

中醫養生

健康促進穴位按摩護身心

臺北市立聯合醫院中醫醫學部
陽明交通大學生物醫學工程博士
針灸科吳建隆主任

2022/10/13

中醫養生

- 中醫理論中，健康的人意即身體平和，不會偏寒偏熱，偏虛偏實，偏陰偏陽。
- 如果雖有偏差，但在合理的時間內能恢復到正常範圍內，仍屬於身體健康。
- 如果偏差太多或太久，即代表身體不平衡而容易患上疾病。
- 中醫養生，先要有正確的觀念，在作息、飲食、運動等方面著手。

中醫養生的正確觀念

- 內經素問-上古天真論

昔在黃帝，生而神靈，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天。

乃問於天師曰：「余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰。時世共耶？人將失之耶？」

岐伯對曰：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡其天年，度百歲乃去。

今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。

夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風避之有時；恬惔虛無，真氣從之；精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。

故美其食，任其服，樂俗，高下不相慕，其民故曰樸。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心。愚智賢不肖，不懼於物，故合於道。所以能年皆度百歲而動作不衰者，以其德全不危也。」

- 因為無法在作息、飲食、運動等方面著手，只好藉由中藥、茶飲、藥膳、藥浴、針灸、推拿按摩、吐納導引來協助養生。
 - 中藥，必須定期經由中醫師把脈診治處方。
 - 茶飲，依中藥性味調製成茶飲型式飲用。
 - 藥膳，將中藥放入菜餚烹煮食用。
 - 藥浴，身體浸泡在含有中藥成份的溫水裡。
 - 針灸，中醫師使用針刺與艾灸疏通經絡。
 - 穴位按摩，在穴位的皮膚上施行按摩手法。

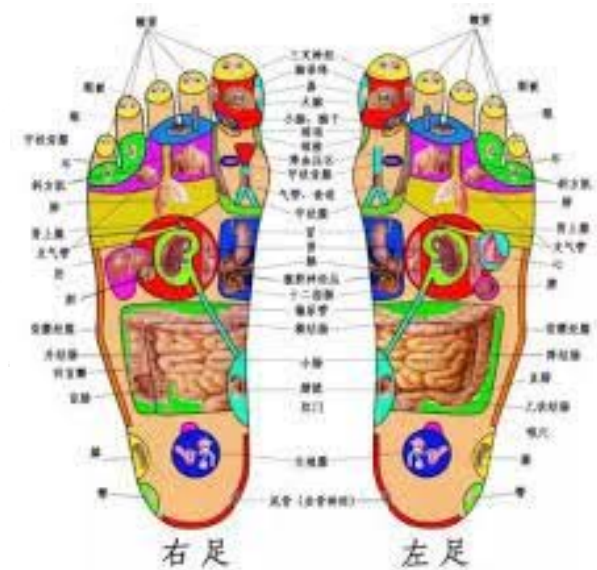
經絡理論

- 古代人們生活在河流邊，常利用砭石按壓肌肉疼痛點來抑制疼痛，促使肌肉放鬆，進而治療某些症狀。
- 氣血在身體內流動，現代醫學以呼吸系統、神經系統、心血管系統等來描述；中醫則主要以經絡系統來描述。
- 中醫醫家常以河流湖海來描述經絡狀況，對於疾病的原因則以「不通則痛、通則不痛」來解釋。

穴位與經絡

- 《內經》時代，經絡循行已經形成，全身有十二條經絡與八條奇經八脈，各有各的陰陽、臟腑的配伍。
- 經氣匯聚之處，即所謂的穴位，從內經時代的66穴(五腧穴)，至今已有361個穴位，另有經外奇穴及耳穴、新穴陸續增加中。
- 刺激穴位以達到療效，方法有：侵入性的針刺，以及非侵入性的艾灸、藥浴、敷貼、推拿、按摩等等。

-



徒手按摩或藉助工具

- 徒手：
 - －手指、手掌、手肘
- 工具
 - －形狀：杵、棍、指、梳、槌...
 - －材質：玉、象牙、木、瓷...
 - －介質：精油、藥膏、推拿油
 - －其他：低週波電刺激器、電動按摩槍、按摩椅

按摩注意原則

- 依不舒服的症狀或部位，選擇相應的經絡路徑或穴位組合後，即可施行按摩手法，可再分為：
 - 單人：自己按摩自己，隨時隨地都可以施行。
 - 雙人：自己按摩別人、別人幫自己按摩，被按摩者宜在舒服的環境、衣著與姿勢(坐, 趴, 躺)，然後放鬆心情與肌肉，緩和呼吸。
- 施術者，宜平心靜氣，依徒手按摩注意原則進行穴位按摩(如後述)。

徒手穴位按摩注意原則

- 1、施術者，需修整指甲。
- 2、施術者的手掌要暖和。
 - 雙手過於冰冷，則被按摩者的肌肉會較緊張，一方面易產生疼痛的感覺，另一方面，施述者的力道需增加，才能達到效果。使手掌暖和的方法：用熱水浸泡，或雙手摩擦生熱。
- 3、按摩時不宜過飢、過飽。
 - 吃飯前後約30～60分以上較佳，最好的時機為早、晚(早上能提神，晚上能消除疲勞)。
 - 其他有需要的情況，且不限是否過飢或過飽。

