

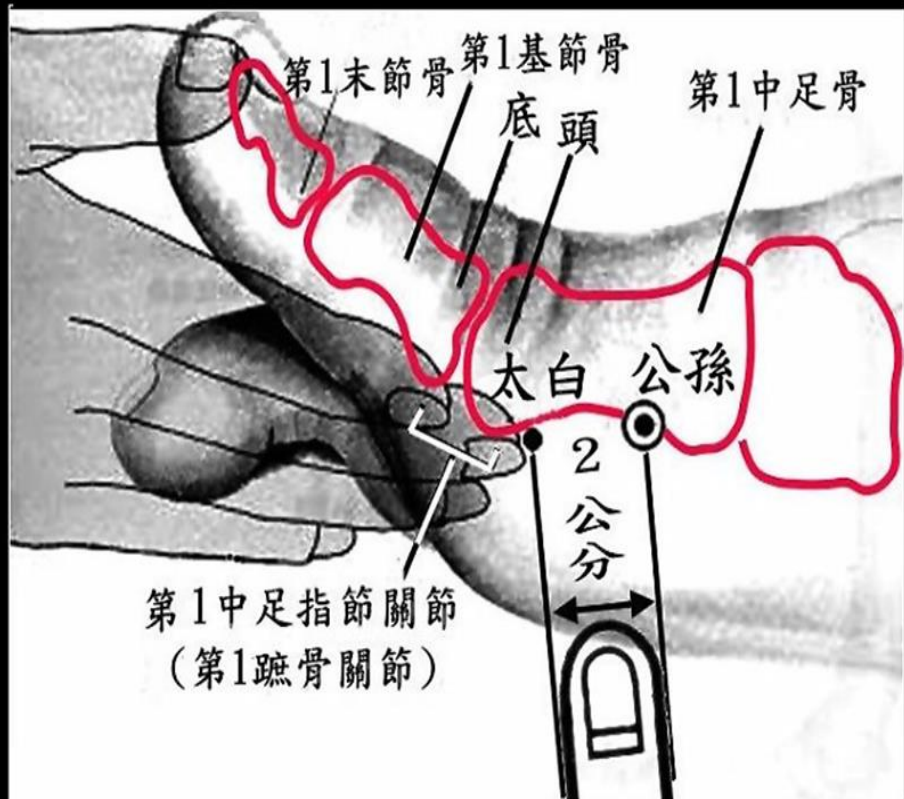
# 公孫穴

## 屬(脾經)

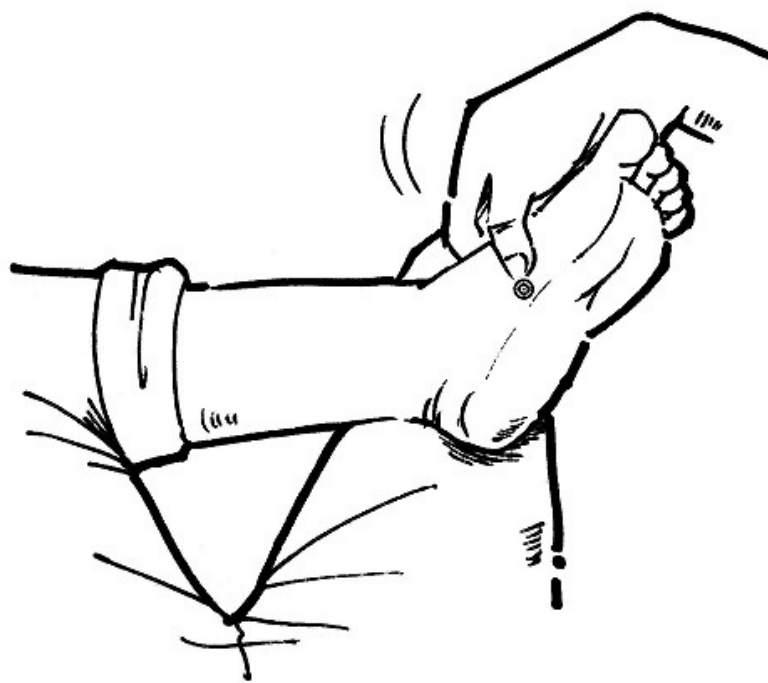
### 【公孫穴】效用

- (1)胃痛，腹痛，嘔吐，腹瀉，痢疾。
- (2)生理痛，月經不調，足踝痛，顏面浮腫，食慾不振。
- (3)胸悶，腹脹。

# 自我按摩法：力道適度 時間：左右各1~3分鐘



腳拇指側有一關節突出處，  
其後約一拇指橫寬處即是。



- (1) 正坐，將左腳放在右腿上。
  - (2) 用右手輕握左腳背。
  - (3) 彎曲大拇指，以指尖垂直掐按。
- (右腳按法同上)