Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

针对压力和焦虑的穴位按摩

本信息介绍了如何使用穴位按摩来减轻压力和焦虑。 焦虑是一种强烈的担忧或恐惧感。

什么是穴位按摩?

穴位按摩是一种按摩。 该疗法是基于传统中医针灸的一种实践方式。 通过穴位按摩，可以对身体的某些特定部位施加压力。 这些部位被称为穴位。

按压这些穴位可以帮助肌肉放松，并改善血液循环状况。 还有助于缓解化疗的许多常见副作用。

您可以在家用手指按压不同的穴位来进行穴位按摩。 请遵循以下步骤学习如何对自己进行穴位按摩，以减轻压力和焦虑。

额外压力点 1（印堂穴）

额外压力点 1 又称为印堂穴。 印堂穴位于眉毛之间的中点（中心）（见图 1）。 对该穴位进行指压按摩有助于缓解压力和焦虑。

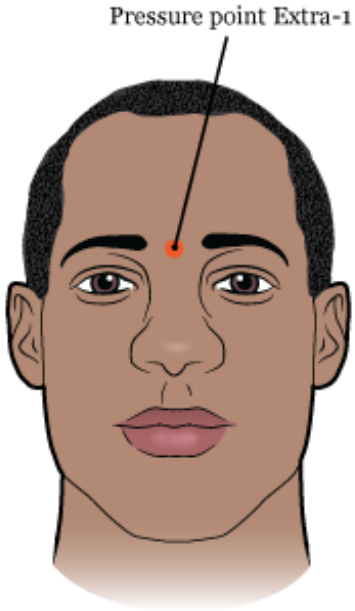


图 1. 眉毛之间的中点（中心）

如有以下情况，请勿对该穴位进行穴位按摩：

- 穴位处或附近的皮肤脱皮或起泡。
- 穴位处或附近有开放性伤口。
- 穴位处或附近出现皮疹。
- 穴位处或附近发红、肿胀、发热或流脓。

如何找到额外压力点 1

1. 让自己处于一个舒适的姿势。 可以坐下、站立或躺下。

2. 用任何一只手，将拇指置于眉毛之间的中点（中心）（见图 2）。 该穴位即为额外压力点 1。 如果找不到，请确保将拇指放在前额。 请勿将拇指放在鼻梁上。
3. 用拇指按压该穴位。 在按压的同时，拇指绕圈移动。 顺时针（向右）或逆时针（向左）转圈皆可。 进行该操作 2 到 3 分钟。
    - 有些人可能会觉得很难使用拇指。 可以用食指来代替。
    - 按压时要用力，但请勿过度按压，以免造成疼痛。 您可能会感到一定的酸痛或压痛，但不应感觉到疼痛。 如果感觉到疼痛，说明您的按压力度过大。



图 2. 将拇指放在眉毛之间

可以每天对该穴位进行几次穴位按摩，直到症状有所好转。

穴位按摩是一种补充疗法。 补充疗法是在接受癌症治疗的同时可以使用的治疗方法。 这类疗法有助于缓解症状。

请访问 www.msk.org/integrativemedicine 或致电 646-449-1010 联系 MSK 综合医学与健康服务，了解其他补充疗法。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Acupressure for Stress and Anxiety - Last updated on September 2, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利