按摩別人時之注意事項

1. 有急性傳染病或急性炎症時，不可按摩。
2. 一切腹痛難忍觸摸者，不可按摩。
3. 急性類風濕性脊椎炎病人，不可按摩。
4. 有嚴重肺病、心臟病、肝病、腎病，不可按摩。
5. 各種腫瘤疾患的部位，不可按摩。
6. 容易引起出血性疾患，如糖尿病、血友病等的病人，不可按摩。(註：糖尿病患者，不可使用刮痧法，因皮膚之感覺變差。)

按摩別人時之注意事項

7. 體內有金屬固定器的部份，不可重按。
8. 妊娠婦女禁忌指壓合谷、肩井、缺盆、三陰交及腹部穴位。
9. 懷孕五個月以上的婦女和月經期，不宜在腹部作重手法按摩。懷孕、月經禁按肩頸，治療月經痛可按摩尾椎兩側。
10. 惡性貧血、婦女產後惡露未淨，或久病體弱而極度消瘦者。

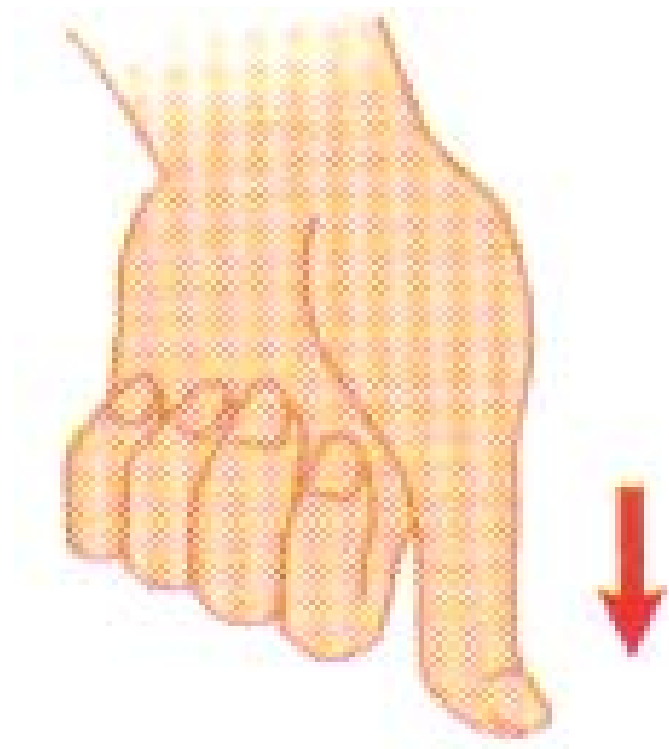
其他注意原則

- 被別人按摩時，肌肉要放鬆，不要有緊張感，否則效果不佳。
- 耐心持續，次數越多，經驗越豐富。
- 用力恰當，用揉、敲法較佳，擦法不宜過量，過量容易擦破皮膚。
- 按摩後記得喝溫開水，泡澡或溫泉後按摩效果更佳。
- 用按摩法配合食補、氣補，效力更著。

按摩推拿手法

按法

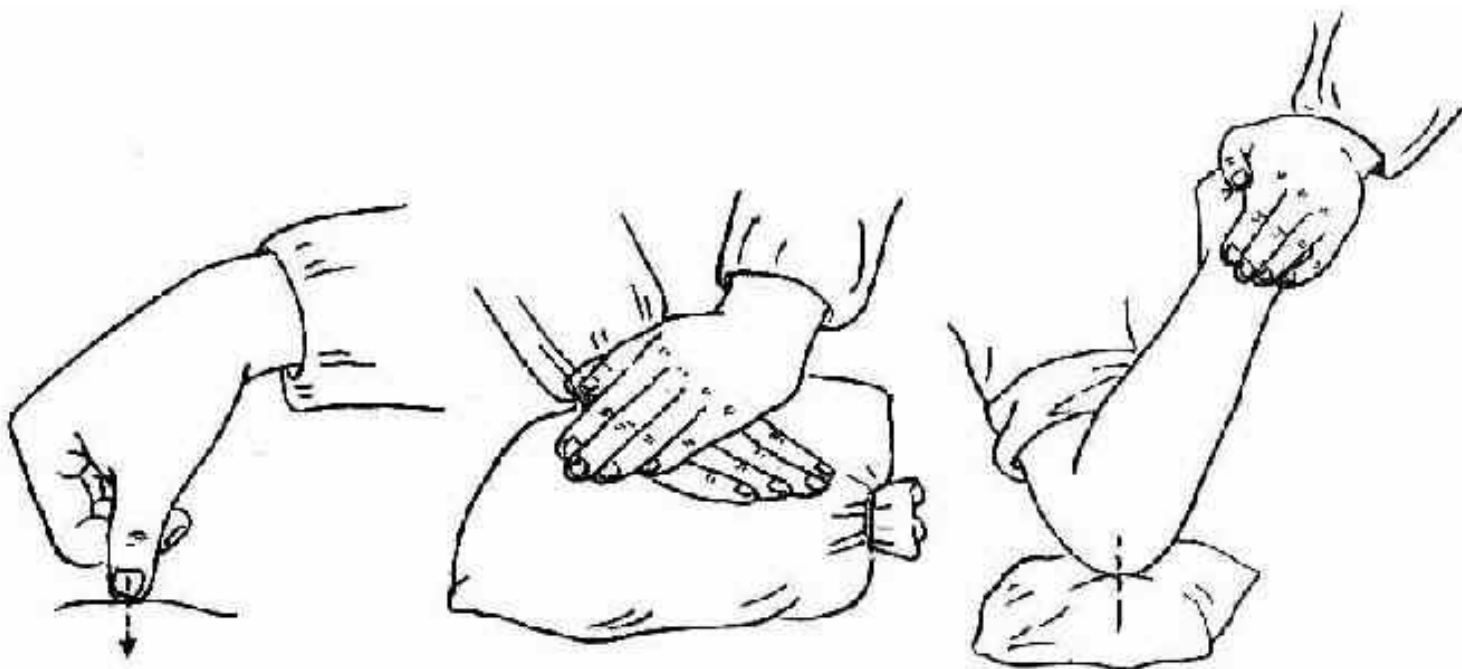
- 是以手往下抑之也，是用手法按其經絡以通鬱閉之氣。用一手或兩手大拇指，或是食指、中指與無名指等三指併攏按在選定的穴位上，施以向下按壓的手法。



