

# 一指按壓， 解你下半身的酸痛

◆ 解說/柯建新（花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師）企畫、攝影/楊青蓉

從事服務業需久站的民眾，上班一天下來，常常覺得雙腿腫脹，蘿蔔腿好像就要跑出來了。雖然有些人會在睡前做一些腿部運動，將雙腿倒放，但雙腿腫脹的感覺還是久久無法消失。針對長時間坐辦公室，沒有時間運動，以致於腸胃不適、下半身腫脹、經痛、失眠等問題，人醫心傳編輯部特別設計了解決下半身腫脹的穴道單元，讓大家有個神采奕奕的一天，以及美麗的下半身曲線。

不過，在進行以下幾個穴道按摩步驟之前，慈濟醫學中心中醫科主治醫師柯建新也建議，有病程已久、患者體弱、燙火傷患者、傳染性或潰瘍性的皮膚病、懷孕五個月以下、急性傳染病、極度疲勞以及酒醉等情況的民眾，都不適合進行推拿。但若有需進行穴道按摩者，請先請教中醫，以確保平安。

# 1

下半身腫脹

## 承山穴

後側小腿正中，可用拿法或按壓。



# 2

經痛、失眠

## 血海穴

他人幫忙按壓時(左圖)，手掌凹處包住對方膝蓋，以拇指按壓。

自己按壓時(右圖)，以拇指按壓大腿內側靠近膝蓋處。



## 三陰交穴

腳內踝骨尖端往上三吋處(約四個手指寬)按壓。此穴道還可以美麗肌膚，治療失眠、安神。



# 3

腸胃不適

## 足山穴

外膝眼往下三吋(約四個手指寬)脛骨旁酸痛處進行按壓。



### 柯建新醫師的小叮嚀：

1. 如果皮膚有疾病或是傷口，千萬不要貪心過度按壓，以免造成皮膚淤青、紅腫。
2. 每次的按壓時間最好不要超過五分鐘。

