

穴位按摩有助防治新冠肺炎

新冠肺炎是一種急性呼吸道傳染病，傳染性強。以發熱、乏力、咽痛、乾咳為主要病症，部分患者在一周後出現呼吸困難，嚴重者快速進展，危及生命。本病屬中醫「疫」病範疇，中醫認為是「疫氣」從口鼻而入，大多數病變較輕者，首先犯肺，累及脾胃大腸；少部分逆傳心包、肝腎，病至危殆。

穴位按摩是在中醫經絡理論指導下，用手按、摩、揉、拍、擦等方法刺激人體經絡穴位，激發和強化臟腑經氣，驅散穢濁的「疫氣」，同時提升臟腑自我保護能力，減輕疫毒對臟器的損傷。現介紹 2 種自我穴位按摩法，適用未感染病毒的普通人群、密切接觸者、疑似病例及輕症患者。

一. **健脾護胃法**

1. **揉胃脘**：一手掌大魚際緊貼胃脘部(上腹部)，用力要柔和，順時針方向旋轉揉動，約 2~5 分鐘。
2. **揉腹**：一手掌心貼肚臍部，另一手按手背，動作較快，用力要柔和，順時針方向旋轉揉動，約 2~5 分鐘。
3. **擦少腹**：以兩手掌小魚際緊貼肚臍兩旁，作上下往返擦動，發熱為止
4. **擦脅肋**：以兩手大魚際緊貼兩側脅肋部，作前後往返擦動，快速有勁，擦熱為止。
5. **按揉「足三里」(見圖)**：以一手拇指羅紋面，緊貼足三里穴(位於小腿前外側， 髕骨外下 3 寸)，用力按揉，痠脹為宜。

**此法適用無明顯病症者或有胃脘不適，腹脹，腹瀉等症患者。*



二. 寬胸理氣法

1. **按揉胸部**：以一手中指羅紋面，沿鎖骨下，肋骨間隙，由內向外，順序由上而下，適當用力按揉，痠脹為宜。
2. **拿胸肌**：一手拇指緊貼胸前，食、中兩指緊貼腋下相對用力提拿，一呼一吸，一提一拿，約 5 次左右。
3. **拍胸**：以一手虛掌，五指并攏，用掌拍擊胸部(在拍擊時切勿迸氣)，約 10 次左右。
4. **擦胸**：一手大魚際緊貼胸部體表，順肋骨間隙，往返用力擦動，防止破皮，發熱為止。
5. **按揉膻中**：以一手拇指或中指羅紋面，緊貼胸前膻中穴(兩乳頭連線中點)，用力按揉，約 2 分鐘，痠脹為宜。

**此法適用有輕微胸悶，咳嗽，氣喘等病症患者。*

撰文：姚韜敏博士(香港大學中醫藥學院首席講師)