大拇指按壓法

按壓法

- 若使用較大的接觸面積時，即稱為壓法，又可分為指壓法、掌壓法與肘壓法三種。



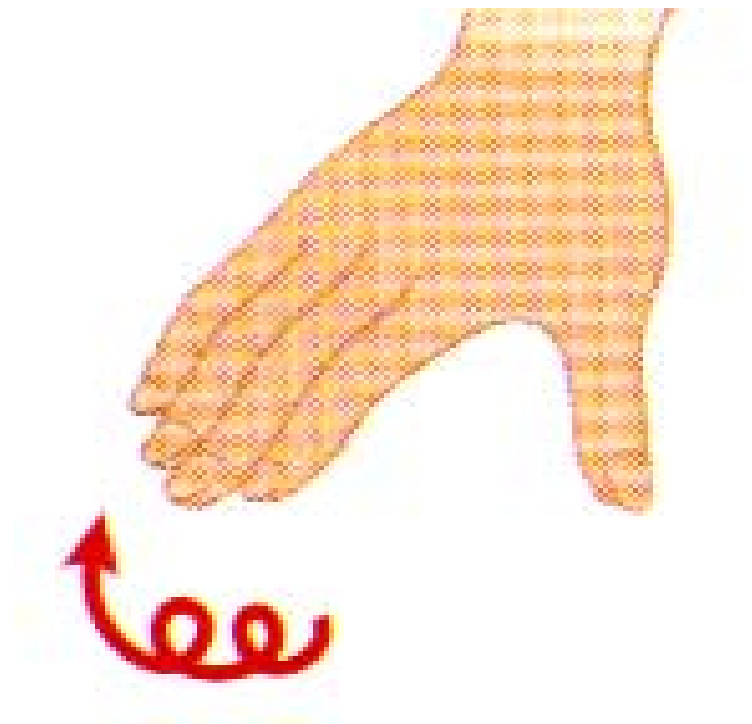
1. 拇指按法.

2. 掌根按(壓)法.

3. 屈肘按法

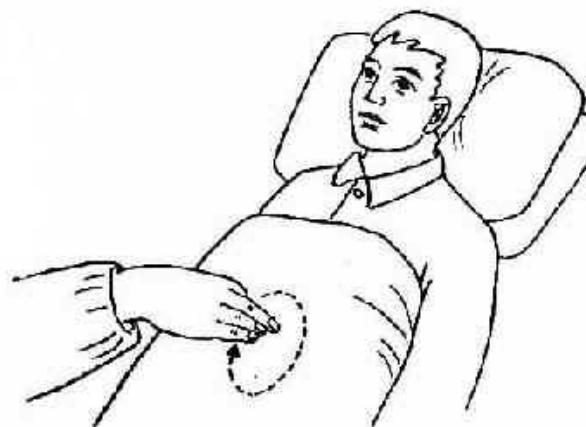
摩法

- 「徐徐按摩也」，針對淺層組織，一般是用單手手掌或指腹放在患處輕輕地、慢慢地來回直線形或圓形的動作，手要貼密肌膚，而非單純在皮膚上摸擦。



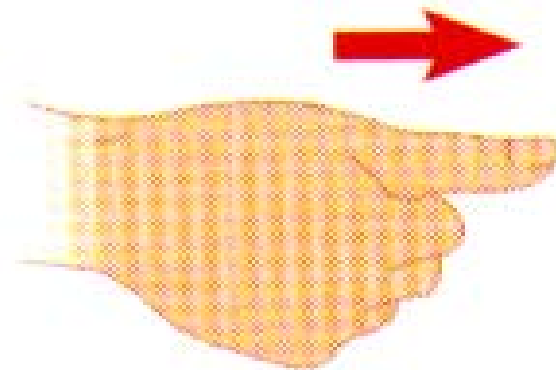
摩法(續)

