

原始點療法

臨床實際操作手冊



財團法人張釗漢疼痛醫療基金會 印製

目錄

目錄	P 1
序	P 2
原始點療法操作手技	P 5
人體各部位名稱示意圖	P 6
頭部原始點	P 7
頸部原始點	P 8
上背部原始點	P 9
腰部原始點	P 10
下背部原始點	P 11
臀部原始點	P 12
足部原始點	P 13
肘部、腕部、手部原始點	P 14



所有疾病，其症狀(訊號)包括疼、痛、痠、麻、癢、脹、悶、刺、腫、暈、抽筋、肌肉跳動、灼熱感、發燒、怕冷、流鼻涕、耳流膿、咳、喘、腹瀉、嘔吐、白帶、骨刺、瘤、疹、....等不一而足，不管是分屬內科或傷科，也不管是任何原因造成，其治療方法都是一樣的，只要找出原始痛點，推揉即可。如果寒證引起，則須加熱源熱之，熱源包括溫灸、加熱紅豆袋、暖暖包、電毯、電熱器、遠紅外線....等。熱源使用：應以患者感覺溫暖舒服為宜，不可以有燙的感覺。

所有疾病，如果只知病名（例如：高山症、憂鬱症、糖尿病、高血壓、血癌、淋巴癌），而不知生病部位所在，則可從整條脊椎兩側或四肢找出原始痛點，而加以處理，脊椎旁兩側之原始痛點，可治療前後相對應之內臟疾病。



所有疾病，若找出原始痛點推揉後，雖有改善但進展緩慢，多是因為寒證引起，故須加熱源熱之。而所有嚴重疾病（例如：癌症）大部分也是因寒所致。

寒證辨證參考：

1. 舌質淡白，舌胖有齒痕，舌有潤白苔。
2. 鼻子過敏，早晚症狀較嚴重者，受風寒症狀即加重。
3. 不喜歡喝水，飲冷症狀即惡化，吃熱補則舒服且不口渴。
4. 脈搏跳得比較慢或特別快而無力。
5. 怕冷，四肢冰冷。
6. 肌肉僵硬。
7. 寒症患者飲食禁忌：勿食冰品，茶葉，生冷蔬果。

疾病由來：

可分內因及外因兩種：

- (1)內因：壓力、憂煩、不眠、勞累、飲食過冷....。
- (2)外因：外感風寒、姿勢不正、外傷、過度使用...

大部份疾病都是因為錯誤習慣造成，面對疾病，最重要的就是找出致病的原因，徹底修正自己的錯誤習慣，才能達到正本清源，切勿病急亂投醫。

患者自己感覺疼痛(訊號)處，病源可分兩種：

- (1)它處筋傷所致。
- (2)本身組織受損所致。

在臨床上，又以它處筋傷患者佔絕大多數。舉凡慢性之脊椎移位或滑脫、骨刺、關節或骨頭的疼痛，都是因為它處筋傷所致，而內科的疼痛也都是因為它處筋傷所致。

兩者最簡單的區別方法就是找到原始痛點推揉後：

- (1)症狀明顯改善，則屬它處筋傷。
- (2)症狀改善並不明顯，則屬本身組織受損，其臨床症狀來得又急又重，最令患者難以承受。
- (3)亦有兩種同時受損者。

治療方法：

- (1)它處筋傷則以原始點療法加以處理。
- (2)本身組織受損，就需要時間來進行身體組織自我的修復，在這段修復期，休息很重要，期間應以原始點療法來加速病情的復元。
- (3)如果是寒證，可以在原始點甚至患處加熱源熱之。

所有原始點，大多位在骨旁之筋，找到原始痛點後，推揉力道或輕或重，應以患者能承受為宜，但又不能太輕，否則效果不佳，最好是患者感覺在推揉時有點疼痛，但又能承受為宜，推揉力道最好由輕而重。至於推揉的時間很難訂定，只要患者症狀減輕即可停止操作，時間也許幾秒鐘，也可能是幾分鐘。

