怎麼按才有效——補灸、刺瀉，兩種手法｜學習清單

醫方法門・古典醫學｜南傳導師游朱義的論述 時長 9:11｜2026-11-21

一、本集重點摘要

1. 《口問》講治法只用兩個字：「補」與「瀉」。**這是兩種手法，不是同一種的輕重差別**。

2. 十二條裡十一條是補；帶瀉的只有三條——打呵欠、打嗝、哽咽。

3. 而且這三條瀉的都是同一條經：足少陰（腎）。 因為三條都是「氣往上衝、下不去」。

4. 內經原則：「虛則補之，實則瀉之。」十二邪是「皆為不足」，所以主軸補；有堵有脹才瀉。

5. 補＝久、輕、溫：艾灸 5–10 分鐘，或溫熨輕揉；用在虛、寒、無力、痠軟。

6. 灸為什麼是補：艾的熱「溫而透」，把陽氣叫回來。沒艾條就用掌心搓熱貼穴（以溫代灸）。

7. 瀉＝短、重、透：砭石尖端點壓 30 秒–1 分鐘，痠脹即放；用在實、堵、脹、緊、有結。

8. 瀉的關鍵在「放」——壓到痠脹、維持十幾二十秒、慢慢放開，這才是洩；一直壓著反而更堵。

9. 刮痧也是瀉；出痧後會鬆、會累，是正常的。

10. 例：打嗝＝補太淵（輕按 1 分鐘）＋瀉太溪（尖端點壓 30 秒），先補後瀉。

11. 例：打呵欠＝瀉湧泉（30 秒 × 兩腳）＋補攢竹（溫熨 1 分鐘）＋泡腳。

12. 找穴用同身寸：一指寬＝1 寸、四指併攏＝3 寸；按下去痠痠脹脹那一點就是它。

二、補與瀉對照

	補	瀉
手法	灸・溫熨・輕揉	刺・點壓・刮
要領	久、輕、溫	短、重、透
劑量	艾灸 5–10 分鐘	點壓 30 秒–1 分鐘，痠脹即放
用在	虛、寒、無力、痠軟	實、堵、脹、緊、有結
工具	砭石圓潤端、掌心、艾條	砭石尖端（刺洩端）

一句話：補是慢慢養，瀉是把堵的放掉。

三、兩條實作流程

打嗝（補手太陰、瀉足少陰）

1. 太淵（腕橫紋橈側、摸到脈搏處）— 補：輕按 1 分鐘或艾灸 5 分鐘
2. 太溪（內踝與跟腱之間凹陷）— 瀉：砭石尖端點壓 30 秒，痠脹即放
3. 憋氣按攢竹 30 秒 × 3 次

順序：**先補太淵撐住氣源，再瀉太溪放開上逆。**

打呵欠（瀉足少陰、補足太陽）

1. 湧泉（腳底前 1/3 凹陷）— 瀉：尖端點壓 30 秒 × 兩腳
2. 攢竹（眉頭凹陷）— 補：溫熨或輕按 1 分鐘
3. 泡腳 15 分鐘

四、找穴三步（同身寸）

單位	意思
一指寬	1 寸（拇指指間關節寬度）
四指併攏	3 寸（食指到小指）

1. 先找骨頭或肌肉的明顯標誌（凹陷、骨突、紋路）
2. 用同身寸量距離
3. 按下去痠痠脹脹的那一點，就是它

按下去沒感覺、或只有刺痛 → 位置偏了。

五、安全與判斷

不做：皮膚破損、發炎紅腫／孕婦（合谷、三陰交）／飯後極飽／發燒中

做對了：覺得鬆、想睡、局部微熱、隔天精神好 **做錯了**：越做越緊、越痛、頭暈心悸 → 停下改熱敷

頻率：補法每日 1–2 次；瀉法一日 2–3 次，痠散即止。

六、一句話帶走

同一個穴，補瀉不同，做法就不同。做對了會鬆，做錯了會更緊。

本文件內容依據：醫方法門 古典醫學 南傳導師游朱義的論述 《醫方明大論十之十》靈樞 28・口問 p.61–72；砭石刺法出自法品「防疫刺」；經穴部位依國家標準 GB/T 12346

本文件為課程學習整理，不能取代專業醫師的當面診斷與治療。