

按摩肚子可以消脹氣嗎？長庚中醫師：要了解自己的腹脹狀況



當脹氣的時候，我們會很自然的想要按摩肚子、促進腸胃蠕動，幫助排氣，不過在中醫的觀點裡，腹脹的時候並不是所有穴道都可以按摩，還是要配合自己的腹脹狀況，來選擇不同的地方按摩。

哪些穴道可以消腹脹？

在中醫的理論中，腹脹還分為實性腹脹跟虛性腹脹，台北長庚醫院**中醫內兒科主任江昆壕**說，若按壓腹部後會覺得比較舒服，大多是虛性腹脹，可能代表脾胃蠕動、消化能力不足，產生許多氣體；若按壓腹部後反而覺得更加不舒服，大多是實性腹脹，可能代表有些食物囤積或是身體其他功能出現問題。

一般針對腹脹，可以考慮選用肚臍四周的穴道，像是肚臍左右 2 旁 2 寸的天樞穴、肚臍上方 1 寸的水分穴、肚臍上方 4 寸的中脘穴、肚臍下方 3 寸的關元穴。

江昆壕說，針灸古籍記載中，天樞、水分、中脘等穴道可以治療腹脹，關元穴主要用於各種虛證，所以又特別指可以治療虛性腹脹。天樞穴屬於足陽明胃經，可以活化腸胃的功能作用，其他的穴道則屬於任脈，而任脈可以調節全身陰經的氣血，有「總任諸陰」之說，可以主治主治腹、胸、頸、頭面的局部病

證及相應的內臟器官疾病。

還有什麼穴道可以用？

若是時機場合不適合使用腹部穴道時，可以選擇按壓前臂內關穴、小腿的足三里穴，江昆壕說，中醫針灸有十總穴歌訣，其中有二句是「**內關心胸胃、肚腹三里留**」，也就是指**胸部、胃部不適可以選用內關穴，腹部不適可以選用足三里穴**。

內關穴的位置，約在手腕橫紋中心點往手肘方向數 2 寸的地方，穴位在前臂中線、兩條肌腱之間；而足三里穴的位置，則在膝蓋外側凹陷的膝眼處（犢鼻）往下數 3 寸，用中指根部對準膝眼，穴道剛好會落在差不多指腹的位置；或是按照圖示，從外膝眼下數 4 指寬度的位置。



吃太飽不舒服

5 穴位快速緩解脹氣、胃不適

消化不良

足三里



位置：外膝眼下四橫指、脛骨邊緣
按壓：按6秒手離開一次，重複10次
功效：治消化不良、胃炎、腹脹

內關穴



位置：手腕橫格紋以上約2寸處
按壓：大拇指按20-30，約1分鐘
功效：寬胸利膈，打開消化道

胃脹氣

中腕穴



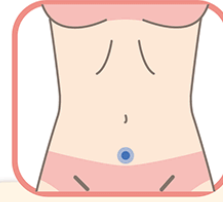
取穴：肚臍上方4指幅處
按壓：食指按約2-3分鐘
功效：消除胃凸、胃脹氣

水分穴



取穴：肚臍上方1指幅處
按壓：食指按約2-3分鐘
功效：緩解胃痛，除水分

關元穴



取穴：肚臍下方4指幅處
按壓：拇指按約2-3分鐘
功效：促進腸胃蠕動

 Heho健康

而按摩的方式，建議可以單獨使用拇指，或是食指、中指併成劍指，或用手掌小拇指下的小魚際部分與掌根，輕輕按在穴位上進行輕揉按壓；每穴只需要按摩 5～10 分鐘，每天 1～2 次，江昆壕也提醒不可以太用力，避免傷害皮膚，而寒性腹脹可以在按摩中途進行熱敷，舒緩體內的寒氣。

奇美醫院中醫部主治醫師任東輝也表示，熱氣可以溫通經絡、調和氣血、祛寒除濕，補足身體虛、功能不足的部分，明顯改善病人體力。而中醫認為脾胃為後天之本，道教的丹經《修真十書》提到，「腹中常暖者，諸疾自然不生，蓋血氣壯盛也。」所以常保肚子溫暖，也可以改善消化不良、容易覺得疲倦的問題。

文 / 盧映慈 圖 / 許嘉真 出處：<https://heho.com.tw/archives/42675>