

小手臂上的通便穴

文、攝影／黃思齊

現代社會有許多人的生活型態，因為飲食失衡或者是久坐少運動，造成了「便秘」的難言之隱，花蓮慈濟醫院中醫部林國偉醫師表示，想要解決便秘問題，建議民眾可以善用被稱為通便穴的「支溝穴」。

顧名思義，支溝穴的「支」就是支通上肢的，「溝」就是溝渠。林國偉醫師表示，支溝穴是手少陽三焦經的經火穴，三焦經掌管全身氣的流動，所以支溝穴的功效就是清熱瀉火、通調氣機。也就是說支溝穴主要是治療氣機不利的疾病，在臨床上使用最多是治療便秘。

林國偉醫師表示，臨床上發現許多有便秘困擾的民眾，上廁所排便不順，排便的時間過長，或是過於用力，這些情形在中醫理論被稱為「氣虛型便秘」，在解剖生理上就是腸道蠕動無力，這時就可以使用支溝穴來調理身體機能。

支溝穴的位置位於手臂的前臂背側，取穴方式很簡單，在前臂背側從腕橫紋往上三吋，大約是自己手指向上量四橫指，尺骨與橈骨之間的中點就是支溝穴，按壓時會有痠脹感。



找到支溝穴的穴位，只要順用手用拇指揉按，直接按壓、順時鐘或逆時鐘的方式都可以，兩手的支溝穴每次各揉按三到五分鐘。林國偉醫師說，按完支溝穴後通常會有腸道蠕動的感覺，甚至有人會有打嗝的反應，這些都是正常現象，如果長期有便秘困擾的民眾，建議每日多按壓幾次之外，還可以再加上順時鐘按摩腹部，能夠加強調理效果。

支溝穴除了改善便秘，還可以調理脅肋痛或者肋間神經痛的問題。林國偉醫師表示，脅肋是指人體腋下到身體



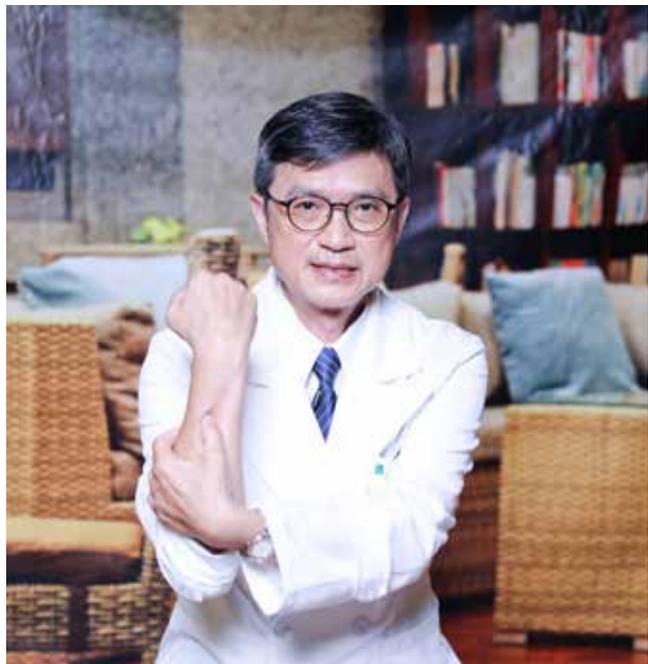
支溝穴位於人體前臂背側，腕橫紋往上三吋大約是用自己手指向上量四橫指，尺骨與橈骨之間的中點就是支溝穴，按壓時會有痠脹感。



找到支溝穴，只要順手用拇指揉按，直接按壓、順時鐘或逆時鐘的方式都可以，兩手的支溝穴每次各揉按三到五分鐘。

側邊的肋骨，一般胸脅之間悶悶脹脹、氣滯血瘀的狀況，可以按壓支溝穴來得到緩解；而肋間神經痛最常見的疾病就是帶狀皰疹，會沿著肋骨從後面到前面有疼痛的困擾，這時候按壓支溝穴能夠減輕疼痛症狀。

林國偉醫師強調，穴位按摩可以調理身體機能，但是當身體出現問題時，要完整治療，建議還是找合格的醫師求診，以中醫為例，要完成治療，常常會搭配針灸、拔罐、放血、用藥等專業，請找醫師看診，對症治療。🌿



花蓮慈濟醫院中醫部林國偉醫師分享，如何利用支溝穴來調理身體，改善便秘的困擾。