



流感穴位按摩

天氣開始轉涼,即將踏入感冒及流感的多發季節。市民大眾除了佩帶口罩及勤洗手以外,自己在家中進行穴位按摩也是預防乃至治療感冒的有效方法。

中醫認為,流感是由於外邪侵襲人體所致,因此整體治療大法以解表、祛邪外出為主,同時亦根據不同的臨床表現,選擇相應的方劑和穴位進行治療。

穴位按摩是指利用雙手刺激穴位,用以防治疾病的方法。穴位按摩可以調節體內氣血運行,平衡陰陽,從而增強免疫力。中醫穴位按摩對於流感有很好的預防和治療作用,可以幫助人體抵抗外邪,減輕發熱、咳嗽等不適,加速康復。以下介紹幾個常用的穴位和按摩方法:

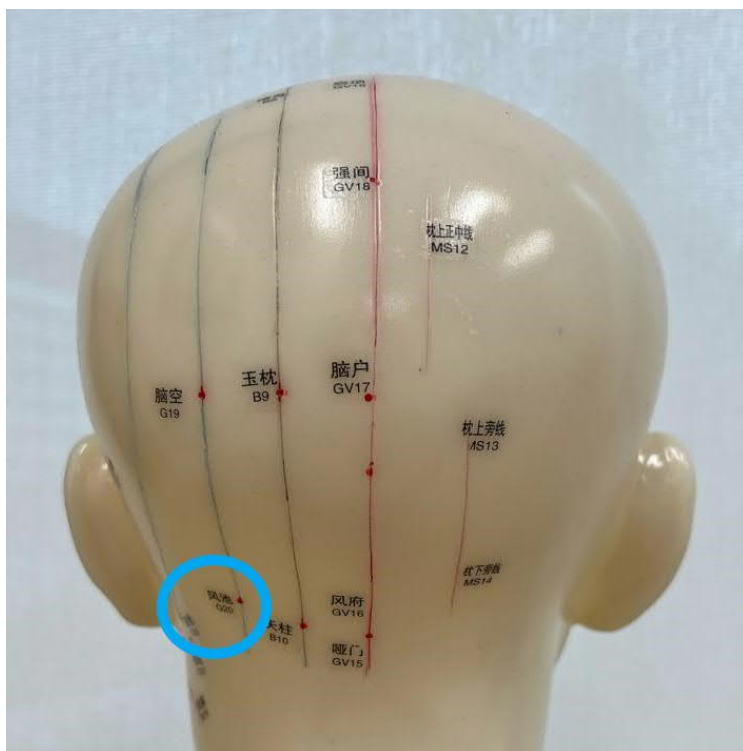
基本預防及治療:

選用:風池穴、合谷穴、足三里穴

操作:每穴每次用指腹按壓揉動 1-2 分鐘,每日 2-3 次。

穴位位置:

