

## 磁鐵養生，怎麼貼?



什麼都可能是假的，只有健康才是真的!  
送禮不如送養生

謝博士養生教室 撰寫、編輯 2016©

# 序

謝博士自幼好讀書、善考試。在升學的路上，大考小考，一路順遂，從小學唸到博士，沒有補習、沒有熬夜，卻能關關難過關關過，顯少玩樂，專注讀書。從小學、國中、高中，順利取得學士、碩士和電子工程博士的學位，在專業領域表現優異，並從事高科技相關的工作。自 1988 年同時開始學習各種中醫知識、並且通過中醫師檢定考試，也四處尋訪民間著名的中醫、推拿師學習，吸收各門派中醫學之精華，又蒐集各領域的中醫書籍，運用電腦整理、科學分析，因此累積了很多養生的知識與經驗。

又因為熟悉中英文，可以研讀過許多中、英文醫學、生理、解剖等等書籍與論文。不只對於傳統的養生理論嫻熟，也能參考西方科學的理論，相互驗證、循古法研究現代人的養生方法。他不但了解學術研究的深奧，也廣泛接觸民間秘傳方法的神秘。在學術領域可以代表參加國際標準會議；在傳統民俗又可以和耆老師傳尋奇蒐秘。謝博士不恥下問，有博士、教授的同學和朋友，也有販夫、白丁的相處與來往。所以蒐集整理多樣的養生方法。

經過許多朋友的聯合請求下，謝博士將許多累積下來的經驗，口述傳達、撰寫文稿，由養生教室的助理群，理稿、拍照、整理成冊，方便所有有興趣的朋友參考。相關資料淺顯易懂，謝博士養生教室的助理群，乃經過謝博士同意，於網路上成立粉絲團，讓加入粉絲團的朋友很容易可以分享。[FaceBook 搜索「謝博士養生教室」就可以找到本資料。]

謝博士的養生的方法有很多，其中磁鐵貼穴道的方法既簡單又實用。因此，先發表「磁鐵養生，怎麼貼?」，儘量寫得淺顯易懂，希望對於愛好自我養生的朋友有所幫助，不只自己養生，還可以教導親朋好友、幫他們保持健康。「救人一命勝造七級浮屠」，幫助自己和別人保持健康更是美事一樁! 請大家共襄盛舉、大家告訴大家。

謝博士養生教室 班長 林秀怡 2021/9/22  
goodregimen@gmail.com

## 著作權聲明

謝博士養生教室以分享的精神將資料整理彙整，並分享上網。本相關資料內容，依著作權法規定受著作權法之保護，全部著作權仍屬謝博士。

於網站上公佈之資料，可提供個人免費利用參考，唯參考後之行為均由參考者自行負責，本相關資料提供者不負任何責任。

本相關資料受著作權法保護，除「合理使用情形」外，應取得著作人之同意或授權後，方得利用；若涉及其他著作權人之著作內容者，亦應取得該著作權人之同意或授權後，方得利用。所謂「合理使用情形」，包括：

- (1) 在合理範圍內，得重製、公開播送、傳輸；利用時，並請註明出處。
- (2) 只為個人或家庭非營利之目的而重製。
- (3) 報導、評論、教學、學術引用、研究或其他正當目的；引用時，並請註明出處。
- (4) 著作權法第 44 條至第 65 條之規定。

本相關資料如有引用其他資料或連結至第三人網頁者，該連結之網頁或資料，均為被連結網站所有，相關權利為該網站、內容提供者或合法權利人所有，本教室不擔保其合法性、正確性、即時性及完整性。

<b>壹、 綜論</b> .....	<b>5</b>
第一章 有病要看醫師.....	5
1 醫師也要看醫師.....	5
2 不要怕病、就怕拖病.....	5
3 同症不同源.....	6
4 固執是沒藥醫的病.....	6
第二章 養生之道.....	8
1 養生要持之以恆.....	8
2 養生就是調整生活習慣.....	8
3 年輕如果糟塌身體；年老就被身體糟塌.....	9
第三章 磁力貼的原理.....	10
1 磁力貼有效嗎?.....	10
2 如何選擇磁鐵?.....	11
3 磁鐵貼穴與西方磁療法不同?.....	14
4 貼過多反而無益.....	16
<b>貳、 應用</b> .....	<b>16</b>
第一章 前言.....	16
第二章 五官相關.....	17
1 喉嚨痛的保養.....	17
2 耳鳴耳聾的保養.....	18
3 嘴巴破怎麼保養.....	19
4 針眼怎麼保養.....	20
5 白內障的保養.....	21
6 鼻過敏的保養.....	23
7 乾眼症_頸源性.....	24
8 流鼻血的保養.....	27
9 角膜炎的保養.....	29
10 鼻因性眼睛痠澀的保養.....	31
11 飛蚊症的保養.....	32
12 青光眼的保養.....	35
第三章 肝膽腸胃相關.....	38
1 緊張胃緊實的保養.....	38
2 常常便秘怎麼保養.....	38
3 肝硬化的保養.....	39
第四章 全身相關.....	41
1 預防感冒的保養.....	41
2 瘦身_肚子.....	42
3 失眠的保養.....	43

4 防暈車的方法.....	44
5 神奇的制菸癮穴位.....	45
6 有制毒癮的穴位.....	47
7 富貴手的保養.....	49
8 減緩帕金森氏症的保養.....	51
9 心悸的保養.....	53
第五章 女性相關.....	54
1 月經相關的保養.....	54
2 卵巢的保養.....	55
3 白帶過多的保養.....	56
4 陰部搔癢的保養.....	57
5 巧克力囊腫的保養.....	58
6 女性更年期的保養.....	59
7 乳腺炎的保養.....	62
8. 懷孕害喜想吐的保養.....	64
第六章 男性相關.....	65
1 攝護腺的保養.....	65
第七章 筋骨相關.....	66
1 落枕的保養.....	66
2 頸肩僵硬的保養.....	68
3 跑步者的保養.....	70
4 痛風的保養.....	71
5 腰扭傷、腰痛保養.....	73
6 足跟痛的保養.....	74

# 壹、綜論

## 第一章 有病要看醫師

### 1 醫師也要看醫師

所有人都要看醫師，包括一個醫師，他也不可能什麼病都自己醫自己。所以，有病就要看醫師。不要以為自己學了養生，很厲害，不會生病，有病時，還硬撐不看醫師。所以，有些醫師比較謙卑，永遠叫自己醫生，因為人的病千變萬化，連醫師都須不斷地學習，所以叫自己「醫生」，那不是醫師的一般人，又怎能生病不看病，自己處理？

養生並非治病，養生是養自己的身體、養自己的生活習慣，讓自己離生病的狀態遠一點，並非永遠都不生病。打個比方，如果身體健康在 61 分，就比較容易掉到不及格 60 分以下，所以要透過養生的方法把身體健康拉到 71 分、81 分、91 分，即使達到 91 分，也不保證哪天會不會掉到 59 分。

不要太自恃，自以為自己很懂自己的身體，連名醫都不是所有科別都懂，一般人哪能自以為是，以為自己都不可能生病？



現代醫學愈來愈發達，檢查設備、醫療設備進步神速，身為現代人，不去使用這些先進技術，那就枉為現代人。

### 2 不要怕病、就怕拖病

有些人不是不想看醫師，而是怕知道自己得了什麼嚴重的病，所以就一直拖著，不敢去看醫師。等到忍不住了，才被送到醫院，這時代誌就很大條了。小病一拖變大病，小病好治不治，大病難治才去治，不是很不智嗎？

許多人很怕聽到癌症，現在罹癌率愈來愈高，聽到週遭的人罹癌，怕得要死。本來只是胃潰瘍，都不去看醫師，結果拖久了果真變胃癌，這種例子很多。而且現在的治療技術很好，早期的癌症治癒率很高，自己因為害怕，反而害了自己。

所以，所有的病愈早發現愈好，不要害怕就醫，反而能及早知道原因，用最有效的方式治療，總是最科學的方法。即使像糖尿病這種不容易完全痊癒的病，早期知道，遵從醫師的指示，可以控制得很好。

長輩常說：「是福不是禍，是禍躲不過。」，生病，是避免不了的，怎麼躲，也是躲不掉的。比方咳嗽，覺得撐得過就一直忍著，可知咳嗽症狀的背後疾病，可以很輕、也可能危及生命。先去就醫檢查，知道確切原因，就不會耽誤自己的身體。



很多例子是拖了很久的咳嗽，送到醫院時發現轉化成嚴重的肺炎，原本吃點藥就能解決的感染，變成要住院幾週才能救回，相當危險，且浪費了很寶貴的醫療資源。

### 3 同症不同源

很多症狀歸屬於不同病源，例如：頭痛，它的原因很多，可能因為感冒、貧血、頸椎壓迫、鼻竇炎、中耳炎、腦炎...等等，所以處理頭痛的方法很多，某種方法對某種頭痛有效，但是對別種頭痛就沒有效。所以，不能怪方法不對，而是選錯方法。

比如，頭痛的原因是頸椎壓迫，用治鼻竇炎引發頭痛的方法是無效的。所以，就診了解原因，才能找到適切的保養方法，不能道聽塗說，自己胡亂吃藥、找偏方。現代醫療系統與技術很發達，醫師可以協助找到病源，才可以讓自己真的了解自己的身體現況。

同一個症狀、不同的人可能要用到不同的方法處理，除了體質不同之外，可能病源也不同。例如，鼻塞、流鼻水的原因有可能是過敏、也可能是感冒、也可能是慢性的鼻竇炎。

所以不能只看症狀來保養，最重要的要了解病源在哪裡，才能找到對的方法來保養。例如：同樣是眼睛乾澀，有可能是因為鼻子的病變引起、也可能因為中耳炎引起、也可能因為肝病引起、也可能因為乾眼症引起、也可能因為眼睛本身病變引起，它們的穴位保養可能不同，要用心注意。

### 4 固執是沒藥醫的病

在養生的道路上，固執不是堅持，堅持和固執是很大的差別。在養生上堅持，表現是一種毅力，例如堅持特定的運動習慣。固執是排斥他人的勸告，固執己見，不願敞開心胸。

養生的堅持，是堅持好的原則、方法，一般好的方法是經過大家或專家實踐法則驗證的好方法。而這種堅持不拘小細節，是開放性的堅持，對於他人能作適度的妥協，不會因自己的堅持而影響到週遭人的生活或被投以異樣的眼光。

養生的固執，因於固執於自己的觀念、習慣、或是道聽塗說的方法，那是一種以自我為中心的堅持，是一種封閉式的堅持，固執的人，著眼在小細節上，行為作法經影響到週遭的人，即使令人不舒服，也不作任何的妥協，和週遭的人很難溝通相處。固執的人認為自己的想法「絕對正確」，即便是心中已感覺到不對，也仍然要向眾人證明自己的看法，所以是不撞南牆不回頭，甚至撞了南牆也不回頭。

堅持對養生是好的，但是固執反而是一種傷害，例如：堅持每天固定的跑步運動，不會因為繁忙而中斷，但是當天候不佳，卻仍冒大雨跑步，不只容易發生意外，讓家人擔心，也容易引起感冒。固執對養生是不好的，有些偏執的養生方法，反而會危害健康。例如：只吃單一類食物，有些人誤信一些說法，只吃燙青菜，最後沒

有達到瘦身的效果，卻達到傷身的結果。如果固執不變、不聽勸諫，與家人爭辯不休，最後反而是一直再傷害身體。

固執的觀念形成了之後，可能變成一種病態。固執者，自以為是，對自己的堅持評價甚高。由於人性的好勝心，轉而想盡方法證明自己的堅持。週遭的勸諫變成爭辯，就像一顆乒乓球放進水管，愈用棍子去撈，乒乓球愈進去，再也撈不出來。變成不可理喻、難以挽回。

例如，現代的癌症的罹患率愈來愈高，所以常有遇到有人被診斷出癌症的狀況。患者如果很固執，可能完全不聽醫師、眷屬的建議，自己迷信一些草藥偏方，延誤治療先機。許多癌症初期治癒率很高，如果早期治療，有很好的效果。可是，固執的人只會相信自己選擇的，只吃草藥，試圖以自己的方法逃避現實，讓週遭的親友陷入兩難。

固執性格形成的原因很多，每個人都可能固執而無法自拔。固執的人普遍因為自尊心過強，努力追求虛榮心的滿足。常用頑固、叛逆、執拗、爭辯、貶抑、頂撞、批判等方式取得自己的虛榮。心裡總是認為「如果我聽了別人，就說明我矮人一截」。固執的人把接受別人的建議或勸告看成是服輸，服輸就降低自己的地位。所以他寧死，也不服輸。所以常見一些固執的人，把面子看得比生命重要，而拒絕求醫，這是眷屬最難過的狀況。患者只要面子不要命的行為，外人看起來很荒謬，他自己卻沉迷不悟，所以「固執」往往成了最難醫的「病」。自古以來就沒有治「固執」的藥，許多難治的病都伴隨著「固執」病。許多家庭深受「固執病」所苦。

真正受尊重的人是靠智慧、技能、品德來贏得大家的好感和讚揚，而「固執」的人反其道而行，盲目追求不合群、不聽勸、不開放的三不，以為這樣可以獲得面子。不只自己受苦、家屬親友更是難為。固執的人有三種特質：一、過度自尊；二、過度自卑；三、觀念狹隘。

許多人因為觀念狹隘，誤傷身體不自知，還一路固執。例如：胃潰瘍的人，最好不要吃太辣。狹隘觀念的人根本聽不進去，家人勸諫，當作胡說。依然故我，麻辣鍋吃到飽，半夜裡肚子痛到翻江倒海，哀父叫母，也繼續冥頑不靈。這樣的行為，即使有很好的醫療、很好的養生方法，也無濟於事。又例如：慢性鼻炎的患者，整天吹冷氣，勸不住。只要皮膚感覺涼爽、不管鼻子哭泣。結果鼻水也止不住，再吃多少抗生素也治不了鼻炎。

改善固執，只有「開放心胸」一途。建立一種開放的觀念，求醫師治療並不丟臉、聽親友的話並不丟臉。每個人都會生病，有病看醫師、求助並不是丟臉的事。現代的知識流通很快，接受新知、學習新的養生方法，也並不會矮人一截。敞開心胸去聽、去看、去學習，就能與時俱進，讓自己的身體處於健康的循環，而不是固執的循環。

對於固執的親友生病，而且不聽勸，是一種很辛苦的煎熬。當固執的爭辯已經啟動，千萬就此打住，不要再爭辯。因為死結是愈扯愈緊，首先，先放開，不要急、不要緊張，放開讓空間變大一點。然後才找機會用側面引導，或找他或她可以信任的人來勸。平常，應該給固執的人開闊的知識，讓他接觸正確的保健知識。隨著知識的增加，固執觀念就能逐漸打開。另外，利用實例分析給患者聽，提高患者的興趣，最有影響力的實例來自於同儕。能夠有開明的同儕，對於病患是最有說服力的。

家家有本難唸的經，每個家庭的狀況都不同，解決問題的方式有千百種，爭辯吵架是最沒效的一種。遇到「固執病」只能耐心面對，見過「固執病」就要告誡自己不要也犯了同樣的毛病，平常多吸收醫學新知、養生知識，培養開闊的心胸，「固執病」就不會上身。

## 第二章 養生之道

### 1 養生要持之以恆



即使注視看草，也看不出草的成長，可是我們都知道，草確實天天在長。養生道理也一樣，每天運動健身，雖然當天看不到變化，但的確已經產生變化。養生的工作是一點一滴的累積，最後就累積出成果，就好像鐘乳石一樣，是水滴慢慢沉澱碳酸鈣，形成巧奪天工的景觀。

許多人到處打聽某人怎麼做才會那麼健康，回到自己，只學了一個月，就無法堅持下去，看不到成果，就再去打聽別的方法，結果當然可以預期。

自然萬物的生長都有其規律，「天行健所以君子以自強不息」就是說明人應該道法自然，持之以恆。比方說練打太極拳，開始練習時很多人，但是能堅持一輩子的人並不多。又例如中醫養生，道理方法很多，但是貫徹實行的人又有多少？

比方說，遠在唐朝的藥王師孫思邈就說過：「清晨一盤粥，夜飯莫叫足。撞動景陽鐘，叩齒三十六。」每天將牙齒上下相扣 36 下，對健康有很大的幫助，雖然動作很簡單，耗時也不多，隨時隨地都能做，可是一千年來，真能貫徹的有多少人。

據說，乾隆皇帝就貫徹這一套「齒常叩」的長壽養生秘訣。結果乾隆是中國歷史上，活最久的皇帝，享年 89 歲，在位 60 年。

以現代科學的角度來看，「齒常叩」的長壽養生秘訣是有道理的。牙齒對扣，產生振動，可以促進牙齒周遭的血液循環，進而增強牙周組織的抗菌能力和再生修補。進而讓牙齒、牙齦可以保持健康。有健康的牙齒，飲食就不會受影響。對所有的人來說，牙齒不好的話，很多東西不能吃，不只營養無法充裕，也影響心情的愉快，自然影響身體健康。

這麼簡單的方法，誰都會做。但是，難就是難在持之以恆，所以養生的砥柱就是持之以恆。

雖然有些養生方法很簡單，不能因為簡單就鄙視瞧不起，因為千年來的流傳，終究蘊藏有其奧妙之處。

### 2 養生就是調整生活習慣

很多人常常問：吃什麼可以養生？好像在問，吃什麼可以長生不老？就好像在問：哪裡有長生仙丹！即使權力超大的秦始皇，想要求取長生不老藥都不可得，當今哪個富豪又能找到長生仙丹？



磁鐵養生，怎麼貼? Ver. 5/8/2024 謝博士養生教室 提供  
飲食當然對身體健康影響很大，而真正影響健康的是飲食習慣，而非單一種食物。很多報告說，吃白肉比吃紅肉健康，但是猛吃白肉並不健康。連續吃很多蝦子，對於腎臟的負擔會很重，造成腎臟的傷害。



貧血的人吃牛肉可以幫助造血，肥胖的人多吃肉會增胖。而肥胖的人喝茶可以消除脂肪，貧血的人喝茶，因為茶會帶走血中的相關金屬離子，反而不利。肥胖的人喝茶，可以帶走相關的脂肪...等等，所以食物本身不是重點，是每個人的生活習慣要適應自己的體質才是養生的原則。

有些人不但活很久，而且活得健康，很多人就去研究他吃什麼，卻不注意他的生活習慣。包括飲食習慣、作息習慣、運動習慣、人際交流習慣...等等。而習慣又隨地域、氣候、生活方式、個人體質而有所不同。所以，至今人類並沒有統一的養生方法，而是有各種不同的養生方法，這些方法大部分都可以歸納是生活習慣。

例如：規律的睡眠、每天練瑜珈、每早練太極、晚餐八分飽、話少脾氣好、寧可放鍋不讓肚脹...等等，多是養生習慣的培養。所以，千年來養生沒有捷徑，都靠自己培養好習慣，連皇帝老爺都無法例外。唯有認真養成好習慣的人，才能持續保持健康。例如：知道每天按摩頭皮很好，那也要自己每天養成習慣去按摩，才能達到養生的目的，無法靠吃單樣東西，身體就變得很健康了。

好習慣要培養、壞習慣要去除，這是養生的不二法門。

### 3 年輕如果糟塌身體；年老就被身體糟塌

養生愈早愈好! 身體健康的高峰大約在 25~35 歲之間，身體健康過了高峰就開始走下坡，這個下坡愈走愈辛苦，到死為止。

年輕力壯有本錢，不知道生病的辛苦。有一個三國時代的小故事，可以傳神地描述病的可怕：

劉備三顧茅廬，終於請出諸葛亮。剛開始，張飛並不服諸葛亮。

有一次張飛故意對孔明說：「我燕人張翼德，天地不怕、刀槍不怕、連天王老子也不怕，就是砍我的頭也不怕! 」

孔明問：「眾多事情，將軍總要怕一樣吧? 」

張飛就說：「我連死都不怕，我還怕甚麼? 」

孔明問：「將軍敢打賭嗎? 」

張飛說：「哈哈，若有一怕，張飛就聽你差遣!若沒有，你聽我差遣。」

孔明問：「一言為定」

孔明在張飛手上，寫了一個字。張飛大驚，拱手拜服。

孔明寫的是個「病」字。

俗語說：「英雄只怕病來磨」，不管多義氣風發的人，病起來都可能身形憔悴、黯然無光。所以張飛也會怕病，病比死更可怕!

年輕氣盛的人不懂生病的辛苦，短時間沒生過大病，所以就不會注重養生，一直等到真的遇到病痛，才發現平常養生保養的重要。藥王孫思邈在民間供奉為天醫

真人，自己也中風過，中風之後發現養生很重要，發明了許多養生的方法提供給後人參考，他自己也健康地活過百歲。



如果能讓身體狀況保持、讓身體衰敗的速度減緩，就可以讓自己的身體與疾病的距離拉遠，就可以讓人生路的下坡不必走得很辛苦。所以養生愈早愈好，年紀輕輕就懂得養生，是非常難得的，也會得到美滿的人生。

## 第三章 磁力貼的原理

### 1 磁力貼有效嗎?

坊間有賣日本進口的磁力貼、也時常有廣告。有許多人問我，這個磁力貼有效嗎? 網路上也有許多人懷疑、許多人鼓吹。許多人貼過說有效；也有許多人貼過說沒效，說只是短期的心理作用。那到底磁力貼有效嗎?