- 若要作用於較深的肌肉組織，可用較大的力量，或雙手重疊在一起。
- 「摩其壅聚，以散瘀結之腫」。



推法

- 是以手推之，使還舊處也。
- 力量略可深入，但不要造成劇烈疼痛感，好像要推開皮膚下的筋結感覺。
- 切勿在皮膚上搓揉，以免皮膚損傷。



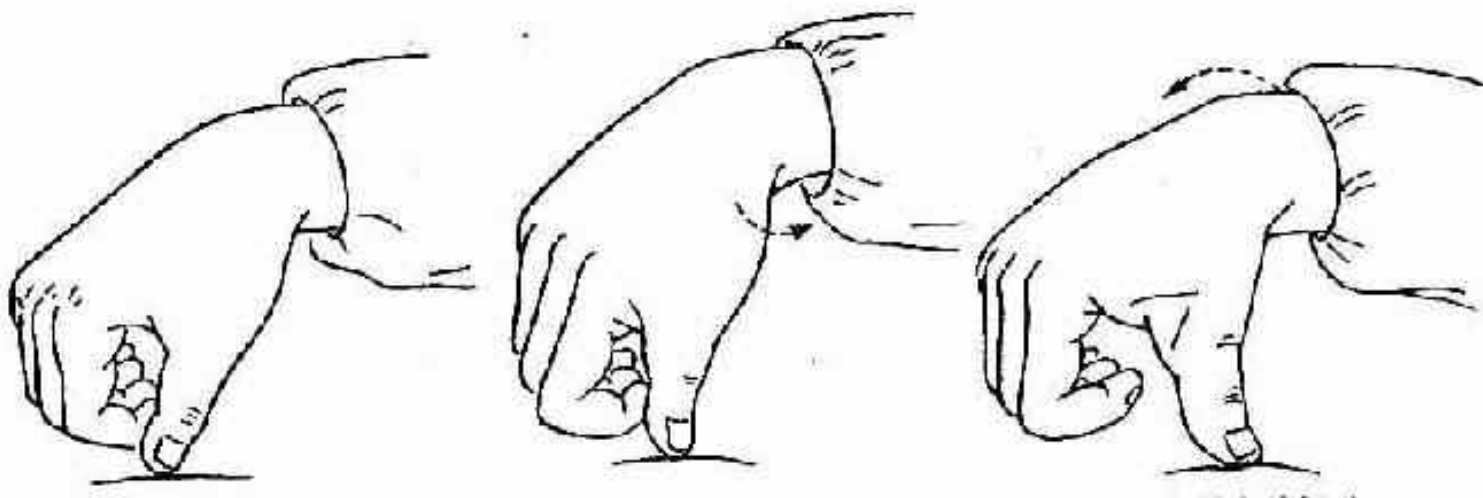
指推法



掌推法

推法(續)

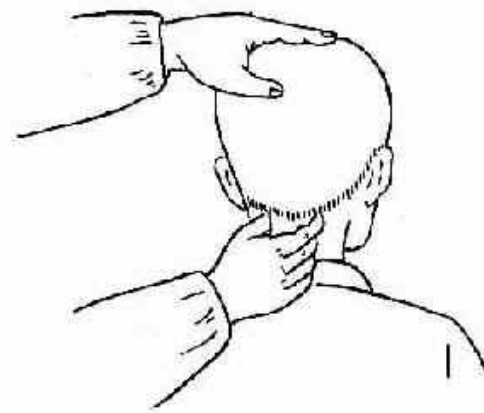
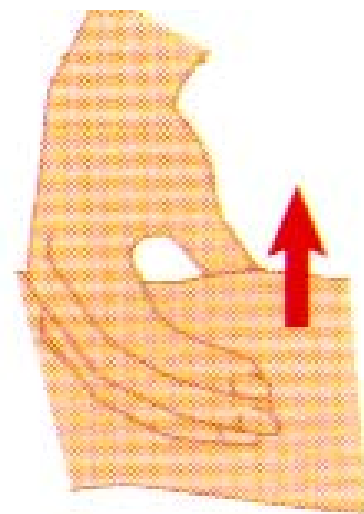
- 可用單手或雙手的拇指指腹、或掌根、或四指併攏用滿手掌，放在選定的穴位上，沿著經絡或肌肉方向作直線推動，可再分為直推和分推。



1. 懸腕，手握空拳，拇指端自然蓄力。
2. 腕部向內擺動。
3. 腕部向外擺動。

拿法

- 用手指捏定穴位四周的肌肉或沿經絡走向，酌其肌肉阻力緩緩捏而上提，然後放開手指力量，使穴位疏通，又稱為提撥法。
- 若沒有將肌肉提起而只有撥動，則稱為彈撥法。
- 若伴隨著旋轉的力量，稱為擰撥法。



揉法

- 將大魚際或掌根或拇指指腹著力於患部，微用力左右不停地移動。要求腕關節轉動旋回。全身各部均適用。



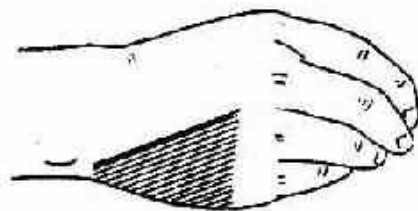
掌根揉



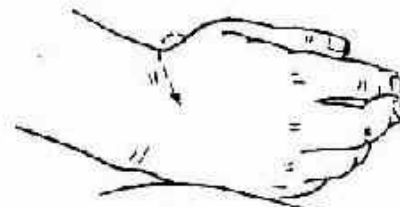
魚際揉

滾法

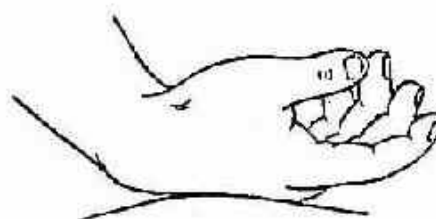
- 手法微曲，以手背指掌關節處接觸患部，前臂作連續內旋、外旋動作，帶動指掌關節滾動。一般用單手或雙手交替操作，也可用雙手同時操作。適用於頸、腰、背、臂、四肢部。



