

學習自我放鬆

全身穴道指壓保健法

時間過得真快，回國行醫也有5年多了，在這5年的台灣生活經驗，觀察台灣的社會、政治、經濟脈動，可用一個「快」字來形容，人們每天生活步調就是「快」與「忙」。忙什麼？忙賺錢？賺到錢嗎？

不見得？只不過餬口而已？而在忙與快中，卻累出一大堆病來，這可從醫院診所的人滿為患中看出。

心理諮詢、相命批八字也搶搭生意興隆的列車，為什麼？因為台灣的百姓是生活在心身兩虛的煎熬中，人們沒有辦法自我安定下來，所以必須藉助宗教信仰與命理指點以求心靈上的安慰與解脫。但是我們甘願這樣過一輩子嗎？答案當然是不，但要怎樣才能過得健康自在？

在臨床上常看到憂愁滿面的患者，期待醫師能解除他們的病痛，而這個病痛多由心理（即七情——怒喜思憂悲恐驚）影響生理，再由生理影響心理，或生理之病痛，影響心理的安定，心理、生理互相影響而不自知。但大體上生活如果沒有病痛，自可減輕心理的壓力，日子也會過得快樂些。

以中醫的理論言，全身氣血循環順暢，經絡氣血循環不受阻礙，即「通則不痛」，則陰陽平衡，身體健康。要達到全身氣血

循環順暢，只要每天抽出20分到30分鐘，便可達到渾身舒暢之感，那便是穴道指壓自我保健按摩。

在這一年的人體視窗一系列篇幅中，已將全身重要穴道指壓手法一一介紹，為提醒讀者的記憶與複習，在這尾篇裡，再歸納出一套全身穴道指壓自我保健法，依照次序，每天早晚抽出10～20分鐘，從頭到腳各做一遍。其法如下：每一步驟都各做10～20次，依時間多寡而定。

1. 先做深呼吸10次，以安靜神經，使全身氣血通暢。
2. 揉按睛明
3. 摩眼眶
4. 揉按印堂
5. 揉按太陽穴
6. 分推前額
7. 推迎香
8. 推聽宮（耳朵前張口凹陷處，兩食、中指分開夾住耳朵上下推。）
9. 推面頰
10. 揉百會
11. 按揉風池
12. 擦大椎，左右手各推10次。
13. 按揉肺俞
14. 按揉脾俞
15. 按揉腎俞
16. 擦腰骶
17. 揉臍中
18. 摩中腕

19. 揉氣海
20. 擦上胸
21. 擦章門
22. 擦小腹
23. 拿肩井
24. 揉按手三里（曲池穴下2寸）
25. 拿內、外關
26. 拿按合谷
27. 擦上肢（4指拼攏，由上肢內側由上往下擦，再由下往上擦手臂外側。）
28. 捻手指頭兩側。
29. 點按風市穴（大腿外側，站立手臂下垂，手中指碰到處為風市穴）。
30. 揉按血海（屈膝、髌骨內上緣上2寸。）
31. 拿陰陵泉、陽陵泉。
32. 按揉足三里
33. 按揉三陰交
34. 拍打下肢（由上往下）
35. 擦下肢

上述手法，早上睡醒時可先做一邊，出門必可全身精神抖擻，氣血通暢，晚上回家睡覺前再做一遍，可很快消除一天的疲勞，如果上班太趕，亦可利用在上班休息時間很快做一遍，或分段做。為了自己健康，也為了慰勞身體的辛苦，每天堅持抽出時間至少做一遍，您會感覺全身舒暢許多，您試看看，你就會喜歡它！

