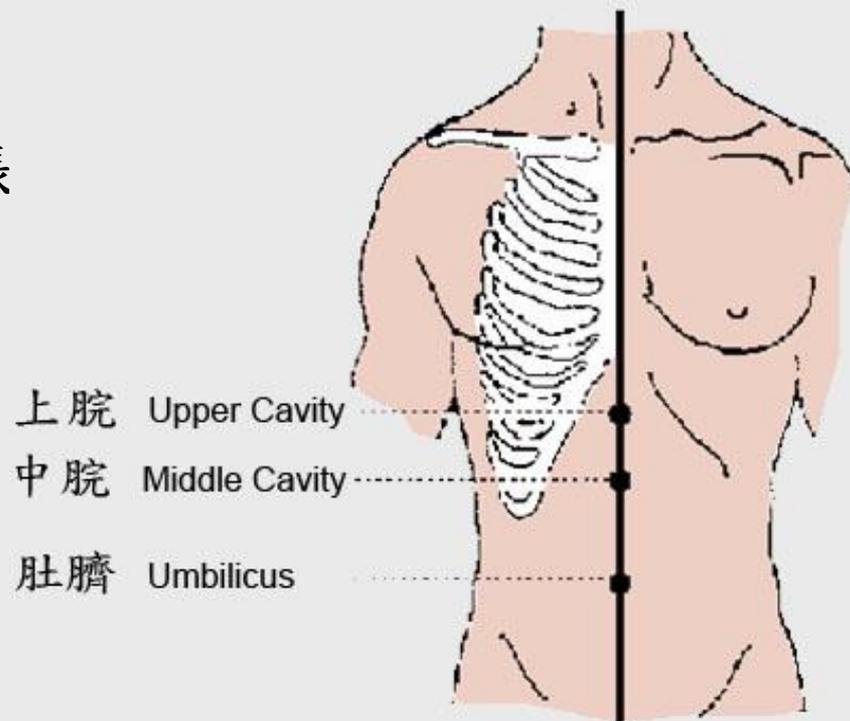
（穴位在皮下  
1—1.5寸）。

### B. 上院

位置：在肚臍正中直上5寸。

處理：與「中院」相同。

操作法：與「中院」相同。



# 手力急救基本訓練班



## 丹田

### A. 氣海

位置：在肚臍正中直下1·5寸。

處理：腹痙攣、腹痛、腹脹、腹瀉。

操作法：按、摩或推（穴位在皮下1·5—2寸）。

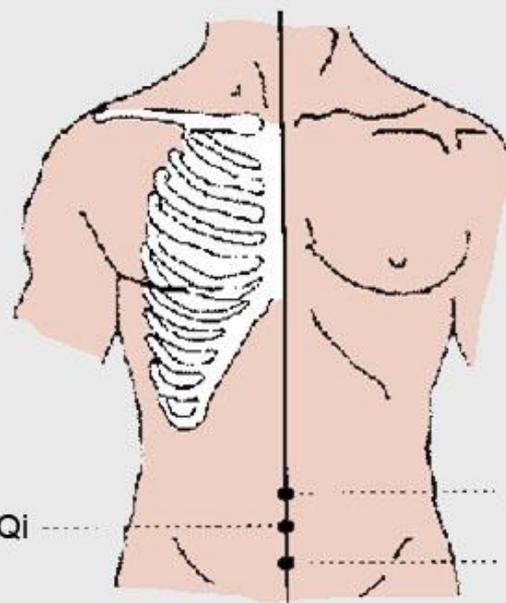
### B. 關元

位置：在肚臍正中直下  
3寸。

處理：與「氣海」大致  
相同。

操作法：與「氣海」大  
致相同。

氣海 Sea of Qi



肚臍 Umbilicus

關元 Hinge at the Source

# 手力急救基本訓練班

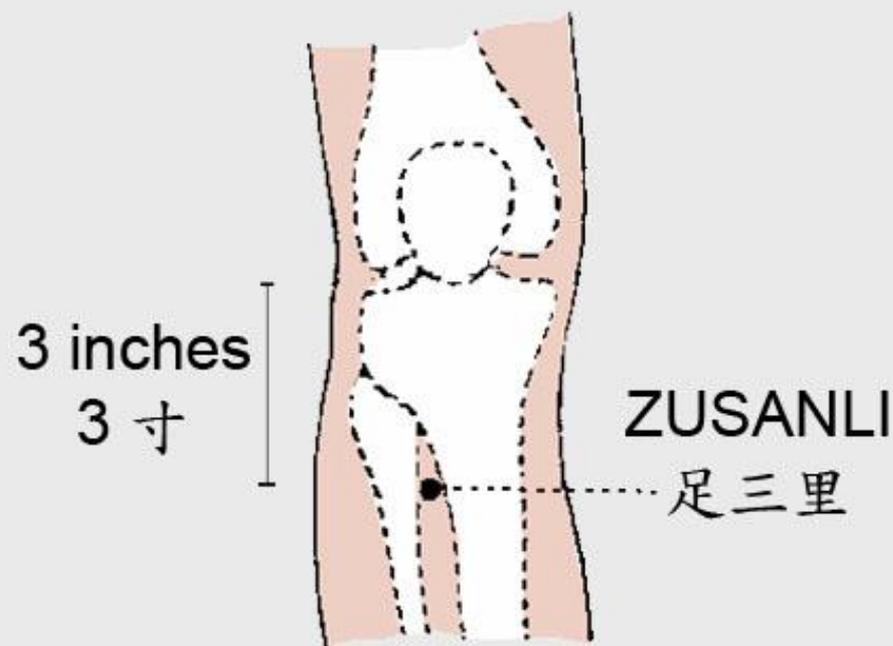


## 足三里

位置：位於膝蓋骨下緣直下3寸距離脛骨外側1寸。

處理：嘔吐、腸胃痛、衰弱。

操作法：按（穴位在皮下  
1—1.5寸）。



# 手力急救基本訓練班



## 委中

位置：在膝彎正中央的橫紋上，左右兩條大筋的中間。

處理：小腿肌肉抽筋、  
腰背痛。

操作法：按或點（穴位在皮下  
0.8—1.5寸）。

WEIZHONG

委中



# 手力急救基本訓練班



## 承山

位置：在小腿肚正中。

處理：小腿肌肉抽筋。

操作法：按、摩、推或拍  
（穴位在皮下  
1·5—2寸）。

CHENGSHAN

承山



