

穴位按摩

簡單的穴位按摩有助於緩解腰痛、背痛、膝腿無力等問題，在圖中所標示的位置附近尋找穴位，找到了穴位，稍用力壓就會感到明顯的痛感。每天在穴位按摩 2-3 分鐘即能緩解不適感。常用穴位如下：

腎俞穴

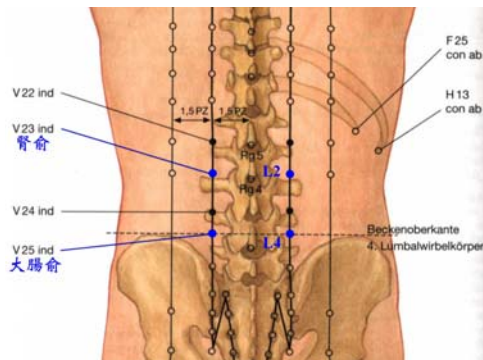
穴位：正坐或俯臥，從第二腰椎之下，旁開一寸五分。

功用主治：腰背痛、坐骨神經痛、腳膝拘急、水腫、尿頻、尿閉、遺尿。

大腸俞穴

穴位：背部第四腰椎之下，旁開一寸五分。

功用主治：腰痛、坐骨神經痛、消化不良、腸鳴、腹脹、瀉痢。



太谿

穴位：腳內踝後緣與跟腱內側的中間，與內踝尖平齊。

功用主治：補腎、強筋壯骨、踝關節痛、足跟痛。

復溜

穴位：太谿穴直上 2 寸處，跟腱前方。

功用主治：腰痛、膝腿無力、泌尿系統疾病。

陽陵泉

穴位：膝關節外下方腓骨小頭的前面稍下方一點的凹窩處。

功用主治：腰腿痛、膝關節痛、退化性膝關節炎。

