

原始點療法

高雄推廣服務地點：高雄市三民區陽明路169號5樓之3

服務項目：原始點資料索取、諮詢服務、手法教學、原始點釋疑

資料來源

財團法人

張釗漢疼痛醫療基金會

周秀琴 整理

原始點療法特點

- 是以全新的觀念來教育民眾，當病痛發生，我們應該如何處理？它有什麼禁忌？病痛又是什麼原因形成的？病痛減輕後，又該如何保健？凡此種種，都有詳細的解說。而這套〈原始點療法〉，一般民眾都可學習使用。
- 因為它對人體沒有侵入性，所以沒有違反醫療法的問題，也不會產生醫療廢棄物，可說是最環保的。不但可以替民眾減少看病往返的時間與金錢，亦可以減少醫療資源的浪費。

原始點療法重點摘要

•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（原始點療法用於預防及治療病痛的部位稱為**原始點**，推揉原始點時，感覺疼痛的點，稱為**原始痛點**）。

原始點療法重點摘要

- 所有疾病，如果只知病名（例如：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**寒**引起，故須加**熱源**熱之。
- 所有嚴重疾病（例如：癌症），大部分也是因**寒**所致。

寒證的辨證參考：

- 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. 脈跳得比較慢（遲）或特別快而無力（細數）
- 5. 怕冷，四肢冰冷
- 6. 肌肉僵硬
- 寒證患者飲食禁忌：勿食冰品、茶葉、生冷蔬菜。

疾病的由來

- 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…。

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，又以它處筋傷患者為多數。
舉凡慢性之脊椎移位或滑脫、關節及骨頭的疼痛，大部分都是因為它處筋傷所致，而內科的疼痛也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，其臨床症狀表現來得又急又重，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，休息是很重要的，期間應以原始點療法來加速病情的癒合。
- (3)如果是寒證，可以在原始點甚至患處加熱源熱之。

剛剛好就是最好

•所有的原始點，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，時間也許是幾秒鐘，也可能是幾分鐘。

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嚴重受損，修復期約需三至六個月。
- (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。

※ 保 健 之 道

- (1)以原始點療法來診斷及保健身體，預防疾病產生。
- (2)要有規律的作息—適當的休息，並按時就寢。
- (3)常懷感恩包容的心，不吃冰冷食物。
- (4)固定做運動，如柔軟操、拉筋、瑜珈、太極拳、氣功、拜佛…等。

※ 其它注意事項

- (1)手足新傷、腫痛，最好先照X光片，確定骨頭無虞，再來治療。
- (2)手受傷，盡量避免握拳及持重。
- (3)腳受傷，盡量避免久坐及站立過久
- (4)腰背受傷，宜避免彎腰持重及久坐，最好是躺著休息。
- (5)關節受傷如手腕、肩、頸……等，日常活動宜轉向不痛側。

手法篇

按推力量、次數、時間及找法

所有的原始點，大多位在骨旁之筋，找到原始痛點後，按推力道之輕重，應以患者能承受為宜，但又不能太輕，否則效果不佳，最好是患者感覺在按推時有點疼痛，但又能承受為宜，按推力道最好由輕而重。輕症患者2—3天按推一次，也可每天按推當作保健，重症患者在能承受範圍內，一天可按推3—4次。每個按推點約3秒，可來回處理約2—3次，只要患者症狀減輕即可停止操作，至於按推的時間因病情不同，很難加以規定，時間也許幾秒鐘，也可能是幾分鐘。

脊椎兩側之原始痛點，可處理身體相對應之疾病，脊椎兩側原始點的找法：

症狀訊號處	身體前面	脊椎旁邊	脊椎下面
原始痛點	後面脊椎兩側	中間脊椎兩側	上面脊椎兩側

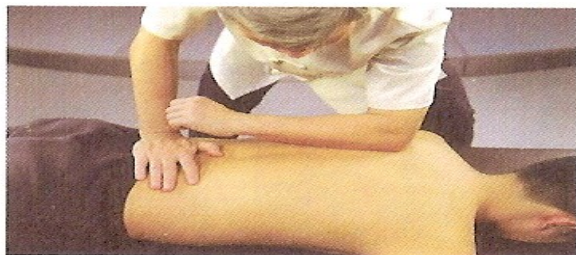
- 但亦有極少部分患者，在症狀相關的原始點找不到痛點，而必須再往上找。
- 影子與本尊重疊的地方，最常見的如肩胛部原始點與臀部原始點，就不需考慮影子，直接按推即可。
- 每個人的骨骼位置、形狀不盡相同，原始點位置圖僅供參考，實際操作是沿著骨旁來尋找筋上的原始痛點。