那還是得從我們祖先發明的針灸技術說起，針灸有效，已經是世界各國醫學所公認的了。針灸所指的是兩種方法：針與灸。

針是將針刺進穴道的位置，再應用各種手法，達到各種刺激穴位的目的，產生各種療效或功能。針刺是侵入式的刺激，需要醫師施術，一般人不可施行。

灸是將艾絨薰灸穴道的位置，達到各種刺激穴位的目的，有直接灸、隔鹽灸、隔薑灸、隔蒜灸、隔空灸...等等方法。

經過幾千年的演變，針灸除了醫療的效果，也變成民間保養、保健的方法，演化出許多刺激穴位了方法。例如：砭法、拔罐、刮痧、按摩、拍打、紅外線照射、埋線、注射、放血、貼磁鐵...等等穴位刺激的方法。埋線、注射、放血屬醫療行為需要醫師施術。

有些已經成為民間的傳統保養方法，用石頭按摩刺激叫「砭」法，古時候常用。而拔罐、刮痧、按摩、拍打則是常見的保養保健方法，一般人常用，市面上也有許多按摩產品銷售。這些方法，從古到今，都是居家、街坊上常常用來處理身體保健的好方法。

而結合現代新技術的穴位刺激方法，則有紅外線、磁鐵的穴道刺激方法。古時候沒有有紅外線發射器，也沒有適合的磁鐵。現代人則拿磁鐵貼在穴道上來刺激穴道。依據針灸經絡學的理論，穴道受到相當的刺激，就會產生相映的影響。所以，只要穴道貼對了，理論上應該有效，效果的強度就需要看：

- 穴位的正確與否
- 貼穴的時間與身體狀況吻合與否
- 穴道刺激足以因應當時的身體狀況與否

所以，磁鐵貼對穴道才會有效!

磁力貼的重點，在於貼對穴道，並不在於國外進口或國內產品。市售的磁力貼都會註明「不含化藥成分」，所以只是取其物理原理的磁力來刺激穴道。所以，如

果磁鐵產生的磁力可以適度地刺激穴道，就可以取得相映的效果。

所以磁力養生是可以自己做的，只要有透氣膠帶和磁鐵就可以自己用磁鐵養生保健。透氣膠帶在藥局、藥妝店、十元商品店都有賣。磁鐵則要選擇適合貼各種穴位的磁鐵。

## 2 如何選擇磁鐵？

購買市售的磁力貼當然是一種方便的方法，但是長期用於保養，有更健康省錢的方法。因為永久磁鐵的磁力是不會消失的，它是**可以重複使用的**，所以自己買適當的磁鐵，用透氣膠帶來貼穴位，是一個簡便又省錢的好方法。買磁鐵，相較於買藥局的磁力貼，可以省百分之七十的成本，磁力還比較強，讓每個人都用得起，是很好又有效的「庶民保養法」。

用在磁力貼的磁鐵如何選擇？磁力要適中、厚度要適中、大小則要依穴位的位位置選擇不同的磁鐵，下圖示範大、中、小三種磁鐵，分別可以適用於身體、四肢、手指穴位。



小磁鐵



中磁鐵



大磁鐵

注意：大磁鐵的吸力很強，互吸時，小心輕放。不然有可能撞裂。

網路上可以找到相關網路拍賣有提供適量、適合的磁鐵，價格很平易近人，聯合幾個親友，一次買足分攤運費很划算。下列賣家的品質經過驗證，價格便宜，可以參考：

※ 網路找到的便宜磁鐵賣場→ <https://tw.bid.yahoo.com/item/100304420764>



### 日本磁力貼和自己買的磁鐵比較

有些人習慣到藥局購買磁力貼，它附帶有膠布，可以即撕即貼，但是價格比較貴。雖然可以重複使用，要留下磁鐵，換用自己的膠帶。那不如自己買磁鐵+膠帶，可以隨不同的穴位用不同的磁鐵。



可以很方便地自己裁剪膠帶的大小，膠帶很容易買，平常家裡常備的肉色透氣膠帶就很好用了。

## DIY 磁力貼法



再將磁鐵貼在膠帶上，取適當長度，像 OK 繃一樣



將做好的磁鐵 OK 繃，貼到要貼的穴位上

## 如果貼磁鐵會過敏怎麼辦？

磁鐵貼在皮膚上，如果直接接觸，貼久了，有少部分的人會有過敏反應，起紅疹發癢。可以縮短貼磁鐵的時間，或者如下方法來貼就可以減少過敏。



先剪一小塊的透氣膠帶，貼在要貼的穴位上



再將磁鐵貼在膠帶上，取適當長度，像 OK 繃一樣



將做好的磁鐵 OK 繃，貼到要貼的穴位上，磁鐵就不會直接接觸皮膚，避免過敏

### 如果貼膠帶會過敏怎麼辦？

如果連膠帶也會過敏，大概任何磁力貼都會過敏。這時候可以醫療等級低過敏的膠帶，雖然貴一點，但是無毒、環保，皮膚不易過敏。就可以健康地貼磁鐵了。

### 貼磁鐵一次可以貼多久？

針灸的時間，一般大約留針半小時到一小時，磁鐵貼的時間可以更長，一小時到三天都可以，自己要觀察有沒有搔癢、紅疹，有這樣的現象就可以先撕下來休息，等皮膚恢復正常才再貼。不用怕貼的時間不夠長，只要有達到穴位刺激就會有效果。有些人皮膚比較油貼不住，要記得先用吸油紙擦乾油才貼膠帶，比較不容易掉。磁鐵掉下來，就先收起來，貼在鐵上(如冰箱等)比較不會遺失。

### 什麼叫「交替貼法」

許多穴位是左右都有的，如果要長期(一個月)貼磁鐵保養，為了讓皮膚休息，可以貼左邊一天、然後換貼右邊一天，如此左右交替。另一種交替方式是六個穴位一次貼四個，讓另兩個穴位休息一天，然後在換另兩個穴位休息下一天，如此三組四穴交替貼。這些貼法，就叫「交替貼法」。

### 磁鐵的保養

大磁鐵的吸力很強，互吸時，小心輕放。不然有可能撞裂。要分開大磁鐵時，用推的，或用美工刀、名片塞進兩磁鐵間，比較容易分開。

磁鐵撕下來儘量吸在固定位置，例如：冰箱、檯燈...等有鐵的地方，比較不會丟掉。磁鐵亂放，也會亂西東西，造成困擾。

還沒用到的磁鐵，用拉鍊袋或塑膠袋包起來，比較不會氧化。保持乾燥，就可以放很久，還保持晶亮。

### 注意事項：

由於磁鐵有時會把信用卡消磁，造成一些麻煩和不便，如果有困擾，建議夜間睡著時使用，白天就拿下來。或者用沒貼磁鐵的一手拿信用卡。

磁鐵有時會吸起鐵器，如湯匙、叉子等。

## 3 磁鐵貼穴與西方磁療法不同？

磁鐵有北極與南極，很多人納悶，貼的時後要不要考慮選擇磁場的方向來貼？原因是有一種西方的磁療法，強調受傷初期為了增加療效，要先用 N 極磁場，等到恢復期之後，再改用 S 極磁場。這種原理，由某些網路上的視訊傳送，經過中文字幕翻譯，容易與磁鐵貼穴搞混，讓一些人困惑。

## 什麼是西方磁療法

西方的磁療法是用很大的磁鐵產生的磁場，大面積地影響病兆之處，並不考慮經絡穴位的功能，只考慮強力大面積磁場來影響並兆處的細胞恢復速度。

西方的磁療法的先驅是 Albert Roy Davis 先生。1936 年，當時 Albert Roy Davis 先生才 21 歲，他把釣魚用的蚯蚓放在馬蹄型磁鐵的旁邊，隔天發現接近 S 極附近的蚯蚓行為特別，穿出裝蚯蚓的容器，於是又作實驗，再次將新的裝蚯蚓的容器放在磁鐵 S 極邊，可是再隔日並沒有觀察到異狀。等了三天，才發現接近 S 極附近的蚯蚓又穿出裝蚯蚓的容器。他假設蚯蚓在磁鐵的兩端，會有不同的生理狀況，他乃窮其一生專注於研究磁場對生物的影響。

可是美國正規醫學界，對他的理論並未接受。他仍執著於自己的立論：磁鐵的兩極對生物有不同的效應，所謂的生物包括人、動物、植物、微生物、細菌、乃至腫瘤及癌細胞。已經經過八十年了，有一派磁療法的支持者，持續提出磁療的方法與銷售儀器。他們提出的理論中，主要為：

S 極磁場：帶負電、供氧、鹼性化、產生拉力、鎮靜、抑制、逆時針轉。

N 極磁場：帶正電、耗氧、酸性化、產生壓力、興奮、活化、順時針轉。

(註：有些文章稱 N 為負極，S 為正極)

Davis 於 1989 年過世，仍有人持續研究、提倡磁療法，有某些人誇大其詞、銷售昂貴的設備，乃致正規醫學一直排斥這派理論。另外，現代電磁學已經很成熟，N 極磁場帶正電這種說法太籠統，不符合電與磁的關係。(按磁場會影響電荷，而磁場本身並不帶電)，且磁在物理學中認定是一種場，不是一種能量。所以正規醫學到現在並未將磁療法納入。

雖然如此，磁場對各種生物體確實有影響，這些影響不能單純用正負磁場的簡單理論解釋，或許磁場對生物體的影響，仍需要更多的深入研究，才能確立磁療法的學術地位。

## 磁鐵貼穴不等於磁療法

大約在西元前兩世紀，秦漢時期的《神農本草經》就已經有記載「磁石味辛，寒。主周痺，風濕，肢節中痛，不可持物」表示當時已經知道用天然磁石來用於醫療。

所以中醫中使用磁鐵於健康用途並非來自於西方的 Davis，而將磁鐵貼於穴位，也並非來自於西方的磁療法，兩者為不同的思維，所以不一定要將西方磁療法理論套用到磁鐵貼穴。以下是兩種方法的比較表：

	西方磁療法	磁鐵貼穴
理論基礎	S 極、N 極磁場影響生物體不同	利用磁場刺激穴位

磁力場	超大	大
磁力面積	大面積	穴點小面積
作用位置	病兆之處	穴位
經絡穴位理論	無	有
強調	不同時間用對磁極	貼對穴位
用途	治療	保養

可見，磁鐵貼穴的方法是以中醫針灸的經絡穴位理論為基礎，利用磁鐵來取代針用以刺激穴位，讓一般民眾能輕易學習保養自己。既然是讓一般民眾學習，就不需講求太複雜的物理，建議不要太強調磁鐵的極性如何貼，只要能達到刺激穴位，就可以達到經絡穴位理論中的效果。這樣比較簡單且易學，貼對穴位是初學者最重要的課題，先拿到 60 分以上，等達到 95 分時，才去計最後的 5 分。

至於有些人想要更為講究，想用 Davis 先生的磁鐵的正極和負極的理論，並行於磁鐵貼穴的應用上，得到最後的 5 分也可以。每次貼的時候講究磁鐵方向，就依照他的理論，判斷何時該貼 N 極、何時該貼 S 極，可以自己做實驗體會。

## 4 貼過多反而無益

貼磁鐵是一個很方便的保養方法，但是不能貪心。不排除有些人有許多症狀要保養，於是所有貼法都用上，臉上貼了許多磁鐵、手上也貼很多磁鐵、身上也貼很多磁鐵。這時候如果穴位之間有所衝突、干擾，等於白貼。要知道，貼太多有可能反而無益。

針灸穴位的原理是透過某些穴位受到刺激來影響身體的他處，經過數千年的累積，前輩們將經驗一直傳下來，建構成現在的經絡穴道的理論。現代用科學的方法分析，穴位受到刺激的確會對身體對應部位或者臟器產生影響，例如：合谷穴受到刺激，血液中的白血球會提升，自然可以預防感冒。各個穴位有不同的影響效果，不同的症狀需要不同的穴位組合來保養。

有很多不同症狀的人，可能採用多種穴位組合。但是，每個穴位都刺激，也可能產生正、負作用相互抵消。所以，千年來相傳對於穴位的搭配有些經驗法則，並不是用愈多愈好。就像用亂槍打鳥，反而沒有效果。

有些人，有好幾個症狀需要保養，所以每個症狀都貼幾個穴位，所以就貼太多穴位了。如果真的有許多症狀需要保養，不要急、不要同時處理。要把握「先重後輕；先新後舊」的原則。也就是先處理比較嚴重的，後處理比較輕的；先處理比較新的，後處理比較舊的症狀。

# 貳、應用

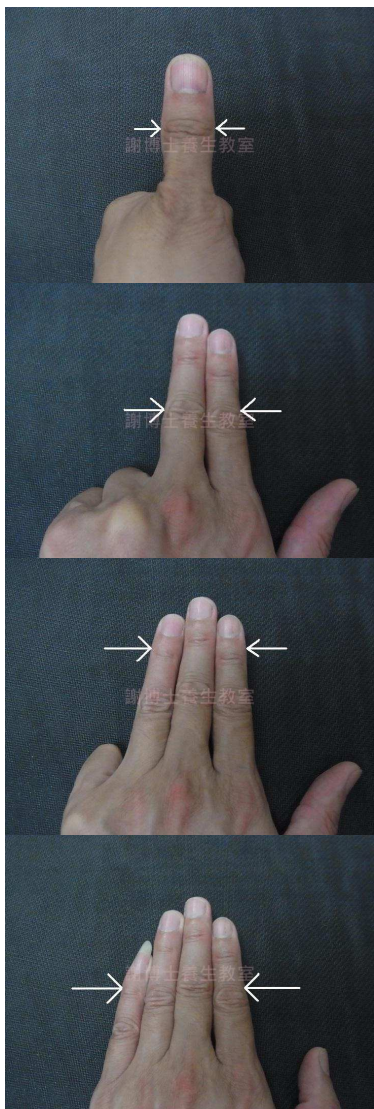
## 第一章 前言

前面說過，選對穴位、貼對穴道才有效。所以，依據身體狀況，選取穴位是磁力貼的關鍵。以下，分門別類，根據身體狀況，提供穴位選取、穴道定位的參考。



以最淺顯的圖文，避開針灸穴位的複雜取穴法，讓大部分的人一看就懂。

取穴的單位：有時候取穴需要用到距離尺寸，每個人的身高不同，所以每個人的「寸」也不同，再針灸學裡叫做「同身寸」。取穴的時候就應該以那個人的「同身寸」為原則。比方替小孩貼穴位，就要以小孩的「同身寸」來衡量。以下列出「同身寸」的量法：



一寸：拇指最寬的寬度

一寸半(1.5 寸)：中指與食指併攏，以第二橫紋處的寬度

二寸：將食指、中指、無名指併攏，以中指第一橫紋處的寬度

三寸：將四指併攏，以中指第二橫紋處的寬度

同身寸的用法在於取穴，例如：《素問·針解》：「所謂三里者，下膝三寸也。」就是指「足三里」穴，位於膝蓋下三寸，就是四指併攏，以中指第二橫紋處的寬度，由膝蓋往下四指幅的距離，就可以找到「足三里」穴。

注意：如果一分指的是 0.1 同身寸、五分指的是 0.5 同身寸。

## 第二章 五官相關

### 1 喉嚨痛的保養

有時候早晨起床時會感覺喉嚨癢癢的，好像開始要喉嚨痛。尤其昨天晚上有吃冰的食物，可能就會有喉嚨痛要發作的徵狀。這時候可以貼「少商」穴。少商穴在拇指，有左右兩邊，兩邊拇指都可以貼。有時候孩子愛吃冰，每次白天吃冰，晚上就開始喉嚨痛，可以在他吃冰後，趕緊貼少商穴，尤其在睡前貼，起床後才撕下來，

有很好的預防效果。



**少商**：在拇指內側，指甲內角旁開一分處。

**使用**：小磁鐵

**時間**：八小時~一天



**注意**：因為拇指的白面常常接觸東西，所以膠帶上的磁鐵偏一邊，讓膠帶不要繞貼到拇指的白面。

如果把膠帶剪成很小一片也可以，但是比較容易掉。

## 2 耳鳴耳聾的保養

過去老年人才會有耳鳴的現象，可是近幾年來，因為作息生活習慣改變，許多年輕人也開始有耳鳴的現象，突發性的耳聾發生的案例也愈來愈多。患者在某一時間，突然聽力大幅降低，造成很大的心理壓力，更使病情惡化。

突發性的耳聾，原因很多，不能只注意耳朵，有時還會伴隨眩暈，使問題的複雜性更高。造成耳鳴耳聾的原因很多，包括：一、爆裂聲或長期噪音造成傷害；二、藥物中毒：如一氧化碳中毒及鏈黴素中毒；三、長期低血壓；四、糖尿病或高血脂；五、長期失眠或高精神壓力；六、血管病變：微血管栓塞、發燒引起之微血管高壓；七、潛水時壓力造成的損傷；八、內外耳發炎感染；九、內耳病變；十、卵圓窗破裂；十一、前庭導水管擴大症；十二、腦部受傷；十三、聽神經退化...等等。因為原因眾多，且跨各醫科，所以最好看過醫師找出真正原因。

有些耳鳴、耳聾的原因很難找到，要經過多次診斷才能確定原因，所以要有耐心。多數的耳鳴是可以痊癒的，保持樂觀愉快的心情對病情有幫助。部分患者，因為過度緊張，反而加重病情，得不償失。現在的助聽器愈來愈精巧，也可以幫助部分患者恢復聽力。未來科技也將研發出人工耳，幫助嚴重聽力受損的患者恢復聽力。

在手上，有一些穴位對耳聾是有些幫助的，在醫師治療過程中，也可以貼磁鐵來輔助保養。在食指的指駟馬穴有三穴：駟馬二穴—手背，食指第二節正中央外開三分處。駟馬一穴—駟馬二穴下二分半處。駟馬三穴—駟馬二穴上二分半處。指駟馬主肺，所以主治：皮膚病、臉上黑斑、雀斑、鼻炎、耳鳴、中耳炎、胸痛、肋膜炎。不但可以保養耳鳴，還可以美容皮膚。

另手掌邊有，腕順兩個穴位，腕順二穴在手掌橫紋往小指一寸半，腕順一穴在手掌橫紋往小指二寸半。腕順穴入腎經，五行屬水、腎主耳，因此腕順穴可治耳疾，如耳鳴，效果不錯。

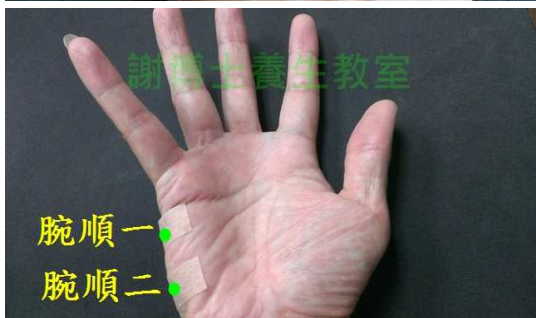
手腕上的陽谷，陽谷穴是手太陽小腸經的腧穴，位於腕背橫紋尺側端，當尺骨莖突與三角骨之間的凹陷處。主治頭痛、眩暈、牙痛、耳鳴、耳聾等頭面五官病症。這幾個穴位都在手上，作為保養穴位很簡便。



**指駟馬**：手背，食指第二節正中央外開三分處有三個連續的穴，指駟馬一、二、三。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息後再貼



**腕順**：在手背小指掌骨的外側，有兩個穴位，腕順二穴在手掌橫紋往小指一寸半，腕順一穴在手掌橫紋往小指二寸半。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息後再貼



**陽谷**：在手腕橫紋的小指側的凹陷處。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天

另外，患者可以在小指、手掌的小指側找到壓痛點(壓下去特別痛的點)時時按摩壓痛點，對身體很有幫助。

### 3 嘴巴破怎麼保養

居家中常常遇到自己或家人嘴巴破，不是很嚴重時，多不會去看診。可是嘴巴破很難過，食慾都會降低，影響生活品質。一般人都會用俗話：「嘴巴破！火氣大！」來解釋，有些人就拼命喝青草茶降火氣，管他有效或沒效。其實嘴巴破是口腔潰瘍，產生的原因很多，吃某些水果，如橘子、檸檬、鳳梨也可能產生嘴巴破、牙齒咬破皮、或割傷也會嘴巴破。另外急速減肥、食物過敏、腸胃潰瘍、吃太辣、睡眠不足、腸胃型感冒...等等都可能產生嘴巴潰瘍。中醫也認為嘴巴破的原因很多，不是只有因為火氣大而引起，應該要仔細分辨寒熱虛實，才能確定原因。

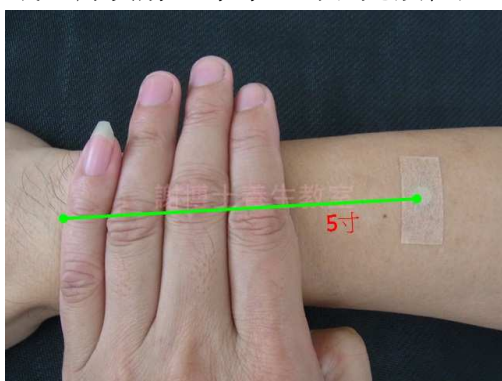
從細菌學的觀點，會解釋說因為免疫力下降，同時飲食節制不良，吃到有許多

細菌的東西，微生物刺激口腔黏膜在嘴裡進而破壞，就產生嘴巴破。還有各種臟器的原因，也會產生嘴巴破。所以，如果常常嘴巴破，應該先就醫檢查，看看有沒有內臟的問題或其他嚴重的感染，才能自己保養處理。

假如是簡單的嘴巴破，手臂上的「溫溜」穴是可以用於保養的好穴位。溫溜穴是手陽明大腸經的郄穴，郄穴在經絡學中，是氣血匯集的集中點，脈氣流注到此，會深入潛進，像鑽進深縫一樣，所以叫「郄」。手陽明大腸經的郄穴，對於口腔潰瘍可以達到很好的消腫退熱的效果。除了溫溜，可以搭配「陽谷」增加效果。