在臨床上，通常傷科以推揉為主，熱敷為輔；內科則以熱敷為主，推揉為輔；內傷科之嚴重者，則推揉、熱敷並重。

治療禁忌：

- (1) 不管是筋傷或是本身組織受損，都不能在患者自己感覺的痛（訊號）處推揉。
- (2) 骨頭，絕勿推揉，否則容易紅腫發炎。

傷科組織受損的修復期觀察：

- (1) 一般扭傷患者其組織受損，修復期約需三至七天，即可復原。
- (2) 腰背肌肉腫脹變形，或指骨受損肌腱撕裂，修復期約需一至三個月。
- (3) 脊椎骨本身及其旁之筋傷嚴重受損，修復期約須三至六個月。
- (4) 如果患者受損部位不斷使用，就會使修復期變長。

疾病預後：

症狀一天二十四小時持續發作，則較難處理，一天內症狀時好時壞，則較易治療。

能老實做到以下四點，健康不必交給醫院：

- (1) 以原始點療法來診斷及保健身體，細心關照，可以充分預防疾病產生。
- (2) 需要規律的作息：適當的休息，並按時就寢。
- (3) 要活就要動，運動是最好的補藥，如柔軟操、拉筋、瑜珈、太極拳、氣功、拜佛...等，都是很好的運動選項。
- (4) 常懷感恩包容的心。

其它注意事項：

- (1) 手受傷，盡量避免握拳及持重。
- (2) 腳受傷，盡量避免久坐及站立過久。
- (3) 腰背受傷，宜避免彎腰持重及久坐，最好是躺著休息。
- (4) 關節受傷如手腕、肩、頸...等，日常生活宜轉向不痛側。

原始點療法操作手技

操作手技：

原始點療法常用操作技術為手肘法、豆狀骨法、食指法、拇指法，可參考下列圖示：



手肘法(手掌朝上)



手肘法(手掌朝下)



崗下肌豆狀骨法



背部豆狀骨法



食指法



蚓狀肌拇指法

拇指須按住食指

人體各部位示意圖

頭部原始點

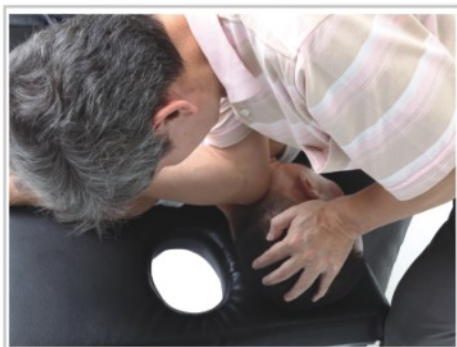
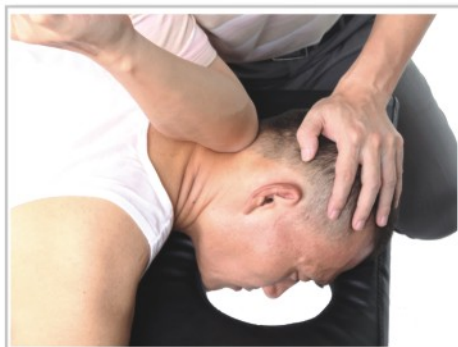
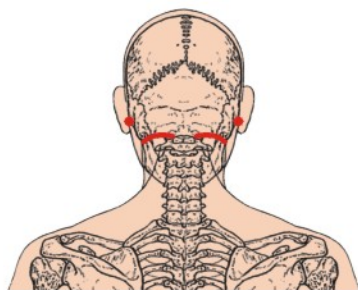
- 頭痛、偏頭痛、頭暈。
- 眼皮跳、眼睛痛、眼睛凸、眼睛痠澀、口眼歪斜。
- 口齒不清、牙齒咬合疼痛、舌頭麻、痛及灼熱感。
- 三叉神經痛、顏面神經麻痺。
- 急性耳聾耳鳴。
- 頸椎痛(靜止時)。

