

高齡者保健穴位介紹

助緩解 4 常見問題

文·圖／中醫家庭暨社區醫學科 主治醫師 林幼淳



示意圖非當事人

臺灣人口老化加速，其老化速度位居世界前三，現今高齡社會面臨前所未有的挑戰。根據內政部統計，我國人口平均壽命為80.2歲，於宋代《養老奉親書》中，稱為越天常數的「上壽之人」。

中醫老化理論與經絡臟腑的關係

經絡具有運行周身氣血，用以聯絡交通各臟腑，具溝通內外組織、貫穿人體上下的功能，《靈樞·經脈》提及「經絡者，所以決死生，處百病，調虛實，不可不通。」因此，治療疾病以經絡學說作為基礎。老年人因臟腑氣血功能衰退，藉由針灸、按摩、刮痧、推拿、艾灸等方法刺激穴位，通過經絡作用於體內達到保健目的。

於中醫經典《黃帝內經》一書中，「腎氣」的充足與否，更是貫穿人生的生命階段歷程，由生長發育至年老衰退具決定性的關鍵作用。女性自35歲、男性自40歲步入中年後，因全身氣血及腎氣逐漸衰退，出現面部皮膚乾燥、掉髮、牙齒枯槁、肌肉關節活動較慢等生理上的變化。

中醫典籍所談的「腎」臟，包括現代醫學分類的生殖、泌尿和內分泌系統，甚至與之互為表裡的「膀胱」腑更涉及肌肉關節系統。本文就視力、聽力、睡眠障礙、下肢無力及膝關節退化、腰痛等高齡者常見問題進行討論。

高齡者常見保健穴位

聰耳明目

高齡者因罹患白內障、老花眼與青光眼等影響視力。中醫治療目昏或視力模糊著重於調整氣血，可應用手背的合谷穴和雙眼局部的睛明穴。高齡者之聽力隨年紀增長逐漸衰退，尤其高頻聽力退化更加明顯。聽力障礙在古代又稱耳聾、耳閉，醫家必取聽會穴，此穴也可治療耳鳴。

● 合谷（圖1）

合谷位於手背虎口大拇指和食指會合之處，掌骨之間如山谷。當拇指食指併攏時，在虎口隆起最高處的位置，按壓具有強烈的痠脹感。合谷穴屬多氣多血的陽明經經絡，具調整人體氣血的功能。《玉龍歌》「頭面

縱有諸樣症，一針合谷效通神」，描述合谷用來治療頭面部五官疾病有神效。合谷與太衝各居四肢第一、二指 / 趾間，是手掌腳掌抓握開合的關鍵，又被稱為「四關穴」，能夠調暢氣機、鎮靜鎮痛。另外，合谷搭配足三里為全身強壯的要穴。

● 睛明（圖2）

功效如同穴名，使眼睛明亮，是眼部疾病常用局部穴之一。睛明穴又稱為「淚孔」，也可治療眼痛、遇風流淚。穴位位在雙眼內角上方的凹陷處，於眼眶內緣。

● 聽會（圖3）

聽會為治療耳疾首選穴位。本穴位於耳前凹陷處，經氣會聚的地方，張口時呈凹陷處。於針灸歌賦多提及可用來治療聽力障礙及耳鳴，如《通玄指要賦》「耳閉須聽會而治也」；《百症賦》「耳中蟬噪有聲，聽會堪攻」；《席弘賦》「耳聾氣痞聽會針」。

鎮靜助眠

老年人因身體疾病、環境、生活作息、情緒焦慮或憂鬱、認知功能衰退、壓力等原因，容易導致睡眠障礙。可選用神門、隱白等穴位，達到放鬆、穩定心神以協助睡眠。

● 神門（圖4）

神門穴屬心經，是心氣與心神出入之處。穴位位於手腕掌橫紋上，靠近小指側肌腱（尺側屈腕肌肌腱）旁的凹陷中，也可由手腕豆狀骨內下方取穴。神門穴具有補益心氣，鎮靜安神，穩定情緒的功效，是治療神經精神疾病與心血管疾病的重要穴位。平時思慮多、較易煩憂緊張的高齡者，於睡前加