如果是多重嘴巴破或常常嘴巴破，可以再加董氏奇穴的「制污」穴以加強效果，「制污」穴在拇指背面，是三個連續的穴群，用中磁鐵貼手背拇指第一指節中央，可以涵蓋穴群的中央。

如果沒有改善，要考慮嘴巴破的主因沒有改善，例如：刺激性的飲食、缺乏的睡眠、胃潰瘍...等等，可以先改善這些狀況或就診。



**溫溜：**在手臂背面，腕橫紋上5寸處，稍微靠橈骨側(靠拇指的骨叫橈骨)。(5寸=四指並攏第二紋寬+三指並攏第一紋寬)

**使用：**中磁鐵  
**時間：**一天~三天



**陽谷：**在手腕橫紋的小指側的凹陷處。  
**使用：**中磁鐵  
**時間：**一天~三天



**制污：**貼在手背拇指第一指節中央。  
**使用：**中磁鐵  
**時間：**一天~三天

## 4 針眼怎麼保養

針眼又叫麥粒腫，眼皮上長出如麥粒一樣尖尖的腫芽，不雅觀。民間又有傳說，

長針眼的人是因為偷看他人洗澡才會長針眼，常常讓長針眼的人很尷尬。其實，它的正式名稱應該為瞼腺炎，中醫又稱其為土疔、土瘍，是一種普通的眼病，可以看眼科。很多人都發生過，如果是多發性的，就會很頑固、常常復發，嚴重時會化膿、潰爛遺留下疤痕。千萬不要自行擠破膿包，處理不當，會引起眼眶蜂織炎等併發症，嚴重應該趕緊去看眼科，眼科的專業很快可以處理好瞼腺炎。

如果不嚴重，在還沒完全長出針眼時，眼瞼開始有點癢、紅腫，大概要開始長針眼了，可以利用「二間」穴加「後谿」穴保養。

二間在食指，左右手都可以貼。後谿在手掌側，左右兩邊都可以貼。

另外，也可以交替使用董氏奇穴的「水頂」穴，水頂穴在手肘內側，對於麥粒腫有不錯的功效。



**二間**：在手食指靠拇指這邊，手掌往上，第一個關節上的凹陷，赤白肉交界處。

**使用**：中磁鐵

**時間**：一天~三天



**後谿**：在手掌小指那一側的感情線尾端，赤白肉交界處。

**使用**：中磁鐵

**時間**：一天~三天



**水頂**：在手肘內側，由少海穴往小指方向一寸處。少海在手肘橫紋內側端。

**使用**：中磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼

## 5 白內障的保養

白內障是因為眼睛的水晶體混濁，遮蔽光線，致使看東西愈來愈模糊，可以看見眼珠混濁變白。是現代很普遍的眼科疾病。有些是先天性的，大部分是後天性的，尤其老年性白內障最常見。

老年性白內障是一種老化的現象，水晶體隨著年齡也漸漸硬化、混濁，據統計，五十歲以上有白內障已經超過 60%，六十歲以上有 80%，七十歲以上則高達 90% 以上，所以幾乎七十歲以上，都會有老年性白內障。

這是老年人很普遍的疾病，白內障手術及人工水晶體也愈來愈成熟，在美國，每年至少有四十萬以上的病人接受白內障手術。就治療效果而言，白內障手術還是治療的正規手段，點眼藥、服藥物的效果都不顯著。現代眼科手術很進步，可以利用顯微手術處理混濁的水晶底，替換人工水晶體，白內障手術後，視力可很快恢復清楚。建議不要聽到手術就害怕，白內障手術是很安全的。

現代，因為低頭族多，白內障發生率，也有年輕化的趨勢。所以，隨時要觀查自己有沒有白內障的趨勢。初期，會有色調改變、怕光、眼前黑點、視力模糊、複視、晶體性近視等徵狀，照鏡子會看到自己的眼珠有點混濁暗淡。這時候，就要即早保養。

當然先要改變長時間使用手機、電腦的習慣，也要保持脖子不要僵硬，每坐半小時，記得起來動動脖子、四肢。而用磁鐵貼穴道也是保養的方法之一。

可以用董氏奇穴的「珠圓一」、「珠圓二」、「光明」穴。「珠圓一」、「珠圓二」在拇指指節地第二橫紋的兩端，「珠圓一」也有人稱之為「明眼」穴、「珠圓二」也有人稱之為「鳳眼穴」。「明眼」穴、「鳳眼」穴具有明目、促進眼部血液循環、舒緩眼睛疲勞的功效。

而「光明」穴在內踝骨的後上緣，與足少陽膽經的光明穴，雖同名卻不同穴位。董氏奇穴的「光明」穴在小腿內側，內踝骨的後上緣。主效在白內障、眼酸痛、眼散光、弱視、中風、半身不遂…等等徵狀，左右都可以貼。

另外，在手肘上的「水頂」穴也可以貼，主效在視神經萎縮、近視眼、麥粒腫、白內障、眼酸痛、老花眼。左右雙邊都可以貼，可以與光明穴交替使用，長期保養。



**珠圓一**：在拇指第二橫紋的端點(靠食指這邊)。

**使用**：小磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼

磁鐵養生，怎麼貼？ Ver. 5/8/2024 謝博士養生教室 提供

**珠圓二**：在拇指第二橫紋的端點(背食指那邊)。

使用：小磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



兩穴一起貼，比較不會脫落



**光明**：在內踝骨的後上緣(太溪上一寸)。  
太溪穴在內踝高點往跟腱方向的骨邊，1寸距離。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



**水頂**：在手肘內側，由少海穴往小指方向一寸處。少海在手肘橫紋內側端。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼

## 6 鼻過敏的保養

鼻過敏很難過，雖不是什麼重症，但是有苦難言。現代空氣汙染多，冷氣間穿梭溫差大，造成鼻子過敏，反覆打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻腫、鼻癢、頭痛的症狀，不只患者難受，旁邊的親人看了也難受。

鼻子過敏發作的時間多在冷熱交替、季節交替之際，氣溫變化大時，往往加重鼻子過敏的症狀，整天流鼻水，用掉整包衛生紙也止不了。

很嚴重時必須去看醫師，平常就一直忍耐。如果經過醫師診斷確定是過敏，可以找到過敏原，例如花粉、動物毛髮、灰塵或黴菌，也就可以儘量避免過敏原的接觸。有些過敏原因只是溫差，就很難避免。

現在許多孩子出現鼻子過敏的現相，看過許多醫師，卻無法根治真的很難過。孩子又不能像大人貫徹意志，用跑步、游泳等大量持恆的運動來改變體質。於是乎許多偏方、土方都用上了，例如：三伏貼等等，有些有效，有些還是沒效。

對於長期受鼻過敏困擾的人，可以嘗試用貼磁鐵的方法來改善，尤其對於可憐的孩子，父母親可以幫他/她在睡覺前貼磁鐵，貼兩個穴位，三個點。因為貼在臉上，建議晚上睡覺前貼，早上起床後撕下來，不會妨礙到美觀。

可以貼兩個「迎香」穴，加上「印堂」穴。迎香穴在鼻翼的兩邊，法令紋上，所以叫迎香。而印堂在兩個眉毛的中間。持續有恆地貼，就會看到功效。如果看不到效果，建議還是請醫師診斷，還有什麼樣的病源沒有找到。



**印堂：**在兩個眉毛的中間。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**晚上睡前貼，起床後撕下

**迎香：**在鼻翼的兩邊，法令紋上。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**晚上睡前貼，起床後撕下

## 7 乾眼症\_頸源性

我們的眼睛是最靈活的窗戶，會不停地自動眨眼。眨眼的動作有助於幫助眼睛保持濕潤，水汪汪的眼睛總是讓人感覺很有神、很健康。但是，乾眼症的患者會感覺眼睛很乾澀，就像在沙漠中的乾燥熱風吹到眼睛上，令人很不舒服。有人形容眼皮像磨在砂紙上，「砂紙眼」讓患者很難過。

乾眼症的症狀包括：眼睛澀、眼睛發癢、眼睛佈滿血絲、對強光線敏感...。它發生的年齡在 40 歲以上比較多，但也逐年下降。



有些人一直都有眼睛乾澀疼痛的現象，不要自己當醫師，應該先去看醫師，確定是乾眼症，才用乾眼症的方法來保養。

有時候，只是眼睛無法產生足夠的淚液，眼科醫師就會先建議用眼藥水或人工淚液來點眼。但自己也要注意眼睛發生乾澀時，過去幾天自己是如何使用眼睛？有吹到熱風嗎？有被蒸氣燻到眼睛嗎？有冷氣對著眼睛吹嗎？有長時間盯著電腦或電視螢幕嗎？

排除這些因素，如果感覺眼睛比以往更加乾澀，建議掛一下眼科，確定自己是否得了乾眼症綜合症。

乾眼症雖然常見，但並非像普通感冒那麼容易解決。眼科醫師會開藥治療，需要配合醫師囑咐才能緩解病情。

### 一般常見的療法包括：

使用眼藥水：在白天以人工淚液補充滋潤。因為人的淚水不僅僅是水。人工淚液含有助預防感染和潤滑的成分，從而保持濕潤。不要自己用水潑進眼睛，可能產生感染、危險！

使用軟膏和其他藥物：醫師可能處方藥物幫助眼睛流淚，也許會有幫助。

手術：以手術讓淚水排放的導管可以關閉。讓眼中有更多的淚水，從而使眼睛保持濕潤。

各種緩解眼睛乾澀的方法並非人人適用，因為乾眼症的原因有多種：有因頸椎壓迫造成的、有因為肝功能障礙造成的、也有眼睛周遭病變造成的、也有因為生活習慣造成的...，治療與保養的方法自然不同。

而現代，因為用手機與電腦的原因，使得頸椎壓迫造成的乾眼症比例增多，所以先介紹頸源性乾眼症的保養方法。

頸源性乾眼症的患者，明顯頸椎僵硬、脖子和背往前駝。常見之症狀包括眼睛乾澀、眼睛疲倦、睡不飽、眼睛會癢、有異物感、痛灼熱感，尤其長時間使用手機那天，視力會模糊。

首先，要改變自己長時間使用手機的習慣，每使用半小時就要換姿勢，定鬧鈴是重要的手段，手機本身就有倒數鬧鈴，可以提醒自己休息、換姿勢。休息時更要按摩頸子，讓頸子保持柔軟，必要時找好的師傅按摩頸子。

自己可以時時按摩頸部、肩部的肌肉，哪裡僵硬，按柔那裡。按摩的要領由輕而重、由上而下，常常按摩，保持頸部鬆軟。

同時可以利用磁鐵來貼穴道，可以使用肩部的「肩井」穴、搭配手部的「中渚」穴來放鬆頸部的肌肉。肩井穴位於肩上的背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。也可以乳頭為準，對應到肩後與肩線交接處。或者在肩上按壓找到最痠痛的點。而「中渚」穴在手背無名指與小指之間，對於頸肩僵硬有放鬆的效果。

注意：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。

同時可以用董氏奇穴的「珠圓一」、「珠圓二」、「光明」穴。「珠圓一」、「珠圓二」在拇指指節第二橫紋的兩端，「珠圓一」也有人稱之為「明眼」穴、「珠圓二」也有人稱之為「鳳眼穴」。「明眼」穴、「鳳眼」穴具有明目、促進眼部血液循環、舒緩眼睛疲勞的功效、對於乾眼症當然有幫助。

「光明」穴在內踝骨的後上緣，與足少陽膽經的光明穴，雖同名卻不同穴位。董氏奇穴的「光明」穴在小腿內側，內踝骨的後上緣。顧名思義，「光明」穴對眼睛有很好的幫助。

許多乾眼症的患者，在眼睛下的四白穴附近有很明顯的壓痛點，因為它在臉部，所以在晚上睡覺時，也可以貼四白穴附近的壓痛點貼磁鐵，隔天再撕下來。四白在眼睛中線下方，距離眼瞼約一寸。在附近找到最痛的點，就是壓痛點，磁鐵就貼在該點。



**肩井**：在肩膀背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。

**使用**：小磁鐵或中磁鐵

**時間**：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼

**注意**：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。



**中渚**：位於手背部小指無名指關節之間，凹陷處(用力按壓有酸痛感處)，約在感情線的對側處。

**使用**：小磁鐵或中磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼



**珠圓一**：在拇指第二橫紋的端點(靠食指這邊)。

**使用**：小磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼

磁鐵養生，怎麼貼？ Ver. 5/8/2024 謝博士養生教室 提供

**珠圓二**：在拇指第二橫紋的端點(背食指那邊)。

使用：小磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



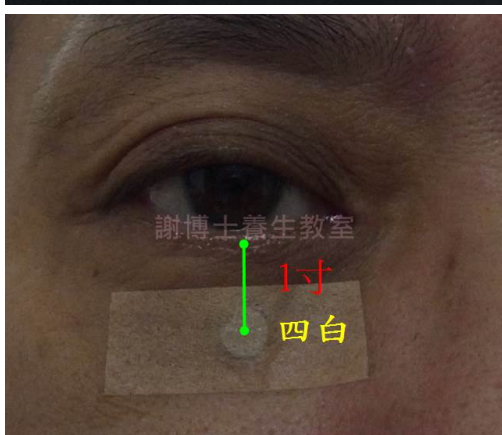
兩穴一起貼，比較不會脫落



**光明**：在內踝骨的後上緣(太溪上一寸)。太溪穴在內踝高點往跟腱方向的骨邊，1寸距離。

使用：中磁鐵

時間：一天~三天，休息一天後可繼續貼



**四白**：在眼睛中線下方，距離眼瞼約一寸。

使用：中磁鐵

時間：一晚，白天休息，晚上可繼續貼

## 8 流鼻血的保養

有些人比較容易有流鼻血的現象，有時汲汲地從鼻孔流出血來，挺嚇人的。因

為鼻腔黏膜有豐富而且細的血管，所以很敏感脆弱，當血壓增加、天氣乾燥、用力擤鼻子、情緒激動時鼻腔血管就可能破裂出血。一般流鼻血時，大多數人不會急著到醫院，多半自行處理，想辦法止血。一般的止血的參考步驟如下：

1. 讓患者坐直，頭部前傾，改用嘴巴呼吸
2. 鼻孔塞入乾淨的棉球或紗布
3. 壓住兩邊鼻翼，使鼻孔緊閉幾分鐘，用嘴巴呼吸，等血止

也有人用冰冷毛巾，敷在額頭或者後背處，讓血管收縮，也可以加速止血。止血後，鼻腔內的破損血管，需要幾天才能完全癒合，所以在這段時間，不要挖鼻子或將結痂剔除，造成反覆出血，對健康不好。

流鼻血時儘量避免仰頭，因為仰頭會讓鼻血流到鼻腔後方，順著口腔流進氣管、肺部。輕者可能引起咳嗽，嚴重會造成氣管炎、肺炎、導致氣管堵塞、呼吸困難，少數案例可能危及生命，要小心注意。

如果經常流鼻血、出血量很大，還是建議去就醫，進一步確定原因。流鼻血的原因很多，如擤鼻涕過度用力、鼻黏膜過於乾燥、外力撞擊、摳鼻孔、揉鼻子戳破血管、異物造成流血、過敏性鼻炎等，也有比較嚴重的原因，如鼻腔內血管增生過多、血管瘤、高血壓、鼻竇炎、傳染病、血液病、心血管疾病等，所以要小心注意。如果是流鼻血，自己壓迫止血可自行止血，就比較沒關係；若常常很難止血，則建議及早就醫檢查、處理。

在中醫流鼻血稱為鼻衄，也分為實證、虛證不同的方式處理，可尋求中醫師診治。有一種特別的流鼻血狀況是某些女生每逢月經前後或正值經期，出現有規律的流鼻血、牙血或吐血等，中醫稱為經行吐衄。這種症狀的處理，就要請中醫師幫忙，以調整經血為主。

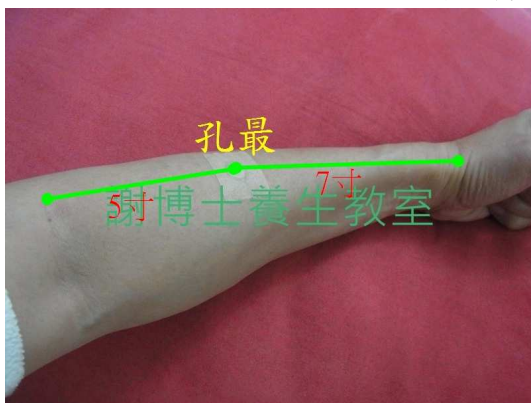
如果沒有嚴重的病症，而只是比較容易流鼻血或有一陣子常流鼻血，也可以用磁鐵貼穴位來保養。可以用鼻翼兩邊的迎香穴，加上手臂上的孔最穴、食指上的二間穴。迎香穴屬大腸經，而臟腑理論中大腸與肺相為表裡，所以迎香穴，常用於鼻子相關的等病症。孔最穴為手太陰肺經郄穴，常用於緩解咳嗽、氣喘、咽痛、支氣管炎、鼻出血、便血、肘臂痛等。而二間穴在食指背側邊，為大腸經的榮穴，有清熱消腫的功效，也常用於流鼻血保養。



**迎香：**在鼻翼的兩邊，法令紋上。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**晚上睡前貼，起床後撕下



**孔最：**孔最穴位於前臂內側，腕掌側遠端橫紋上 7 寸(也就是肘橫紋下 5 寸)。

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



**二間：**微握拳，在手食指本節(即第二掌指關節)前，橈側凹陷處。約在食指指掌橫紋端。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

## 9 角膜炎的保養

角膜炎是指角膜組織發生炎症的總稱，典型症狀有眼睛灼熱、刺痛、霧視、易流淚、有異物感並且怕光等情況。表面上會看到患者紅眼睛，因為結膜炎也會紅眼睛，一般人常常將結膜炎和角膜炎混為一談，但是它們是不同的疾病，如果有紅眼睛、眼睛灼熱、刺痛應該還是要先就醫檢查，確定病因。

角膜是一透明無色且沒有血管的組織，由規則排列細胞所構成，一般而言，黑眼珠或藍眼珠的表層部分則稱作角膜。角膜位於眼球的最前面，是一透明無色的組織，如果嚴重受損，可能失明。而結膜也是透明之薄膜，覆蓋在鞏膜表皮和眼瞼上，一般而言眼白部份的表層就是結膜。

結膜炎發生率較高，尤其在夏天游泳季節，而角膜炎雖少見，如果處置不當，嚴重到角膜潰瘍，就會影響視力，若深且大範圍的角膜損傷，則需要盡快住院治療。因為角膜直接與外面空氣接觸，氧氣由空氣中的氧氣溶在淚液中供給；角膜是無血管的結構，其營養需要靠旁邊的血管網、眼睛的房水及淚水供應。而因為沒有血管，白血球等不容易進入角膜，因此一旦感染發炎，恢復就比較緩慢。

一般角膜表面有上皮細胞保護，不容易感染。如果上皮細胞受到損傷(外傷、磨損)時，細菌比較容易趁機入侵，上皮層下的 Bowman 膜受損會留下不透明的癍痕。所以嚴重的角膜發炎引起的潰瘍，有可能會導致失明。因此當發現有角膜炎的

可能，就應該請醫師診治。

如果角膜炎已經進入穩定期，則有幾個穴道可以用於貼磁鐵保養。可以貼腳大趾的「海豹穴」，海豹穴對角膜炎、疝氣、拇指及食指痛、婦科陰痛道炎、赤白帶有效。還可以貼手大拇指的「珠圓穴」和小指「水腰穴」。另外在手背上的上白、分白穴，對角膜炎也有效果。總共有四組穴位，又有左右兩邊，可以輪流交互使用。角膜沒有血管，所以要有耐心保養。



**海豹穴：**大趾本節內側正中央點，腳趾甲內側後方處即是該穴。

**使用：**中磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



**珠圓穴：**有珠圓一、珠圓二，分別在拇指第二橫紋的兩邊端點，兩穴一起貼，比較不會脫落。

**使用：**小磁鐵

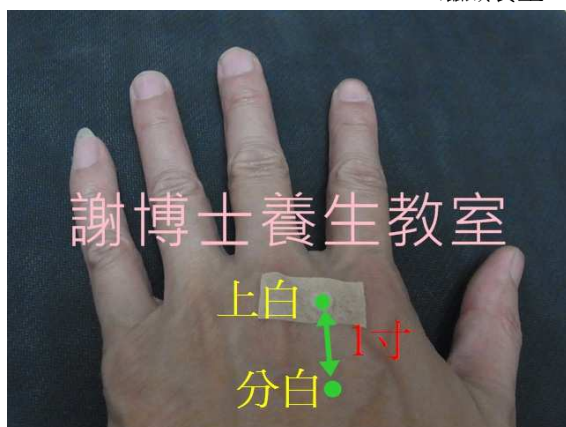
**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



**水腰穴：**有水腰一、水腰二、水腰三，分別在小指指背第二指節中央，三穴一起貼，用一個中磁鐵。

**使用：**中磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



**上白穴：**手背朝上，食指掌骨與中指掌骨之間，距指骨與掌骨骨縫上五分處為上白穴。上白穴上一寸為分白穴。

**使用：**中磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

**分白穴：**手背朝上，食指掌骨與中指掌骨之間，上白穴上一寸為分白穴。

**使用：**中磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

## 10 鼻因性眼睛痠澀的保養

現代生活中，有許多人會有眼睛疲憊的現象。有人一到晚上，就會感到眼睛疲憊酸澀，即使是年輕人，因為長期使用手機、電腦，一則傷眼、一則傷頸，久而久之，就出現眼睛老化現象了。常常聽到說「以前就不會，怎麼突然就發生了」，事實上是「冰凍三尺，非一日之寒」。