原始點療法常用操作手法

五種常用手法：手肘法、豆狀骨法、食指法、拇指法、拳頭法，可參看本頁圖示——



手肘法（手心朝上）



手肘法（手心朝下）



肩胛部豆狀骨法



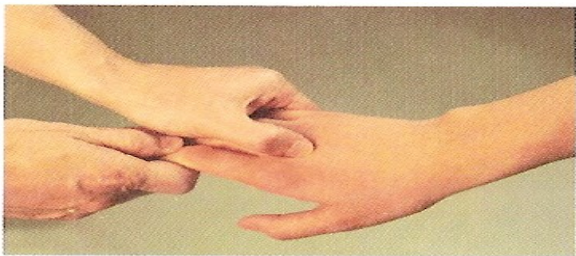
背部豆狀骨法



拇指須按住食指



食指法

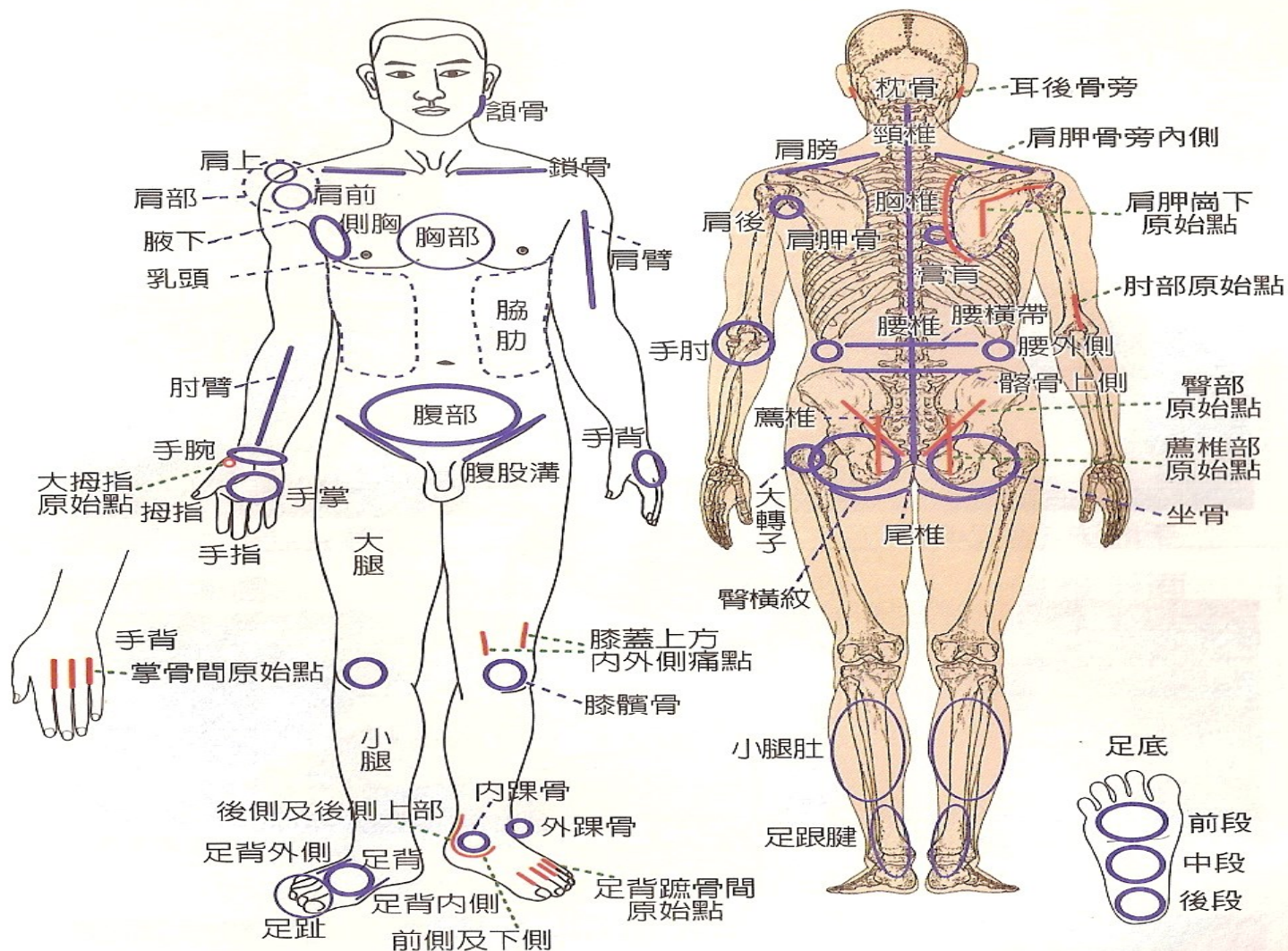


拇指法



拳頭法

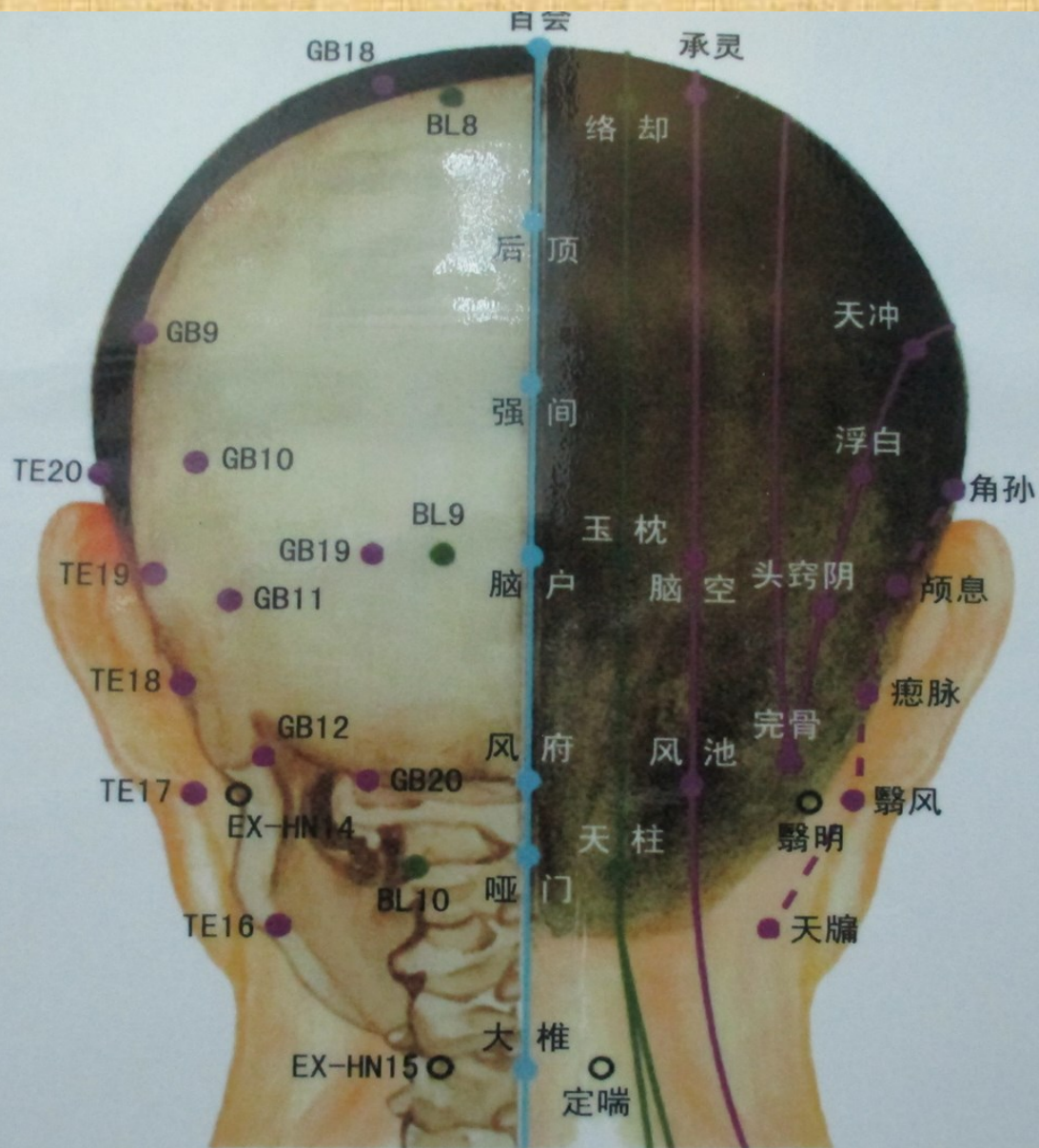
人體各部位名稱示意圖



藍線為部位標示

紅線為原始點位置舉例

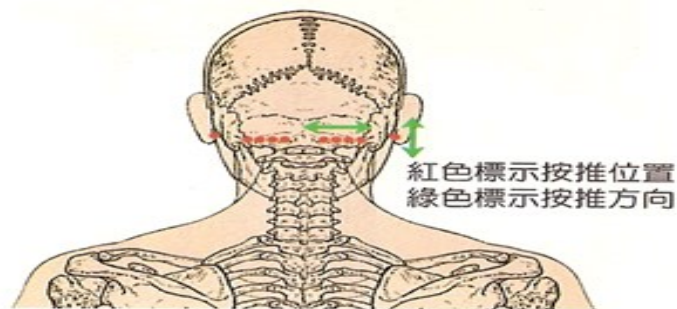
8306



頭部原始點

- 頭痛、偏頭痛、頭暈
- 眼皮跳、眼睛痛、眼睛凸、眼睛酸澀、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
- 耳聾、耳鳴
- 四肢抽搐、麻、無力
- 頭部之疾病：如腦中風、腦震盪、癲癇、憂鬱、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……

