



### Acupressure For Headaches

#### 指压穴位以缓解头痛

**1** For adults: Massage each acupoint for 1-2 minutes. For children aged 12 years old & below including babies: Massage each acupoint for not more than 30 seconds.  
成人：按摩每个穴位1-2分钟。12岁以下的儿童，包括婴儿：按摩每个穴位不超过30秒钟。

**2**

**3** **Caution: This acupoint is forbidden for pregnant women because its stimulation can cause premature contractions in the uterus.**  
谨慎事项：孕妇禁止按摩此穴位，因为它会刺激子宫提前收缩。

**4**

**5**

注意：按摩后多喝温水是非常重要的，这有助于清除我们体内的有毒物质。

谨慎事项：如果您患有严重疾病，或任何会危及生命的疾病如心脏病或癌症，请在未进行指压之前咨询您的医生或医师。

参考：头痛的信息