不要以為年輕，眼睛就不會老化，現在怎麼虐待眼睛，以後眼睛就怎麼對待你。會眼睛疲憊的人愈來愈多，不分老少，問題愈來愈嚴重。因為這是新的生活型態造成的，也讓眼科變成熱門的醫科。眼睛疲憊、痠痛、乾澀、發紅、刺痛、模糊等等，各種狀況，困擾著現代的人們。眼睛的症狀，影響到重要的視力，不能等閒視之。所以，最好先找眼科醫師，確定眼睛有沒有嚴重的問題，像黃斑部病變、視網膜剝離等不能輕忽。

眼睛不像腸胃系統有休息的時間，眼睛從起床到睡覺就一直工作，現代人很多晚睡，且盯著螢幕的時間愈來愈長，僵化的姿勢，造成肌肉僵化、血液循環變差。而且電腦、手機、電視螢幕為發光體，又很集中精力去看，這對眼睛的負荷都很重。這好像把橡皮筋長時間拉在緊張狀況下。大部份的人，無法克制自己，都是等到眼睛出現症狀，才發現問題嚴重。

最常見的症狀是眼睛痠澀，如果檢查確定眼睛沒有大問題，才為自己訂定出保養眼睛的方法。普通的眼睛痠澀有許多不同原因，保養方式也不同。幾種常見的原因有：

1. 眼睛太疲累：只是單純用眼過度，一般休息應該會改善。
2. 眼睛發炎：眼睛發炎明顯的紅或腫，應該看眼科處理。
3. 頸肩僵硬：眼科檢查沒問題，眼睛痠澀且頸肩僵硬，可能要同時處理頸肩僵硬的問題。
4. 鼻子引起的痠澀：如果前面原因都排除，眼睛還是痠澀，也可能是之前鼻子發炎、鼻過敏、鼻竇炎造成眼睛痠澀。判斷的方式，要注意最近有沒有流鼻水、有鼻竇炎或最近有鼻炎。如果有這些狀況，有可能是因為鼻子引起的眼睛痠澀，可以朝這方向保養，也同時去看耳鼻喉科。

鼻子引起的痠澀可以用的穴位包括「指駟馬穴」、「迎香穴」、「印堂穴」。迎香穴在鼻翼的兩邊，法令紋上，而印堂在兩個眉毛的中間。持續有恆地貼，比較適合在睡前貼，起床後撕下。「指駟馬穴」在食指上，可以長時間貼。



**印堂：**在兩個眉毛的中間。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**晚上睡前貼，起床後撕下



**迎香：**在鼻翼的兩邊，法令紋上。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**晚上睡前貼，起床後撕下



**指駟馬：**手背，食指第二節正中央外開三分處有三個連續的穴，指駟馬一、二、三。

**使用：**中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息後再貼

## 11 飛蚊症的保養

由於電腦、手機、平板的普及，現代人往往會用眼過度，除了近視不斷加深外，飛蚊症也是常見的症狀。有飛蚊症的症狀，要到眼科門診，由眼科醫生檢查，判斷飛蚊症是否屬於良性。

飛蚊症的患者會感覺到眼前有黑影飄動，黑影的形狀，每位病患的描述不同。有的是點狀、沙狀、水泡狀、氣泡狀、魚卵狀，也有線狀(例如：黑絲、鉤狀、棉絮、髮絲、蜘蛛網)、也有面狀(例如圓圈、整片黑影、蜜蜂樣、蚊子樣)，甚至有立體的(例如：雲朵狀、雨滴狀、變形蟲、蝗蟲成群、墨汁成團)。不管什麼形狀，都通稱為「飛蚊症」。飛蚊症的原因有很多，可分為三類：



第一類約佔十分之二，是生理性的，多發生於 40 歲以下的年輕人，屬於良性，不需要特別治療。

第二類占四分之三，是退化性的，多發生於 40 歲以上的中老年人，眼球玻璃體退化，讓玻璃體產生漂浮物，可以依照醫師的建議治療。

第三類占二十分之一，是病理性的，對視力會造成大影響，要小心就診治療。病理性的飛蚊症包括：玻璃體出血（主因於糖尿病、高血壓、眼中風等）、視網膜裂孔、視網膜剝離、玻璃體炎、視網膜炎、玻璃體退化等等，需要醫師提出治療的對策。

第三類的病理性飛蚊症，有時甚至會造成失明。所以建議有飛蚊症就要就醫檢查，排除這一類的病因，才能讓自己安心。現代的眼科進步很快，定期追蹤檢查，使用散瞳劑後，可以作徹底的眼底檢查。醫師可以用精密的儀器，檢查鑑別各種病狀，可以提早發現有沒有病理性的飛蚊症。及早發現，及早治療，痊癒的機會更大。

飛蚊症的自我檢查很簡單，可以單眼(遮住一眼)，輪流看白色天花板、或牆面，有濛濛的黑影跟著是線游移，就可能有飛蚊症。如果某一天，黑影的數目變多、位置變動、大小改變時，那就要趕快看醫師了。

經過檢查，確定非病理性的飛蚊症，平時也可以用磁鐵貼穴位的方式保養。保養的穴位，可以用光明、下三皇、上白、分白等穴。很多飛蚊症的原因是因為頸項僵硬造成血循阻塞、產生眼睛的供血不足或頸椎錯位壓迫血管或神經。所以，如果頸項僵硬者要照顧頸項，可以增加橋弓穴、肩井穴、絕骨穴。平時，也要按摩頸部的僵硬處，電腦、手機、平板的使用也要注意每半小時要穿插休息，活動一下筋骨才繼續。



**光明**：在內踝骨的後上緣(太溪上一寸)。太溪穴在內踝高點往跟腱方向的骨邊凹陷處，1 寸距離。

**使用**：中磁鐵或大磁鐵

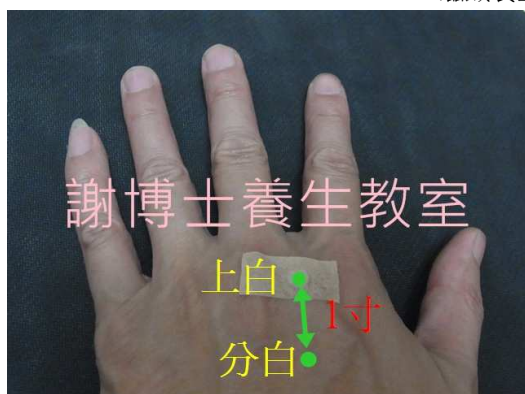
**時間**：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



**下三皇**：天皇穴在陰陵泉下一寸，人皇穴在內踝骨尖直上三寸五分(三陰交直上五分處)，地皇穴在人皇穴直上四寸。

**使用**：中磁鐵或大磁鐵

**時間**：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



**上白穴：**手背朝上，食指掌骨與中指掌骨之間，距指骨與掌骨骨縫上五分處為上白穴。上白穴上一寸為分白穴。

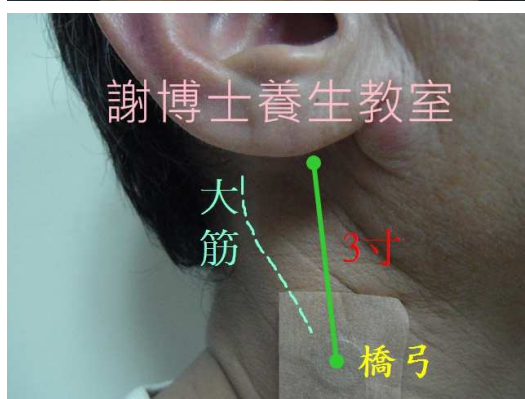
**使用：**中磁鐵

**時間：**可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。

**分白穴：**手背朝上，食指掌骨與中指掌骨之間，上白穴上一寸為分白穴。

**使用：**中磁鐵

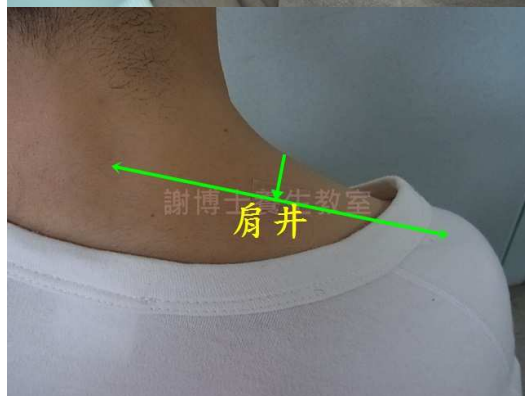
**時間：**可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



**橋弓穴：**位於人體脖子兩側的大筋上，左右移動頭部的時候都能感覺到。距離頷骨下約三寸。

**使用：**大磁鐵

**時間：**可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



**肩井：**在肩膀背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**兩穴齊貼一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼南

**注意：**孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。



**絕骨(=懸鐘)：**在位於小腿外側，在外踝尖上3寸，腓骨前緣。

**使用：**大磁鐵

**時間：**頸項僵硬側的對側貼一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼。(左頸僵貼右腳、右頸僵貼左腳)

除了貼磁鐵，也可以按摩穴位輔助。有一個重要的穴位在眼睛靠近鼻梁的角落，乃為睛明穴，此穴可以讓眼睛明亮，所以叫「睛明」穴。用兩根中指頭按壓睛明穴，往鼻翼方向揉。每天按壓兩三次，每次 30~50 下。持續一個月以上，對飛蚊症很有幫助。

非病理性的飛蚊症，建議自行注意改變生活習慣，以減緩飛蚊症加重：

一、日常生活中減少讓眼睛過勞，使用電腦、手機要計時，每過一段時間就要

讓眼睛休息。

二、用食物「養」眼，平時要多攝取抗氧化食物，並從牛奶、蛋、魚、全穀物及豆類、深綠色蔬菜和蔬果補充營養，也可以適度攝取葉黃素、魚油等營養品。

## 12 青光眼的保養

青光眼的病因有很多，所以治療的方法及病情的發展也會不同。但從解剖的角度來看，各種病因的青光眼卻有一個共同的特徵：眼壓升高。眼壓過高會引起解剖學上的異常，例如視神經的萎縮或凹陷，也就產生功能上的異常(例如：視野的缺損或縮小)。既然青光眼是因為眼壓過高引起的，所以降低眼壓多半能阻止或減緩病情的惡化。但是，如果處理太晚，已損害死亡的視神經纖維就無法恢復。

青光眼的發生率雖然不高，但其致盲率卻很高，而其致盲率約佔盲人口的五分之一。沒有及時治療的青光眼，有可能導致失明，所以青光眼的症狀不能不小心。高眼壓是青光眼的風險因素，但是有百分之九十高眼壓的病人，並不會有青光眼的視神經萎縮及視野的變化，所以只要持續追蹤，就可以控制不發生青光眼。但是，即使眼壓低，也會有青光眼的風險。統計有三分之一的青光眼患者，發病前眼壓並不高。眼壓高低只是一個風險指標之一，眼壓低也非保證不會有青光眼。

眼睛的構造中，睫狀體會分泌房水來保持眼球內的壓力，以將眼球維持在一定的形狀，讓眼睛能執行光學功能及新陳代謝。當房水排出的通路受阻，就會造成防水蓄積，進而升高眼壓。一般眼壓在 10~20 毫米汞柱之間，算是正常。但也有某些患者眼壓很正常，但是視神經卻萎縮，造成視野缺損，被稱之為「正常眼壓性青光眼」。相對的，也有人眼壓一直高於正常，但是他的視神經可能一輩子都沒問題。被稱之為「高眼壓症」，而非青光眼。另外，眼壓在早上、晚上也有所不同，不能以單一次的眼壓來作為診斷的依據。

慢性青光眼的患者，可能沒有明顯的自覺症狀，等到病人發覺視力降低時，多半已經很嚴重。急性青光眼的患者會有視力模糊、頭痛、想吐、看燈光有彩圈等症狀。青光眼正確的診斷，還是要作眼底視神經檢查。其他，如視野檢查及眼壓測量，裂隙燈檢查，也是診斷、追蹤的好輔助方法。

青光眼的類型主要有下列幾種：先天性青光眼、原發性青光眼、繼發性青光眼、混合型青光眼。各種類型的青光眼的臨床表現及特點各不相同。如果依照解剖學分類，青光眼又可分為隅角開放性及隅角閉鎖性兩種。如果依照發病速度及眼壓上升的快慢可以分為急性及慢性。不管任何類型，應做到及早發現、及早治療。

青光眼的治療有藥物、雷射、及手術等方法。由醫師依照病因的不同，選擇的優先的方法。有些先以藥物治療，再輔以雷射，最後再用手術解決。所有藥物都有它的副作用，青光眼的藥物使用，越簡單、種類越少越好。不要過度使用藥物，反而產生不好的副作用。

青光眼有些需要手術治療，眼科雷射設備替眼科醫師解決了許多問題，也降低病患治療的風險。雷射手術有許多優點，例如：只需局部麻醉、沒傷口、風險降低、手術時間短、可很快恢復日常生活。如果嚴重的青光眼，無法用雷射手術治療，就可能需要做是小樑切除術，它的成功率差異相當大。需要醫師判斷每個患者適用的

方法。手術也可能產生嚴重的併發症，例如：出血、發炎，甚至失明等，有些人手術不成功而失明。也有少數手術成功的患者，手術後，病情依然慢慢惡化，視神經仍然萎縮導致失明。所以，青光眼要及早診斷治療，千萬不要拖到很嚴重才就醫。

如果拖到患者發現視力降低時，才去就醫，多半已經是末期。因此定期體檢作眼壓及視神經的檢查是必須的。尤其是高危險群的人，如高度的近視，糖尿病患者、家族中有青光眼者都要注意。現代人使用電腦、手機過多，長時間看螢幕的人，發生青光眼的比率偏高。如果有眼睛疲累乾澀，也應該就醫檢查。

青光眼的病人最關心的就是會不會瞎掉？及早就醫是重點，如果發現有青光眼，遵從醫師指示也很重要。統計有十分之一的患者，因為沒有依照醫師的指示用藥，才導致失明。除了遵照醫師指示，青光眼患者很想要做點什麼。也可以同時用磁鐵貼某些穴位，以對於青光眼的減緩有幫助。可以用小指上的眼黃穴，它又稱為「太陽」穴。主治鞏膜泛黃、眼底出血、青光眼、高眼壓、房水循環障礙、視神經萎縮等。有太陽一、太陽二分別在手小指掌面第一指節中央、掌面第二指節中央。腳外踝附近也有兩個穴位，「僕參」穴和「申脈」穴，對於高眼壓也有幫助。有些案例，這兩個穴位反應很強，按摩後眼壓就很快降下來，效果明顯。長時間貼磁鐵的效果可以維持更久。

另外，在小腿的下三皇穴，包括「天皇」、「地皇」、「人皇」三穴，是很有效的補腎穴群，對青光眼有內調腎陰的很好功效，也可以用磁鐵貼穴保養。天皇穴在陰陵泉下一寸，又名「腎關」，人皇穴在內踝骨尖直上三寸五分(三陰交直上五分處)，地皇穴在人皇穴直上四寸。

青光眼患者也應該注意，有沒有頸椎壓迫的症狀，如果有頸椎壓迫，應該同時就醫將頸椎壓迫矯正，才能完整保養青光眼。如果青光眼患者，有頸項僵硬的現象，可能造成血循阻塞、產生眼睛的供血不足或頸椎錯位壓迫血管或神經。所以，如果頸項僵硬者要照顧頸項，可以增加橋弓穴、肩井穴、絕骨穴。平時，也要按摩頸部的僵硬處，電腦、手機、平板的使用也要注意每半小時要穿插休息，活動一下筋骨才繼續。



太陽一、太陽二：分別在手小指掌面第一指節中央、掌面第二指節中央。

使用：中磁鐵或小磁鐵

時間：可以貼一~三天，太陽一、二交互貼，一次一穴，以防止磁鐵互吸。



**僕參**：足外側部，外踝後下方，崑崙直下 2 寸，赤白肉交際處。崑崙穴在足外踝後方，在外踝尖與跟腱之間的凹陷處

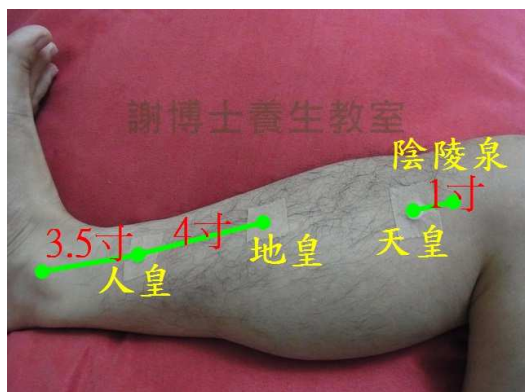
使用：大磁鐵或中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

**申脈**：位於腳外踝正下邊的凹陷處。

使用：大磁鐵或中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



**下三皇**：天皇穴在陰陵泉下一寸，人皇穴在內踝骨尖直上三寸五分(三陰交直上五分處)，地皇穴在人皇穴直上四寸。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



**橋弓穴**：位於人體脖子兩側的大筋上，左右移動頭部的時候都能感覺到。距離頷骨下約三寸。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



**肩井**：在肩膀背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼

注意：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。



**絕骨(=懸鐘)：**在位於小腿外側，在外踝尖上3寸，腓骨前緣。

**使用：**大磁鐵

**時間：**頸項僵硬側的對側貼一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼。(左頸僵貼右腳、右頸僵貼左腳)

## 第三章 肝膽腸胃相關

### 1 緊張胃緊實的保養

有時候緊張，就感覺胃會糾起來一樣，胸口的下面會很緊的感覺。例如要趕報告時間來不及、準備要上台很緊張、考試前很緊張、要見某個人很緊張、明天要辦某事很緊張、家人出了事很緊張、有煩惱很緊張、有壓力很緊張、...，現代的人太多事可以緊張，所以胃老是糾結起來，長期下來對胃腸總是不好，而且不舒服。這時，可以用磁鐵貼「內關」穴。內關在手腕附近，左、右兩邊可以都貼。如果緊張的時間很長，可以連續貼到三天，但要注意會不會過敏，自己斟酌。



**內關：**在手腕內側橫紋上二寸，再兩條筋的中線上。

**使用：**中磁鐵

**時間：**一天~三天

### 2 常常便秘怎麼保養

大便是健康中的大事，往往被人們看作小事。大部份人便秘是不會問人家，也不會跟家人說，更不用說去看診。都是拖到不能拖，才去看醫師。

要保持健康，千萬不要忽視便秘。健康的人幾乎大便都很順暢，每天都能大便。如果間隔三天以上才排便一次或者每次排便都很費力，就是便秘了。便秘拖久、常常便秘，會產生脫肛、內痔、外痔...等等病症。因為很難啟齒，通常都很難過。

便秘了怎麼辦？有穴位可以貼嗎？便秘的原因很多，能夠看診確認原因是首要，如果病因腸胃在腸胃，就應該從腸胃處理。如果是因為生活緊張，就應該從生活壓力處理。如果是因為飲食偏頗，就應該從飲食習慣改善。

如果搭配貼穴，當然可以收到加分的效果，大部分的便秘可以用「支溝」穴和「神門」穴來保養。

手少陽三焦經的支溝穴，主要能清三焦之熱，通三焦氣脈，有潤腸、通下的作用，在針灸學中是治療便秘和肋脅痛的主要穴位。左右都可以貼。

神門屬手少陰心經，神門這個名字就是指安定心神的門戶。神門穴手腕的內側小指側，左右都可以貼。



**支溝：**在手背，在腕背橫紋上 3 寸(四指併攏第二紋寬)，在兩骨之間的凹陷處。

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**一天~三天

**神門：**在腕橫紋上，手小指下側，突出骨頭的旁邊。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**一天~三天

注意：便秘不要拖，如果長期便秘沒改善，要去看診，聽聽醫師的建議。養成每天排便的好習慣，是身體健康改善的指標，現代生活緊張，更應該定時排便。飲食習慣影響腸胃蠕動，所以除了貼穴道外，也要增加蔬菜、水果、膳食纖維的攝取。

### 3 肝硬化的保養

肝硬化在中醫古書稱為臌脹。現代醫學可以早期診斷出肝硬化，不用等到肝硬化腹水臌脹後才發現。肝硬化，顧名思義就是肝臟變硬了，是肝臟出現纖維化的現象，以纖維組織代替原本正常肝細胞。像菜市場賣的豬肝，正常肝臟應該很柔軟，表面光滑有光澤。如果肝臟組織發炎或肝臟細胞壞死，會被纖維組織取代，肝臟纖維組織增多，肝臟部份組織就會失去正常的柔軟性，像木頭一樣硬。所以，肝硬化就是肝臟組織受損、衰敗的現象。

以目前的醫學，尚無方法可使肝硬化痊癒。但是好的治療及保養，卻可以減緩肝硬化惡化的程度。其他未損壞的肝細胞，則可繼續肝臟的功能。硬化的原因有很多面向：

一、酗酒成癮引起：

酗酒癮者，長期飲酒，酒精造成肝組織發炎壞死，容易造成酒精性肝炎，長期發炎，演變為肝硬化。

二、慢性 B 型或 C 型肝炎引起：

因為 B 型肝炎或 C 型肝炎病毒引起的發炎，如果沒有有效的治療，長期發炎的結果造成肝細胞死亡，常引起纖維組織增加，形成肝硬化。

三、自體免疫系統疾病引起：

有些人自體免疫系統出問題，也會引起肝內外細胞發炎壞死，然後形成肝硬化。

四、藥物中毒引起：

長期服用某種藥物、保健食品、不適合的偏方草藥、不適合的藥物，也可能引起肝細胞壞死，久而久之，形成肝硬化。

五、鬱積過勞引起：

有些人因為長期過勞、晚睡，肝臟無法得到休息恢復。肝臟負荷過重，沒有得到治療，慢慢形成肝硬化。

如何知道肝臟有沒有硬化? 應該定期做健康檢查，血液檢查有異狀時，進一步門診，可以早期了解肝臟有否硬化。有酗酒、長期吃藥的人更要定期健康檢查。

當發現有肝硬化時，要配合醫師指示治療，也要努力改變生活習慣，尤其是酗酒、長期愛吃藥的習慣。在治療同時，也可以選取穴位來貼磁鐵，加強保養。因為肝硬化是難治的病，一定要就診，不能只靠貼磁鐵。