★ 按推耳後骨旁及枕骨下沿之原始痛點，需用熱源溫之。

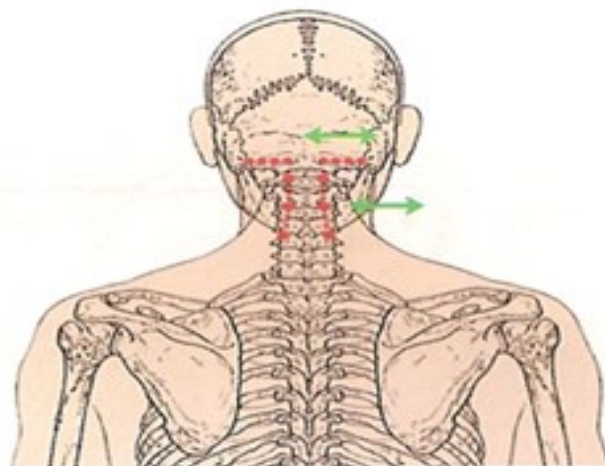


頸部原始點

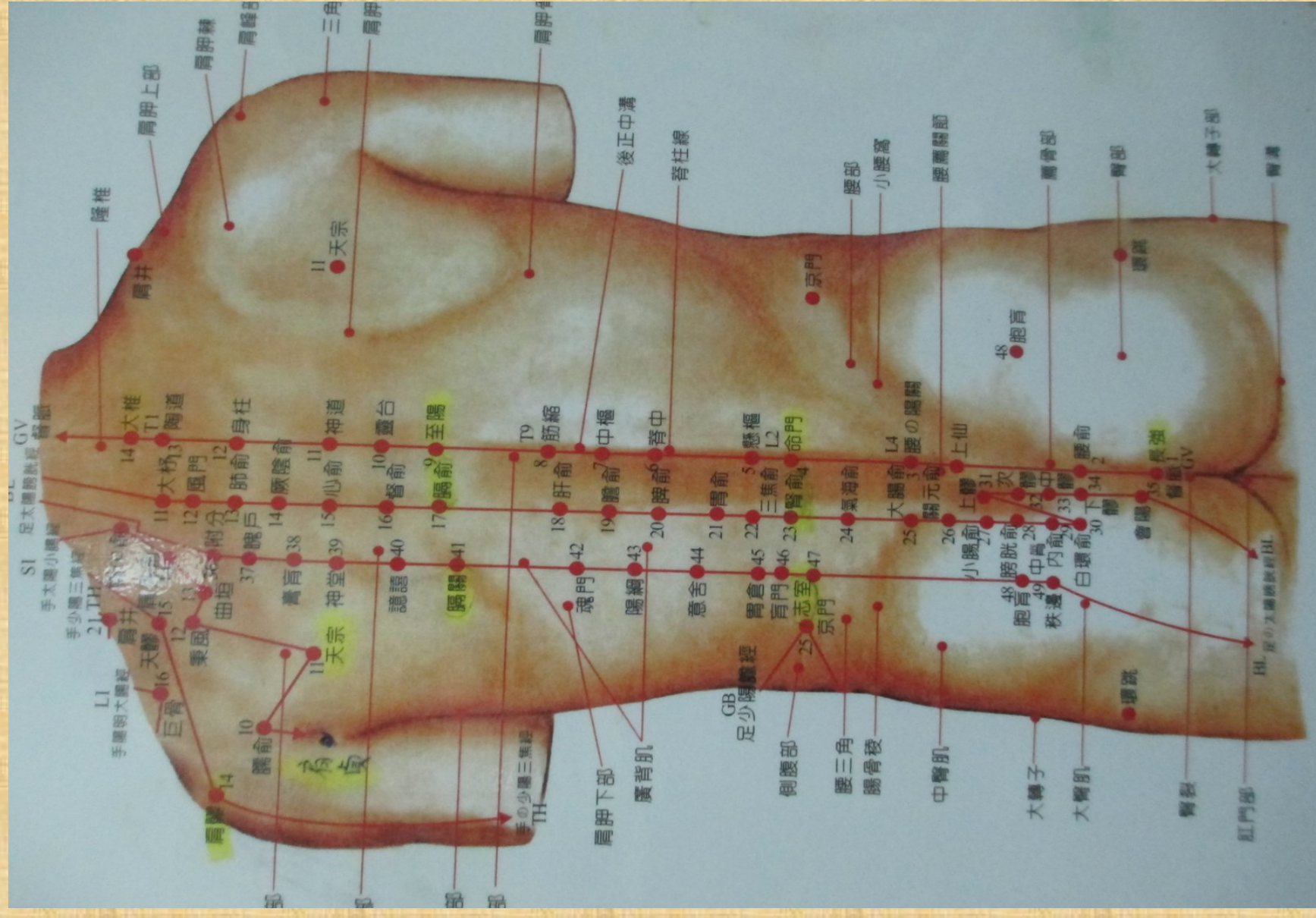
- 頸椎痛、喉嚨痛、鎖骨痛、肩膀痛

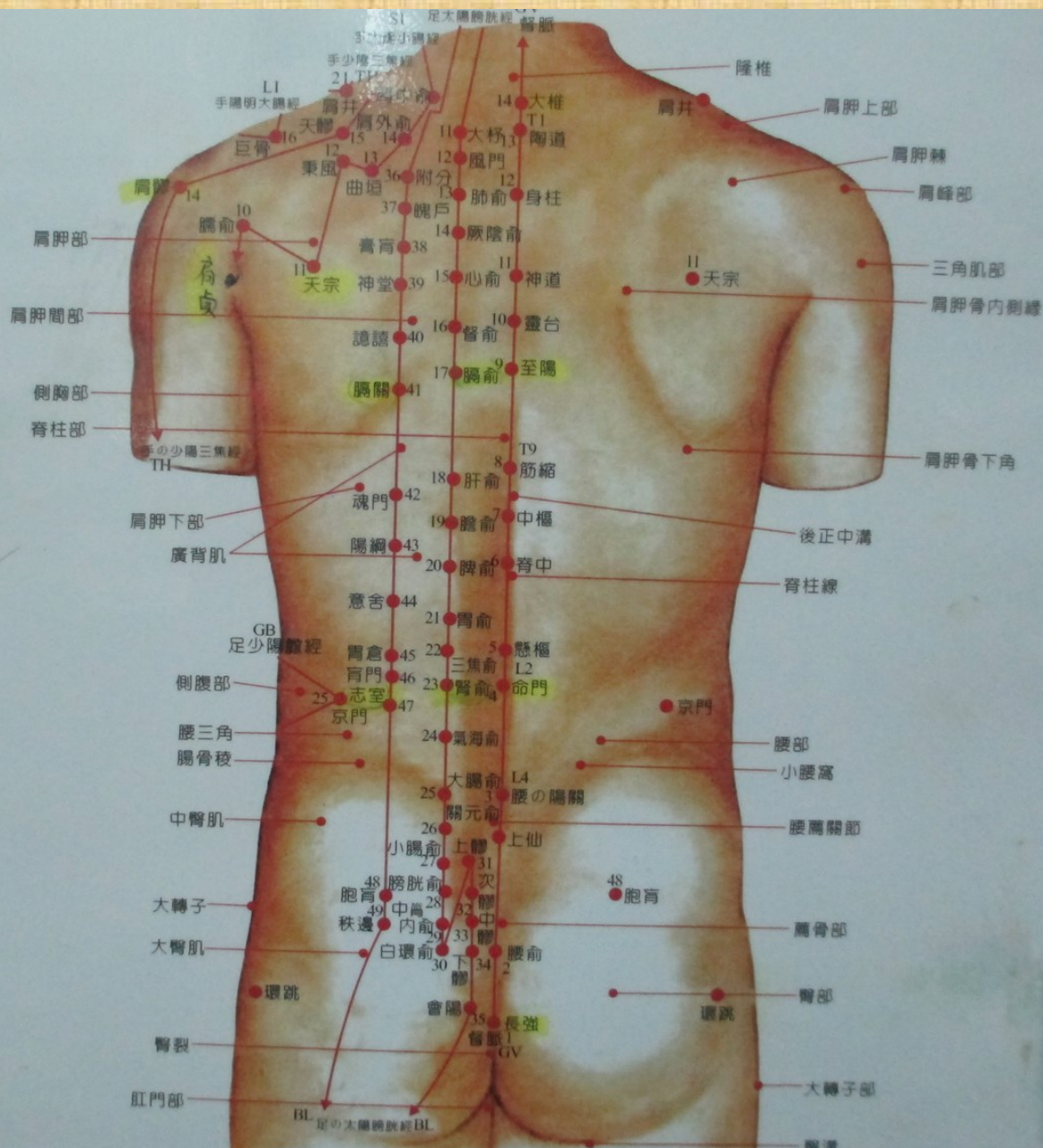


- ★ 按推枕骨下沿及頸椎棘突旁兩側之原始痛點，需用熱源溫之。



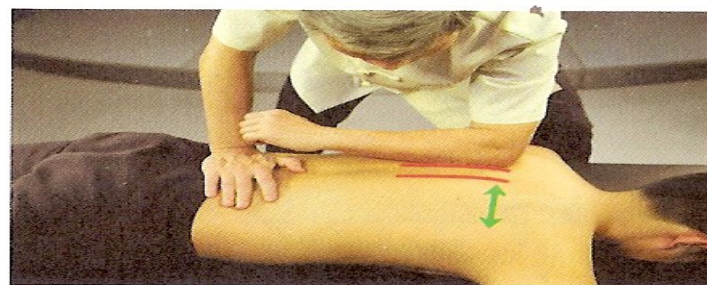
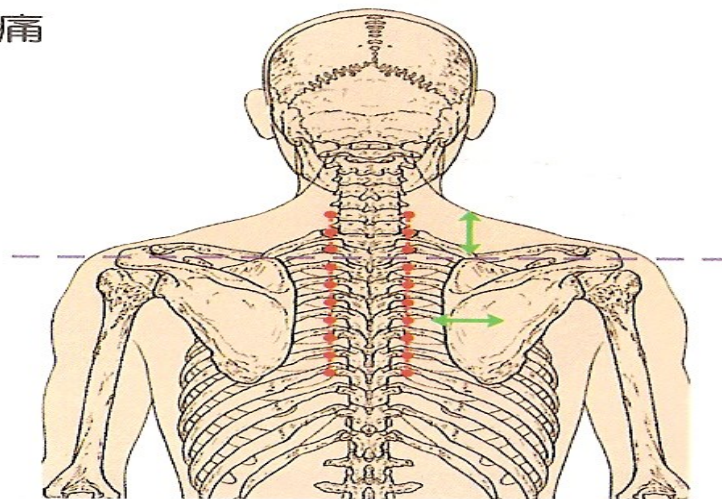