著力部分



腕部屈曲外旋



掌背小魚際著力

按摩力道,方向及時間

- 按摩力道大小由輕到適當，以自己可承受的力道為宜。若幫他人按摩，則要不時地詢問力道是否適當，並作調整。
- 穴位按摩的方向大多垂直皮膚，力量要到達肌肉層次。少數會循經絡或肌肉走向按摩，也有以穴位順序來按壓，兩種方向都要注意不要搓破皮膚。
- 按摩時間以舒服為宜，例如：單一穴位的按壓每次約3-5秒左右，休息數秒後再按。

再次提醒：按摩的禁忌症 (舉例如下)

- 急性傳染病：麻疹、腸病毒等。
- 皮膚病，例如濕疹、癬、瘡瘍、膿腫、皰疹、疥瘡。
- 各種惡性腫瘤的局部不宜按摩。
- 有出血性體質的人，或按摩後可能引起局部出血。
- 孕婦一般禁止應用，尤其禁止腹部按摩。
- 骨折、骨裂等骨傷部位。
- 病情危重者。

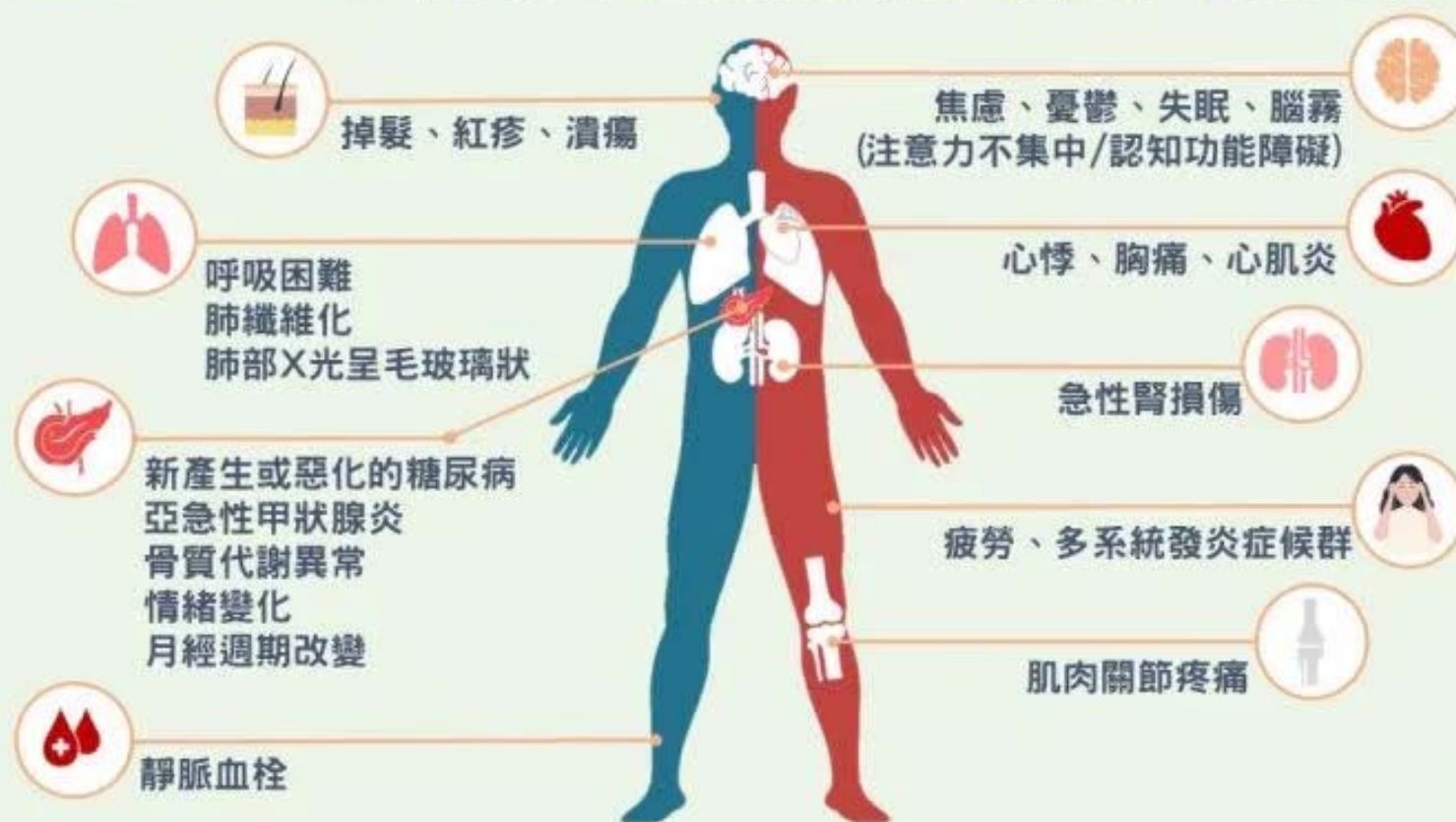
長新冠症狀 按摩穴位

新冠病毒染疫的症狀表現

- 主要以發熱、乾咳、乏力等為主要表現，少數患者伴有鼻塞、流涕、腹瀉等上呼吸道和消化道症狀。
- 重症病例多在一周後出現呼吸困難，嚴重者快速進展為急性呼吸窘迫綜合征等危及生命的轉變。多數患者癒後良好，少數患者病情危重，甚至死亡。
- 然而癒後的病患，許多人都有出現所謂的「長新冠」症狀。

