

穴道指壓 自我保健

人生必經過「生老病死」四個階段，而每一個階段都要忍受一些大小不等的生理之痛。在古今中外的醫學領域，健康食品、健康器材的研發，都是在為「免除病痛」而努力創造、發明，想求長生不老。的確，人的心理之痛，可用時間來療傷，但生理之痛，卻常令人有「痛不欲生」之感。

其實，我們的祖先早在二、

三千年前，便在人體上找到了非常精密奧妙的經絡穴道理論，透過針刺或指壓推拿、按摩，便可促進全身氣血循環順暢，緩解病痛，或不藥而癒。這個物美價廉，俯拾即是寶貴傳統醫學，卻被國人所忽視，而一味崇洋，引進一大堆高科技沒有人性的昂貴醫療器材、昂貴的健康食品與健康器材，養生之道似乎有點捨本而逐末了。

養生之道，不外乎心無罣礙的修心養性，以及讓生理氣血通暢，健康無病。但生理與心理是互為表裡，互相影響的。也唯有沒有病痛的生理，才能有心理上的安祥與快樂。

讓我們一起來揭開人體視窗的奧妙，了解中華傳統醫學的針灸經絡穴道之精華，配合西醫學的理論知識，將中西醫學融為一體，給我們身體一個舒適柔和的

穴位指壓推拿，以慰藉這個為我們人生所付出的辛勞之軀殼。

在這個人體視窗的單元裡，將為大家介紹如何透過穴位指壓推拿，來緩解眼睛的疲勞、頸肩的酸痛、腰背酸痛、消化吸收、四肢不溫……等日常生活中常見的不適症，每天只要花個幾分鐘，便可讓全身氣血循環通暢，預防疾病的發生，並可延年益壽，一舉數得。

靈魂之窗的保健～眼部指壓

首先讓我們來了解什麼是經絡？依照中醫針灸的理論，經絡是指身體氣血循環的通道。內通臟腑，外達五官、四肢、皮毛，它不同於西醫的血液循環系統或神經系統，不是解剖上所能看見的，但它確實存在。

「穴道」分布於經絡上，是臟腑、經絡之氣輸注於體表的位置。穴道之下藏有豐富的神經叢，透過針刺穴道，或指壓推拿穴道，常可產生神經反射傳導作用，緩解局部或鄰近周圍的酸痛。沒有病痛時的指壓推拿，亦可促進氣血循環通暢，預防瘀阻發生，達到「通則不痛」的效果。

人體共分布有十二條經絡，奇經八脈、十五大絡，及十二經筋、經別等。每一條經絡都各自通於一個臟或腑。因此便以五臟（心肝脾肺腎）及心包，以及六腑（小腸、大腸、胃、膽、膀胱、三焦）來命名，例如：手太陰肺經，手陽明大腸經……等。

這些經絡的運行是自胸走手

，由手走面，由頭走足，再由足走胸，如此一來一往在身體中循環不息，將身體連接成一個有機的整體。因此，刺激手足穴道，可治療頭、胸腹部疾病；刺激頭頂部可治療脫肛等疾病。

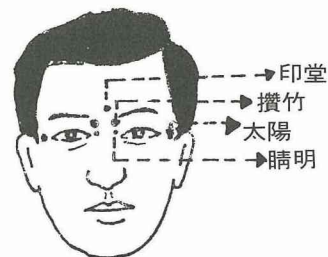
由於篇幅有限，無法深入解說，在此僅能就簡單的穴位指壓自我保健，介紹一些常用的穴道位置及手法。先從眼睛談起。

眼睛在人體上佔著非常重要的地位，透過它我們才能看見這美麗的世界與人物。因此眼睛及其周圍分布著許多神經與血管，以控制眼睛的開闔運動與滋潤眼睛的營養。眼睛四周亦分布許多穴道，許多經絡也運行至眼睛相會，因此眼睛的保養非常重要。

