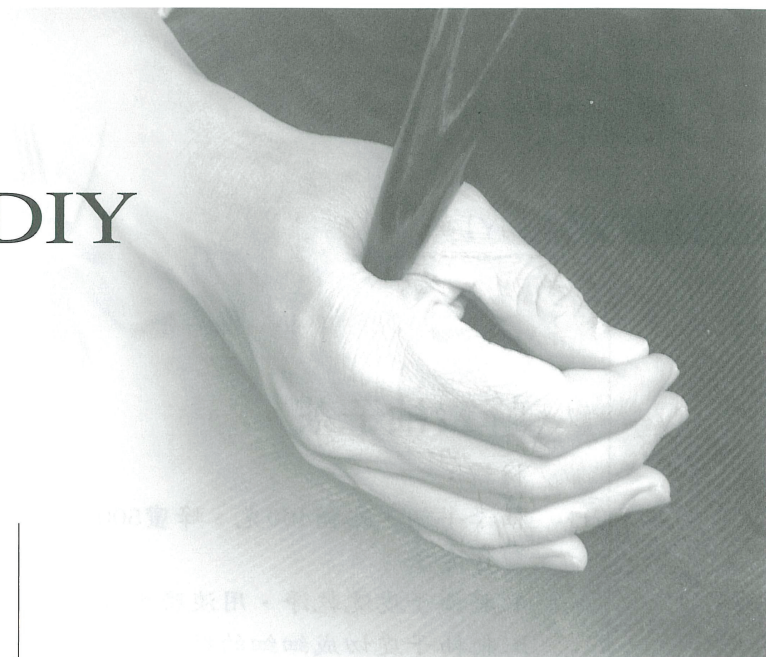


簡易針灸刮痧DIY

文／周中醫診所 周莉蕙中醫師



某日，電話那頭傳來二姐的求救聲：「我發燒到39℃，喉嚨好痛哦，一直冷起來，四個小時前才請假到對面診所打針，藥也吃了。現在又燒起來了，怎麼辦啊？」

我皺起了眉頭：「你在上班啊，支持得下去嗎？不然先壓側合谷穴（圖1-a），等下班回來後再幫你看診，好嗎？」

「好啊！側合谷穴在哪裏？有什麼作用？」

「來，把右手拇指和食指張開，那地方就叫虎口。左手的拇指指關節橫紋對準張開的虎口弧線，當拇指尖到達的地方就是合谷穴。如果用力往食指側的掌骨骨頭壓下去，就是側合谷。用力壓，讓它痛到流汗為止，就可以退燒了！有位老師作過『側合谷』研究，證明它可以增加百分之三十的白血球，體內的防禦衛兵增加了，就更有能力對抗病

菌！」

「那我長期打電腦，兩邊肩膀都很僵硬，要壓哪裏呢？」

想像二姐又是一臉困惑的苦瓜臉，我不禁搖頭。

「就是肩井穴（圖1-b）嘍！它是對付現在電腦文明病的常用穴。如果工作時間長，需要維持一個固定姿勢不動時，往往會造成兩邊肩膀酸痛，就可以壓這個穴了。它在肩部與頸部接連處突起的中間」

「好吧，我壓壓看。對了，我同事她懷孕，很想吐，有沒有讓她可以舒服一點的穴道指壓呢？」

「有啊！內關（圖1-c）、公孫穴（圖1-e）。在十總穴歌訣中（註）有『內關心胸胃，安胎公孫求』。內關

穴在腕橫紋上二寸的二筋正中間。二寸是指同身寸，也就是自己的第2、3、4指，橫向合併起來的寬度。不論是暈車，想吐，壓到感覺有神經傳導到中指就對了。而公孫穴在足大趾本節後一寸。

好了，您這位泥菩薩，若真的撐不下去，就請假回來休息吧！」

掛上電話後，不禁想起多年前的往事。那年是大四的暑假吧，參加針灸義診，某同學只一針就立刻治好了一位剛落枕不久的病人，讓那位先生嘖嘖稱奇，也讓大家生起對中醫的信心。那針就是落枕穴（圖1-d），左右各一，就在手背第2、3掌骨間，掌指關節（MIP）後約0.5寸。

