

三穴位安心寧神

文、攝影／黃思齊

從二〇二四年四月三日地震到二十三日上百次餘震，不只在花蓮，全臺灣都有感，讓許多民眾輾轉難眠，花蓮慈濟醫院中醫部陳中奎醫師分享，有助於安心寧神的穴位按摩。

陳中奎醫師表示，因應突如其來的天災，許多民眾家中都會備有避難包，可是避難包的空間有限，所以，不論是居家還是出門在外，不用工具也不用藥物輔助的穴位按摩，就成為民眾調理身心的好選擇。

陳中奎醫師特地挑選出兩個位於頭部、一個位於手部的穴位，方便民眾隨時隨地可以徒手進行按摩。

位於雙手虎口處的合谷穴，當我們把手的拇指食指合攏，在兩指間肌肉最高凸起的地方就是合谷穴。合谷穴位在人體的手陽明大腸經上，是臟腑精氣經過和留止的地方，因此在調整內在氣血上是非常重要的穴道。合谷穴可以舒緩頭部上絕大部分的五官症狀問題，還有很好的止痛效果，可以提升人體對疼痛的耐受力。

位於臉上雙眉之間眉心位置的印堂穴，由於印堂穴部位有比較硬平的骨



花蓮慈濟醫院中醫部陳中奎醫師表示，因應突如其來的天災，許多民眾家中都會備有避難包，可是避難包的空間有限，所以，不論是居家還是出門在外，不用工具也不用藥物輔助的穴位按摩，就成為民眾調理身心的好選擇。

頭，跟一般用指腹、指頭按摩不同，建議可以用食指或中指彎曲的指關節來按摩穴位。按摩印堂穴有明目、醒腦、開竅的作用，常用來舒緩頭痛、頭暈、失眠、神經衰弱等症狀。

最後一個穴位是位於頭頂的百會穴，陳中奎醫師表示，中醫理論中提到「頭為諸陽之會」，頭部有許多重要的血管、神經經過，按摩百會穴，有助於緩解身體疲勞、肩頸僵硬、恢復精力，還有預防頭暈、幫助入睡、釋放腦部壓力與促進新陳代謝的功效。

陳中奎醫師表示，合谷穴、印堂穴與百會穴的位置都很好找，不論是在家休息、看電視、追劇，還是出門在外，民眾都可以輕鬆地幫自己或者家人按摩舒緩，尤其是在經歷過驚恐過後，能幫助大家安心寧神，早日恢復正常的生活。陳中奎醫師也特別提醒，發現身體或心理有狀況的時候，千萬不要硬撐，好好地尋求合格的醫療協助，才是解決問題的根本之道。🌱



位於頭頂的百會穴。



印堂穴，可用食指或中指的指關節按壓。



合谷穴：位於雙手虎口處。