



【運動健康】

上班族必要之 活筋舒骨密技大公開

◆ 解說 / 慈濟醫學中心中醫科主治醫師柯建新

「眼睛明、眼睛亮，身體像房屋，眼睛就是窗……」這首歌每個人都琅琅上口，但殊不知，在緊湊的社會步調中，在八小時不間斷的盯著電腦螢幕中，上班族的眼睛早就蒙上一層灰。眼睛的負荷越來越大，心靈的擔子也愈來愈沉重……

用眼過多的上班族如何能在辦公室裡，利用短短的十分鐘，讓雙眼好好放鬆。以下教您幾個穴道撇步，只要循著步驟在臉上輕輕按壓，就能還你一雙明亮、水水動人的眼睛。

不過，在進行以下幾個穴道按摩步驟以前，慈濟醫學中心中醫科主治醫師柯建新也建議，有病程已久、患者體弱、燙火傷患部、傳染性或潰瘍性的皮膚病、懷孕五個月以下、急性傳染病、極度疲勞以及酒醉等情況的民眾，都不適合進行推拿，並且請教中醫師，以確保安全。



1

睛明穴

眼睛頭部位，按壓



2

攢竹穴

眉頭部位，用食指與拇指捏起



3

魚腰穴

眉中部位，用食指與拇指捏起



4

絲竹空穴

眉尾部位，用食指與拇指捏起



5

太陽穴

眉尾附近凹處，按壓



6

眼點穴

耳垂正中心，穿耳洞的地方，
用手指輕壓，輕拉



7

用手掌以順時鐘與逆時鐘方向
搓揉整個耳朵至發紅、發熱



8

顴穴

顴骨正中心，手指按壓



9

雙手搓熱，手掌敷在眼睛上

注意：每一個穴道不可按壓超過五分鐘，不然會受傷