最近上一位老醫師的課，他提及治療一位打架傷到胸脅的男士。這位病患照過X光，沒有肋骨骨折，但是在呼吸、咳嗽，右胸下的肋骨

處痛得很厲害。老師只扎了兩針，「脅肋尋支溝」（圖1-f）及「筋會陽陵泉」（圖1-g）二穴，疼痛立刻緩解大半。因此，多認識一些簡單的穴道，就能自我保健，緩解病痛。學習起來，不僅對自己或別人都有很大的助益。

支溝穴：從腕背中間上行三寸，兩骨間陷中。

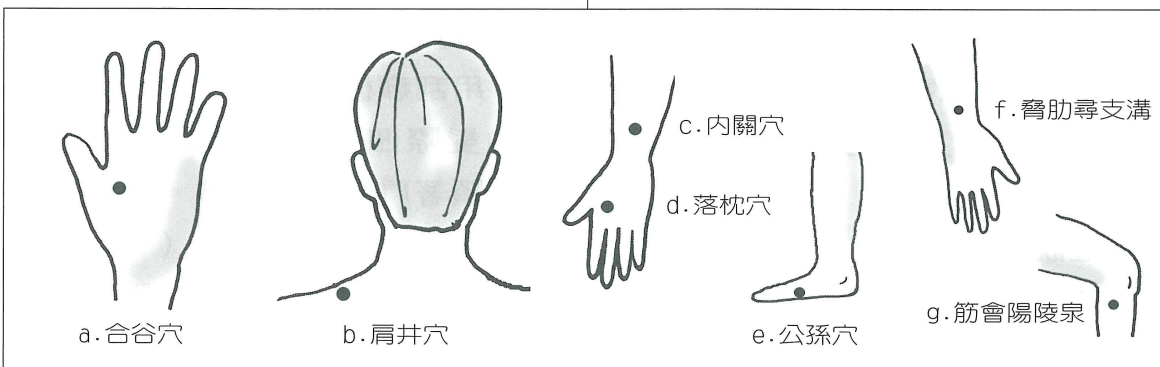
陽陵泉穴：小腿外側，當腓骨頭前下方凹陷處。

今天，晚班小姐趁空檔時，突然問我：「吃抗生素會不會胃痛？」

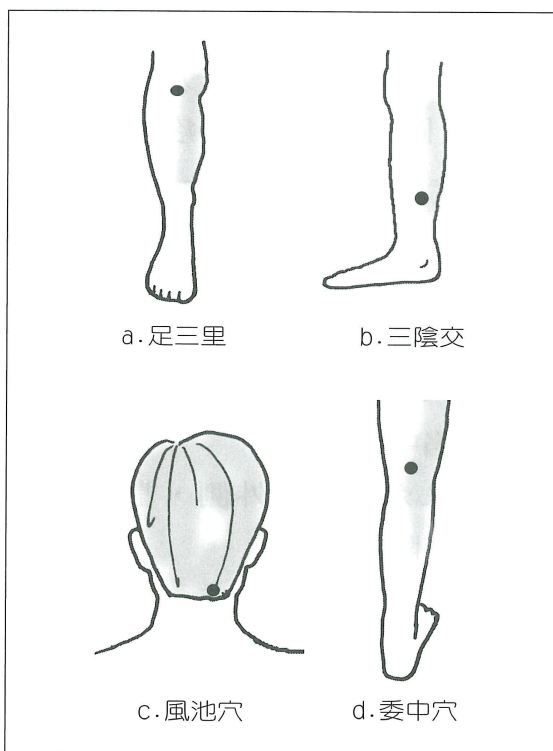
「你空腹服用嗎？」

「不是，是因為急性尿道炎，先去找西醫看診拿藥，今天晚餐胃口就不好了，只吃西瓜當晚餐，結果胃就痛起來了。」

聽完主訴後，我露出不懷好意的笑容，因為有人要遭殃了。我拿出



（圖1）



(圖2)

