

# 中醫針灸

## 幫助您戰勝菸癮

文·圖／中醫部 針灸科 醫師 蔣尚儒

**根**據衛生福利部發布的110年國人十大死因，除了事故傷害之外，包含癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病等皆與吸菸有直接或間接相關。香菸中含有許多有害物質，菸草在燃燒時產生約4000多種化學物質，其中甚至有40種致癌物質，大部分都對身體有嚴重不良影響，主要的有害物質包括尼古丁、菸焦油及一氧化碳：

- ① **尼古丁**：是香菸中會使人上癮的物質，並且會造成吸菸者消化不良、食慾不振、血壓上升、心跳加快及暈眩等情形。
- ② **菸焦油**：含有許多刺激物質及致癌物質，使吸菸者的肺部及呼吸道留下菸焦油沉積物，引起慢性氣喘及支氣管炎。
- ③ **一氧化碳**：會減少紅血球攜帶氧氣的能力，導致身體各組織及細胞缺氧。

### 只靠意志力是不夠的，專業協助提高成功率

根據國民健康署國人吸菸行為調查發現，三成五的成人吸菸者在過去一年曾嘗試戒菸最終卻宣告失敗，其中高達七成五的受訪者表示，戒菸維持時間僅僅不到一個月。根據國外研究指出，若不靠藥物或諮商，僅靠自己的意志力戒菸，成功率僅5%至10%，

但是在專業人員協助下，成功率則可達30%，由此可知，尋求專業協助將大幅提升戒菸成功的可能性。

### 中醫運用針灸穴位刺激，改善體質降低菸癮

運用針灸降低菸癮主要是讓吸菸者改變香菸的口感，以減低吸菸的慾望，又可以緩解戒斷期所帶來的煩躁不安、神疲乏力、失眠多夢等戒斷症狀。臨床上多採用體穴或耳穴來治療：

- ① **戒菸穴（甜味穴）**：是治療時選用頻率最高的穴，位於手部列缺穴與陽谿穴中間，按壓該點時會有明顯的疼痛感，平時可自行按摩，會使吸菸者改變對菸的味覺，進而減輕對菸的依賴。
- ② **合谷穴**：是手陽明大腸經的原穴，能疏通氣血、清熱邪，根據研究能使腦內內啡肽升高進而抑制菸癮。
- ③ **列缺穴**：為手太陰肺經的穴位，可以滋陰利咽，改善燥毒（香菸）對肺部造成的損傷，使吸菸者再次吸菸時感受菸味變淡。

其他常用的穴位包括足三里、三陰交、百會、神門、迎香等。耳穴主要是使用耳珠或王不留行籽，貼在耳朵的穴位按壓進行刺



激。耳神門穴是戒菸主穴，有鎮靜安神的功效，使吸菸者對香菸的味覺減低進而降低對香菸的渴望。其他常用的耳穴包括肺、口、皮質下、內分泌、交感等。

另外，配合中藥能更快緩解戒菸時帶來的不適症狀，以滋陰清熱、寧心安神、宣降肺氣、止咳化痰的中藥為主，改善戒菸時常見的咳嗽、情緒低落、焦慮易怒、疲倦無力、失眠等症狀。

### 戒菸需要多管齊下！戰勝菸癮 4 方法

吸菸者對香菸的依賴是多方面因素造成的，根據國民健康署調查戒菸者的戒菸失敗原因，大致可分為生理、心理及社會環境因素。前三大戒菸失敗原因為心理因素之「習慣」、「無聊」和生理因素之「渴望吸菸」。另外，除了上述的生理及心理因素之外，社會環境因素中的社交關係，也是造成戒菸失敗的重要原因之一，包括難以拒絕他人請菸或遞菸。以下提供幾個實用的戒菸方法，幫助您更快戰勝菸癮：

#### ① 塑造支持環境

向親朋好友宣告自己正在戒菸，並請親友協助提醒自己，也可邀請其他正在戒菸的朋友一起戒菸，以建立支持網絡並互相監督。

#### ② 改變生活習慣

調整生活中與菸有關的行為與習慣，例如您忙碌或壓力大時總是習慣來上一根菸，不妨試著透過運動、音樂、電影或聊天等其他方式排解壓力，藉此轉移對菸有關的情緒連結。

#### ③ 培養運動習慣

如果您飯後或起床後往往需要來上一根菸，不妨可以試試散步或做運動來轉移對菸癮的注意力，運動完之後也可以洗個溫水澡來保持輕鬆心情，以緩解戒菸期間產生的不穩定情緒。

#### ④ 調整飲食習慣

以中醫的角度來說，香菸為燥毒，長期吸菸者的身體往往容易處於陰虛燥熱的狀態，所以在飲食上要避免吃火烤、油炸及辛辣之燥熱食物，也不宜吃過多冰及生冷的食物，導致咽喉過於刺激而咳嗽。

想尋求中醫幫助戒菸的民眾，可洽詢附近的中醫診所及各大醫院中醫部門，將由專業的中醫師提供諮詢服務，為您量身打造專屬的戒菸處方並協助您克服生理戒斷症狀，解決戒菸過程中所遇到的困難與挫折，並給予最大的支持與鼓勵，與您一起戰勝菸癮，迎向健康的未來。🌱

參考資料：

1. 衛生福利部網站
2. 李思佳，曲妮妮，王欣欣等，針灸治療菸草依賴研究進展，中華中醫藥學刊，2020年7月，第38卷，第7期