

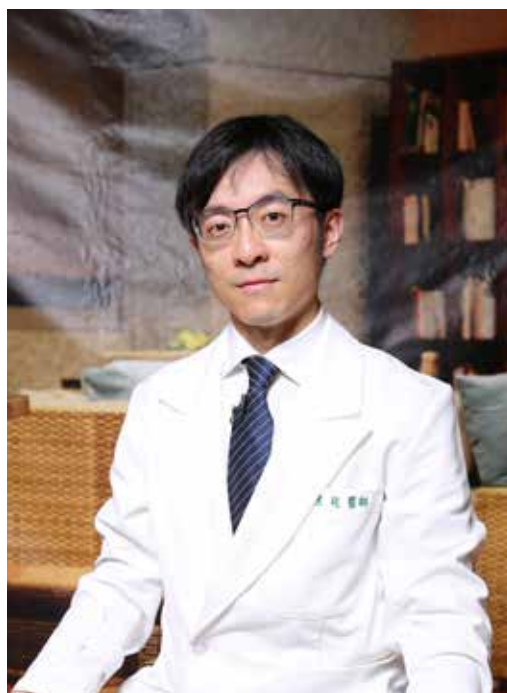
三陰交穴 舒暢肝腎脾經

文／黃思齊

絕大部分的女性朋友，從青春期開始就要面臨婦科健康的課題，不論是調理月經、更年期還是婦科疾病，都是女性朋友大半輩子要注意的重要事項。花蓮慈濟醫院中醫部林昱廷醫師表示，在中醫最常用的十總穴之中，「三陰交穴」又被稱之為婦科穴，是調理女性朋友婦科問題的最佳選擇之一。

三陰交穴，顧名思義就是人體三條陰經經絡的交會之處。林昱廷醫師表示，三陰交穴就像是位於人體腳上的一個交叉路口，有肝經、脾經與腎經等三條經絡交會。其中腎經掌管先天之本、先天之精；脾經掌管後天之本，是氣血化生之源；肝則是藏血所在，如果三陰交這個交叉路口通順，那這三條經絡的血氣運行就能順暢，相對應的身體反應自然就不容易出問題。

林昱廷醫師以宋朝的中醫記載為例，分享當時有一位醫師名叫王執中，編寫了一本《針灸資生經》，其中就記載了一位產婦因為產後大出血而暈厥過去，



產婦的先生萬念俱灰，請母親來幫忙辦理後事，殊不知母親拿起艾草在產婦雙腳的三陰交穴進行薰灸，一段時間後產婦竟然甦醒過來了。

除了產後出血、月經過多、經痛、更年期，或者是部分卵巢方面的婦科問

題之外，包含腹瀉拉肚子的問題，也可以透過三陰交穴調理脾經，幫助消化功能恢復正常，但是林昱廷醫師提醒，懷孕的婦女要特別謹慎避免按壓三陰交穴，因為刺激三陰交穴很容易會引起子宮收縮，對懷孕婦女來說可能會造成流產的風險。而對於男性朋友來說，林昱廷醫師表示，三陰交穴也可以用來調理泌尿生殖系統，例如尿道發炎、漏尿、遺精等問題，也能有所改善。

三陰交穴的取穴方式，在腳踝的內側，沿著脛骨往上，取三寸的位置，大約是四根指頭併攏的寬度，在足內踝上

三寸，脛骨內側緣可以摸到一個凹陷處，這裡就是三陰交穴。

林昱廷醫師表示，三陰交穴通常是很敏感的穴位，輕輕按壓就會有痠脹感，基本上想到就可以隨手按壓，或者睡前稍微揉壓一下，可以使用手指按壓、熱敷或吹風機吹暖等方式，每次建議按壓一到三分鐘。

林昱廷醫師強調，每個人的身體狀況都不一樣，如果刺激某個穴道後會出現有不適反應的話，請到合格的醫療院所，找尋中醫師的協助，日常也可以改用其他穴道做調理保養。🌱



花蓮慈濟醫院中醫部林昱廷醫師分享如何透過三陰交穴調養身體。