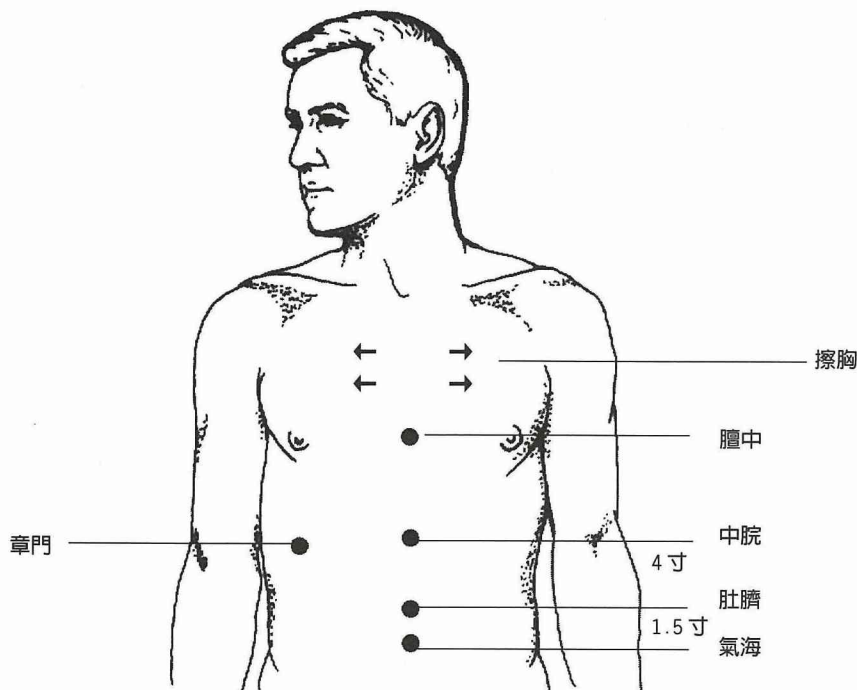


# 胸腹部穴位指壓讓你精神飽滿



**在** 臨床上常聽患者傾訴各種不同的病症，有的說經常脹氣，腸胃不舒，有些則是經常便秘，或腹瀉，更有的人是覺胸悶，似有東西哽在喉間，但吞吐不出。這些症狀常檢查不出病因，卻常困擾著患者。

中醫將人體胸腹部分成三部分，即上焦（包括心肺）、中焦（包括胃、大小腸、肝、膽、脾胰）、下焦（包括腎、膀胱及男女性生殖器官）。三焦是總司人體氣化的作

用，為通行元氣和水液的道路。因此胸腹部有何病變，會使心肺功能受損，消化系統受阻礙及泌尿系統受影響。

心肺部常見的問題是：胸悶、氣短（即呼吸不暢）、心悸；消化系統常見的毛病是：脹氣、噯氣、嘔逆；泌尿生殖系統常見的是：頻尿、尿痛、女性月事不調、痛經、男性遺精、陽萎或前列腺肥大。上述症狀常屬功能性失調。

## 腹痛的認識

1. 整個腹部發生持續性劇烈疼痛，伴有發高燒，不斷嘔吐，有可能是急性腹膜炎，急性胰臟炎。如腹部劇痛，不斷嘔吐，且排便困難可能是腸捻轉。

2. 心窩處突然引起劇痛，拒按，直冒冷汗或便血，可能是胃或十二指腸潰瘍。

3. 急性盲腸炎，初期是心窩痛，數小時後移至右下腹部疼痛。

4. 心窩痛，胸口鬱結，要懷疑有狹心症或心肌梗塞。

5. 右上腹部，持續劇痛及嘔心，有可能是膽囊結石。

6. 突然發作性持續劇痛，疼痛擴散至腹股溝及陰部，或帶有血尿，便是腎結石或尿道結石。

7. 右上腹部鈍痛，出現黃疸、嘔心、持續性發高燒，是急性肝炎，如有腹水或腹部腫脹，便是肝硬化。

上述這些劇痛，都是器官性的病變，不能自做按摩，必須趕緊就醫。

## 經絡理論

中醫謂胸腹部屬陰，因此分屬五臟的經絡及任脈皆行經其間，而六腑（即大、小腸、胃、膽、膀胱、三焦）經絡亦有分支絡於臟腑。因此胸腹部經氣循環不斷，帶

動五臟六腑主司呼吸、循環、消化、排泄、生殖等功能。平時做些胸腹部的推拿指壓穴道，可促進血液循環通暢，消化吸收功能，可防止腹脹、便秘、腹瀉等毛病。

### 穴道指壓

#### 1. 揉膻中。

穴位：兩乳頭連線的中點。

主治：支氣管炎、胸痛、產婦乳少。

手法：左手掌根貼於穴位上，逆時針方向揉20次，再換右手順時針方向揉20次。

#### 2. 摩中脘：

穴位：肚臍上方正中線4寸處。

主治：急慢性胃炎、消化不良、腹瀉、腹脹。

手法：左手掌根按於穴位上逆時針摩20次，再用右手掌順時針摩20次。

#### 3. 揉氣海：

穴位：肚臍下1.5寸，腹部正中線上。

主治：腹痛、腹脹、月經不調、遺精、陽萎。

手法：左手掌根貼於穴位上逆時針揉30次，再用右手掌根順時針揉30次。

#### 4. 擦上胸部：

手法：左手四指放於鎖骨上，往右邊胸部左右來回橫擦，由上往下至乳頭水平，擦20次；再用右手

往左邊擦上胸左右來回，由上往下至乳頭處。

#### 5. 揉擦章門：

穴位：腋下中線，第十一肋骨尖端處。

主治：慢性肝炎、胸肋疼痛。

手法：兩手大拇指下方分別按於同側章門，向前揉20次，再用掌部上下斜擦20次。

#### 6. 斜擦小腹：

手法：左右兩手五指併攏，放於臍前上骨棘，往下斜擦至腹股溝處。

上述按摩手法，都可促進三焦（即上、中、下三焦）的氣血循環通暢，精神更加飽滿。

# 美能露

® MENDED AEL®  
(メネダール®)



最老牌的植物活力素  
促進生根發芽

肥料吸收  
光合作用

2000cc.

500cc.

100cc. 三種包裝

上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6F  
(遠東世界中心C1.6樓)

電話：(02)698-1596 傳真：(02)698-2048

通訊信箱：台北郵政118-196號信箱

總經銷：得春盛實業有限公司

