

# 舒心安神 止吐寬胸 內關穴

文、攝影／黃思齊

現在人生活壓力大，可能因作息、飲食不規律而出現心悸、胸悶、胃脹、失眠等問題。「內關心胸胃。」花蓮慈濟醫院中醫部林尚緯醫師表示，「內關穴」這一個穴道可以調養心、胸、胃不適的困擾。

內關穴位於人體十二經絡中的手厥陰心包經。心包經，顧名思義，具有保護心臟與心血管的效果，同時還有平衡自律神經與情緒的作用。林尚緯醫師說明：「內關穴的位置，在前臂的掌側面，當我們握拳時，前臂正中有兩條筋突出，內關穴就在兩筋之間，手腕橫紋上三指幅的高度，按壓此處時，通常會有明顯的痠脹感。」

林尚緯醫師表示，內關穴的調理主要有兩點：第一，內關穴具有可以調節腸胃系統，達到止吐、止嘔、消脹氣的效果。舉凡暈車暈船、手術後的噁心感、酒喝太多導致想吐或是打嗝不止，胃脹氣造成的腸胃不適，這時候按壓內關穴能加以緩解。而且根據現代醫學研究發現，按壓內關穴能緩解化療後的噁心、



嘔吐等症狀，因此又被稱為止吐第一穴。

內關穴第二個主要調理的內容，就是可以調節自律神經與心血管系統，具有寧心安神、寬胸理氣的功效。有些人平時個性容易緊張，經常伴隨有胸悶、短氣、心悸、煩躁、失眠、流虛汗等症狀，偏偏在經過醫療檢查後，各項數據和報告又沒有異常，這時候可能會被歸類於自律神經失調的問題。林尚緯醫師

表示，如果有以上的症狀，不妨嘗試按摩內關穴，因為根據現代醫學研究顯示，針刺內關穴具有促進副交感神經活性的效果，而副交感神經的功能包括使心跳變慢、瞳孔縮小、腸胃蠕動加快、排汗減少、肌肉放鬆等，使人體呈放鬆狀態，同時可以降低血壓的收縮壓，減輕心臟的負擔，因此中醫在臨床治療時，常常會透過內關穴來保養心血管，達到防患於未病的效果。

林尚緯醫師表示，簡單來說，內關穴對於自律神經、心血管與腸胃系統都有調節的作用，而內關穴常用的保養可運用「按摩保健」與「刮痧」兩種方法。民眾可以自己用拇指持續按住內關穴約五秒後鬆開，或者在按住內關穴後輕輕旋轉，此時會感覺到局部有痠脹感。林尚緯醫師建議，若要按摩內關穴，可以選在晚上七到九點，此時正好是心包經循行的時間，每天按三到五分鐘即可。

另外，刮痧法是在內關穴前後塗上油膏、精油或按摩油後，將刮痧板垂直於皮膚，以輕柔的力道反覆輕刮，建議在看到內關穴附近的皮膚有出痧現象時，就可以停下，切記不要太用力刮拭，造成皮膚破損或軟組織受傷。🌿



內關穴的位置，在前臂的掌側面，握拳時，前臂正中有兩條筋突出，內關穴就在兩筋之間，手腕橫紋上三指幅的高度，按壓此處時，通常會有明顯的痠脹感。