

鄧肇堅中醫中心

香港仔中醫中心

地址： 香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話： 3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時

上午 9 時至晚上 8 時

星期六 上午 9 時至下午 5 時

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)



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

運動勞損

(手部勞損及腰肌勞損)



【鄧肇堅中醫中心】

【香港仔中醫中心】

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

電話： 3553 3238

地址：

香港香港仔水塘道 10 號

香港仔賽馬會診所 2 樓

電話： 2580 8158

手部勞損

有些運動需用前臂或手肘部進行重複性動作，肌肉、肌腱、韌帶、軟骨都會因反覆過度或不當的牽拉或扭轉而引致運動勞損。如網球、高爾夫球、划艇等，容易引起手肘部勞損。造成手腕或肘關節腫痛、活動不靈、手握無力等症狀，僵直痠痛症狀有時可遷延至前臂、手肘及背肩部。以下的穴位按摩可舒緩運動後手部的肌肉疲勞：

捏按手腕、手掌及手指：

用手指一鬆一緊地來回捏按受勞損的腕部及四指，來回 20 - 30 次。



按揉大陵穴、陽池穴：

將拇指放在患腕的大陵穴(約位於腕部掌側中央)，中指放在陽池穴(約位於腕部背側中央)，適當對合用力按揉 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。



腰肌勞損

足球、籃球、排球、跳舞等運動容易勞損腰肌，或急性腰扭傷後未能妥善處理，局部產生慢性炎症，亦可形成腰部勞損，導致長期腰背酸痛、腰椎弧度強直變形、板緊無力、活動受限等。以下的穴位按摩可舒緩運動後的腰背酸痛：

輕叩腎俞穴：

雙手虛拳，以拳眼左右手交替輕叩腎俞穴(第 2 腰椎棘突下旁開 1.5 寸)及附近腰部肌肉 20 ~ 30 次。



摩擦腎俞穴：

兩手掌根緊按腰部，用力上下摩擦腎俞穴及附近腰部肌肉 50 ~ 100 次，以發熱為度。



揉按腰眼穴：

雙手握拳置於腰後，用拇指掌指關節揉按腰眼穴(第 4 腰椎棘突下旁開 3.5 - 4 寸之凹陷處)，由輕到重按揉 10 ~ 20 次，以局部酸脹為宜。



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。