



# 玉里

四月廿七日

## 穴道按摩緩不適 戒菸戒檳有妙招

癌症是國人十大死因之首，尤其口腔癌更是高居癌症死因第五位，為了守護鄉親健康，玉里慈濟醫院除了積極推動口腔癌篩檢，也與玉里鎮衛生所合作，深入部落推動戒菸減檳，並於四月份開始在玉里鎮春日部落開設「戒菸班」、「戒檳班」課程，連續四週教導學員認識菸檳對健康的危害，進而減少對菸檳的依賴，成功戒除壞習慣。

有別於傳統的戒檳宣導課程，四月二十七日的戒檳班課程，不但加入中醫戒菸減檳的新創意課程，還贈送每位學

員一瓶「中藥漱口水」。請來玉里慈院中醫科顏慶仁醫師，教導學員如何透過中醫療法來減緩戒檳過程的不適，降低對尼古丁和嚼食口慾的依賴，聞所未聞的方法，讓所有學員都覺得相當新奇又有趣。

顏慶仁醫師分享，目前全臺檳榔嚼食率最高的前兩名就是臺東和花蓮，以中醫的觀點來說，抽菸、嚼檳榔對健康都是百害而無一利，而且長時間購買花費的金錢也很可觀，及早戒除這些壞習慣才是上上之策。

顏醫師指出，由於長期嚼食檳榔會造成許多口腔疾病，而使用中藥材熬煮而成的漱口水，具有清熱解毒與消炎的功效，可以減緩戒除菸檳者的口腔不適並改善口腔健康。當學員了解到「中藥漱口水」這份特別禮物，竟然有如此神奇的功效，紛紛詢問醫師如何在家製作，



四月二十七日的戒檳班課程，特別邀請顏慶仁中醫師分享如何減緩戒斷過程中的不適，提高戒除成功率。



顏慶仁醫師替黃阿嬅貼耳豆改善睡眠品質，回家後果然一覺到天亮，讓阿嬅直說希望顏醫師再來上課。



顏慶仁醫師教導學員認識足三里穴，可以改善疲勞、虛弱和腸胃的問題。

表示自己以後要多漱口、少抽菸、少吃檳榔。

考量在戒除菸檳的過程中，有許多人因為戒斷時產生的不適而放棄，顏醫師也現場教導如何透過按壓穴道，來提高成功戒除的機會。例如在拇指弧口下方有一處「合谷穴」，主要掌管五官的疾病，可以改善頭痛、牙齒痛、眼睛痠澀、視力模糊等症狀，若是因為沒有抽菸或吃檳榔而產生這些症狀時，就可以按壓這個穴道來減緩不舒服的情形；另外，在膝蓋下方約四指寬的「足三里穴」，則是可改善疲勞、虛弱和腸胃的問題。

除此之外，課程中還教導學員如何「DIY 耳豆」。顏醫師表示，透過耳豆的使用，可以輔助持續按壓耳朵的穴道，如刺激穴道的「飢點」和「渴



學員們好奇地看著手上的中藥漱口水。

點」，可以減緩對嚼檳榔的依賴性，按壓「胃」的穴道，則可以舒緩因嚼食檳榔所造成的胃部不適。除了開班授課以外，玉里慈院也提供全程免費的「戒菸門診」，期待鄉親一起營造健康人生。

(文、攝影／陳世淵) 