

內關穴

屬(心包經)

【內關穴】效用

(1)打嗝不止，噁心想吐，膈肌痙攣，暈車，頭痛，眼睛充血，失眠。

(2)強心定喘，心臟衰弱，心痛，心悸，胸悶，中風。

自我按摩法力道：重

時間：左右各1~3分鐘