「長新冠」容易出現的 9 類症狀

COVID-19急性感染後徵候群可能出現的症狀？



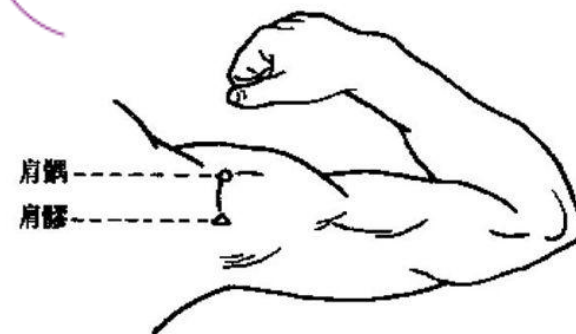
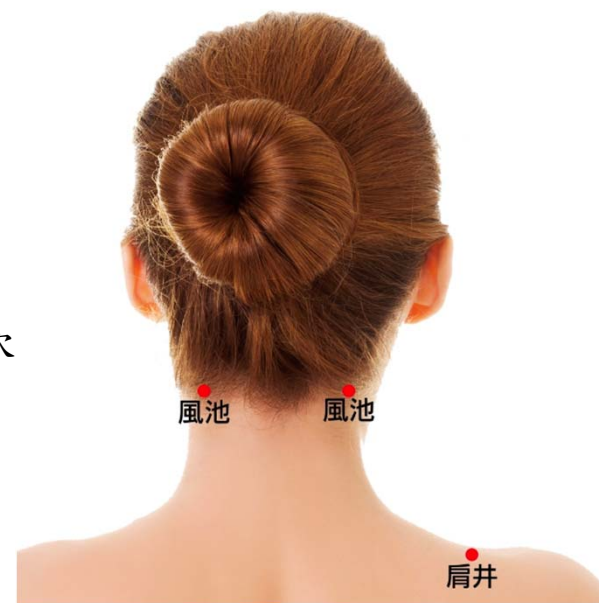
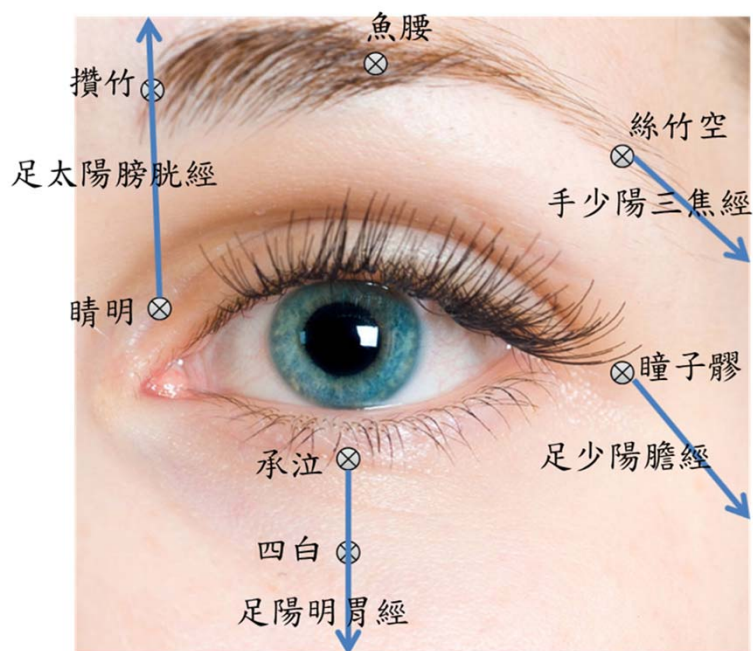
111/6/9疫情指揮中心公布

「長新冠」症狀

- 根據各國追蹤研究指出，有30至60%的症狀持續出現，大約20至30%症狀比疾病早期更明顯。
- 長新冠可能是新出現的症狀，也可能是從感染初期持續到現在，隨著時間消失或復發，其中以疲倦(53.1%)、易喘(43.4%)、肌肉痠痛(27.3%)、胸痛(21.7%)、咳嗽(15.4%)、嗅覺味覺異常(13.1%)、睡眠障礙、認知功能障礙等為主要長新冠後遺症。