肝硬化的人可以將磁鐵貼在太沖、期門，肝俞、上三黃、木炎等穴。太衝穴位於足背側，約如手上的合谷穴，是足厥陰肝經的原穴，可激發肝經氣血，清肝利膽。期門穴接近肝的位置，是肝的募穴，有疏肝理氣，化瘀消積之效。上三黃是指三個穴位，在大腿的上包括天黃穴、明黃穴、其黃穴，左右邊對稱。上三黃是治肝的良穴，肝相關的疾病都可使用上三黃。上三黃包括三個穴位：

明黃穴：大腿內側面之正中央處。

天黃穴：明黃穴直上三寸

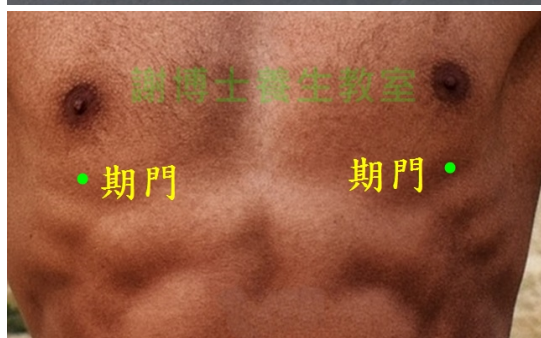
其黃穴：明黃穴直下三寸。



**太衝穴：**太衝穴在足背側，在大拇趾和第二趾中間兩根骨頭交會凹陷之處，也常稱為「太沖」，在行間穴上約二寸。行間穴在足背第一、二趾趾蹠緣後方赤白肉際處。

**使用：**大磁鐵

**時間：**可以貼一天，然後換邊貼、交互貼。

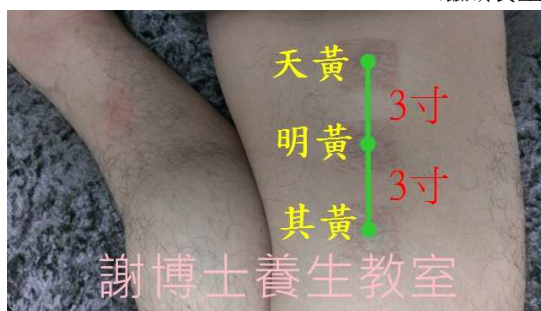


**期門穴：**乳頭直下二個肋骨間隙。期門穴位於第六七肋間隙，乳頭為於第四五肋間隙。

**使用：**大磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。





**上三黃：**明黃穴：大腿內側面之正中央處。天黃穴：明黃穴直上三寸 其黃穴：明黃穴直下三寸。

**使用：**大磁鐵

**時間：**可以貼一天，然後換邊貼、交互貼。



**木炎穴：**手掌面無名指第二節正中央偏小指側三分處為木炎二穴。木炎二穴往上三分為木炎一穴。往下三分，為木炎一穴。用一顆中磁鐵可涵蓋三穴。

**使用：**中磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

除了貼磁鐵，也可以增加按摩，前胸的按摩可以按摩胸前。自己可以按摩，用雙手由從胸正中沿著最下肋骨邊，往兩邊往兩邊梳開，雙手對稱，力道平順和緩，按摩 30~60 次。

## 第四章 全身相關

### 1 預防感冒的保養

感冒是每個人都會遇到的狀況。不管吹到風寒、冷氣很強衣服穿少、運動後大汗淋漓又吹風、天冷衣服穿太少、淋雨身體發抖...，之後都可能感冒。感冒四肢無力很難過。如果能預防感冒，減少感冒的次數，也是很好的養生。在拇指與食指之間的「合谷」穴，是針灸學中的重要穴道，針灸學裡的口訣「面口合谷收」就是說有關面部、口部的相關徵狀，都可以用合谷。

這些徵狀中，預防感冒就是其中重要的一項。根據現代的研究，合谷穴可以增強機體的防禦能力，對於白血球具有調整平衡的作用，也能使血液中血小板增加，所以在還沒感冒前，刺激合谷，可以讓本來不足的白血球增加，進而抵抗感冒病原的入侵。

所以有很多資料都說按摩合谷可以預防感冒，如果貼磁鐵就可以持續刺激穴道取得不錯的效果。所以貼合谷是很好的保養方法。合谷左右兩邊可一起貼。



**合谷**：在拇指、食指的掌骨之間，形狀如山谷的地方。因為位於手拇指虎口，俗稱虎口。

**使用**：中磁鐵

**時間**：一天~三天

**注意**：可以貼在偏食指的掌骨邊，比較不會脫落。

## 2 瘦身\_肚子

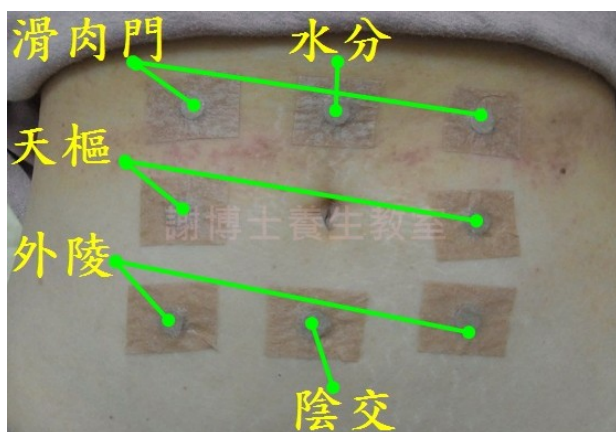
肥胖不一定是病，但是肥胖會影響健康。所以，減肥瘦身並不只是為了美觀，而是關乎一個人健康的重大課題，報導針灸可以幫助瘦身。也有中醫診所用埋線的方法，協助患者瘦身減肥。

很多人都想快速減肥，問我有沒有好方法？可以貼磁鐵減肥嗎？貼磁鐵的確有效果，尤其幫肚子瘦身。可以用八顆磁鐵貼貼水分、滑肉門(雙)、天樞(雙)、外陵(雙)、陰交。剛好排列在神闕穴(肚臍)的上下(各一寸)、左右(各兩寸)。

用大磁鐵貼這八個穴位，不但可以促進腸蠕動、也可以促進肚臍四周的血液循環，達到瘦肚子的效果，親自體驗者可以感受到其效力。如果感覺大磁鐵刺激太強烈，可以改用中磁鐵。

貼穴瘦身之外，還是要搭配改變自己的飲食、運動的生活習慣。可以參考相關資料：「**怎麼瘦**」。(網址 <https://docs.com/regimen-good/3612/2016-12-19> 下載)

**注意**：孕婦不可在懷孕期用此法。



**水分**：在肚臍上一寸。

**陰交**：在肚臍下一寸。

**滑肉門**：在水分旁開 2 寸，左右兩穴。

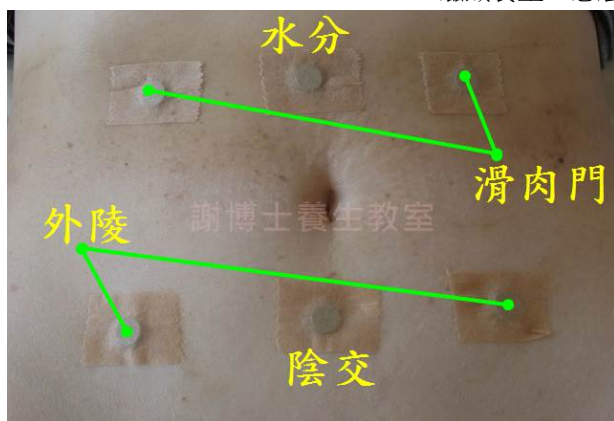
**天樞**：在肚臍旁開 2 寸，左右兩穴。

**外陵**：在陰交旁開 2 寸，左右兩穴。

**使用**：大磁鐵

**時間**：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼。如果太強烈就縮短時間。

有時候肚皮太鬆，磁鐵貼八顆，距離很近。彎腰時，磁鐵會吸在一起，夾到肉。這時可以考慮只貼六顆磁鐵(不貼天樞)，拉開距離。或者改用中磁鐵，減緩些磁力。



**水分**：在肚臍上一寸。  
**陰交**：在肚臍下一寸。  
**滑肉門**：在水分旁開 2 寸，左右兩穴。  
**外陵**：在陰交旁開 2 寸，左右兩穴。  
**使用**：大磁鐵  
**時間**：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼。如果太強烈就縮短時間。

### 3 失眠的保養

現代人的生活形式改變，上班族、當老闆的每天都有許多壓力，連退休的老人家也說神經緊繃，失眠人口竄升。失眠者，睡眠欠佳，甚至徹夜難眠，造成不斷的惡性循環，不只影響日常生活，心理層次也受到很深的影響。許多人靠安眠藥始能入睡，相當困擾。失眠的原因很多，依中醫理論，思慮憂煩、情志不遂、過度勞倦，心脾交瘁，陰陽失序、胃中不和、飲食不節等均可造成中醫慣稱的不寐。

總體而論，失眠因為原因複雜，所以有時候難以根治，中醫的治法，需要分析不寐的原因與心、脾、肝、腎哪個內臟有關係，又要辨證分清虛實，虛者多表現為睡得不深、容易醒來；實者則表現為難以入睡或徹夜難眠，才按辨證論治的原則。治療應補虛瀉實，調整陰陽，中醫師會因每個人的體質開立合適的中藥處方。

這些對一般民眾太艱深了。所以，建議有失眠困擾者，先去看醫師，聽聽醫師分析的結論，採取生活方式的改變與醫師的處方治療。

而輕微失眠想要自己保養者可以用磁鐵貼穴位的方法來保養。不用分析論虛實就可使用，簡單方便，效果顯著。

在手腕邊的神門穴，有很好的安神效果，所以叫做「神門」穴。

而在手背，無名指與小指之間的「中渚」穴，對於失眠、焦慮等症狀也有幫助效果。



**神門**：在腕橫紋上，手小指下側，突出骨頭的旁邊。  
**使用**：小磁鐵或中磁鐵  
**時間**：一天~三天



**中渚**：位於手背部小指無名指關節之間，凹陷處(用力按壓有酸痛感處)，約在感情線的對側處。

**使用**：小磁鐵或中磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼

另外，大部分失眠者，在後腦杓枕骨的邊緣會有明顯的壓痛點，就是在枕骨的邊緣，自己按壓，如果發現有比較痛或比較僵硬的點，就可以自己實施壓力按摩，也可以得到不錯的效果。

當然，不管西醫或中醫，對於失眠的療效都因人而異。因為失眠的原因有很多，如果自己能找到原因，改變思緒、生活習慣等，也是自我保養的好方法。

## 4 防暈車的方法

容易暈車的人，往往會怕坐車，長途旅行就變成了一種負擔。因為暈車、暈船是一種很不愉快的經驗。暈車的原因是在長時間坐車、船、飛機等交通工具狀況下，不停的搖晃會刺激腦部、胃部，使管平衡的半規管無法正常工作、胃部翻攪直衝賁門，產生噁心、嘔吐、眩暈等症狀，非常不舒服，多半的人會將剛吃下的食物嘔吐出來。

雖然同車、同船的人都會感到搖晃，但有的人會暈，有的人不會，因為每個人體質不同。而當時每個人的身體狀況也有影響，例如：睡眠不足、剛吃飽或空氣悶熱時，就特別容易暈車，打開窗戶通風也可改善。

容易暈車的人，請注意坐車前的身體狀況，如果不想吃暈車藥，可以藉由磁鐵貼穴位來預防暈車。可以將磁鐵貼在「翳風」、「內關」兩個穴位，翳風穴位於耳後，可就近對半規管產生影響，讓管平衡的半規管能夠穩定，而在手腕上的內關穴則有安定神經和胃部的鎮靜作用。會暈車的人，在搭乘交通工具前先貼這四個穴位，左右各雙，會有不錯的效果。

一般認為，腸胃功能弱的人，胃部易受到攪動而容易暈車，尤其是剛剛吃下去的食物，還沒消化就不斷被搖晃，逐漸就出現暈車的現象，先貼這四個穴位，可以幫助安定胃部和三半規管，胃部安定、平氣感護住，暈車的症狀就會減緩。



**翳風：**耳垂後，摸到骨頭突起(顛骨乳突)往耳朵前移找到的凹陷處。

**使用：**中磁鐵

**時間：**搭乘交通工具前貼，晚上休息前撕下。



**內關：**在手腕內側橫紋上二寸，再兩條筋的中線上。

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**搭乘交通工具前貼，晚上休息前撕下。

## 5 神奇的制菸癮穴位

吸菸危害健康已經深入教育中，但是吸菸的人口還是不少。全球統計，每年因為吸菸造成死亡的人數相當多，菸殘害健康的殺手。許多習慣於吸菸的人，也知道吸菸的危害，但看不到立即的危機，加上菸癮很難克制，所以戒菸不是一件容易的事情。

現在很多公共場所、交通工具都開始禁菸，不抽菸不僅可以避開很多麻煩，也變成有禮貌、有修養的代表。從旁人的角度，認為戒菸是決心的問題而已，其實不然。菸癮有其生理的作用，有千千萬萬因為戒不掉菸癮而苦惱的菸友，都受制於長年形成的菸癮。

癮君子因為長期接受尼古丁，大腦裡的尼古丁接受器的數目多很多，如果不供給尼古丁，腦中的尼古丁接受器得不到尼古丁，就會產生很大的渴望，這就是菸癮。當菸癮發作，又不能吸菸，戒菸者會心情煩躁、容易發怒、精神萎靡、手足無措，兩三天內菸癮達到高峰期，忍受不了菸癮的痛苦，又會再次吸菸。所以戒菸只靠意志力很難達成，二十人中約只有一人會成功，多半還要以正確的戒菸藥品或方法，戒菸成功率才可達到 33%~50%。一般西醫會提供的口服藥物或是尼古丁替代物(如口嚼錠、吸入劑、貼片等)，而中醫也能提供另一種輔助方法。貼穴位就是一種很簡妙的方法。

在手上有一個「戒菸穴」，是 1981 年美國一位針灸醫師歐姆斯醫師 (James S. Olms) 意外發現的新穴位，吸菸者按壓此穴有明顯的疼痛感。此穴可使菸癮者口

水分泌增多，口中產生像金屬味的感覺，有點像甜味的感覺，所以在英文又稱「甜美穴」。可以用磁鐵貼在此穴位，有輔助抑制菸癮的效果。想戒菸者，可以試試此神奇的戒菸穴！

甜美穴腕關節處，位於陽溪和列缺之間的中點。陽溪穴的定位方法，拇指往上翹，可以看到兩條肌腱顯現，並在兩條肌腱之間靠近手腕出現凹陷，該凹陷點就是陽溪穴。列缺穴則是在陽溪穴往手肘方向約1.5寸的橈骨莖突(一個硬硬的骨性突起)中心有一凹陷處。

另外可以輔助貼迎香穴、內關穴，迎香穴可以改變菸癮者的嗅覺，不再受制於香菸的氣味。內關穴可以安神寧心，降低菸癮發作時的焦躁。



**甜美穴：**腕關節處，位於陽溪和列缺之間的中點。陽溪穴的定位方法，拇指往上翹，可以看到兩條肌腱顯現，並在兩條肌腱之間靠近手腕出現凹陷，該凹陷點就是陽溪穴。列缺穴則是在陽溪穴往手肘方向約1.5寸的橈骨莖突(一個硬硬的骨性突起)中心有一凹陷處。

**使用：**中磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



**迎香：**在鼻翼的兩邊，法令紋上。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**晚上睡前貼，起床後撕下



**內關：**在手腕內側橫紋上二寸，再兩條筋的中線上。

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**一天~三天

除了磁鐵貼穴位之外，戒菸者也應改變飲食習慣。少吃如燒烤油炸、花生、核

桃、麻油雞、大補湯、辛辣等燥熱食物，也包括冰品、冷飲等助炎食物，以防止發炎，避免降低抵抗力。戒菸者可多吃葡萄、蘋果、柳橙、花椰菜、小黃瓜、胡蘿蔔打成的蔬果汁，用以增加對尼古丁等菸癮物質的代謝。也可以請中醫師調配中藥茶飲以輔助。

## 6 有制毒癮的穴位

許多先進國家，毒品泛濫成為社會的癌症，患者即使要戒毒，也無門求助，協助勒戒的醫師也十分頭痛。新藥「美沙酮」可以用來治療海洛英及鴉片的毒癮。它是一種受管制的口服糖漿製劑，病人只須每天到美沙酮診所服用一次，便可壓制毒癮 24 至 36 小時。它通常不會讓使用者產生快感，目前為止沒有嚴重的副作用。

但是現在的毒品五花八門，不只有海洛英及鴉片，而戒除毒癮也不單純是政府的責任。戒除毒癮的根源還是在患者、社會治安、家庭環境。

除了藥物幫助，戒毒常用的非藥物療法有心理治療、小組治療、社區治療等，效果有限。各國也研究發展用針灸來緩解毒癮，香港廣華醫院的神經外科主任溫祥來和張醫師發表的論文，就引起各國戒毒專家的注意。溫祥來在偶然的狀況下，發現針灸戒毒的方法。一次，正巧病人是一位鴉片毒癮者，戒斷症狀很明顯。溫為病人用耳針做電針麻醉時，鴉片成癮者的戒斷症狀很快地緩解了，對毒品的渴望也減輕了。於是，溫醫師乃對 40 名毒癮者作針灸治療，其中有 39 人出院時不再使用毒品。

美沙酮治療的發明人，教授道爾教授雖然對針灸是否能治癒毒癮存有懷疑，但也支持針灸研究。所以各國專家也就投入研究針灸戒毒癮的方法。其中用刺激穴位戒毒癮是最經濟又方便的方法。

現代社會，壓力大，各種毒品氾濫，有些青少年不小心受到同儕誘惑、陷害，染到一點毒癮，就要趕緊拯救。除了報請勒戒、心理治療、小組治療、社區治療外，可以用貼穴位的方法來輔助。遠離毒品要親友齊心協力幫助，能夠幫助一個是一個，才能讓社會一點一滴變好，也算是一種積德行善。

目前比較方便的穴位是位於手腕內側和外側的內關穴、外關穴和位於手心和手背的勞宮穴、合谷穴。而甜美穴也可以用於戒毒。甜美穴在手上，是 1981 年美國一位針灸醫師歐姆斯醫師（James S. Olms）意外發現的新穴位，此穴位於列缺穴與陽溪穴之間的中點上，吸菸者按壓此穴有明顯疼痛，可應用於戒菸，又稱「戒菸穴」。此穴可使患者口水分泌增多，口中產生像金屬味的感覺，有點像甜味的感覺，所以在英文又稱「甜美穴」。可以用磁鐵貼在此穴位，也有輔助緩解毒癮的效果。

北京大學醫學部神經科學研究所教授韓濟生發表的研究中記載用低頻率的電脈衝對內關穴、外關穴和勞宮穴、合谷穴進行刺激，可以促使毒癮者的大腦自體產生一種「鴉片肽」的物質，讓毒癮者減緩毒癮。這四個穴位的刺激，可以減緩毒癮者的煩躁、流鼻涕、肚子痛、心慌等症狀，會讓毒癮者感到想睡，約有 1/3~1/2 的毒癮者會歸於平靜。

目前科學理論中認為人腦中存在嗎啡的物質，合稱「鴉片肽」。當身體受到傷害時會人腦自動分泌出「鴉片肽」，以減輕痛苦。吸毒者因為吸毒後，會降低自體

分泌「鴉片肽」的能力。沒用毒品時，「鴉片肽」也不分泌，就導致毒癮發作，愈陷愈深。這些穴位的刺激，可以逐步恢復自體「鴉片肽」的分泌，進而降低毒癮。



**甜美穴：**腕關節處，位於陽溪和列缺之間的中點。陽溪穴的定位方法，拇指往上翹，可以看到兩條肌腱顯現，並在兩條肌腱之間靠近手腕出現凹陷，該凹陷點就是陽溪穴。列缺穴則是在陽溪穴往手肘方向約 1.5 寸的橈骨莖突(一個硬硬的骨性突起)中心有一凹陷處。

**使用：**中磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

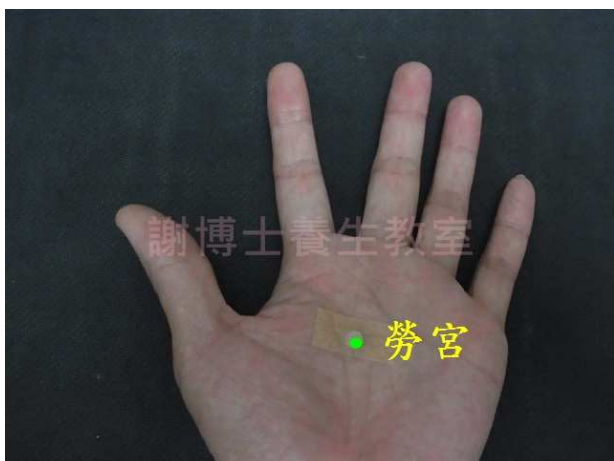


**合谷：**在拇指、食指的掌骨之間，形狀如山谷的地方。因為位於手拇指虎口，俗稱虎口。

**使用：**中磁鐵

**時間：**一天~三天

**注意：**可以貼在偏食指的掌骨邊，比較不會脫落。



**勞宮：**在手掌，二、三指間，手輕握拳，中指點到之處。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**晚上睡前貼，起床後撕下





**內關：**在手腕內側橫紋上二寸，  
在兩條筋的中線上。

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**一天~三天



**外關：**在手腕外側橫紋上二寸，  
在小臂背面的中線上。

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**一天~三天

現代社會誘惑很多，親友中萬一有沾到毒癮者，應該用壓力與關愛並行，因為戒毒癮是複雜的過程，需要極大的耐心與毅力，有機會也可以求助醫師。貼穴位的方法只是輔助方法，善加應用是很方便又經濟的扶助。

