

# 按陽陵泉敲膽經 心情好又瘦腿

文、攝影／黃思齊

許多人都聽說過中醫穴位調理身體機能的神奇，還有些民眾會問：「那有沒有按了會開心的穴道？」

花蓮慈濟醫院中醫部林諭臨醫師表示，在中醫常用的十個穴道之中，還真的有一個穴位被暱稱為「高興穴」，也就是「陽陵泉穴」。

在中醫十總穴的歌訣中，關於陽陵泉的敘述，就是「筋傷陽陵泉」。林諭臨醫師表示，陽陵泉位於人的腳上，是筋所交會之處，「筋傷陽陵泉」指的就是抽筋、扭傷、拉傷、關節緊繃或者萎軟無力，都可以透過陽陵泉穴來做調理改善症狀。而除了筋傷之外，由於陽陵泉穴屬於膽經的合穴，還能專治膽腑的疾病，尤其是濕熱鬱積膽腑時，會造成口苦、咽乾、目眩、胸脅苦滿，以及「善太息」等症狀。

林諭臨醫師解釋，「善太息」就是經常嘆氣的意思，這是情緒低沉的表現，而肝膽互為表裡，肝膽臟腑的疏泄與情志的調理息息相關，透過按摩陽陵泉穴可以調理膽經、振奮肝氣，令人心情愉悅，所以，陽陵泉穴被古代醫家形容為人體上的「高興穴」。



花蓮慈濟醫院中醫部林諭臨醫師分享，按摩「高興穴」陽陵泉穴，可以調理膽經，振奮肝氣，保持好心情。

而陽陵泉穴的命名與位置有關，因為膝蓋外側屬陽，而腓骨小頭形狀如同一個丘陵，在這個丘陵前下方凹陷處，經氣像流水一樣流進深谷山泉，故此穴名為陽陵泉。林諭臨醫師表示，在找陽陵泉穴的時候，可以身體自然坐直，讓大腿和小腿形成一個直角，在腿彎處小腿外側上方，用手觸摸到有一個突出的骨尖——腓骨小頭，在腓骨小頭前，往下四十五度找到凹陷點，就是陽陵泉穴。

按摩陽陵泉穴的時候，需要整個手掌用力，先用大拇指定穴，把大拇指放在陽陵泉穴的位置，其餘四指併攏，用力托住腿肚，拇指指腹用力按揉，先順時針方向按揉三分鐘，再逆時針方向按揉三分鐘，雙腿各做一遍，或者用吹風機

吹穴道，當感覺皮膚熱熱的就關掉，反覆操作三次，也能達到保健功效。

林諭臨醫師提醒，按摩陽陵泉穴要產生痠脹麻的感覺才更有效。

大家也可以搭配在雙腿外側，敲打疏通整條膽經，亦會有加強疏泄排毒，促進氣血循環甚至瘦腿的作用。

陽陵泉穴的作用相當多元，除了同時有舒筋跟強筋的作用；還能改善包含頭暈、耳鳴、黃疸、口苦、嘔吐、消化不良等膽腑病證；對於治療膽經經脈通路上的病證也有幫助。林諭臨醫師說，經由現代醫學研究證實，針刺陽陵泉對於膽囊炎、結石症、落枕、肩關節周圍炎，以及對於中風患者調解腦血流量皆有助益。🌿