一支沒有筆心的原子筆故意大聲說：「腳伸出來！」

可憐的她大概也知道我要幫她按摩穴道，只好配合裝成一副將上刑場的樣子！

接著我嘮叨了起來：「你又不是不知道西瓜號稱天生白虎湯，治大熱大渴大汗出的，胃空空的吃了寒涼的抗生素，又加上西瓜，你的胃受得了才怪！」

我邊說，邊用沒有筆心的筆頭重壓她的足三里（圖2-a）（外膝眼下3寸，第2、3、4、5指合併的寬度，

脛骨外側約一橫指處）。可惜酷刑維持不到一分鐘，就被客人打斷了，只好讓她先服下一包（三克）的平胃散後，再自我按摩。二十分鐘後，她告訴我胃痛已經好了八成，隨後抗生素不敢再吃，改吃中藥八正散，居然不再胃痛，也一併緩解了尿道炎。

其實有時我得了急性腸炎或胃痛，都是先按摩足三里來緩解，再服藥治療的。如果痛經，就再追加三陰交（圖2-b），內踝踝尖上三寸，效果不錯的。

總算等到二姐下班回來了，細問病情，知道她原來就是陽虛的體質，容易感受到風寒之邪的侵襲。夏天到了，辦公室開著冷氣，所以感冒了。她有發燒、惡寒、畏風、頸項強痛（口不渴、脈細緩），雖然有咽喉腫痛，但風寒表邪侵襲體表是很明顯的，所以我狠狠的「刮了她一頓」——刮痧。我為她抹上刮痧油，用刮痧板先從枕骨下方兩側大筋的髮際凹陷處（風池穴如圖2-c），順著肩膀刮到肩頭。然後再刮背脊左右二旁一寸五分（一寸為二指寬），由上而下，此為太陽膀胱經的路徑。二姐的右項頸立刻呈紫紅

色，粒大，密布的痧點，一碰即痛。服二帖藥（桂枝湯加葛根，板藍根，山豆根）當晚即退燒，隔日則痊癒。

翌日詢問她刮痧的感覺如何？她說：「剛刮完後，人覺得清爽很多，好了大半。」

「對啊，有位病人形容的才拍案叫絕呢！他說：『眼前爲之一亮，好像面前是5燭光突然變成日光燈！』」

「呵呵呵……」全家不禁都笑了起來。

大嫂突然插了話：「對了，昨天妳老哥從大陸回來，得了重感冒。服了一天的中藥後，整晚全身肌肉痛得不能轉側，一夜難眠。妳要不要幫大哥也刮一下痧呢？」我當然



義不容辭，難得可以好好地「照顧」老哥一番，機不可失！

細問之下，才知道原來大陸那兒白天很熱，汗出得相當兇，一入飯店冷氣很強，汗出當風，而他本身是脾虛的體質，風寒濕邪就鬱於體表。當刮完痧後，整個背部連及二脅肋都出現紫紅色、粒大、密布的痧點，當晚一夜好眠。第二天就告訴我已經好了九成，滿心的喜悅。

所以，刮痧對去除在「表」的風寒濕邪，真的很迅速、便宜、安全又實用呢！

註：《針灸大成》裏的十總穴歌訣：頭項尋列缺、面口合谷收；肚腹三里留，腰背委中求；內關心胸胃、脅肋用支溝；婦科三陰交，阿是不可缺；外傷陽陵泉、安胎公孫求。

委中穴(圖2-d)：在膝彎正中央的橫紋上，左右兩條大筋的中間。腰背疼痛都可選用。急性腰扭傷，可委中放血。

阿是穴：肌肉痛，壓到那裡，「阿」的慘叫一聲，連聲說「是是是」的，就是阿是穴。

(如有其他問題，亦可前去周中醫師個人網頁<http://www.chownet.com.tw/>討論論壇中詢問。)