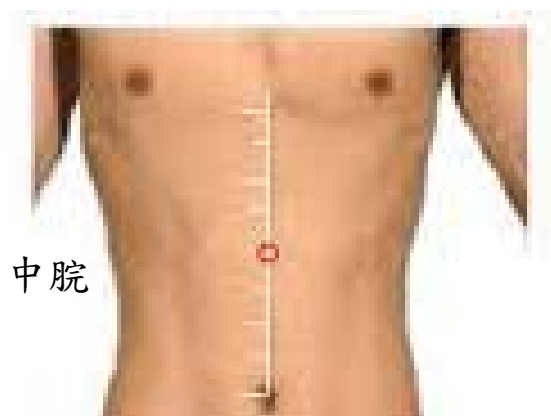
改善疲倦的穴位舉例

- 風池、肩井、肩髃、肩髃
- 眼眶四周 & 太陽穴



改善易喘的穴位舉例

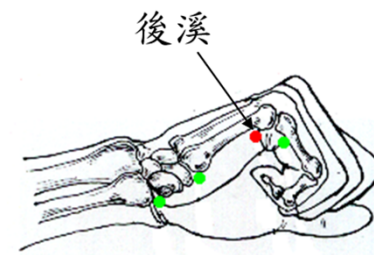
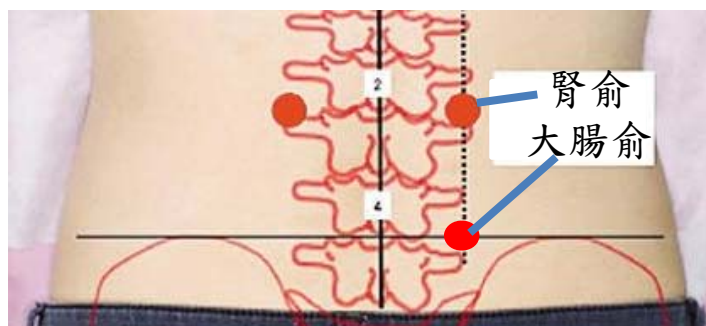
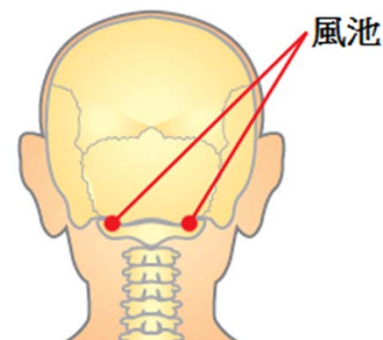
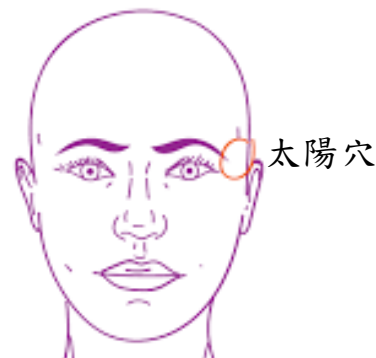
- 內關：手掌後，腕上二寸，兩筋間。
- 素髖：鼻尖之處
- 中脘：肚臍直上大約四吋之處
- 湧泉：臥位蹠足趾，當足掌心中央凹陷處，約在足底去趾三分之一處。



湧泉

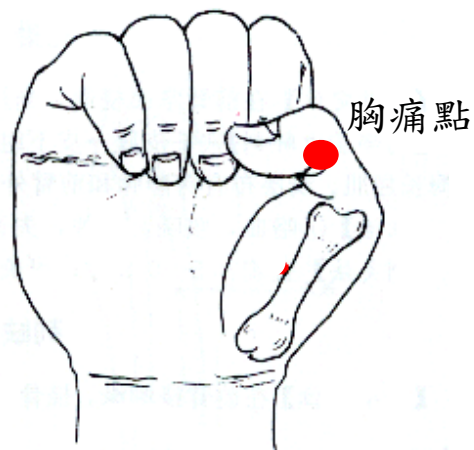
減緩肌肉痠痛的穴位舉例

- 頭、頸：太陽、風池
- 肩、背：肩井、天宗
- 臂、腕：曲池、後溪
- 腰：腎俞、大腸俞
- 腿：委中、血海



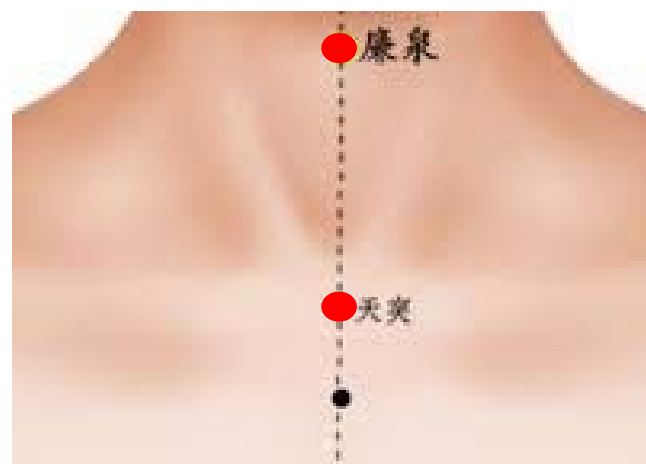
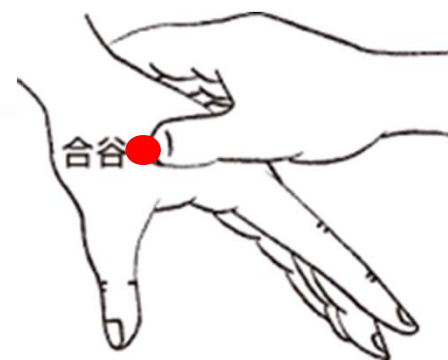
減輕胸痛的穴位舉例

