

緩解腹脹、助腸胃收縮消化

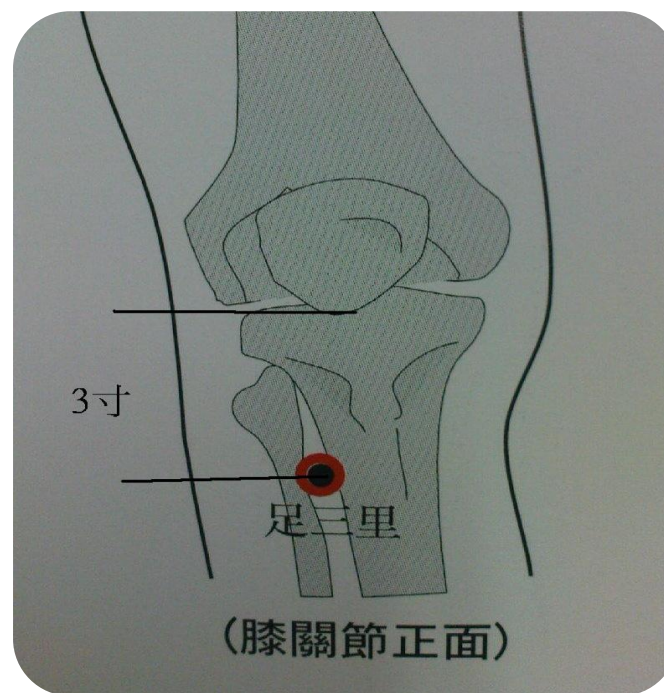
合谷穴

手背第 1~2 掌骨間，第 2 掌骨橈側的中點處。



足三里穴

位在外膝眼下四橫指，脛骨外側一橫指處。



緩解眼睛疲勞

睛明穴

內眼角向外一分，再向上一分，
靠近眼眶骨內緣。



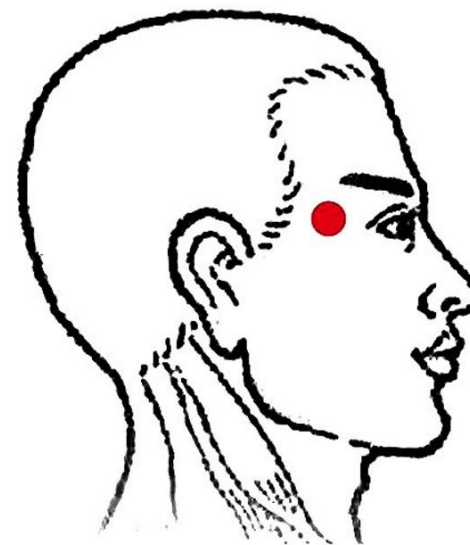
魚腰穴

在額部，瞳孔直上，眉毛中。



太陽穴

眉梢與目外眥之間，向後約一橫
指的凹陷處。



緩解流鼻水或鼻塞

迎香穴

鼻翼外緣中點旁鼻唇溝中凹陷處。



緩解喉嚨痛

少商穴

手拇指末節橈側，距指甲角 1 分處。

