



# 治療心臟衰竭中醫觀 護心穴位助補氣

文·圖／中醫部 針灸科 醫師 黃廷宇

**心**臟衰竭是一種複雜的症候群，其主要症狀包含「累」、「腫」、「喘」、「運動不耐」。在台灣65歲以上人口中，有約6-10%的人有心臟衰竭的問題，其主要原因包含心肌梗塞、高血壓、心律不整導致心肌功能的受損，進而使心臟的輸出量與組織得到的血液灌流下降，導致心臟衰竭患者出現運動功能變差、容易疲累、呼吸困難與喘促的症狀，這與中醫氣虛的症狀相似。

而針對患者臨床症狀的表現，紐約心臟學會依照嚴重度分類為4個功能性等級（I-IV級）（New York Heart Association Functional Class, NYHA Fc），近代流行病學研究也顯示，隨著功能性等級進展，其臨床上也會逐漸出現中醫氣虛、陽虛、氣陰兩虛、陰陽兩虛的表現<sup>[1-3]</sup>。心臟衰竭的治療上，主要則包含血管收縮素轉化酶抑制劑（ACEI）、血管緊張素II受體對抗劑（ARB）、腦啡肽酶抑制劑配合血管收縮素受體抑制劑（ARNI）、利尿劑（MRA）、乙型阻斷劑（Beta block-

er）、鈉-葡萄糖協同轉運蛋白2抑制劑（SGLT2i）等藥物，另外，也建議患者搭配心臟復健以更進一步地提升運動功能。

## 氣虛陽虛、氣陰兩虛、陰陽兩虛是什麼？

其中，呈現氣虛的患者，其典型表現包含：心悸、易喘促、易疲倦。陽虛則為氣虛進一步產生怕冷、手足冰冷、神情淡漠的表現狀態。而氣陰兩虛的患者，除了氣虛的表現外，另外還會有自汗、盜汗、手足心熱的症狀。陰陽兩虛者，則同時包含了陽虛怕冷的表現與陰虛容易汗出以及手足心熱的特徵。以上皆為心臟衰竭患者臨床上常見的表現型態，而中醫診療中，則會以這些典型特徵作為基礎，並依據患者個別的特徵來進行處置上的擬定。

## 中醫怎麼治療心臟衰竭？

針對心臟衰竭中醫觀點下的常見表現，如氣虛、陽虛、陰虛等特徵，可以透過包含

內服中藥、針刺、外敷灸療餅（三伏貼）之方法來進行治療，可以緩解容易疲倦、活動喘促、心悸、怕冷的症狀。

近代針刺研究也顯示，經過5週、1週2次的針灸治療，可以使患者在心臟功能（左心室射出率）、6分鐘行走測試、最大攝氧量方面都得到改善<sup>[4]</sup>。另外，中藥研究也顯示，搭配中藥治療，3年的追蹤顯示在住院率與死亡率都有2成左右的下降，同時，患者NYHA功能分級、心臟功能、6分鐘行走測試、生活品質也都可以得到改善<sup>[5]</sup>。