## 7 富貴手的保養

富貴手，俗稱「主婦濕疹」，是屬於無傳染性的皮膚病，患者因為反覆接觸水(尤其是冷水)、肥皂或清潔劑後，導致手部油脂減少及水份流失，表層皮膚的保護能力喪失，造成手掌皮膚發炎，因為持續發炎，很難根治，被稱為「進行性掌指角皮症」。本病多發於女性，冬天更明顯，造成主婦許多與洗滌有關的家事不能做，所以才被稱為富貴手。

發病時手部皮膚乾燥發紅，嚴重時皸裂脫皮而疼痛。手指、手掌白肉處瀰漫潮紅、粗糙硬化、甚至指紋消失，呈現蠟樣光澤。富貴手的病因，目前知道是患者長時間接觸「刺激原」，例如：肥皂、洗潔劑、水、大蒜、洋蔥、塑膠或金屬，因體質上的反應，造成接觸性皮膚炎。家庭主婦因為做家事，最常有富貴手困擾，其他像是護士、清潔人員、美容師、廚工等職業的人，得到富貴手的機會也很高。這類患者要注意：

1. 避免接觸「刺激原」：但是要家庭主婦不碰水、護士不碰藥物，幾乎是不可能的事情。所以多半建議戴手套隔離。戴手套做起事來總是不方便，有些人戴上手套，會流很多汗，所以要戴兩層手套(棉質手套+塑膠手套)，一層吸汗、一層隔水。

2. 塗抹油脂保護手：常用的護手產品如：護手霜、乳液、油脂類護手膏、凡士林等。這些護手產品對於富貴手擦的次數要很多次，才能不間段地保護皮膚。但是做事也是不方便，手上一直滑滑的。

3. 使用類固醇藥膏：富貴手發炎時使用較強效的類固醇，等症狀改善後才改用較弱的類固醇製劑或停用，需要依照醫師使用。但是類固醇治療也只是治標，無法治本。類固醇製劑總不適合長期或大量使用。

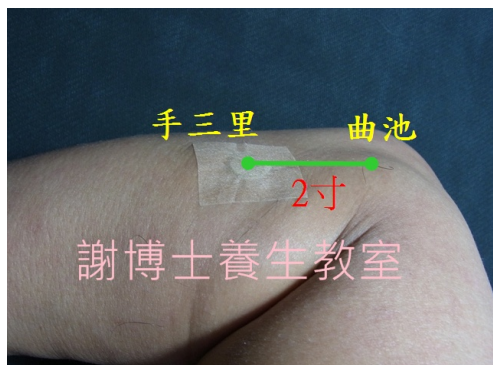
被富貴手困擾的人很多，因為富貴手的症狀常常改善後又復發，即使治療也沒能完全根除。所以除了外在的治療，還要考慮調整內在的體質，才有機會根治富貴手。利用中醫理論，可以改善對富貴手的療效。中醫認為：人體內在的氣血津液循環，是靠陽氣的推動才能順暢，運行於四肢，濡養皮膚。皮膚若缺少氣血的濡養，自然出現肢端冰冷、皮膚乾枯、進而皸裂的症狀。

有許多患富貴手的人有末梢血液循環的障礙，而冬天時，人體表皮層血管會自然收縮以減少熱量的流失，所以更減緩皮膚層的血液循環、也降低皮脂腺與汗腺的功能，造成皮膚表面的水份與脂肪大量減少，而失卻「保濕」與「滋潤」的保護功能，遇到外在的「刺激原」和泡水，皮膚就不斷地受傷害，產生富貴手的症狀。這也是富貴手常在冬天變得很嚴重的原因。

如果要根治富貴手，要悉心重視保養。除了西醫皮膚科的治療，也要採取中醫「內外兼顧、標本兼治」的原則，建立好的護膚觀念：

1. 治標：避免接觸刺激原和減少泡水，冬天要採取適當的保暖措施(例如：戴上保暖手套)，與保濕措施(例如：洗澡後、臨睡前、外出時，擦護手膏)。不要用太燙的水洗手。有些人冬天喜歡用很燙的水來洗澡，認為越熱越舒服，這是錯誤的觀念，往往讓皮膚變的更脆弱。護手膏可以用乳液、綿羊油或凡士林。

2. 治本：促進血氣循環，疏通經脈以治本。依據中醫理論，針對個人內在血氣循環虛弱的狀態進行調理。可以請中醫師處方適合的中藥方來調理，例如：當歸四逆湯、陽和湯、苓桂朮甘湯、血府逐瘀湯加減等。規律運動、穴道按摩、貼磁鐵也有助於血氣順暢，可以使用內關、手三里、木穴，來改善肢端的經脈血氣循環，以利病情恢復。手三里穴在手小臂橈骨邊，曲池穴下 2 寸。內關穴也在手小臂內側在手腕內側橫紋上二寸，再兩條筋的中線上。木穴在掌面食指之內側，食指第一節兩指橫紋間距離之 1/3 處各取一穴。計有三穴點，木一、木二、木三。可以用一顆磁鐵貼在中間。



手三里：手小臂橈骨邊，曲池穴下 2 寸，就是手三里。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



**內關：**在手腕內側橫紋上二寸，在兩條筋的中線上。

**使用：**中磁鐵

**時間：**一天~三天



**木穴：**在掌面食指之內側，食指第一節兩指橫紋間距離之 1/3 處各取一穴。計有三穴點，木一、木二、木三。

**使用：**中磁鐵貼於木二

**時間：**一天~三天

## 8 減緩帕金森氏症的保養

帕金森氏症的發生比例愈來愈高，在台灣平均發生率已經達到每萬人有 13 人，一般帕金森氏症大多於 55~60 歲之間發病，也有發現最年輕的病例已經達到 17 歲。年紀愈大，年紀越大，發生率越高。65 歲以上，每百人中就有 1 人，75 歲以上為每百人中 2 人，使帕金森氏症不再是種罕見疾病。

帕金森氏症是一種活動障礙的疾病，1817 由英國的詹姆士·帕金森先生發現，因此用他的名字命名。典型的症狀是有明顯的肢體顫抖現象，也會有肌肉關節僵硬、無力、表情僵硬，肢體活動緩慢。

帕金森氏症的成因至今還在繼續研究，只知患者腦中黑質部的多巴胺神經元細胞逐漸死亡，導致大腦基底核的神經傳導物質「多巴胺」分泌不足。所以協調全身運動的神經控制就會受到阻礙。

也有另外方向的研究發現，帕金森氏症的科學家源頭可能由腸胃道中的微生物所引起。2016 年加州理工學院的研究指出：發現抗生素用在老鼠身上，殺死某些常到細菌，能減少「突觸核蛋白纖維」以及老鼠行動遲緩的狀況。又把把帕金森氏症患者的腸胃細菌移植到老鼠的腸胃，則會讓老鼠病症加劇。這個研究還在繼續，希望用腸胃道的治療找到帕金森症的治療新法，如果有效，對人口逐漸高齡化的國家來說都是好消息。

因為常發於老人，帕金森症很容易被誤以為只是單純的老化，而延誤診療。所以親人長輩如果有手抖、肌僵、面具臉的狀況，最好請醫師診斷。

另外，某些其他因素也會導致腦部多巴胺的分泌減少，例如中風、腦外傷、一氧化碳中毒、重金屬錳中毒等所造成的腦部受損。如果患者有使用某些抗憂鬱症藥、精神分裂症藥、高血壓藥等，也可能產生暫時性的帕金森症狀，這種狀況可能是暫時性的，停藥後症狀可以消除，如果依舊持續，就要請專科醫師診斷。

帕金森氏症已經造成許多老年人健康的障礙，甚至被稱為「第三殺手」，週遭

常常見到受帕金森氏症所苦的長輩。帕金森氏症，也稱震顫麻痺，病症是緩慢變化的，患者最早只感受到肢體震顫，或肌肉僵直，因為沒有疼痛，所以常常被忽略。要注意開始的症狀常是一側肢體震顫、行動笨拙，然後雙側肢體震顫。會有靜止性震顫、運動遲緩、肌肉強直、姿勢笨拙，也會有憂鬱、便秘和失眠等症狀，當發現這些症狀對患者生活品質產生影響時，應該就診於專科醫師，確定是不是帕金森症？

除了醫師的診斷治療，中醫的針灸也發展出一些治療與預防的方法。對於想要預防或減緩帕金森症的朋友，也可以增加使用穴位貼磁鐵的方法來輔助保養。

中醫臨床的經驗，發現震顫麻痺多半發生於肝腎不足的人，這類患者呈現中醫肝腎不足、水不滋木的徵證，還伴隨多鬱、易怒、肝陽偏亢的現象。所以，中醫認為因為陰陽失衡，導致肝風亂竄，擾亂經絡，乃致震顫，所以採用肝腎不足的方向保養。

一、使用穴位方面：因為帕金森氏症比較複雜，使用的穴位也比較複雜。而穴位的保養只能作為輔助方法，主要仍要配合藥物治療。

二、中藥方面：可以求診於中醫師處方，依據處方服用。

三、西藥方面：就診於專科的醫師，按醫師指示服用。

穴位的保養要靠恆心，無法求速效，選對穴位可以有效地減緩惡化，改善生活品質，肝腎不足的保養，可以用大腿的上三黃(天黃穴、明黃穴、其黃穴)及腳掌背的太衝，左右邊各用四個穴位，可以左右兩邊交互貼。

上三黃包括三個穴位：

明黃穴：大腿內側面之正中央處。

天黃穴：明黃穴直上三寸

其黃穴：明黃穴直下三寸。

太衝穴在足背側，在大拇趾和第二趾中間兩根骨頭交會凹陷之處，也常稱為「太沖」，在行間穴上約二寸。行間穴在足背第一、二趾趾蹠緣後方赤白肉際處。

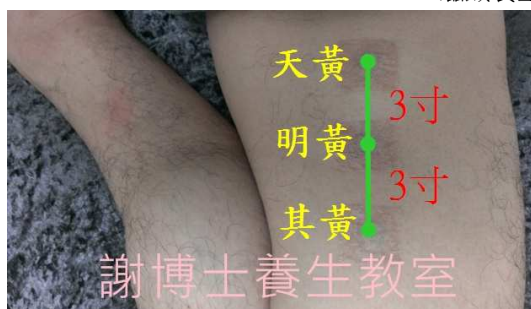
帕金森氏症患者與頸部僵硬也有一定程度的關係，需要配合頸部按摩。也可以利用頸部的橋弓穴、臉部的面木枝穴、肩部的肩井穴來貼磁鐵保養。可以讓頸部的僵硬漸漸緩解，進而改善帕金森症狀。



**太衝穴：**太衝穴在足背側，在大拇趾和第二趾中間兩根骨頭交會凹陷之處，也常稱為「太沖」，在行間穴上約二寸。行間穴在足背第一、二趾趾蹠緣後方赤白肉際處。

**使用：**大磁鐵

**時間：**可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



上三黃：明黃穴：大腿內側面之正中央處。  
天黃穴：明黃穴直上三寸  
其黃穴：明黃穴直下三寸。

使用：大磁鐵

時間：可以貼一天，然後換邊貼，交互貼。



橋弓穴：位於人體脖子兩側的大筋上，左右移動頭部的時候都能感覺到。距離頷骨下約三寸。

使用：大磁鐵

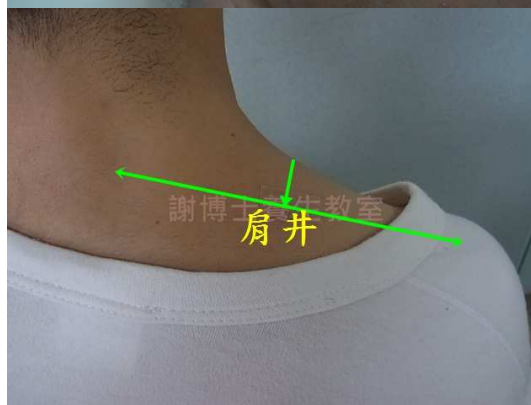
時間：晚上睡前貼，早上起床撕下。



面木枝穴：下關穴直下五分是穴。下關穴在面部耳珠前方，顴弓與下頷切跡所形成的凹陷中。張口肘下頷骨髁狀突前移，凹陷即消失。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：晚上睡前貼，早上起床撕下。



肩井：在肩膀背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。

使用：大磁鐵

時間：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼。

注意：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。

## 9 心悸的保養

什麼是心悸？平常我們不會感受到心跳，有時候突然感覺到心臟撲撲跳，讓人感到心慌慌，不管感覺心跳加快、變慢、漏拍或強跳，這種不平常的感覺，稱之為「心悸」。

不管一個人在行、臥、坐、立，都可能發生心悸，心悸的感覺也不只有前胸，也可能感覺在後背，或者喉嚨或頸部。有時候突然發生，是一種不舒服的感覺。

雖然不舒服的感覺有點可怕，但也可能只發作幾秒鐘而已，無須過於緊張。有發生心悸時，應找時間到心臟科做詳細的檢查，確定沒有心臟疾病方可以放心。但心悸如果伴隨胸悶、胸痛、上臂/頸項/背部劇痛、下氣接不到上氣，或者頭昏或冒冷汗，應儘快就醫，了解原因。

如果沒有嚴重的心臟問題或頸椎壓迫，平常可以用貼磁鐵來保養。在手腕上的神門穴，對心悸有很好的效果。



**神門：**在腕橫紋上，手小指下側，突出骨頭的旁邊。

**使用：**中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼

注意：有些人一喝咖啡就心悸，卻沒有自覺。所以要注意是否某些食物造成？就應該避開該食物。有心悸的人應該注意飲食、戒菸酒。

## 第五章女性相關

### 1 月經相關的保養

各種統計調查顯示，女性經痛的比例很高，據統計，每次月經都會痛的女性約有三成上下，經常會經痛的女性也將近三成，偶爾才會經痛的女性約佔四成，完全不會經痛的女性十人中約只有一人，顯見經痛比率很高，經痛是許多普遍的經驗。

若有經常經痛或者嚴重經痛的女性，都應該先到診所檢查，確定原因後，接受醫師建議後，才並行自我保養。

俗語也說：「經痛不是病，但痛起來真要命！」，大多數的女性都有經痛的經驗，有時候經痛不是很痛，而是悶脹不通的感覺，真的悶悶不樂，然後脾氣也變得不好，周遭誰遇到誰倒楣。有些人長期靠止痛藥對抗經痛，這不是長久之計。

有些人被告誡經期不要吃冰冷的飲料、食物，但是沒吃冰冷，還是會痛，還有其他方法嗎？中醫在女科有很豐富的保養資料，能用的穴位也很多，如果利用磁鐵，也可以達到輔助的好效果。

為了簡要方便貼磁鐵，僅介紹通用的穴位，可以幫助大部份的經痛者，至於比較特殊的經痛者，可能要變化某些穴位，才能達到更好的效果，以後另篇詳述。

三陰交是女性保養的重要穴道，所以可以三陰交為主穴，搭配董氏奇穴的「婦科」穴、「門金」穴。除了孕婦之外，常貼對婦女有保健效果。三陰交在小腿的內側，左右兩邊都可以貼。

「婦科」穴是董氏針灸中婦科的重要穴位，在手背拇指邊，有五個穴位排列在手背拇指第一指節，靠食指邊，貼磁鐵可以貼在指節中央，可以涵蓋穴區，左右邊都可以貼。

「門金」穴在腳背，是針對腹部疼痛腫脹、少腹疼痛的穴位，搭配婦科穴有很好的效果，左右都可以貼。



**三陰交：**小腿內側，內踝尖往上 3 寸(四指併攏第二橫紋寬)，在脛骨(小腿粗骨頭)的後緣處。

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼



**婦科：**在拇指內側第一節，董氏奇穴婦科穴有五個點，如果用磁鐵貼，直接貼在拇指內側第一節的中央處。

**使用：**中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼



**門金：**在腳背，腳食趾與腳中趾之間，往上尋到兩骨相接觸處。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼

## 2 卵巢的保養

卵巢相關的徵狀很多，卵巢炎、卵巢囊腫...等等。最常見的是卵巢囊腫，卵巢囊腫不容易被自己察覺，原因是部分卵巢囊腫是會在一段時間自動消失，不易引起重視；另外，卵巢囊腫初期沒有什麼特別明顯的症狀，多是健康檢查時發現，然後建議列入追蹤檢查，定期看醫師。

雖然有許多卵巢囊腫是良性的，只要固定時間追蹤即可。許多女生知道有卵巢囊腫多會有些擔心，未生完小孩的女性更害怕未來會不孕。即使醫師診斷為良性，但仍希望自己保養。

有卵巢囊腫體質的人，在醫師診斷不需即時治療的狀況下，是可以輔助自己貼穴道。有「婦科」、「還巢」等穴位可以用，這兩個穴位是屬於董氏奇穴，不是針灸經所列的穴位，都在手指上，很方便貼。左、右都可以貼，長期貼，每貼 1~3 天，

可以休息一天，然後再貼，也可以左右輪流貼，可以持續一個月，可以達到很好的保養效果。



**婦科**：在拇指內側第一節，董氏奇穴婦科有五個點，如果用磁鐵貼，直接貼在拇指內側第一節的中央處。

**使用**：小磁鐵或中磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼



**還巢**：在無名指第二節，中央偏中指一些。

**使用**：小磁鐵或中磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼

### 3 白帶過多的保養

白帶過多是婦女常見的一種徵狀，俗語說「十女九帶」，就是指這種徵狀的普遍性。白帶要先分清究竟是生理性白帶，還是病理性白帶。病理性的白帶，就要就診檢查病因。生理性白帶，只是陰道分泌物的增加。

有些女性雖有大量白帶，但沒有不適的感覺，也就不會感覺困擾。而有些女性則分泌物正常增多，會因為外陰濕潤而感覺不舒服。對白帶的適應，因人而異，個性、社會地位、生活習慣、飲食狀況及文化教育有關。

實際上，凡有雌激素影響的健康婦女，均有生殖道排液，白帶過多的標準並沒有辦法衡量，多半不應理解為病變。白帶過多，有人感到困擾，可以用貼磁鐵的方法來保養。

可以用足厥陰肝經的「蠡溝」穴來保養，蠡溝在小腿內側，在三陰交上兩寸，也就是足內踝尖向上 5 寸，小腿內側面中央處。蠡溝穴為肝經的絡穴，有疏肝理氣、調經止帶的作用。

另外再搭配董氏奇穴的「婦科」穴，會有更好的效果。婦科穴在拇指邊，左、右都可以貼，四個穴可以長期貼，每貼 1~3 天，可以休息一天，然後再貼，也可以左右輪流貼，可以持續一個月，可以達到很好的保養效果。





**蠡溝：**小腿內側，在三陰交上兩寸，也就是足內踝尖向上 5 寸，小腿內側面中央處。[註：另一個磁鐵貼在三陰交上，以茲定位]

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼



**婦科：**在拇指內側第一節，董氏奇穴婦科有五個點，如果用磁鐵貼，直接貼在拇指內側第一節的中央處。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼

## 4 陰部搔癢的保養

陰部搔癢的原因很多，如何不舒服就要經過醫師確實診斷後治療。但是，陰部搔癢常常是女性難以啟齒的問題，即使對於姐妹淘也不敢講自己的徵狀。所以陰部搔癢是某些女性的一大困擾，造成陰部搔癢的原因，最常見的是黴菌感染，其次是濕疹、毛囊炎、滴蟲感染、陰蝨感染...等等。但很多陰部搔癢的原因不明，檢查也看不出有什麼病徵。有些不明原因的陰部搔癢，有可能是一段時間壓力太大、精神緊張、憂勞過度、作息不正常等，造成免疫力降低，產生陰部搔癢。

如果陰部發炎引起的搔癢，也會伴隨分泌物增多或產生濃濃的腥臭味，這對女性造成很大的困擾，有時都不敢出門。一般選擇透氣性佳的衣褲，可用痲子粉維持陰部的乾爽舒適，衛生棉的使用要勤換，保持 3 小時更換一次，讓細菌無法滋生。清洗內衣褲時，不要和其他衣物、襪子混洗。養成好的乾淨衛生習慣是必要的。

如果長期發作，還是建議去看診，早點治療、早點根除。如果發生的時候與自己的壓力有關係時，就要想辦法調整放鬆自己的壓力。平時則可以用磁鐵貼穴位保養。

還是可以用足厥陰肝經的「蠡溝」穴和董氏奇穴的「雲白」穴。雲白穴在肩膀上，左右兩邊都可以貼，可以長期貼，每貼 1~3 天，可以休息一天，然後再貼，也可以左右輪流貼，可以持續一個月，可以達到很好的保養效果。



**蠡溝**：小腿內側，在三陰交上兩寸，也就是足內踝尖向上 5 寸，小腿內側面中央處。

**使用**：中磁鐵或大磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼



**雲白**：垂手，當肩尖下二寸是肩中穴，肩中穴再往內側二寸處是雲白穴。

**使用**：中磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼

## 5 巧克力囊腫的保養

巧克力囊腫是一種卵巢囊腫，是很常見的婦科疾病，剛開始時沒什麼症狀，所以也不容易察覺。它是子宮內膜腺體長到卵巢上，像是腫瘤狀的組織。月經來時，子宮內膜剝落出血，如果經血來積在腫瘤內，時間久就形成深褐色、濃稠狀的物質，才稱為巧克力囊腫。超因波檢查就可以看出囊腫，腫瘤不大時，醫師只會建議觀察，腫瘤快速增長時，醫師就會建議手術治療。