試想一天二十四小時，除了睡眠七、八小時之外，沒有一刻不用到眼睛。尤其是現代人更少不了坐在電腦桌前、打字機前、電視螢幕前，甚而學生上課讀書、寫字，一天下來眼睛不疲勞也難。帶眼鏡者比比皆是，便是明證。

眼睛周圍分布許多穴道，現在僅介紹幾個常用穴道及手法。

1.攢竹穴：位於兩眉毛之內側端（見附圖一）



圖一

主治：近視眼、視力減退、面神經麻痺。

指壓手法：兩手食指或中指面各按於攢竹穴，向內揉按20～30次。

2.睛明穴：位於目內眥角上一分許的地方。

主治：近視、遠視、視物模糊等各種眼疾。

指壓手法：兩手中指各按於睛明穴，向內揉按20～30次。

3.太陽穴：位於眼睛外角向後約一寸凹陷地方。

主治：偏頭痛、目疾、面神經麻痺等。

指壓手法：兩手拇指或中指各按於同側太陽穴，向內揉按10~20次。

4.摩眼眶：可增進眼睛四周血液循環（見圖二）

指壓手法：兩手食指各分別放於睛明穴下，自睛明穴向眼眶下緣推至目眶外角，再由外角往目眶上緣推摩至睛明處，重覆10~20次，如此同時刺激分布於眼睛四周的其他穴位。



5.分推前額：可增進前額血液循環，減少皺紋（見圖二）。

手法：兩手按於兩眉中間印堂處，分向兩邊推至太陽穴處3~4次，再沿眉毛上方逐次分推至髮際下。

6.上推面頰：可增強面部血液循環，減少皺紋。

手法：兩手四指合併，自下頷部往上推摩至眼眶下20次左右，包括摩擦到鼻子兩旁，耳根前，即整個臉部，都包涵在內，推摩至臉部發熱。

如此由1至6步驟，每天早晚各做一次，或在工作中間一旦眼睛覺得疲勞，便可停下工作，閉上眼睛做眼部、臉部按摩，必可很快恢復眼睛疲勞、明亮許多。

請您讀完此篇後，馬上照做一遍，您是否感到眼睛一亮呢？也請教導子女、先生自我推拿、指壓，達到自我保健的效果。◆

文／亦佳

中老年人要節制飲食

美國農業研究院ARS設在Tufts大學的老年人營養研究室，找了兩組志願者進行3星期的營養試驗；一組人是60歲到70歲；另一組人是20來歲的。每種年齡組又分為每日營養加多1000卡，另一組則比標準減少700卡。

試驗完成後7週，再行追蹤每一位參試者的體重；年紀輕的一組，都已恢復到試驗前的體重，而老年人則吃高熱能食物所增加的3.5磅（1.6公斤）減不下來，試驗期中吃得少而減輕的體重亦沒有補起來。

所以我們中老年人的飲食起居都要保持常態才好。◆



鄉間小路

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

苜蓿種子・小麥種子 菜、花、木、草種子

園藝器材等目錄備索（請附資料費160元）。內容：芽菜栽培法、特性、療效、防癌治癌食療法（連秀30種天然穀豆花草）。

身體保健秘訣・省時省錢容易作

展示地點：台北市松山路249號之1（松山火車站前）

電話：(02)日：762-0945・夜：762-8477

原：桃園 順隆種苗園藝農山產行

郵政劃撥帳號：11408612 江嵩邵

新書代售

盆花植物	350元
香花植物	350元
藥用花卉(一)	350元
藥用花卉(二)	350元
中國盆景	380元
花的世界	450元

豐年社

每次郵購另加掛號郵資45元
郵政劃撥0005930-0豐年社

塑膠黑軟盆・穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449 宗慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881・06-6328339

助聽器 43年老店 值得您信賴

留美專家 □ 主持驗配 □ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原 台灣華新企業行 5637392

台北市中山北路2段25二樓（中山分局附近）