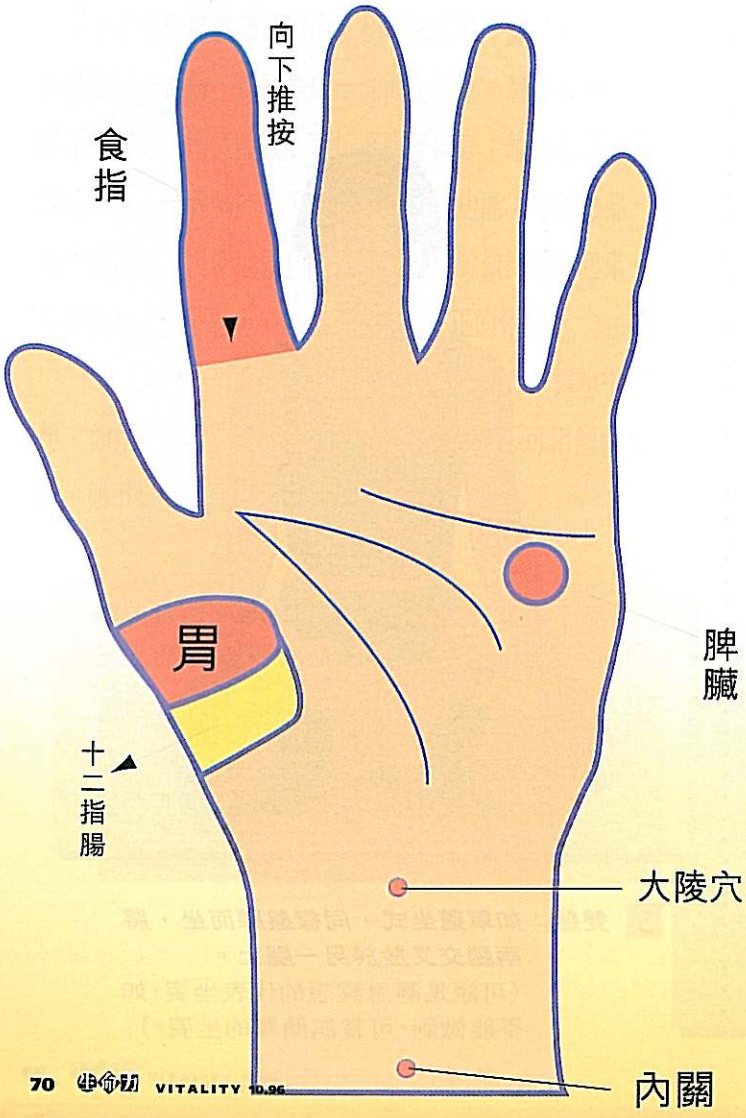
防治胃病按摩法

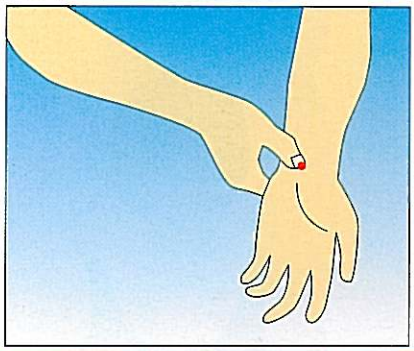
□蔣凱菱＊

胃炎，又稱胃潰瘍和十二指腸潰瘍，為一般常見的都市病。在繁忙的社會，無定時，情緒緊張、烟酒過多、疲勞過度，或暴飲暴食引致消化不良，均是誘發病因之一。病情較長者，俗稱慢性胃炎，主要症狀見於上腹痛、脹痛或劇痛。病發時均是輕度中度的持續性疼痛，有些更在睡前或半夜痛，如有這情形，不問而知是十二指腸潰瘍了。

胃潰瘍，一般會在餐後約一小時有疼痛感覺及胃脹、噯氣，幸好沒有午夜痛。自我推保健按摩，閒時未發痛時每天做十多分鐘，疏肝，健脾胃；重症時當然要請醫生診治。時最好戒吃筍。

