

中医护理：按压穴位能止吐 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/465/2021_2022__E4_B8_AD_E5_8C_BB_E6_8A_A4_E7_c67_465891.htm 自我按摩可有效改善和缓解呕吐的症状。如果吐得不怎么厉害，不妨一试。不过，妊娠引起的呕吐不在此范围，轻易尝试，很容易出现危险。较急的呕吐，可用：掐内关穴：用拇指指尖掐住对侧内关穴（在手腕上两横指，两筋之中）1分钟，以有麻胀感为度。擦任脉：用一手的手掌自膻中穴（在两乳中间）擦至肚脐，由上向下反复57遍。推膀胱经：让别人用其一手手掌自肺俞穴（在第三胸椎棘突下督脉旁开1.5寸处）推至胃俞穴（在第十二胸椎棘突下督脉旁开1.5寸处），自上向下左右各57遍。如为慢性呕吐，则可：按揉中脘、天枢穴：自己用手掌或他人用拇指按揉中脘穴（脐上4寸处）、天枢穴（肚脐横开2寸处），每穴各两分钟。擦腹直肌：自己的双手分别放在肚子的腹直肌上，自上而下反复擦动，约1分钟。点揉脾俞、胃俞穴：他人用拇指指尖或肘尖点揉脾俞（在第十一胸椎棘突下督脉旁开1.5寸处）、胃俞穴，每穴约半分钟，不可用蛮力。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com