## 在家也可以按按穴道顧心臟

### 顧心 內關、神門

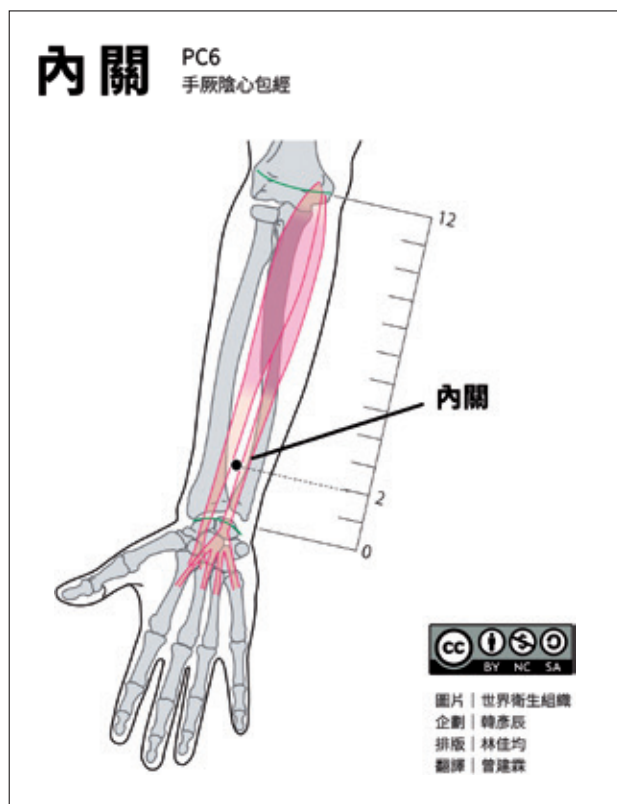
- **內關穴**：位於手腕掌側橫紋上3指寬（2吋），兩筋之間。中醫古籍記載「內關心胸

胃」，此穴道在有心胸腹部的症狀，如腹脹、反胃、心悸、胸悶等，都可以應用。

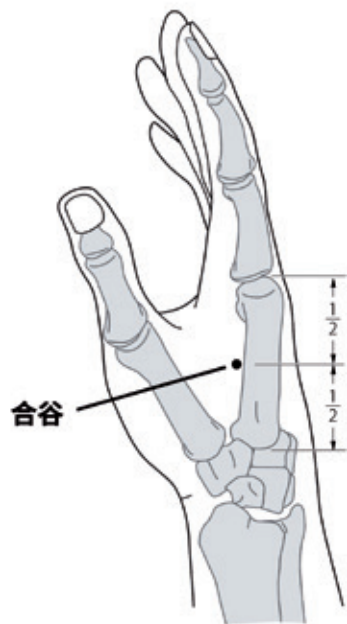
- **神門穴**：位於手腕掌側橫紋上，靠近小指側，仰掌則溝現，穴在溝中。神門為心經的原穴，可以清心火、寧心安神。

### 氣虛 合谷、足三里、氣海、關元

- **合谷穴**：位於手掌背側，第二掌骨中間點，拇指側骨邊。合谷穴常用於治療頭面的症狀，並可以用於補氣，對於心臟衰竭氣虛可以有助益。
- **足三里**：位於外膝眼下4指寬（3吋），旁開1吋處。中醫古籍記載「肚腹三里留」，指足三里穴可用於處理各類腸胃不適，如腹脹、噁心、腹瀉、便秘等症狀。另外，足三里與合谷相似，皆具有補氣效果。