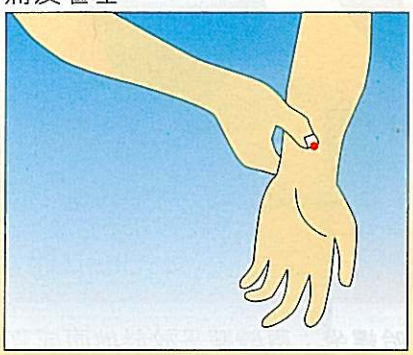


按摩手法如下：



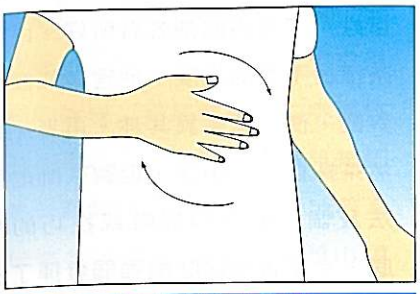
1. 按揉大陵穴

左右兩手交替按揉，手腕橫紋中間，約15至20秒。治胃痛、心痛及嘔吐。



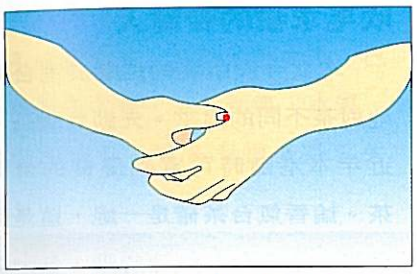
2. 按揉內外關

左右兩手交替按揉手腕中間對上內外2吋，約15秒。治胃痛，嘔吐及心跳速。



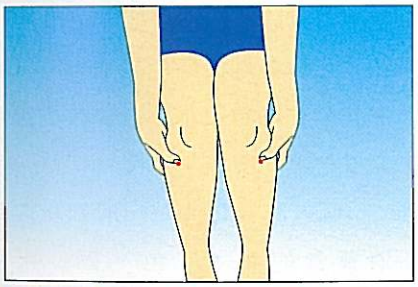
(3) 摩中脘

胸骨下與肚臍連線中點處，用手掌、掌心，順時針方向旋轉按摩約2分鐘，用力要柔和。治胃痛、腹脹、嘔吐及消化不良。



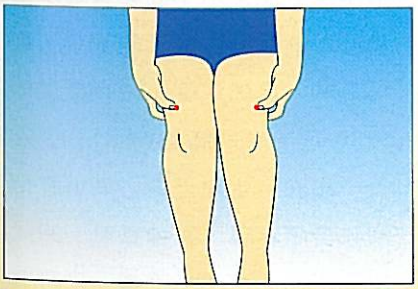
(4) 拿揉合谷

用左右兩手拇指交替按壓手背拇指及食指掌骨中點處，約20秒。治一切痛症。



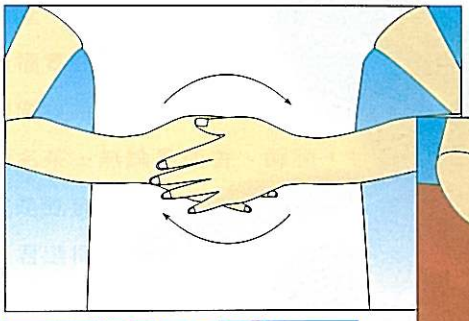
(5) 拿足三里

膝蓋對下約外三吋，用大拇指按壓左右足，每次10秒，約5次。治腹痛、腹瀉、便秘及高血壓。



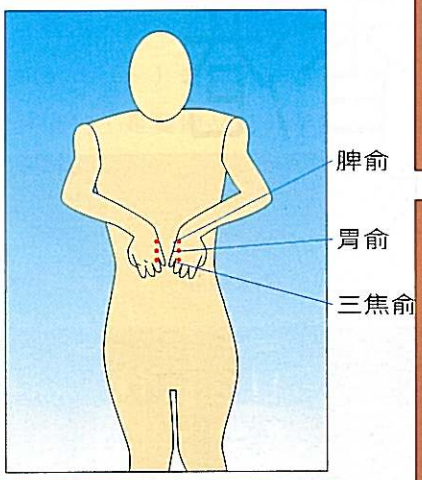
(6) 梁丘穴

用左右兩手同時按壓膝蓋對上約外3吋處，10秒，再重覆5次。治腹痛及膝冷。



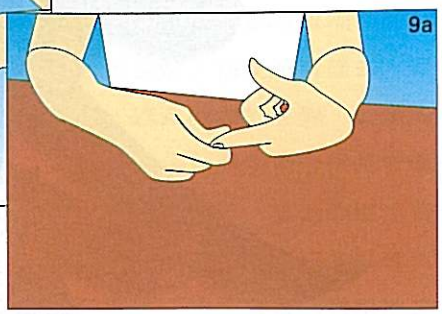
(7) 揉腹部

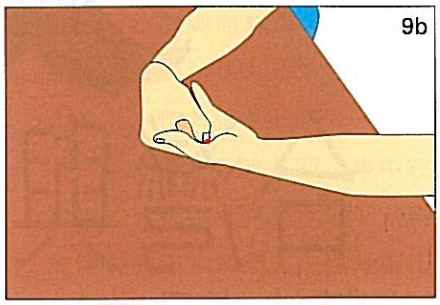
兩手掌心互疊，貼臍部，順時針方向旋轉揉動；動作要快，要令腹部發熱為止。治胃部不適，腹痛及大便秘結。

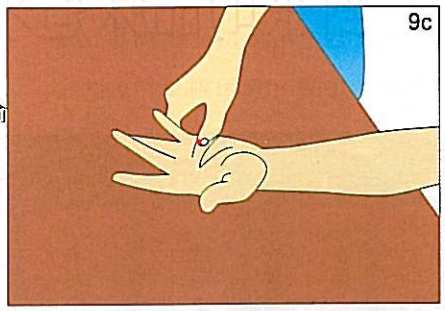


(8) 推擦脾俞、胃俞、三焦俞穴

兩手握拳緊按腰部，用力上下擦動；動作要快速有力，至發熱為止。治一切胃病、消化不良、胃脹痛、腹脹及嘔吐。







(9) 手部反射區

按捻食指（全隻），按揉拇指關節對下約半吋處 (9a)
按揉四、五指指根關節對下約半吋處 (9b)
兩手交替操作 (9c)
手部反射區，閒時坐車或看電視時均可做，男女反射區相同。

＊南京中醫藥大學第二臨床醫學院客座講師及科協顧問

食療：

如因食生冷食物或受寒所引起的胃痛，可用葱頭一兩（葱白），生羌五錢，搗爛蒸熱，用布包好，熱敷心窩處。

一般胃痛，可用生木瓜、去皮、去核；榨汁一碗，分三次於飯後飲服，連續半月。這療法對胃潰瘍、胃下垂、胃出血等療效更佳。一般胃炎均須戒煙酒及辛辣食物。