

掐合谷穴治头后部痛

外感风寒常引起头后部痛，并伴有项背板滞、骨节酸楚。可以用指掐合谷穴的办法予以治疗。

手法：以拇指与食指相对，食指置于掌心，拇指指端置于合谷穴（位于手背第一、二掌骨之间，近第二掌骨之中点，或当拇指、食指并拢时肌肉最高处），用力按压5~8分钟。

要领：受术者坐位，施术者取穴要准确，按摩时动作要稳，用力由外向内、由轻至重。（纯子）

养生保健 中国中医药报 健康

按压四冲 清热消暑

口渴多汗尿频怎么办

夏季清补为佳

给汗手汗脚支个招

上班打盹 草莓来醒脑

掐合谷穴治头后部痛

健康谚语

健康谚语

第7版：养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



版面导航

第1版 今日要闻

第2版 综合新闻

第3版 视点

标题导航

- ▶ 按压四冲 清热消暑
- ▶ 口渴多汗尿频怎么办
- ▶ 夏季清补为佳
- ▶ 给汗手汗脚支个招
- ▶ 上班打盹 草莓来醒脑
- ▶ 掐合谷穴治头后部痛
- ▶ 健康谚语
- ▶ 健康谚语

第1版：今日要闻



第2版：综合新闻



第3版：视点



第4版：学术与临床



第5版：农村与社区



第6版：健康关注



第7版：养生保健



第8版：中医文化



[按压四冲 清热消暑](#)

[口渴多汗尿频怎么办](#)

[夏季清补为佳](#)

[给汗手汗脚支个招](#)

[上班打盹 草莓来醒脑](#)

[掐合谷穴治头后部痛](#)

[健康谚语](#)

[健康谚语](#)