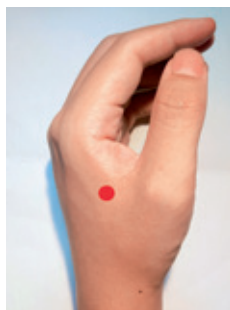


圖1：合谷穴

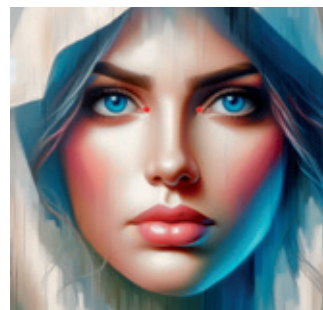


圖2：睛明穴

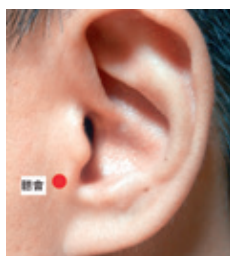


圖3：聽會穴

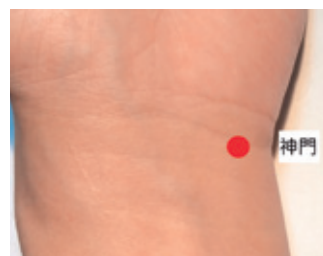


圖4：神門穴



圖5：隱白穴、太衝穴

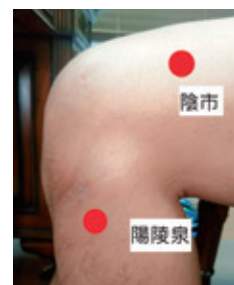


圖6：陰市穴、陽陵泉穴



圖7：委中穴

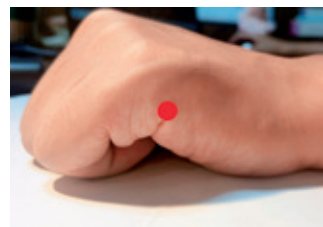


圖8：後溪穴



圖9：腎俞穴

以按揉，搭配兩眉中間的印堂穴，具有緩解焦慮、協助放鬆、安定精神及助眠的效果。

● 隱白（圖5）

隱白穴在足大趾末梢內側，距離趾甲旁凹陷處，常用來急救，治療精神性疾病。

《百症賦》提及此穴治「夢魘不寧」，能鎮靜安神，專治療睡眠多夢。另外，隱白為脾經之穴位，也被用來改善消化道疾病如腹瀉、嘔吐、腸胃炎等。

增強下肢肌力、緩解膝關節退化

高齡者經常面臨肌力降低、關節退化，引起疼痛、跌倒、影響日常生活功能等問題。平時運動前、後，可按摩太衝、陰市、陽陵泉等穴位進行下肢保健。

● 太衝（圖5）

衝指要衝，太衝穴屬肝經，位於足背第一、二趾間隙上方凹陷處。中醫說「肝主筋（肌肉關節）」，多個針灸歌訣皆提太衝穴可治療行步艱難的問題。如《通玄指要賦》「行步難移，太衝最奇」；《馬丹陽天星十二穴治雜病歌》「治兩足不能行」；《玉龍歌》「行步艱難疾轉加，太衝二穴效堪誇。」

● 陰市（圖6）

陰市穴位在膝關節髕骨外上方三寸（約一個手掌寬度）之處。《玉龍賦》「驅腿腳之乏力」和《針灸大成》「主膝不屈伸」皆稱本穴為治腿腰膝要穴」。

● 陽陵泉（圖6）

陽陵泉又稱筋會穴，專治四肢肌肉關節不利的運動障礙疾病。穴位位於小腿膝關節

外側，腓骨頭前下方凹陷處。古籍如《馬丹陽天星十二穴治雜病歌》「治舉足不能起」和《席弘賦》「最是陽陵泉一穴，膝間疼痛用針燒」，提到本穴應用於膝痛麻木、痠痛、膝腫的膝關節病變。

強腰固腎

腰為腎之府，高齡者的腎氣日益減少，因骨關節退化、加上姿勢不當、外傷或疾病影響，經常因下背痛而引發困擾。急性腰痛可選用委中穴，若慢性疼痛則應用後溪穴、腎俞穴以補益腎氣。

● 委中（圖7）

委中穴屬膀胱經合穴，位在膝蓋後方膝膕窩中央。本穴能舒筋活絡、強健腰腿，治療急性腰背疾病，如腰痛、脊痛或腿痛。如《玉龍歌》「更有委中之一穴，腰間諸疾任君攻」；《席弘賦》「委中專治腰脊痛」；《肘後歌》「腰軟如何去得根，神妙委中立見效」；《馬丹陽天星十二穴治雜病歌》「治膝頭難伸屈。」

● 後溪（圖8）

後溪穴通於督脈，於《蘭江賦》「後溪專治督脈病」，督脈病包括由頭部後側、項、背、腰相關的神經及肌肉疾病。本穴在小指後，握拳時掌橫紋成峽谷狀。

● 腎俞（圖9）

腎俞穴內與腎臟相對應，治療因腎氣不足的腰部痠痛無力，如《通玄指要賦》提及「腎俞把腰疼而瀉盡」。本穴位於人體背部第二腰椎旁，高度與肚臍對應，可使用輕手法揉按或溫敷以補益腎氣。🌿