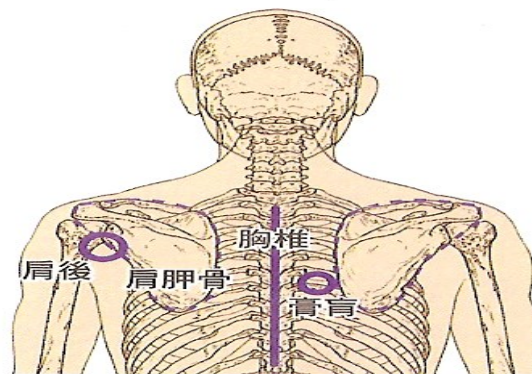
參考：頸椎俯仰痛請見上背部原始點。





上背部原始點

- 背痛（肩胛骨痛、膏肓痛、胸椎痛）、胸悶痛、肩後痛、頸椎俯仰痛、小腿肚痛及抽筋
- 上背部之疾病：如氣喘、咳嗽、心肌梗塞、心痛、心悸、乳癌、肺癌、胃痛、胃癌……
- ★ 按推上背部棘突旁兩側之原始痛點，需用熱源溫之。

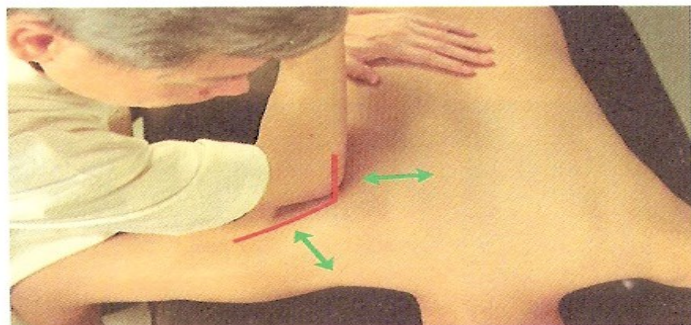
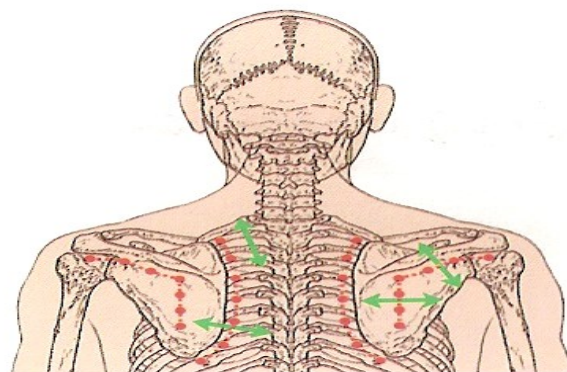
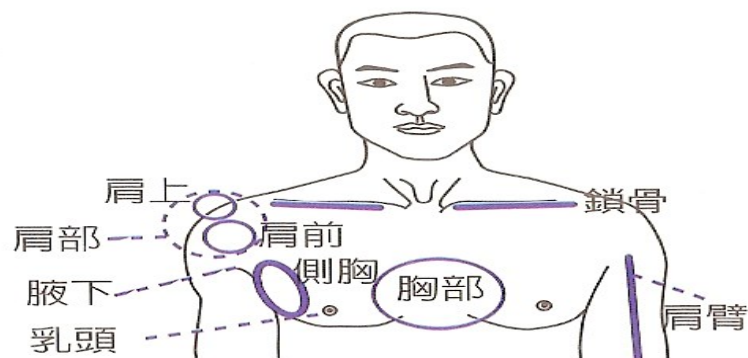