治療

推揉耳後下顎骨旁，然後沿著枕骨下緣推揉到頸椎旁之原始痛點。

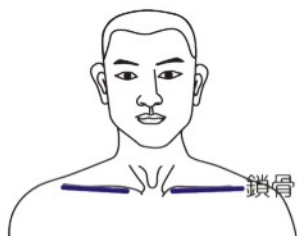
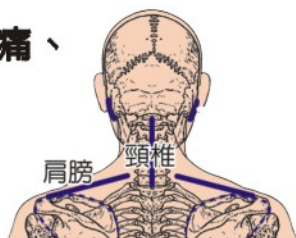
參考

其它頭部疾病(如腦中風、癲癇、躁鬱、感冒、發燒、失眠、癡呆、鼻子過敏、青春痘、腦癌、口腔癌、鼻咽癌、舌癌...等)，應推揉頭部原始痛點，屬寒證者須用熱源熱之。



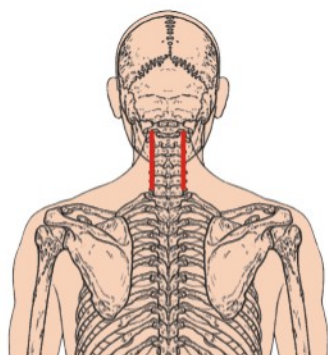
頸部原始點

- 頸椎旋轉痛、喉嚨痛、鎖骨痛、肩膀痛。



治療

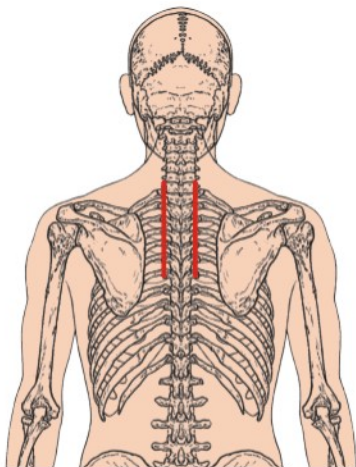
可推揉頸椎棘突旁兩側筋上之原始痛點。



頸部原始點

參考

頸椎俯仰痛需推揉上胸椎棘突旁兩側筋上之原始痛點。

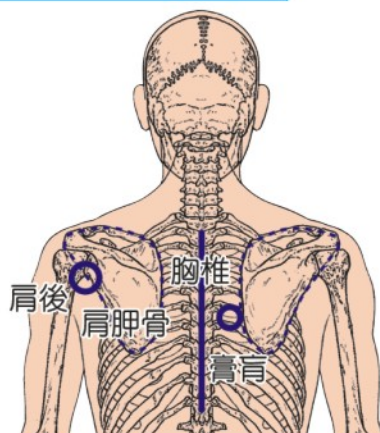


上背部原始點

- 背痛(肩胛骨痛、膏肓痛、胸椎痛)、胸悶痛、肩後痛、小腿肚痛及抽筋：

治療

推揉胸椎棘突旁兩側之原始痛點。

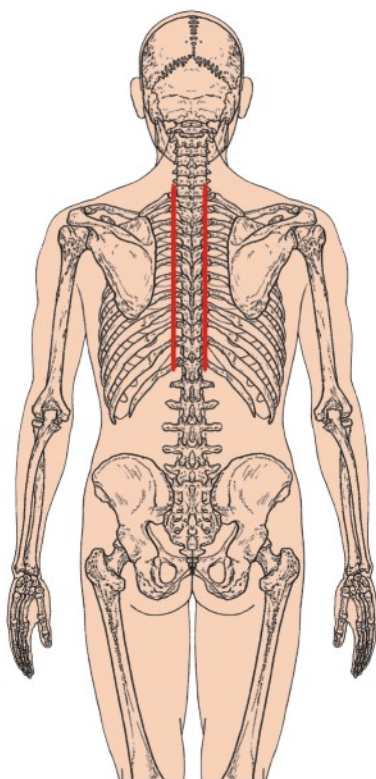


參考

其它胸背部疾病(如氣喘、咳嗽、心肌梗塞、心痛、心悸、乳癌、肺癌....等)

