

一指解酸痛， 告別電腦手

◆ 解說/慈濟醫學中心中醫科主治醫師柯建新 攝影/謝自富、楊青蓉

許多民眾一定有這樣的經驗，在電腦桌前一天坐下來，頸部、雙肩甚至是雙臂都已經疼痛不堪，有人甚至痛到無法轉動頸部、聳肩甚至是抬高手臂。有鑑於愈來愈多的民眾前來中醫科求診，希望減輕疼痛，人醫心傳編輯部特別規劃了此一單元，讓民眾也可以在家裡自行做簡單的穴道按摩，讓因為久坐電腦桌的疼痛，消失的無影無蹤。

不過，在進行以下幾個穴道按摩步驟之前，慈濟醫學中心中醫科主治醫師柯建新也建議，有病程已久、患者體弱、燙火傷患者、傳染性或潰瘍性的皮膚病、懷孕五個月以下、急性傳染病、極度疲勞以及酒醉等情況的民眾，都不適合進行推拿。但若有需進行穴道按摩者，請先請教中醫，以確保安全。





3

天宗
肩胛骨正中點



6

對風池穴融合按
與拿



4

膏肓區
脊椎與肩胛骨間
區域



7

對天宗穴直接按
壓



5

曲池
手肘橫紋的最高
點



8

對膏肓區直接以
肘按壓

柯建新醫師的小叮嚀：

- 1.以對方可以忍受的力道為限
- 2.按摩穴道的力道應由淺而深、由輕而重