肩胛部原始點

- 肩痛（肩上痛及肩前痛）、肩臂痛、腋下痛及側胸痛

★ 按推肩胛崗下及肩胛骨旁之原始痛點，需用熱源溫之。

參考：肩胛骨旁內側有加強上背部及肩胛骨原始點療效之功能，且對應前胸乳頭，故對乳癌、肺癌、咳嗽、胸悶……亦有療效。



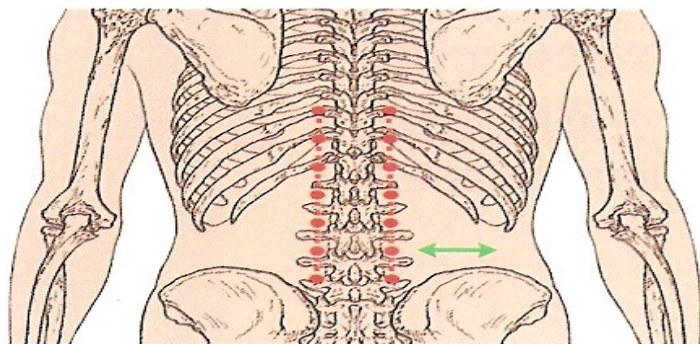
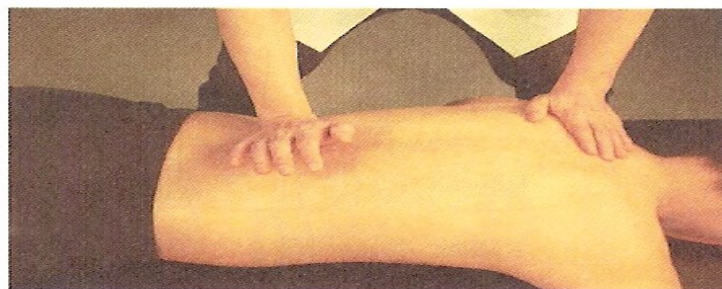
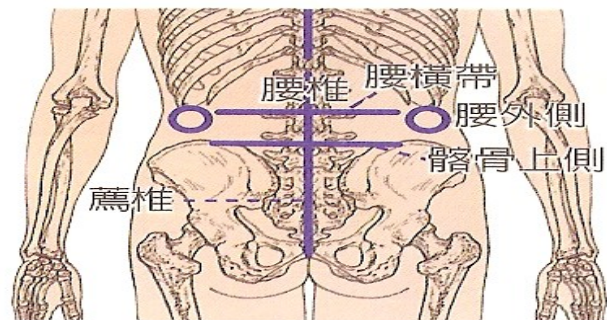
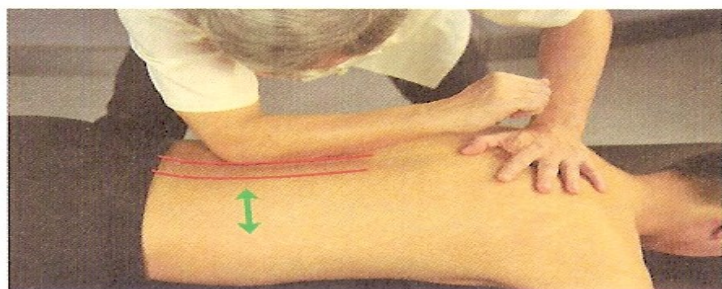
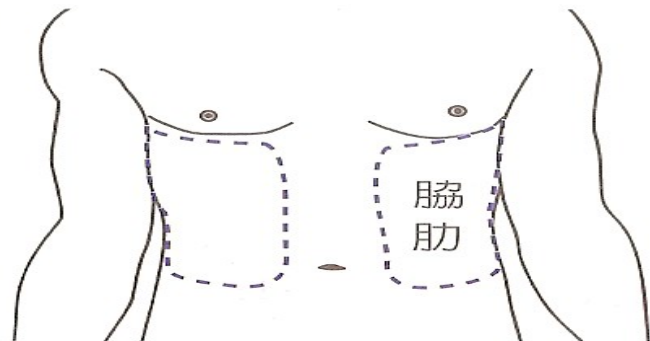
肩胛崗下原始點



肩胛骨旁內側原始點

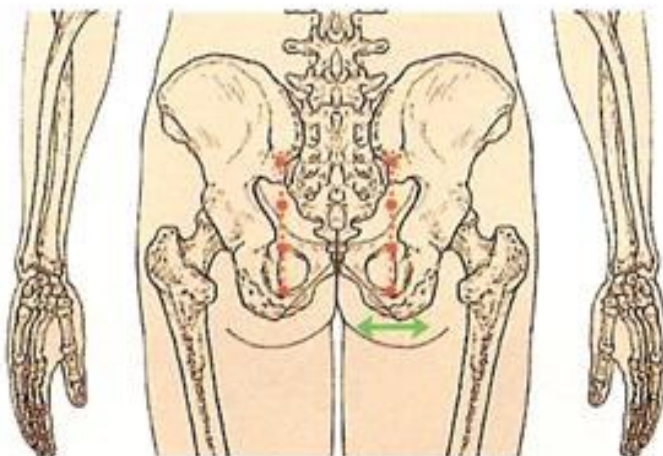
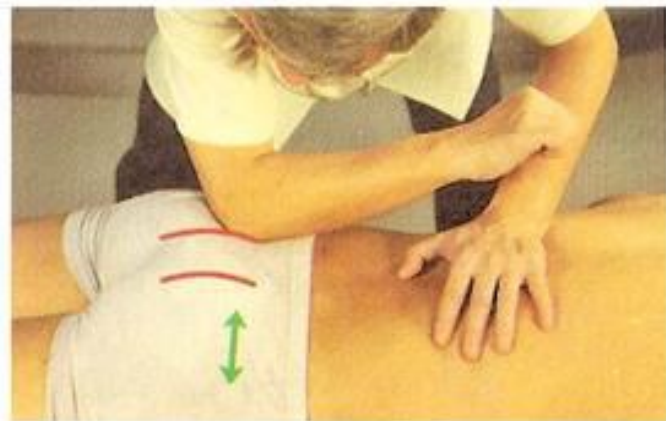
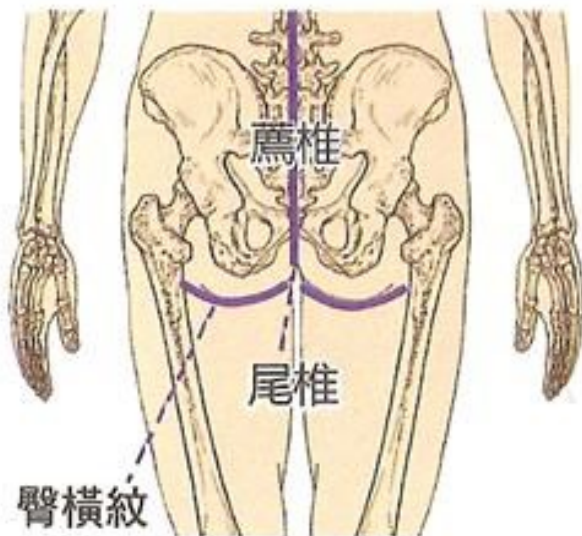
下背部原始點