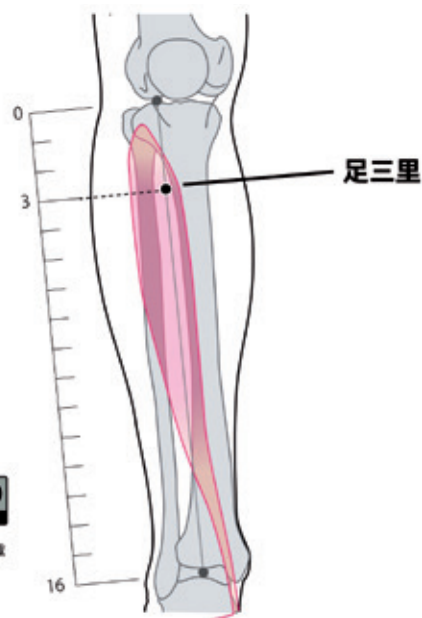


### 合谷 LI4 手陽明大腸經



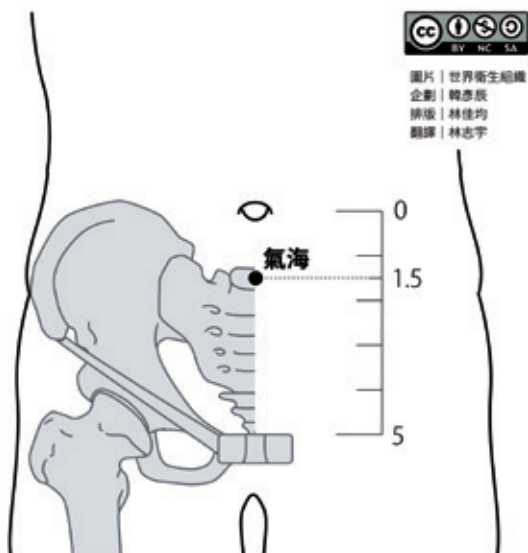
圖片 | 世界衛生組織  
企劃 | 韓彥辰  
排版 | 林佳均  
翻譯 | 黃廷宇

### 足三里 ST36 足陽明胃經



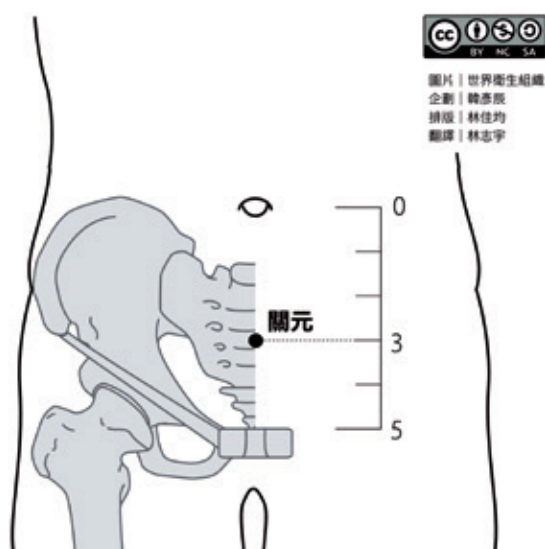
圖片 | 世界衛生組織  
企劃 | 韓彥辰  
排版 | 林佳均  
翻譯 | 韓彥辰

### 氣海 CV6 任脈



圖片 | 世界衛生組織  
企劃 | 韓彥辰  
排版 | 林佳均  
翻譯 | 林志宇

### 關元 CV4 任脈



圖片 | 世界衛生組織  
企劃 | 韓彥辰  
排版 | 林佳均  
翻譯 | 林志宇



● **氣海、關元**：兩穴皆位於下腹部，氣海穴為肚臍下2指寬（1.5吋）處，而關元穴則位於肚臍下4指寬（3吋）處。兩穴皆具有補氣之

效，而關元更額外可以補助陽氣，對於陽虛型的患者更有效果。🌞

#### | 參考資料 |

- 1.曹雪濱、浦斌、胡元會。充血性心力衰竭的中醫辨證分型特點，甘肅中醫學院學報，1999年9月第16卷第3期
- 2.曹雪濱、王士雯、黃河玲、胡元會、何建成、梁保忠、王朝宏。充血性心力衰竭中醫辨證分型與心功能的關係，新中醫，2000年第32卷第2期
- 3.易似紅。舒張性心力衰竭徵候特點及其左室舒張功能、神經內分泌紊亂相關性研究，博士論文，2002，湖南中醫學院博士
- 4.Kristen AV, Schuhmacher B, Strych K, Lossnitzer D, Friederich HC, Hilbel T, Haass M, Katus HA, Schneider A, Streitberger KM, Baks J. Acupuncture improves exercise tolerance of patients with heart failure: a placebo-controlled pilot study. Heart. 2010 Sep;96 ( 17 ) :1396-400. doi: 10.1136/hrt.2009.187930. Epub 2010 Jun 15
- 5.Li X, Zhang J, Huang J, et al. A multicenter, randomized, double-blind, parallel-group, placebo-controlled study of the effects of qili qiangxin capsules in patients with chronic heart failure. J Am Coll Cardiol. 2013;62 ( 12 ) :1065-1072. doi:10.1016/j.jacc.2013.05.035