治療

應推揉上背部原始痛點，屬寒證者須用熱源熱之。

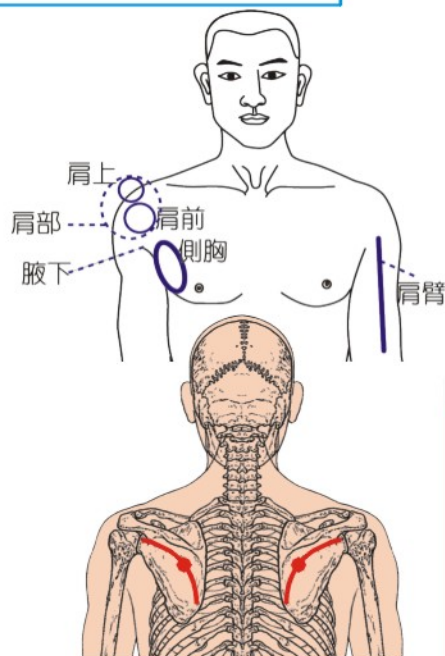


上背部及腰部原始點

- 肩痛(肩上痛及肩前痛)、肩臂痛、腋下痛及側胸痛：

治療

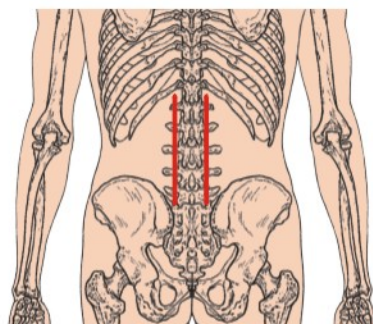
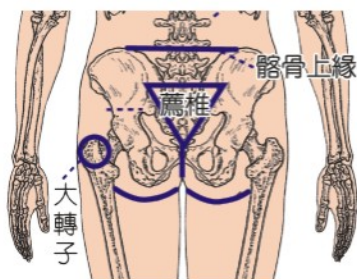
可推揉肩胛骨上崗下肌之原始痛點。



- 臀部及臀側面痛(髂骨上緣痛、薦椎痛、大轉子痛)。

治療

推揉腰椎棘突旁兩側之原始痛點。



下背部原始點

- 脇肋痛、腰痛（腰椎痛、腰橫帶痛、腰外側痛）。

治療

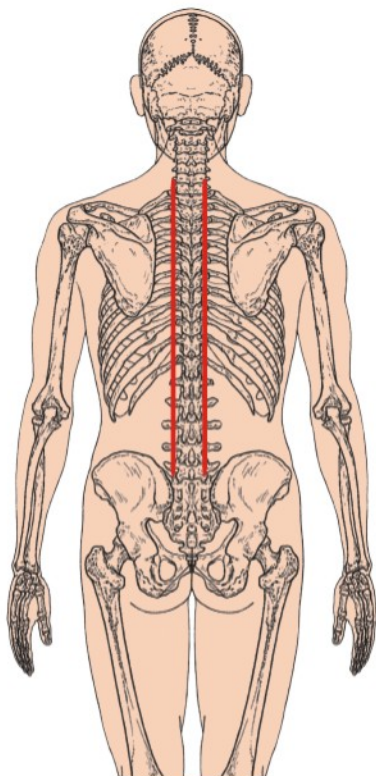
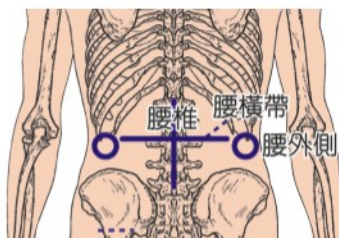
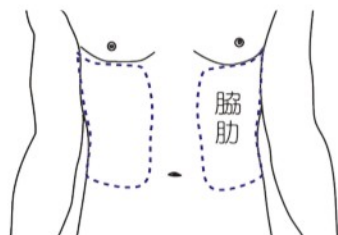
從胸椎到腰椎棘突旁兩側找出原始痛點推揉。