- 脇肋痛、腰痛（腰椎痛、腰橫帶痛、腰外側痛）、髂骨上側痛、薦椎痛
- ★ 按推下背部棘突旁兩側之原始痛點，需用熱源溫之。



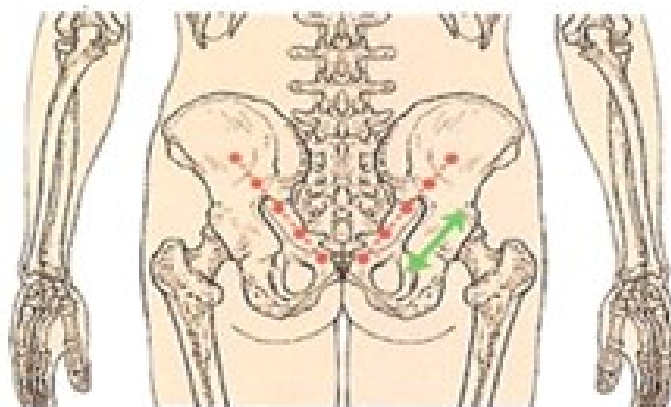
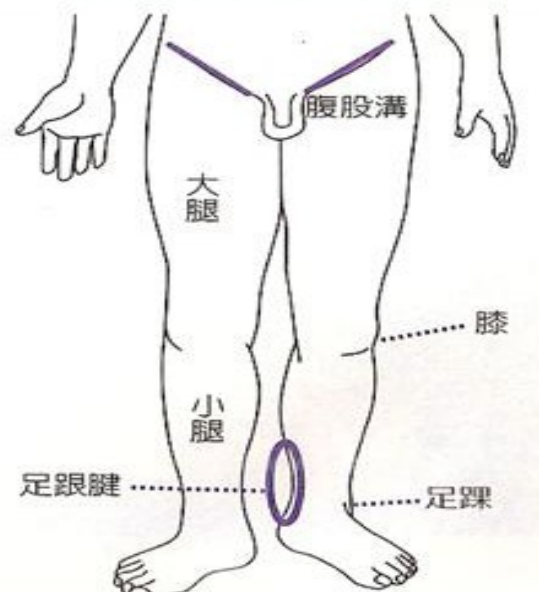
薦椎部原始點

- 臀部痛（臀外側痛、臀橫紋痛）、恥骨痛、尾椎痛
- ★ 按推薦椎棘突旁兩側之原始痛點，需用熱源溫之。（由趙信榮醫師提供）



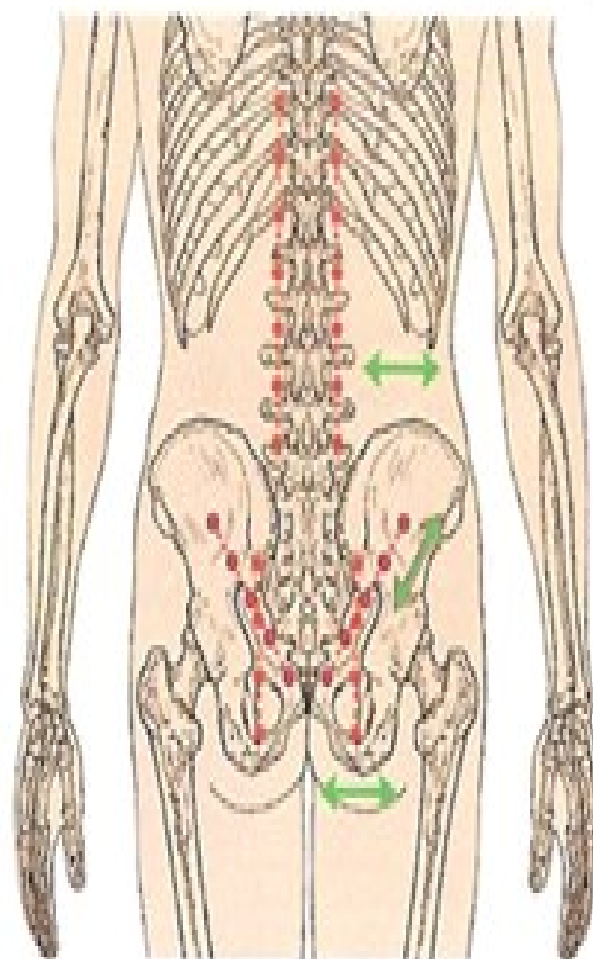
臀部原始點

- 腹股溝痛、腿部痛（大腿痛、膝痛、膝後痛、膝不能彎曲、小腿前內外側痛、足跟腱痛、足踝關節痛及踝骨旁痛）
- ★ 按推同側臀部骨旁之原始痛點，需用熱源溫之。



參考：小腿肚痛及抽筋請見上背部原始點。

- 下背部、薦椎部、臀部之疾病：如腹脹、腹瀉、肝癌、腎臟病、胰臟癌、下腹部脹痛、便秘、痔瘡、頻尿、少尿、尿痛、月經異常、痛經、肌瘤、白帶、陰道炎、腹部及下肢癢疹、卵巢癌、子宮頸癌、大腸癌、攝護腺癌……

