

鄧肇堅中醫中心

地址：香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

電話：3553 3238

服務時間：
星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時
星期六 上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診：普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科：偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

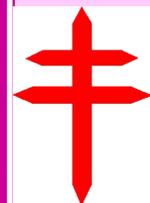
中藥房：提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務

香港仔中醫中心

香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓

2580 8158

上午 9 時至晚上 8 時
上午 9 時至下午 5 時



香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心

中醫穴位保健 辦公室常見職業病 --滑鼠手及眼睛疲勞



【鄧肇堅中醫中心】

地址：
香港灣仔皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓
查詢及預約電話：3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：
香港香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓
查詢及預約電話：2580 8158



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心



【網址】<http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)

“滑鼠手”

使用滑鼠及鍵盤，手腕必須長時間背屈一定角度，導致腕關節因緊張而慢性勞損，手部逐漸出現麻木、灼痛，夜間加劇。不少患者還伴有腕關節腫脹、活動不靈、手握無力等症狀，手腕、手掌及手指的僵直痠痛有時可遷延至前臂、手肘及背肩。

捏按手腕、手掌及手指：

以健手手指一鬆一緊地來回捏按腕部及四指，來回 20 – 30 次。



按揉大陵穴、陽池穴：

將拇指指腹放在患腕的大陵穴(腕掌橫紋中央兩根之間)，中指指腹放在陽池穴(腕背橫紋中央)，適當對合用力按壓 1 – 3 分鐘。以有酸脹感為佳，不用重按。



按揉曲池穴及手三里穴：

用拇指放在患肢曲池穴(屈肘成直角，在肘橫紋外側端)及手三里穴(肘橫紋下 2 寸，約於前臂肌肉豐厚處)，適當用力各按揉 1 – 3 分鐘。以有酸脹感為佳。



眼睛疲勞

長期運用電腦，眼部肌肉迅速疲勞，可能引致眼睛乾澀、發癢疼痛、灼熱、畏光、頭痛等不適，甚至視力下降等。

按揉攢竹：

以雙手拇指指腹同時按揉同側攢竹穴(眉頭凹陷中)，由輕到重按揉 10 ~ 20 次。



抹刮眉弓及下眼眶：

以雙手拇指指腹按於同側太陽穴(眉稍和外眼角之間，向後 1 寸凹陷處)，餘指握拳，兩手同時由同側眉毛內端向外抹刮，再輕抹下眼眶，反覆 10 ~ 20 次。



以上資料僅供參考；如症狀持續，請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。