這種囊腫屬於子宮內膜異位症的一種。子宮內膜腺體長到卵巢。發生的機轉可能與月經有關，子宮內膜腺體推到卵巢，形成囊腫。

有些巧克力囊腫雖然經過手術處理，卻還會復發，使得手術效果大打折扣。並非手術不成功，是許多復發案例在手術後並沒有改善形成囊腫的原因，復發機會當然就比較大。以傳統中醫的觀點，巧克力囊腫的形成與月經不調、不順、個人體質有關，調整月經的順暢可以改善囊腫的惡化與復發。

所以可以用貼磁鐵的方式，作自我的保養，囊腫還小不需要手術處理，用穴位保養可以減緩囊腫增大。即使手術後，用磁鐵保養也可以預防再復發。

可以用「婦科」、「鳳巢」穴來保養，婦科是董氏針灸中婦科的重要穴位，在手背拇指邊，有五個穴位排列在手背拇指第一指節，靠食指邊，貼磁鐵可以貼在指節中央，可以涵蓋穴區，左右邊都可以貼。

「鳳巢」穴主要用於子宮炎、月經不調、赤白帶、崩漏、輸卵管不通、卵巢炎等症，搭配婦科，對於卵巢有很好的保養功效，左右兩邊都可以貼。

如果月經不調的人，也可以加配三陰交穴。三陰交是女性保養的重要穴道，常貼對月經調理有很好的效果。三陰交在小腿的內側，左右兩邊都可以貼。



**婦科：**在拇指內側第一節，董氏奇穴婦科穴有五個點，如果用磁鐵貼，直接貼在拇指內側第一節的中央處。

**使用：**中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼



**鳳巢：**在手掌無名指的第一節，像拇指側，董氏奇穴鳳巢穴有三個點，如果用磁鐵貼，直接貼在無名指內側第一節的中央處。

**使用：**中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼



**三陰交：**小腿內側，內踝尖往上 3 寸(四指併攏第二橫紋寬)，在脛骨(小腿粗骨頭)的後緣處。

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼

## 6 女性更年期的保養

在台灣，女性停經的平均年齡是 52 歲，在停經前，因為女性荷爾蒙減少，身體開始出現一些變化，產生一些更年期症候，更年期每個女性不同，大約介於 40~54 歲之間，也有些期間短、有些期間長，可達 13 年。

停經定義是指連續 12 個月未再出現月經，並不是一次月經的停止就判斷是停經。停經前，女性荷爾蒙分泌開始改變，以為停經作準備，這段期間生理、心理都產生變化。整段期間，稱為「更年期」。更年期從停經前延伸到停經後，時間很長。停經之前稱為「更年期前期」，停經之後稱為「更年期後期」。更年期前期可長達 10 年，更年期後期比較短，約持續 1~3 年。一般約在 40 歲開始進入更年期前期，但是現代生活緊張，有些女性甚至三十幾歲就出現更年期的症狀。也有些女性更年期前期完全倖免於更年期症狀的困擾，但卻在停經後幾年才出現不適症狀。所以更年期的症狀，每個人差異很大。

更年期的徵狀很多，女性進入更年期的階段，會陸續出現月經不規則、睡眠品

質不佳、失眠、焦慮、憂鬱、記憶減弱、頭暈、耳鳴、脾氣不佳、面暗神疲、疲勞、眼睛乾澀、皮膚乾燥、發癢、肌肉酸痛、燥熱、熱潮紅、手足心熱、心悸、盜汗、陰道萎縮、陰道乾裂、腰脊痠痛、陰部重墜、性交困難、解尿困難等等徵狀。徵狀的類型與輕重，在每個人有極大的差異，有時候很自己很難判斷。但是週遭的人反而會感覺到。例如：原本一沾上枕頭就可睡著的人，更年期開始就變得難眠，躺在床上翻來覆去，就是睡不著。老公跟她講幾句話，就會惹來碎碎唸，甚至發火。週遭的人會感受到，就是有點不對勁，即使月經還是都有來，也已經開始進入更年期了。

涉及每個人自覺感受，有些人不受更年期影響，有些人更年期感覺到很難受。如果很難受，建議看醫師，依據醫師處方補充女性荷爾蒙就可改善，中醫也有一套透過中藥、飲食的方法，可以聽取中醫師的建議。如果症狀不嚴重，也可以自我調適以改善症狀。也可以利用穴位貼磁鐵來度過更年期。

減緩更年期障礙的症狀，可利用手部的神門穴、中渚穴、腳部的三陰交穴。神門穴可以改善心悸、失眠、手掌發熱、焦慮等症狀。中渚穴可以可促進頸肩血氣暢通，減緩頭暈、耳鳴、記憶減弱、脾氣不佳、面暗神疲、疲勞、眼睛乾澀等症狀。三陰交穴位於小腿內側，是脾、肝、腎三條經絡相交彙的穴位，所以稱三陰交。依據中醫理論，脾化生氣血，統攝血液、肝藏血、腎精生氣血，一穴通三經，常用於調經保宮，有調經、去斑、去痘、去皺、延緩衰老之效，被稱為女人的穴位，能調整生殖系統、賀爾蒙分泌、延緩卵巢老化，進而幫助女性維持年輕、保持女人魅力。常常貼三陰交，不但保養子宮和卵巢，減緩更年期障礙。又可以調經順氣，讓氣血暢通，會讓面色紅潤光澤，散發女人魅力。

依據中醫方法，可將更年期症狀分為三種類型：

- 一、 肝腎陰虛型症狀：煩燥、脾氣不佳、熱潮紅、盜汗、頭暈、耳鳴、手足心熱。(增加復溜穴)
- 二、 脾腎陽虛型症狀：面色晦暗、腰痠、膝蓋乏力、手腳冰冷、下肢浮腫、腹瀉、尿頻。(增加中脘穴)
- 三、 心血不足型症狀：憂鬱、焦慮、心悸、心煩、胸悶、失眠。(增加內關穴)

也可以跟據上述分類症狀增加其他穴位。如果屬於肝腎陰虛型可以增加復溜穴。脾腎陽虛型可增加中脘穴。心血不足型可增加內關穴。



**神門：**在腕橫紋上，手小指下側，突出骨頭的旁邊。

**使用：**中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼。



**中渚**：位於手背部小指無名指關節之間，凹陷處(用力按壓有酸痛感處)，約在感情線的對側處。

**使用**：中磁鐵或大磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼。



**三陰交**：小腿內側，內踝尖往上 3 寸(四指併攏第二橫紋寬)，在脛骨(小腿粗骨頭)的後緣處。

**使用**：中磁鐵或大磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼。



**復溜**：小腿內側，太溪穴往上 2 寸(三指併攏寬)，太谿穴在內踝往後的凹陷處。

**使用**：中磁鐵或大磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼。

**註**：肝腎陰虛型，增用。



**中脘**：肚子中央，肚臍與膻中穴連線的中點處。膻中穴則在兩乳頭的中點。

**使用**：中磁鐵或大磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼。

**註**：脾腎陽虛型，增用。



**內關：**在手腕內側橫紋上二寸，再兩條筋的中線上。

**使用：**中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼。

**註：**心血不足型，增用。

## 7 乳腺炎的保養

乳腺炎有分慢性、急性乳腺炎。急性乳腺炎，症狀開始為乳房局部紅、腫、熱、痛，也會伴隨畏寒、發熱，自我檢測於乳房可觸及硬塊等，嚴重時會化膿、出膿。多發於產後一到二個月的婦女，尤其是第一次生產的產婦。中醫理論上認為是肝氣不舒、胃蘊滯熱，以致阻塞經絡、氣血凝滯、邪熱結鬱而成。

慢性乳腺炎的症狀是漸進的，常常因為被忽視，而變成難以痊癒，經久難消的慢性病。剛開始時，乳房可觸摸到腫塊，或大或小，質地較硬，剛開始邊界不明顯，後來長大且重壓會痛。有時皮膚連粘，以為是皮膚病。因為沒有局部紅腫、發熱、寒顫、全身乏力等症狀，所以延緩就醫，等到發展到潰膿時，就很難處理了。另一種慢性乳腺炎，是因為急性乳腺炎失治、誤治而造成的。例如：藥品使用不當，造成腫脹經久難消。

慢性乳腺炎可以分成幾類：

1、炎症腫塊：若為急性乳腺炎，病情發展腫塊會從硬轉軟，後來形成膿腫。若為慢性乳腺炎，腫塊質硬韌，慢慢長大，其組織邊界明顯，可長大到五公分以上。

2、結核性腫塊：乳房產生結核硬塊，發生率較低，多為單側，常發生於乳房外上象限。

3、乳房纖維囊腫：乳房纖維囊腫發生率很高，大部分是良性的。所以摸到乳房有腫塊，不要緊張會是乳癌，可能只是常見的纖維囊腫。它是荷爾蒙分泌改變所引起，因此不是罹患乳癌的前兆，別緊張！根據統計，患有乳房纖維囊腫的婦女約佔 50%。雖然纖維囊腫並不是惡性疾病，仍建議就診檢查確認。當女性體內的荷爾蒙分泌改變，乳房可能產生結節，也就是乳房纖維囊腫。腫塊可能由小變大、在或多處發生，有時會悶痛、脹痛。一般，良性囊腫大多是柔軟、可移動的；惡性腫瘤則是腫塊較硬、無法移動。

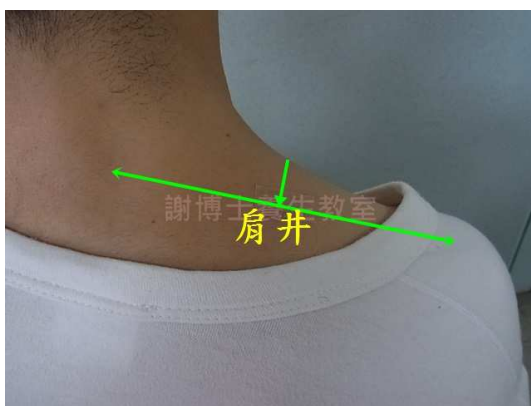
4、增生性腫塊：乳房囊性增生是常見的乳腺疾病，又被稱為小葉增生、乳腺結構不良症、纖維囊性病等。以前被稱為慢性囊性乳腺炎，但實際上並非炎症。

5、乳管內乳頭狀瘤：在乳暈下及其邊緣附近可以摸到小腫塊或結節，在輕壓時有血性或漿液性液體溢出時，就要早點就醫診斷，可能是乳管內乳頭狀瘤。乳管內乳頭狀瘤大部分屬良性腫瘤，但有部份會產生惡變，不能輕忽。

乳腺炎的種類多，發生的原因、治療方法也不同，所以建議及早就醫處理。等確定病情後，配合治療自己再加強保養。

在中醫的《百症賦》中提到：「肩井乳癰而極效，商丘痔瘤而最良。」，乳腺炎古時候稱乳癰，所以「肩井」穴對乳腺炎有很好的效果，肩井穴位於肩上的背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。在肩上還有一個「肩峰」穴，對乳腺炎有幫助。「肩峰」穴取穴，在舉臂時，肩骨與臂接縫之空陷處中央下五分處，即十四經肩髃穴下五分處。另外，在膝蓋附近的雙龍穴對乳癰、乳癌也有很好的效果，雙龍一穴在外膝眼下 1.5 寸，也就是在脛骨頭外側的凹陷中。還有雙龍二穴在雙龍一穴下約 0.5 寸，可以直接貼一顆磁鐵逾兩穴中點就可以。

在小指上，有一個「少澤」穴對於乳癰，自古就療效的紀錄。少澤穴為手太陽小腸經的井穴，在小指末節尺側，在指甲角外邊，主乳癰，乳汁少。所以它是疏通乳腺通道的重要穴位，有些哺乳的媽媽，也可用少澤穴來催奶。而要提高身體內的白血球，可以加貼合谷穴。合谷穴在拇指、食指的掌骨之間，形狀如山谷的地方。因為位於手拇指虎口，俗稱虎口。



**肩井**：在肩膀背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。

**使用**：大磁鐵

**時間**：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼

**注意**：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。



**肩峰**：在舉臂時，肩骨與臂接縫之空陷處中央下五分處，即十四經肩髃穴下五分處。(肩髃在肩骨與臂接縫之空陷處中央)

**使用**：大磁鐵或中磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼



**雙龍一、雙龍二**：膝蓋下的雙龍一穴在外膝眼下 1.5 寸，也就是在脛骨頭外側的凹陷中。還有雙龍二穴在雙龍一穴下約 0.5 寸。

**使用**：大磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼



**少澤**：在小指末節尺側，在指甲角外邊。

**使用**：小磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼



**合谷**：在拇指、食指的掌骨之間，形狀如山谷的地方。因為位於手拇指虎口，俗稱虎口。

**使用**：中磁鐵或大磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼

**注意**：可以貼在偏食指的掌骨邊，比較不會脫落。

## 8. 懷孕害喜想吐的保養

害喜想吐是普遍懷孕者出現的症狀，有些人不會，有些人吐得很嚴重。症狀嚴重時，吃了就吐，或者怕到不敢吃。因為懷孕開始時，母體的荷爾蒙會出現變化，會有大量的絨毛膜促性腺激素（Human Chorionic Gonadotropin, HCG）分泌。大量的 HCG 會讓母體產生噁心感，孕婦一直想吐，這就是常見的害喜症狀。懷孕剛開始，母體的反應比較強烈，但經過一段時間，母體就會適應 HCG 的分泌，症狀會減輕。但也可能整個孕期都在害喜想吐，對孕婦是很困擾的事。

該怎麼辦呢？除了遵照醫師的建議之外，有沒有簡易的方法可以減緩噁心感？利用古時候的智慧，中醫會用針內關來減緩噁心嘔吐。但是自我保養無法用針。可以在內關穴，貼上磁鐵，就可以減緩害喜想吐的症狀，這是一個沒有副作用，又很有效、很奇妙的方法，可以自己試看看。內關在手腕附近，左、右兩邊可以都貼。可以連續貼到三天，休息半天後再貼，也可以左右邊輪流貼。



**內關**：在手腕內側橫紋上二寸，在兩條筋的中線上。

**使用**：中磁鐵

**時間**：一天~三天



## 第六章 男性相關

### 1 攝護腺的保養

攝護腺肥大，是男性年老的心頭大患，年輕男子不會去注意，過了中年的男子就要小心注意。攝護腺是男性特有的器官，位在膀胱底部，恥骨和直腸之間，它是一個腺體，負責分泌前列腺液。攝護腺液含有多種酵素，其功能尚未完全了解，初步了解可能對泌尿生殖系統有關。攝護腺生病了，症狀多呈現在排尿系統上。

例如晚上總要尿尿好多次，影響睡眠；有時明明覺得尿急，起來等了半天卻尿不出，常常覺得尿不乾淨。大部分人沒注意，等到攝護腺肥大、發炎，才去看診。

攝護腺肥大幾乎可說是男性年老的通病，根據統計，半百的男人，約 50%有攝護腺肥大的問題，到了 80 歲，更高達 80%會有攝護腺肥大的現象。

現代營養充分，造成現在肥胖的人多，而肥胖的男性是攝護腺肥大的高危險群。攝護腺肥大正式名稱是良性攝護腺增生，當增生明顯，造成攝護腺明顯變大，壓迫到尿道，就會出現症狀。攝護腺肥大主要與遺傳體質有關，某些人受遺傳影響，年紀大時，男性荷爾蒙的刺激，導致攝護腺細胞增生。曾有統計顯示，BMI 值越大的人，攝護腺也越容易肥大。

攝護腺肥大造成排尿的不舒服，包括貯尿症狀、排尿症狀。貯尿症狀：包括急尿、頻尿、夜尿及急尿性尿失禁等。因膀胱受到壓迫因此無法貯尿，造成排尿頻，且每次的尿量都不多，十分困擾。

排尿症狀部分，則包括排尿困難、排尿中斷、尿速很慢、尿不乾淨...等等。

當然，貯尿症狀出現時，有可能是攝護腺肥大，但也可能是其它原因，例如膀胱過動症、夜間多尿症等，所以最好的方法，還是先看診，找出正確病因，才開始自我保養。

傳統的穴位會建議用，中極、會陰等穴，因為這些穴位於隱密處。可以改用董氏奇穴的「沉陰」穴、「靈谷」穴，兩穴都在手上，方便現代人的保養，效果更好。左右手都可以貼，可以長期貼。每貼 1~3 天，可以休息一天然後再貼，也可以左右輪流貼，可以持續一個月，是預防攝護腺腫大的好方法。



**沉陰**：在食指白面，第一指節中央，往拇指旁開半寸，再往上 1/4 寸處。

**使用**：小磁鐵或中磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼



**靈谷：**在拇指與食指骨的交會處。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼

## 第七章 筋骨相關

### 1 落枕的保養

很多人都有落枕的經驗，早上起床，發現脖子無法轉動，一轉就感覺到很疼痛，有時後連帶頭痛、肩頸痛，走起路來頭歪向一邊，家人、同事都知道自己落枕了，不只難過，而且很悶。

「落枕」的學名是「急性頸椎關節周圍炎」(Acute fibrositis)，真正的原因並不是落下枕頭而受傷，而是因為頸、肩肌肉長期緊張僵硬、血液循環不良，某些肌肉群在睡覺時僵化、發炎，因為睡覺時血流變慢，讓症狀更突顯，所以多發生在一覺醒來，人們才稱之為「落枕」。

現代人生活緊張，因為有電燈的關係，愈來愈晚睡，發達的交通工具，又愈來愈少運動，頸部、肩部和背部常常處於肌肉僵硬的狀態，就很容易產生頸部活動受限，「落枕」的症狀，有時後也可能產生頸、肩和背部肌肉痙攣的急性症狀。

「落枕」造成的原因，可分為兩種：

一種是長期累積：因為長期緊張、僵化的姿勢，胸鎖乳突肌、上斜方肌、提肩胛肌過度僵化，引起疲勞累積、肌筋扭傷，某天睡覺後，頸部、肩部或背部的肌肉發生僵化、發炎引起酸麻、疼痛時，使脖子無法自由活動。

另一種突然扭傷：因為晚間的睡姿不良，加上血液循環簡減緩，如果有天氣變冷、吹冷氣等讓頸部受寒，更可能讓頸部、肩部或背部的肌肉發生收縮僵化。加上頸部椎間盤在夜間睡覺時會回充水分而膨脹，任何一個突然的旋轉動作，可能導致小面關節錯位或擠壓軟骨或韌帶，壓迫到周遭的神經，引發劇烈的疼痛感。

這也是「落枕」好發於在季節交替的時候，尤其在晚間變冷，一早醒來就脖子疼痛，痛到不能轉動，疼痛有時候持續一整週。

## 處理方法：

### 1. 按摩放鬆：

尋找頸肩的酸痛處用溫柔的方式按摩，尋找頸肩的僵硬處，如果不痛的地方，強力按摩，慢慢放鬆，會慢慢改善，轉側的角度也會慢慢增加，不要操之過急，錯誤的拉扯會造成二度傷害。

物理性治療：

### 2. 熱敷：

熱敷能讓緊繃的肌肉組織放鬆，加速血液循環，改善肩頸的僵硬。千萬注意，如果有紅腫發炎，就不能熱敷，反而會助長發炎。有發炎而紅腫時，反而要冰敷，有些急性落枕，患部反而有頸部肌肉紅腫疼痛的情形，這時候不要用力揉，要先使用冰敷，以降緩紅腫發炎的現象，等紅腫消退後，才給與按摩。

### 3. 看醫師：

很嚴重的落枕，很難過，脾氣也會暴躁起來。不只因為睡眠時頸部接受的溫差較大，也可能是感冒引起頸部周圍的肌肉發炎所造成。這時候建議趕緊就診，由醫師處方。

## 習慣性落枕

現在的上班族，生活節奏快、壓力大，又長時間伏案用電腦，頸肩部維持相同姿勢很久。連休閒的時間也是在電腦螢幕前度過。晚睡又早起，365 天裡大部分時間，全身肌肉都處於緊繃的狀態，尤其是頸肩肌肉長時間支撐頭部呈現往前駝的姿態，對於血液循環與神經系統造成壓迫。造成睡覺後，就不斷地反覆落枕的徵狀，也就形成習慣性落枕。

習慣性落枕的人要先改善自己的生活作息，調整電腦螢幕或座椅的高度，讓自己工作時，不會太駝背。也要養成習慣，每半小時就要起身動動肌肉，或做別的事情，不管工作或電玩，都要養成此習慣，即使離開座位 30 秒而已，都對健康有很大的幫助。

## 落枕貼穴保養

習慣性落枕的人，頸肩往往很僵硬，改變自己的生活習慣是最重要的保養。然後再搭配貼磁鐵保養，才能有效。

落枕常用的穴位為「懸鐘」穴，它屬足少陽膽經，在小腿外側，在外踝尖上 3 寸，腓骨前緣，又稱「絕骨」。它是髓會，是會穴，會穴在經絡理論鐘代表一穴連著數條經絡。地位重要，專管人體骨髓，因此骨和髓相關的疾病都有效。

在手上可以用董氏奇穴的「重子」、「重仙」兩穴，兩穴同用加強效果，如果症狀輕，可只用「重仙」兩穴。

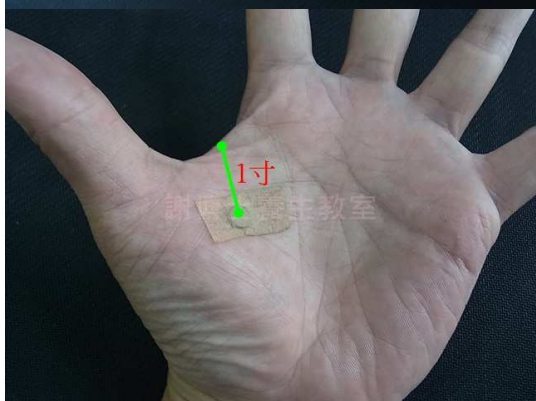
也可以用民間奇穴「落枕」穴，看穴名就知道它專主落枕。落枕穴在手背，食指和中指之間，距離第一指關節半寸。