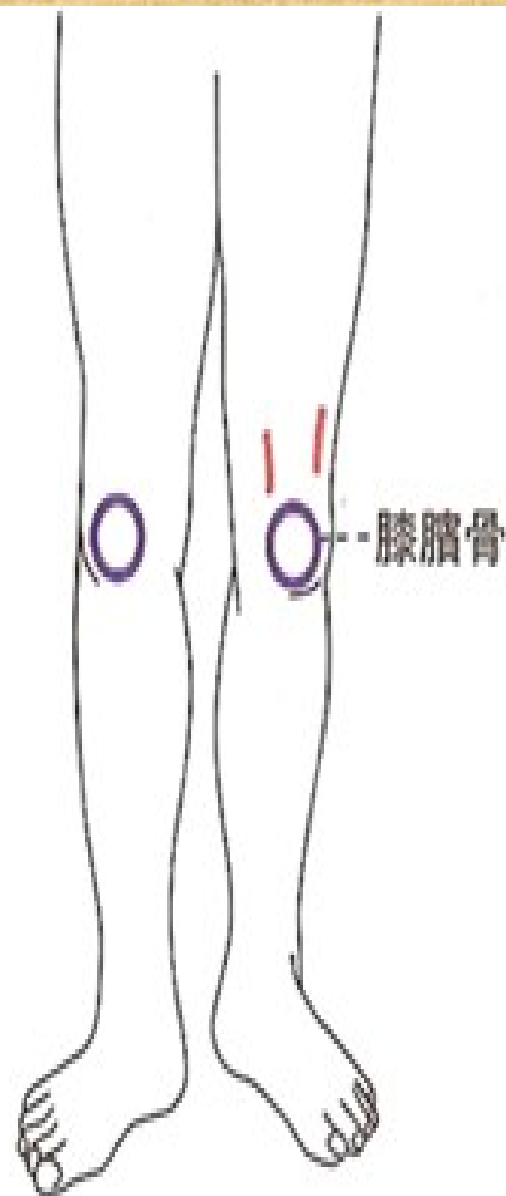


⇒ 參見各部相關原始點的處理方法。

◎特殊點

●膝膕骨痛

★按推膝蓋上方的內側
或外側之痛點。



踝部原始點

● 足跟痛（足底後段痛）

- ★ 按推內踝骨旁後側及後側上部之原始痛點，需用熱源溫之。



參考：只有極少部分患者是因外踝骨後側引起。

● 足背內外側痛、足底中段痛

- ★ 按推同側內踝骨旁前側及下側之原始痛點，需用熱源溫之。



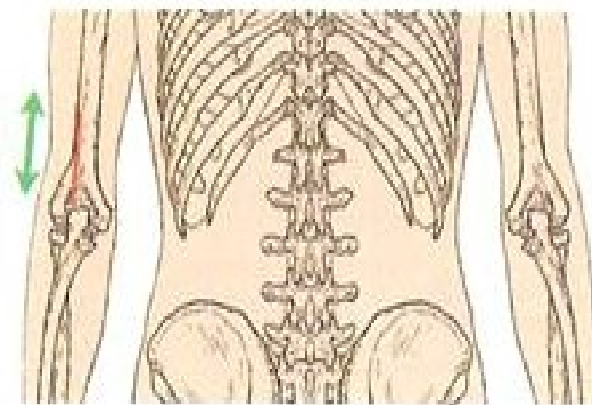
足背部原始點

- 足趾痛、足底前段痛
 - ★ 按推足背跖骨間之原始痛點，需用熱源溫之。
 - 踝部、足背部之疾病：
濕疹、足汗、足裂、足癬、痛風、香港腳……
- ⇒ 參見各部相關原始點的處理方法。



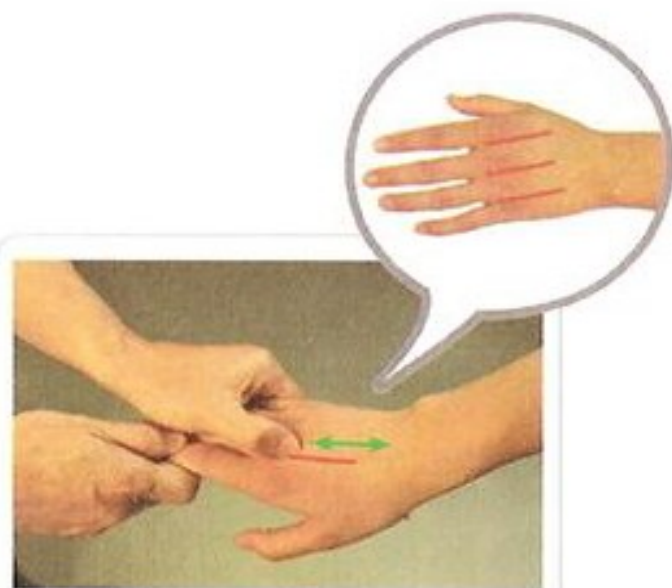
肘部原始點

- 手肘痛、肘臂痛、手腕痛、掌背痛
- ★ 按推肘後之原始痛點，需用熱源溫之。



手背部原始點

- 拇指痛
 - ★ 按推拇指掌骨旁之原始痛點，需用熱源溫之。
 - 手掌正面痛、手指痛、手指麻
 - ★ 按推掌骨間之原始痛點，需用熱源溫之。
 - 肘部、手背部之疾病：濕疹、手肘汗、富貴手、手癬、類風濕性關節炎……
- ⇒ 參見各部相關原始點的處理方法。







敬祝大家
健康～平安～快樂

