

中醫穴位日常按摩保養 有助緩解味嗅覺異常症狀

◎嘉義長庚中醫科主任 吳清源



內新冠肺炎 COVID-19 疫情雖已逐漸趨緩，但大家仍須遵守防疫新生活運動。新冠肺炎伴隨的症狀多，如發燒、四肢無力、呼吸道症狀，也有部分病人出現味嗅覺的異常，藉由平日按摩特定穴位，可達到身體保養及緩解改善味嗅覺異常症狀之效。

味嗅覺為人體的基本感覺，味覺是食物中的化學分子與口腔黏膜表面的味蕾結合，由上皮細胞經人體的第 7、9、10 對腦神經傳遞到大腦皮質而產生；而嗅覺是鼻腔頂端的嗅覺上皮感受空氣中的氣味分子後，經第一對腦神經傳遞到大腦而產生，當這兩者路徑出現問題就會產生味覺或嗅覺的異常。

造成味嗅覺異常的疾病，包括老化、乾燥症、糖尿病、胃食道逆流、鼻過敏、鼻腫瘤、上呼吸道感染等，也可能因為藥物的副作用而產生。這次新冠肺炎導致的味嗅覺喪失，依目前研究指出，可能是病毒主要依附在 ACE2 的受體上，而嗅覺區有豐富的 ACE2，進而導致嗅覺異常。

改善味嗅覺異常症狀較常採用的穴位包括：百會、印堂、迎香、合谷、列



現職

長庚大學中醫學系副教授
嘉義縣中醫師公會理事長

學歷

長庚大學臨床醫學研究所醫學博士
中國醫藥大學中醫系醫學士

專長

中醫內科學、分子生物學

缺、內關、足三里、三陰交等。百會有助醒腦開竅，升提陽氣；印堂針對鼻炎也有改善效果；迎香可緩解鼻塞、多涕，改善不聞香臭的問題；合谷能清泄肺氣，開關通竅；列缺可宣肺平喘；內關能寧心和胃；足三里為保健常用穴，可調理脾胃；三陰交則能健脾理氣。穴位的按摩手法，是以指腹揉壓穴位處，按壓至有些微痠脹感，每個穴位平均操作時間約 5~10 分鐘，一次按壓 50 下，一日可執行 2~3 次。

一般民眾若發現皮膚出現局部感染破損或發炎狀況，或是身體狀況虛弱如空腹或較疲倦時應避免進行穴位按摩。若病人有服用抗凝血劑或易出血傾向，或有全身性發炎的系統性疾病及自體免



▲按摩百會穴，百會位於兩耳尖連線直上，位於頭頂正中處



▲按摩印堂穴，印堂穴位於兩眉中間陷處



▲按摩迎香穴，迎香穴位於鼻翼外緣鼻唇溝中凹陷處



▲按摩合谷穴，合谷穴位於拇指食指併攏時，虎口部隆起最高處



▲按摩列缺穴，列缺穴位於橈骨莖突上方，腕橫紋上1.5寸，兩手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手橈骨莖突上，指尖下凹陷處



▲按摩內關穴，內關穴位於腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間



▲按摩足三里穴，足三里穴位於小腿前外側，外膝眼（犢鼻穴）下方3寸，脛骨前緣外衣橫指（拇指寬度）處。膝蓋骨外側下方凹陷往下以食指、中指、無名指、小指併攏，取小指下方及脛骨前緣外側一個姆指寬交界處



▲按摩三陰交穴，三陰交穴位於足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處。以食指、中指、無名指、小指併攏放置於內踝尖上，取食指上方及脛骨內緣後方凹陷之交界處

疫疾病，則應特別注意穴位按摩的力道。另外，日常生活應避免過度勞累，保持輕鬆愉快的心情，也應盡量少碰生冷飲料及烤炸辣等刺激性食物。穴位按摩主要是藉由疏通經絡，促進血液循

環，以達到改善症狀或預防保健的效果，但不管是穴位的選取或是按摩的力道與頻率，提醒大家應事先經過醫療人員指導之後方能開始進行，以免對身體造成不必要的傷害。☯