**絕骨(=懸鐘)：**在位於小腿外側，在外踝尖上3寸，腓骨前緣。

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼



**重子：**在手掌面、拇指與食指間，距虎口約一寸處。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

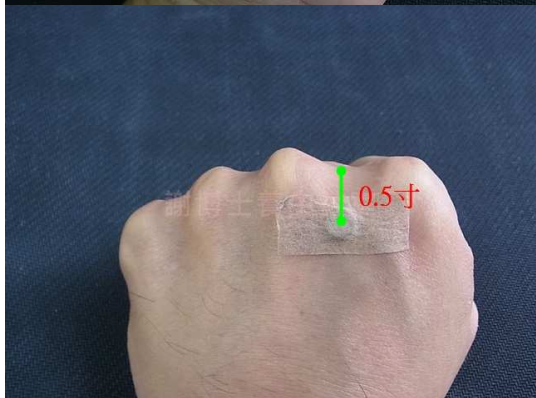
**時間：**一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼



**重仙：**在手掌面、拇指與食指間，距虎口約兩寸處，就是拇指骨與食指骨交會處。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼



**落枕：**在手背，食指和中指之間，距離第一指關節半寸。

**使用：**小磁鐵或中磁鐵

**時間：**一天~三天，休息一天後可繼續貼

落枕前就會有頸肩僵硬的狀況，預防發生落枕，可以熱敷緩解頸肩僵硬，或提前參考頸肩僵硬的徵狀貼磁鐵保養。

## 2 頸肩僵硬的保養

這幾年智慧手機發達，人手一機，坐也滑、站也滑、騎車也滑、低頭滑不停。周遭有許多低頭族，低頭族的症狀也愈來愈常伴。許多人整天用電腦，長期久坐不動，

盯著電腦螢幕，連假日休閒也是電腦、手機、平板不離眼前、長期的低頭操作，固定往前屈頸的姿勢，容易造成頸肩痠痛、頸肩僵硬。

頸肩痠痛屬於一種「痺症」，就像久蹲一時暫不起來，或腿麻無力。頸肩如果長時間固定低頭的姿勢，肌肉僵化、血液循環不良，引起頸椎壓迫症候群，會有頸肩痠痛、頭痛、頸肩無法轉側、肘部痠麻、手指麻木、眩暈、眼澀、耳鳴、落枕等症狀，拖久了會形成頸椎椎間盤突出、頸椎側彎、頸椎前彎、頸椎僵直...等等難處理的病症。

最好的保養方式是改變生活習慣、減少低頭的時間、多運動、多到戶外走走。如果工作上必須要長時間使用電腦，也要養成一個習慣，每半小時起來動一動，很重要。人是動物不是植物，動一動、一定要動一動。

除此之外，也可以在休息時，自己動手按摩頸部、肩部的肌肉，可以即時的鬆解頸肩的僵硬。按摩的要領由輕而重、由上而下，哪裡硬按摩哪裡。當然，找學有專精的人幫忙按摩也是一種保養。

利用磁鐵來貼穴道，也是一種可以並行的方法。可以使用頸部的「風池」穴、肩部的「肩井」穴。風池在頸後，兩條大筋外緣陷溝中，由下往上摸到骨邊處。可以讓頸部後面的肌肉放鬆。有些人頭髮比較多不好貼，可以改用深度按摩。

肩井穴位於肩上的背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。也可以乳頭為準，對應到肩後與肩線交接處。或者在肩上按壓找到最痠痛的點。

注意：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。

另外，手少陽三焦經的「中渚」穴也可使用。渚音主，指水中間小沙洲，因為它介於液門穴及陽池穴之間，有如江中小洲，故名中渚。對於上肢疼痛，頸肩背痛，效果卓著。



**風池**：在頸後，兩條大筋外緣陷溝中，由下往上摸到骨邊處。  
**使用**：中磁鐵或大磁鐵  
**時間**：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼



**肩井**：在肩膀背面，約當脊椎與肩峰端連線的中點。  
**使用**：小磁鐵或中磁鐵  
**時間**：一天~三天，休息半天~一天後可繼續貼  
**注意**：孕婦不可用力按壓肩井，所以建議孕婦不用此穴。



**中渚**：位於手背部小指無名指關節之間，凹陷處(用力按壓有酸痛感處)，約在感情線的對側處。

**使用**：小磁鐵或中磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼續貼

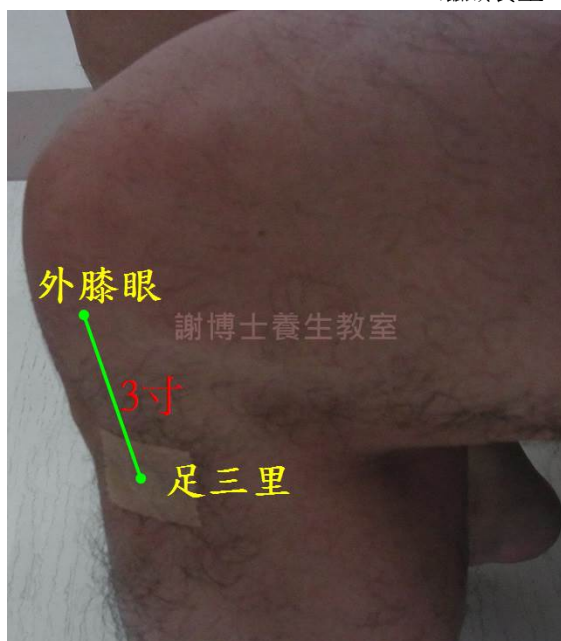
### 3 跑步者的保養

跑步是人類的本能，在人類的演化過程，跑得快、跑得久的人類，可以逃命、或追捕獵物。所以人類天生就該跑步，但是現代生活，交通工具發達，都市人連走路的时间都減少了，跑步的機會更少。跑步屬於有氧運動，能夠增強心肺功能、改善血液循環，促進身體代謝，提高腦啡分泌，增進手腳平衡。長距離跑步可以調節體脂、瘦身、增強毅力、肌耐力。

由於馬拉松的推廣，越來越多的人投入長跑步的運動。跑步是一種持續的運動，又不需要器材，對於現代生活者是不錯的運動，不但可以消耗一些多餘的熱量，也可以中和天天看電腦、滑手機的生活型態。

但是隨著馬拉松長跑活動的日益盛行，跑步產生的運動傷害或副作用也困擾某些人。跑步結束後，應該通過按摩、推拿來緩解肌肉疲勞，增加血供，理順肌筋的肌理。按摩手法有按揉法、搓滾法、敲擊法來緩解肌肉疲勞。還可以用熱水袋熱敷或泡澡、泡溫泉來緩解肌肉疲勞。

此外，利用貼磁鐵來自我保養。常常慢跑者，足三里是重要的保養穴道，它位於外膝眼下四橫指、脛骨邊緣。據聞古時候的人，長途跋涉困倦後，再按摩足三里，又可以走上三里，雖然有點幽默的說法，但是足三里的確有很好的消除疲勞的作用。大人、小孩跑步，足三里都是很好的保養穴道。



**足三里**：在外膝眼下 3 寸(四橫指)、  
脛骨邊緣。或沿脛骨外緣，往  
上推到卡住的地方。。

**使用**：中磁鐵或大磁鐵

**時間**：一天~三天，休息一天後可繼  
續貼

## 4 痛風的保養

痛風是很痛苦的症狀，急性痛風發作時又急又痛，常常沒有徵狀，在夜間突然發生劇痛，發作在腳關節、手關節，疼痛部位會集中一處，而且愈來愈嚴重。發作時，患部的關節會紅腫、熱脹、皮膚因腫脹發亮、碰觸會更疼痛。沒有經驗的人，會以為關節受傷發炎。

痛風很會復發，剛開始發生只是某一關節疼痛，疼痛持續幾天後，腫痛可自然消失，但不表示痊癒。接下來，發作次數會愈來愈頻繁、疼痛持續愈長、發作的關節愈來愈多。所以不能拖，應該趕緊就醫檢查，尤其血液中的尿酸指數是很重要的診斷指標。

如果是慢性痛風，會有多個關節經常性發作，這些關節反覆地發作後，可能造成關節永久性損傷，手腳活動會受限，導致關節變形。有些嚴重的病情，關節外觀看起來很可怕，因為尿酸結晶在軟組織內沈澱、在皮下形成腫塊，稱之為「痛風石」。尿酸結晶如果累積在腎臟，也會累積成結石，傷害腎臟導致腎臟受損。所以不能忍，有懷疑的症狀，就應該看醫師，尋求正確的診斷。

痛風是因血液中尿酸濃度增高，導致尿酸結晶累積在關節血管較細處。尿酸結晶累積到一定程度，就會引起關節的劇烈疼痛，而堵塞的血管也會造成腫脹和發炎。

尿酸是體內細胞經過正常分解後的產物，正常狀況下，藉由腎臟排出體外。但是如果腎臟功能衰退，或者突然血液中有太多的尿酸，腎臟負荷過重無法排出。血液中就會有過多的尿酸，就會結晶沈積於關節附近，累積到某個程度就會產生劇痛、發炎。

男性比較容易罹患痛風，尤其患有糖尿病、腎臟疾病和肥胖者，患痛風的比率更高。飲食中，大量啤酒、動物內臟、高蛋白的海鮮、豆類食品、蘑菇、花椰菜、某些藥物(減少體內水分的藥物)...等都會增加痛風的機率。也因為現代社會營養愈來愈好，發病年齡也逐漸下降。如果是女性，更年期後罹患痛風的比率增加，有痛風遺傳者得病的機率會更高。

許多第一次發作痛風從大拇趾開始。患者常常在睡夢中被痛醒。大拇趾產生遽痛、紅腫、發熱。痛風急性發作時，建議要趕緊就醫。服用醫師建議的抗發炎藥先減緩症狀，也要減少疼痛關節的活動休息，並可搭配關節冷敷。必須戒用含高嘌呤(Purine)的食物，包括：動物內臟、鯤魚、沙丁魚、蝦和蟹、牛肉、羊肉、豆類、蘑菇、花椰菜、啤酒、葡萄酒、火鍋湯。每天要多喝水約 2000 到 3000 毫升。

因為痛風的復發率很高，所以當症狀減緩後，要好好保養自己。屬肥胖體態者，則減肥是必要的。也要遵照醫師的囑咐服用降尿酸的藥物。而對於自己的飲食一定要克制，不能太放縱自己的飲食。改變飲食習慣的同時，也可以利用磁鐵貼穴位的方式來保養。

痛風的保養以養腎為主，腎臟顧好了，加上飲食節制，就能預防痛風的復發。要顧好腎臟，「下三皇」是很好的穴位群。下三皇指的是三個穴位：天皇穴，人皇穴，地皇穴。天皇穴在陰陵泉下一寸，人皇穴在內踝骨尖直上三寸五分(三陰交直上五分處)，地皇穴在人皇穴直上四寸。「下三皇」主腎，有關腎臟的疾病，有很好的保養功效。



而當關節疼痛頻繁發生時，也可以用手拇指上的五虎穴來保養。五虎穴是五個密集的穴群。這五個穴位位於大拇指掌面第一節之橈側，指骨中點是五虎三穴、往指尖為五虎二穴、五虎一穴；往掌部為五虎四穴、五虎五穴，相互間格為兩分。五虎穴應用廣泛，對於腳跟痛、腳痛、手痛，功效顯著。因為穴位很密，貼磁鐵可以一次貼三穴。如果偏手指的關節痛可以貼五虎一穴、五虎二穴、五虎三穴；如果偏腳趾的疼痛，可以可以貼五虎三穴、五虎四穴、五虎五穴。





下三皇：天皇穴在陰陵泉下一寸，人皇穴在內踝骨尖直上三寸五分(三陰交直上五分處)，地皇穴在人皇穴直上四寸。

使用：中磁鐵或大磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



五虎一穴~三穴：位於大拇指掌面第一節之橈側，指骨中點是五虎三穴，往指尖為五虎二穴、五虎一穴，相互間格為兩分。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



五虎三穴~五穴：位於大拇指掌面第一節之橈側，指骨中點是五虎三穴，往掌部為五虎四穴、五虎五穴，相互間格為兩分。

使用：中磁鐵

時間：可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

附註：有一種草，叫綠菟草，全草曬乾，煮成青草茶來喝，對痛風的人有很有幫助。所以綠菟草被稱為腰子草，因為來自法國，又稱法國菟，可到青草行詢問。

## 5 腰扭傷、腰痛的保養

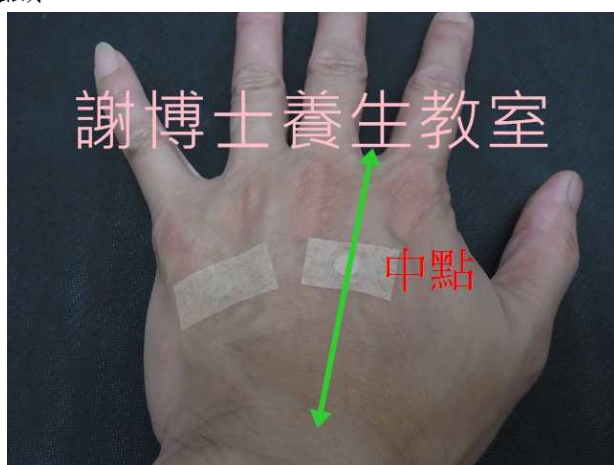
不管是老年人或年輕人，都會有腰扭傷的經驗，特殊的動作、過重的負荷、過快的旋轉等都可能造成腰扭傷，尤其活動前未暖身、溫度過低時。腰扭傷很難過，可能需要十來天才能恢復，有時嚴重，也需要看醫師診治。

有些中老年人則是會習慣性地腰扭傷，或者沒有扭傷就感覺腰痛。春秋季節交替，溫差大時，中老年人腰痛的狀況也比較多。腰痛造成的原因很多，有可能是內

臟如腎臟、肝臟、膀胱、生殖器官等引起的，也可能是椎間盤脫出引起的，也可能是因為肌肉筋骨受傷引起的，也有可能是感冒或發炎引起的，狀況很多。如果常常發生或者強烈的腰痛，應該要尋求醫師的診斷，確定原因才能及早處理。

據統計，三分之二以上的中老年人有不同程度的腰痛、腰痠症狀。中醫理論認為此乃肝腎虧虛、氣血瘀滯所引起。所以有些穴位可以促進腰部血液循環，達到保養的效果。

如果只是單純的腰痠、腰痛、腰扭傷，可以自己保養改善，可以利用磁鐵來貼穴位。在手背上有兩個腰痛點，很適合貼磁鐵，另外也有在小臂靠近手肘處有個腰痛穴，也可以貼磁鐵。至於額頭正中央也有個腰痛穴，因為在臉部，比較不方便貼磁鐵。



**掌背腰痛點：**腰痛點有兩點，位於雙手背側，二、三指骨與四、五指骨之間，由掌指關節到腕橫紋的連線中點處，左右各兩個。

**使用：**中磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



**手臂腰痛穴：**曲池穴下 2.5 寸(就是手三里下 0.5 寸)。

**使用：**中磁鐵或大磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。

**注意：**腰痛如果是因為椎間盤脫出，應該找專家、醫師協助，不能視為簡單的症狀。

## 6 足跟痛的保養

足跟痛，是很難過的痛病。症狀為足跟部劇痛，尤其在早晨下床，足跟一著地，疼痛難當。雖然緩慢跛行後，會好一些，但是會反覆發作。足跟痛患者，大多有切身的感受，因為那種疼痛，讓人飽受折磨。

足跟痛的原因很複雜，病情演進可能導致骨質增生。如果到外科檢查，可能有

足底筋膜炎、足跖筋膜炎、跟後滑囊炎、跟腱韌鞘炎、足跟脂肪墊炎等病名，也可能發現跟骨骨刺、足跟墊萎縮等病。足跟痛因為病因複雜，所以病程緩慢、治療棘手。常常，花了許多功夫治療，卻沒有改善。

腳骨因為要承受全身體重，所以相當精密且強壯，腳掌與腳踝由 26 個骨頭組成(蹠骨、趾骨外，還有距骨、舟狀骨、骰骨、楔狀骨、跟骨等等)，且有 33 個關節、一百多條肌肉，還有肌腱、韌帶、血管、神經、肌膚與軟組織等，把 26 個骨頭，巧妙地繫住，非常複雜。

足底還有扇形的筋膜，從跟骨到五個腳趾，像「絲襪」般包住骨頭，在走路時，筋膜會隨著步伐伸張。這片足底筋膜有很強韌的彈性，承受人體走路、跑步的重量，吸收強大的壓力。

年輕人，足底筋膜也年輕，還有強壯的韌帶、肌腱協助，所以可以支撐壓力。然而隨著年紀增長，韌帶、肌腱開始老化，如果正常使用，不會導致足底筋膜的傷害。

但是如果使用不當或過度，如過度行走(如爬坡、長跑)、強烈刺激腳底(如過度踩公園的健康步道)、…等等都可能導致韌帶、肌腱不斷耗損、退化、鬆弛，然後讓足底筋膜支撐過度的壓力，當足底筋膜受傷發炎，足跟痛就開始。

足跟痛應該盡早看醫師，提早就診，痊癒速度快。如果拖到嚴重，治療就比較困難。就醫治療同時，也可以考慮用貼穴位來輔助。

平常可以考慮按摩水泉穴來減緩足跟痛，水泉穴，在足內踝後下方，位於太溪穴直下 1 寸，跟骨結節凹陷中。它是足少陰腎經之郄穴，為腎經血氣深聚之處。患者平常，在家端坐，將患腳搭在對側大腿上，找到水泉穴，用拇指指腹按壓，先輕、後重。同時，要均勻呼吸，排除雜念。閒暇時按摩 3~5 分鐘，可以得到不錯的疼痛緩解。也可以在水泉穴貼磁鐵。

另外，在手腕處的骨關穴、木關穴，也可以貼磁鐵來輔助，右側足跟痛、貼對側手腕，有很好的效果！

木關穴取穴：手掌朝上，位於腕橫紋正中央下五分偏尺側五分處是穴。亦即中指與無名指叉口處直上至腕橫紋下五分偏內五分處。

骨關穴取穴：手掌朝上，位於腕橫紋正中央下五分偏橈側五分，腕豆骨下是穴。亦節食指與中指叉口直上腕橫紋處下五分。

如果疼痛劇烈，千萬不要去揉足跟，會加劇發炎，可以在睡覺的時候貼最痛的點(跟痛點)，睡覺時貼，起床後撕下來，幾個晚上下來，可以減緩需多疼痛。

案例一：40 歲男性患者，長年罹患足底筋膜炎，經多種治療無效。筆者按摩推拿，患者並同時貼木關、骨關穴，經過二個月，走路時已無疼痛感，唯仍會有足底、足弓處的痠感。配合按摩，貼穴位，一個月後，足底痠感也消除，患者感嘆穴位應用真奇妙！



**木關穴：**手掌朝上，於腕橫紋正中央下五分偏尺側五分處是穴。亦即中指與無名指叉口處直上至腕橫紋下五分偏內五分處。

**使用：**中磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



**骨關穴：**手掌朝上，於腕橫紋正中央下五分偏橈側五分，腕豆骨下是穴。亦節食指與中指叉口直上腕橫紋處下五分。

**使用：**中磁鐵

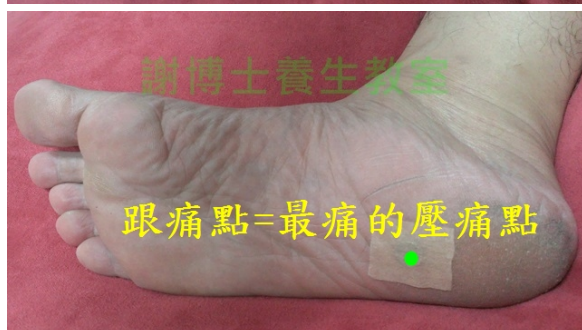
**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



**水泉穴：**在足內側，內踝後下方，於太溪穴直下1寸，跟骨結節內側凹陷中。

**使用：**大磁鐵

**時間：**可以貼一~三天，休息一天後可繼續貼。



**跟痛點：**找到足跟最痛的點(每個人的痛點不同)，用一個大磁鐵輕輕貼上。

**使用：**大磁鐵

**時間：**晚上睡覺前貼，起床後撕下。

## 編後紀

針灸有數千年的歷史，幾千年的傳承，演化成各種民間常用的保健方法。針灸的施術，需要專業訓練的醫師或針灸師為之。一般的民眾不容易在家自己保健，於是民間流行按摩、刮痧，可以讓一般人在家裡為自己、為家人保健養生。

謝博士養生教室的助理群，也發現謝博士以其三十多年的所學與經驗，用強力磁鐵貼穴道，的確產生了很不錯的保健效果，乃努力整理相關資料，並利用網路的傳播能力，分享給親朋與好友，讓更多人，能夠免費得到這些磁鐵養生秘方。

好東西本來就要與好朋友分享，不管認識或陌生。好朋友們如果有相關的指教、建議或問題，可以留言於粉絲團。也希望大家將好的資訊傳達給好朋友，讓大家都可以得到健康的養生方法。本助理群也將不斷努力充實資料或者舉辦演講說明會，也希望各方大德給予鼓勵。

謝博士養生教室 班長 林秀怡 2024/05/08  
goodregimen@gmail.com