# 手力急救基本訓練班



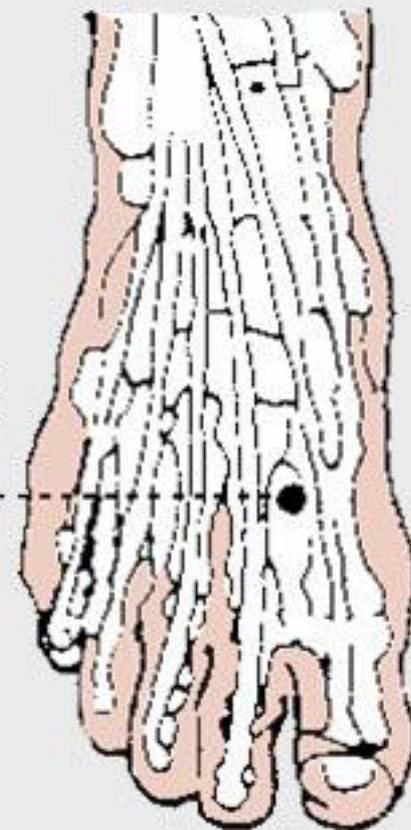
## 太 沖

位置：在姆趾與二趾的趾縫，後約2寸。

處理：足趾抽筋。

操作法：按或點（穴位在皮下  
0.5—1寸）。

TAICHONG  
太 沖



# 手力急救基本訓練班



## 涌泉

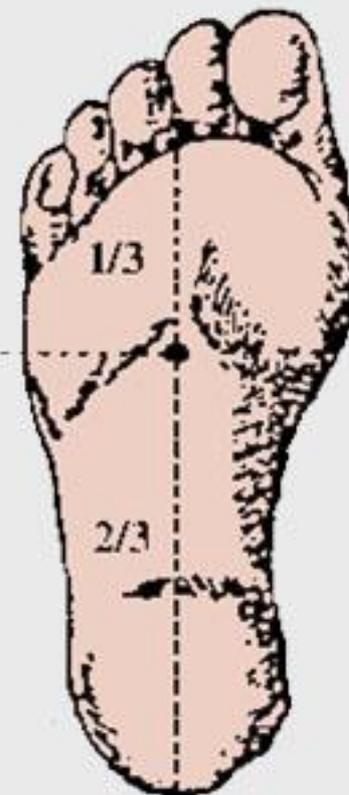
位置：在足底（腳趾除外）第二、三趾縫與腳跟成一直線，  
上三份一與下三份二交匯點。

處理：休克、昏迷、心神不寧。

操作法：點或按（穴位在皮下  
0.5—1寸）。

YONGQUAN

涌泉



# 手力急救基本訓練班

---



## 處理意外

劃線者是以熱灸穴位為佳，熱力可從磨擦雙手時產生，或利用吹風筒之熱力。

### 1. 輔助心肺復甦法

鼻膈或素膠、內關、涌泉、百會、足三里。

### 2. 休克、昏迷、暈厥

人中、內關、少商、涌泉、足三里。

### 3. 中暑

人中、內關、合谷、風池、足三里

# 手力急救基本訓練班

---



## 4. 舟車暈浪

內關、雙腕、風池、足三里。

## 5. 鼻出血

上迎香、上星。

## 6. 一般頭痛

合谷、太陽、風池、百會。

## 7. 腹痙攣

足三里、丹田（氣海、關元）。

# 手力急救基本訓練班

---



## 8. 小腿肌肉抽筋

承山、委中。

## 9. 足趾抽筋

太沖、涌泉。

## 10. 暴寒

腎俞、涌泉、人中。

## 11. 發羊吊

人中、涌泉、太沖、內關。

# 手力急救基本訓練班

---