- 胸痛點：在拇指指關節撓側赤白肉際處。
- 合谷：手掌背之虎口肌肉肥厚處。
- 太衝：足背第1-2趾間的凹陷處。



減少咳嗽的穴位舉例

- 列缺：手腕橈骨莖突之凹陷處。
- 合谷：手掌背之虎口肌肉肥厚處。
- 少商：手大指甲根之橈側一分處。
- 廉泉：在頸部中央，結喉上橫紋中。
- 天突：在胸骨上際凹處。



嗅覺味覺異常的穴位舉例

- 嗅覺：風池、迎香(鼻旁五分之處)
- 味覺：內關、足三里(在下腿前外側，膝下三寸，脛骨外廉肌肉宛宛中，兩筋分肉間)

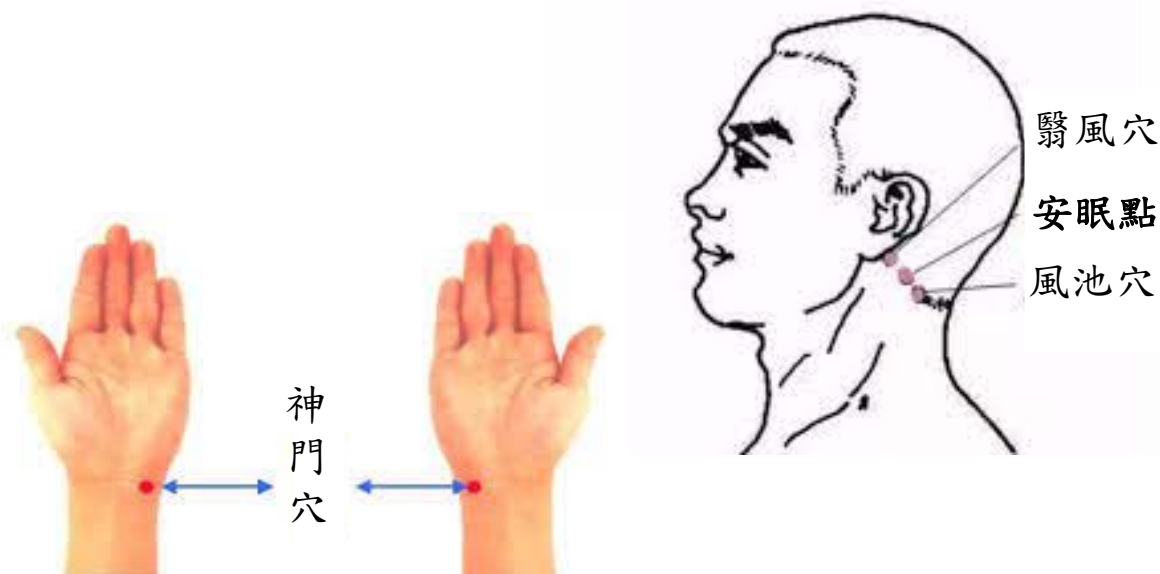


迎香



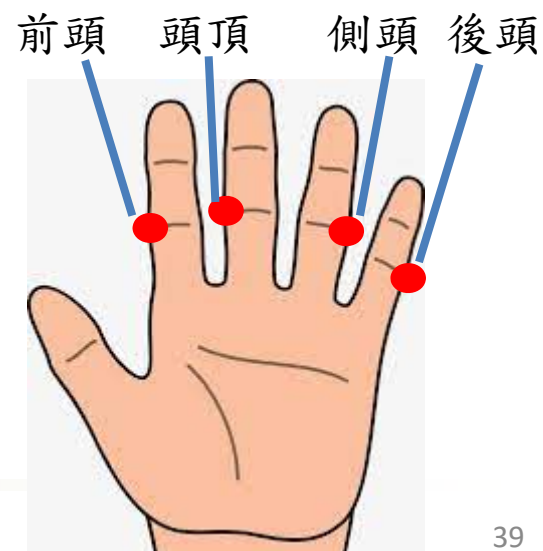
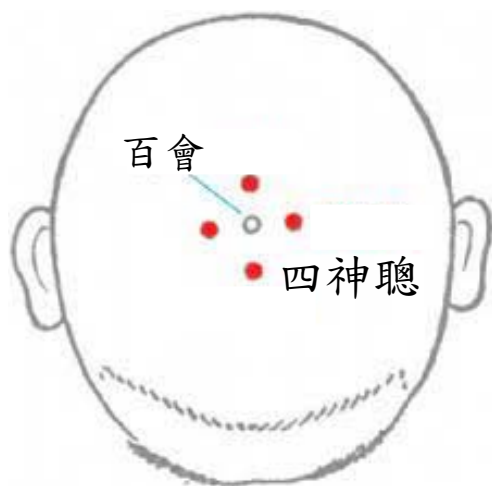
睡眠障礙的穴位舉例

- 耳穴：耳神門、耳心點、耳皮質點
- 體穴：神門(在掌後尺側，尺骨頭端之陷中)、安眠點(頸側,耳後翳風穴與風池穴之中點)
- 肌肉緊繃處的穴位(阿是穴)



認知功能障礙的穴位舉例

- 百會：兩耳尖聯線與正中線之交叉點附近
- 四神聰：百會之前後左右各1吋處
- 上星：前額正中線,入髮際1吋
- 神庭：前額正中線,入髮際0.5吋
- 其他：雙手第2~4指之近指關節兩側



- Q & A

謝謝聆聽