

經絡保健養生法

感謝《讀者文摘》給我在此裡寫了兩年中醫針灸療效及不同的醫案。大家對中國中醫經絡針灸學這瑰寶已有些認識，今天就和大家談經絡穴位，它不但可以治病，也可自我按摩保健養生。

現代人生活緊張，工作繁忙，作息不定时，再加上複雜的人際關係等。在我們的患者中，許多主訴的疾病都與經脈氣血阻滯有關。患者大多缺乏運動。其實，只要我們早晚抽出十五分鐘自我按摩保健，就可達到全身血液循環，脈通暢，不致造成氣滯血瘀等亞健康狀態。

人體有十二經脈、督脈、任脈加上奇經八脈等等，分布於全身，圍繞著我們人體，內屬五臟六腑，外通行於頭、臉及四肢。經脈如果通暢，氣血就運行良好，陰陽平衡，身體就健康。以下簡介幾條常用按摩經脈給大家認識：

人體的正面屬陰，背面屬陽，上、下腹內側屬陰，外側屬陽。

肺經——內屬肺臟。從胃開始通往肺系，行至大拇指指內側，可防治呼吸系統疾病，如感冒、咳嗽、痰多、鼻敏感、咽乾、皮膚病等等。

心包經——起於胸中，向下臂膈，絡三焦經，胸部分支經腋窩下再上臂膈，進入前臂行至手掌中指尖。防治頭痛、身熱、心煩、咽乾、五心煩熱、胃腸病、神經衰弱、失眠、尿頻等上、中、下焦疾病。

脾經——脾為「後天之本」、「氣血生化之源」。起於足拇趾內側向上行與肝經交叉又淺出上大腿內側向上行到膈上行經食道入舌根。內屬脾臟。脾主運化水濕，脾經保健很重要，脾失運化可

導致水濕內停、咳嗽、肥胖、血瘀、三指高、水腫、腸胃病及婦科病。所以按摩脾經能提高免疫功能等。

腎經——腎為「先天之本」、「腎主骨、生髓、其華在髮」。腎經起於足小趾下，斜向足心的湧泉穴，沿內踝上與膀胱之三陰交穴，再上大腿內側後方至尾骨長強穴與腎脈相連，屬腎與膀胱經及任脈穴會於小腹的關元穴及中極穴再通過膈和橫膈入肺沿喉入舌根部。按摩腎經可防治頭暈、失眠、記憶力下降、脫髮、臉色灰黯、頸背痠痛、面部浮腫、水腫、陰虛色素斑、婦科病、腸胃病及呼吸系統疾病等。

肝經——肝為「將軍之官」、「肝藏血，主筋」是非常重要的保健經絡，起於足大拇指，上小腿內側與脾經的三陰交穴會，再向上行至陰部繞過生殖器達小腹和任脈穴，再與膽聯絡，上行咽喉走向眼睛周圍，再向上前額，並與督脈會合於頭頂，屬肝臟。按摩肝經可疏肝解鬱，防治情緒病、肝氣鬱結、情志失調、神經衰弱、頭痛、頭暈、失眠、眼瞇、耳鳴、胸脅痛、乳房腫脹、臉色青黃等。

胃經——開始於鼻兩旁，交會於督脈人中穴，另有分支脈起於胃下口入脾關穴，再下行於脛骨外側走向腳背進入足中指內側。按摩胃經可調理脾胃，減肥、祛水腫、防治神經衰弱、失眠、三高、肌肉疼痛等等。

帶脈——唯一橫行於腰腹如束帶的經脈，此經脈按摩或輕捶可防治婦科病、腰痛、便秘、減肥及乳房保健等等。

以上只是簡單介紹七條經脈的運行及可防治的疾病。但按摩時都可影響到其他經脈，因為全身經絡是互通的。

按摩方法：可用手自上而下拍打各經絡三十六次，或用砭石、牛角板刮痧或按揉、電動按摩機疏通經絡。有一位來治療脫位的患者也很注重按摩，他說用按摩機取代，而且按摩範圍可更大，有些電動機帶有紅外線溫熱效果。

現代社會，在食物上太多添加劑，故應盡量少吃垃圾食物，多吃五穀雜糧，多吃豆類、蔬菜。在平常煮飯菜中也可加些對身體有益的食物，蒸一條鮮魚，如果加少量金針菜、黑木耳、新鮮淮山、再加杞子，這道菜有滋補腎、健脾之效。現在有不少在職人士要加班工作，把垃圾零食換上豆類、杏仁、黑芝麻、葡萄乾、黑豆、紅棗等。黑豆（補腎）、紅棗（補氣血）。

在這裡我教大家製黑豆及紅棗自製乾果。

黑豆放少許水煮至水分全被豆吸收乾，放些鹽，鹽不能多，多會傷腎，少則補腎。

紅棗放少許水煮至乾水，放少許蜜糖，可以每天吃三至五粒。

養生先養心，所以精神養生也很重要，多寬恕體諒，開心過日子。我在這裡感謝讀者兩年來給我的支持，祝大家在新的的一年，身體健康、精神愉快！我會繼續在網頁發表文章。

余德賢

以上資料由雅賢針灸院
余德賢中醫師提供。

二〇一一年十月

另：由於現代都市人繁忙，精神緊張又少運動，出現一系列亞健康狀態，這些都可以通過經絡自我按摩保健來預防。我準備開班教授「自我按摩經絡保健」，有意學習者可電2572 6838查詢或瀏覽www.nyabchk.com