1. 合谷穴:手背第 1~2 掌骨間,第 2 掌骨橈側的中點處。



2. 合谷穴: 手背第 1~2 掌骨間，第 2 掌骨橈側的中點處。

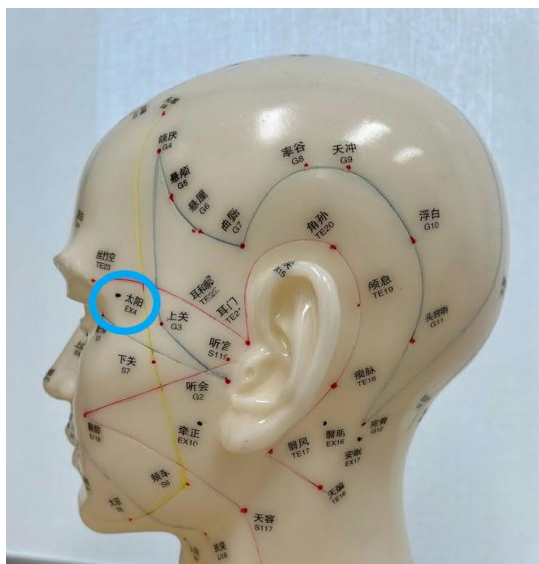


3. 足三里穴: 小腿前外側，外膝眼（犢鼻）下 3 寸，脛骨前緣外一橫指（中指）處，當脛骨前肌中。

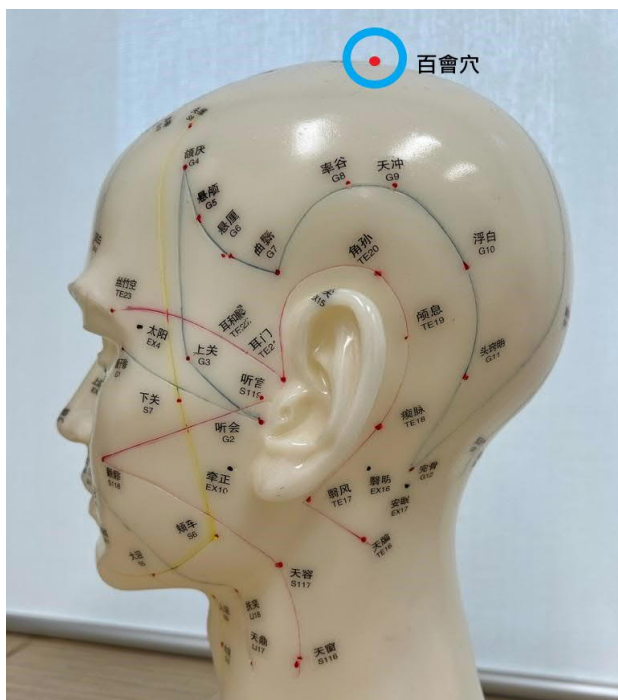


4. 如伴有頭痛:加用太陽穴、百會穴

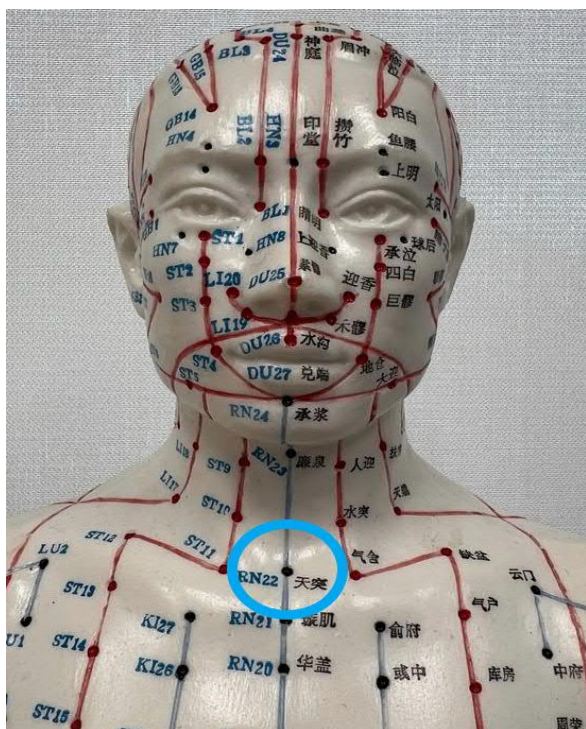
太陽穴：在顳部，當眉梢與目外眥之間，向後約一橫指的凹陷處。



百會穴: 頭頂正中線前髮際後 5 寸處，約當兩耳尖直上頭頂中央。



如伴流涕不止:加用迎香穴



6. 如伴有發熱：加用大椎穴

大椎穴：項背正中線第七頸椎棘突下凹陷中。低頭時，項後正中隆起最高且隨俯仰轉側而活動者為第七頸椎棘突。



以上是中醫穴位按摩防治流感的一些基本資料，希望對讀者有所幫助。需要注意的是，穴位按摩只是流感的輔助治療方法，不能取代服藥、針灸等常規的醫療手段。如果流感症狀嚴重或持續不退，應及時就醫，避免延誤病情。

撰文： 流感穴位按摩(插圖)_謝偉豪 (香港大學中醫藥學院助理講師)中醫師) 2025 年 1 月