參考

其它如腹部疾病（胃痛、腹脹、腹瀉、便秘、肝癌、胃癌、胰臟癌....等）。

治療

應推揉下背部及腰部原始痛點，屬寒證者須用熱源熱之。

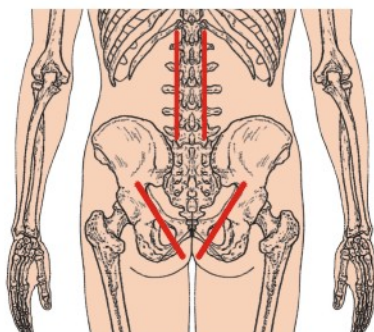


臀部原始點

- 恥骨或陰部痛、尾椎痛。

治療

推揉兩側臀部薦椎旁之原始痛點。



- 鼠蹊溝痛、腿部痛(大腿痛、膝痛、膝後痛、膝不能彎曲、小腿痛、足踝關節痛及踝骨旁痛)。

治療

推揉同側臀部薦椎旁之原始痛點。

參考

所有下腹部疾病（腹部脹痛、頻尿、少尿、尿痛、月經異常、痛經、肌瘤、白帶、陰道炎、腰腹下肢癢疹、卵巢癌、子宮頸癌、大腸癌、攝護腺癌...等）。



臀部原始點

治療

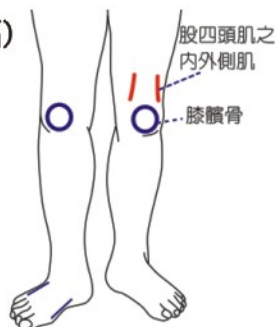
應推揉腰部及臀部原始痛點，屬寒證者須用熱源熱之。

參考

膝蓋痛(膕骨痛)

治療

推揉膝蓋上緣股四頭肌之內側肌或外側肌之原始痛點。



●足跟痛(足底後段痛)

治療

可推揉內踝骨旁之後緣及後緣上部之原始痛點。



參考

只有極少數部分患者是因外踝骨後緣引起。

●足痛(足背及足背內外側痛)、足底中段痛。

治療

均推揉同側踝骨旁前緣及下緣之原始痛點。



●足趾痛、足底前段痛。

治療

推揉足背跖骨間蚓狀肌之原始痛點。



參考

足部之內科症狀(濕疹、足汗、足裂、足癬、痛風、香港腳...等)。

治療

應推揉足部原始痛點，屬寒證者須用熱源熱之。

肘部、腕部、手部原始點

- 手肘痛(網球肘、高爾夫球肘)、肘臂痛、手腕痛(媽媽手、腕關節腱鞘囊腫、腕隧道症候群)、掌背痛。

治療

推揉肘後肱骨旁肱三頭肌外側頭之原始痛點。

- 拇指痛

治療

推揉拇指外側掌骨旁之原始痛點。

- 手指痛、手掌正面痛、手指麻。

治療

推揉掌骨間蚓狀肌之原始痛點。

參考

肘、腕、手部之内科症狀(濕疹、手汗、富貴手、手癬、類風濕性關節炎...等)。

治療

應推揉肘、腕、手部原始痛點，屬寒證者須用熱源熱之。





基金會八大願景

- 一：宣導病痛原始病因，幫助全球所有病患。
- 二：加強病痛保健宣導，普及自我保健風氣。
- 三：培訓病痛處理志工，協助人人健康契機。
- 四：開發簡易速效教材，導正病痛處理常識。
- 五：設立病痛原始點療法示範機構，提供各界觀摩學習交流。
- 六：改革病痛處理教育模式，促成病痛原始點療法臨床交流。
- 七：協助醫療資源貧乏國家，建立病痛自我處理模式。
- 八：促成病痛原始點療法教材納入課程，從小樹立病痛處理正確觀念。

捐款帳號

郵局捐款劃撥帳號：50067216

戶名：財團法人張釗漢疼痛醫療基金會



財團法人張釗漢疼痛醫療基金會

11455台北市內湖路金龍路21(捷運內湖站旁)

電話：02-2794-4399 傳真：02-2794-3927

e-mail: cch.mailbox@msa.hinet.net

網址：<http://www.cch-foundation.org/>

本手冊純屬結緣贈送，歡迎複製流通，請勿販售，亦請勿擅改或增減內容。