

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源 大成報 日期 870212 版面：十一版

《治防害傷動運》

養生



翹脾點附養脾胃消悶除脹

◎李家雄



示範／統一聯棒選手吳俊良先生

脾關節於（內經·邪客篇）用來診察脾經脈，尤其是它的活動情形，膝蓋伸直抬腿是九十度的話，屈膝抬腿則可加大到一二〇度，直膝向外側抬學下肢是四十五度為極限，直膝後抬或內側抬學則都是卅度。這種設計讓人以前進為主，轉側為輔，後退則更少了。從人體工學角度的設計，蹠二郎腿可消腹脂助消化，太胖或腹脹悶的人是不習慣蹠腿的，當大腿外轉時會受內收肌群等限制，這些肌群多屬脾、腎經脈，但大腿內轉則會受闊肌張膜肌等外轉肌群限制，多屬膽、胃經脈，因此蹠二郎腿並抬高膝部，可刺激脾關節循環，有益舌唇功能不良、言語與飲食方面的障礙，並可消悶除脹。

翹脾點附養脾胃：正坐椅上，先蹠起左腳，令左外蹠置於右大腿外側股外側肌的梁丘穴上，左膝抬高，令左臀溝下緣的承扶穴有空空洞洞的感覺，左手抓緊左膝，右手點按附骨最高點的衝陽穴（第二、三趾骨縫與第二、三楔骨交接處），並可順勢向蹠彎的解溪穴揉按，可揉和跗動脈、養胃益脾，丹田調息三、五分鐘後，換腳操作，有空就作，還可健胸開懷散心田。

翹脾點附都是活化脾胃經脈，飢餓不已可以藉之止飢緩渴，過飽脹悶則可用之消食化積，讓人打嗝排氣，雖然是正腰豎項的效果較好，退而求其次，酒後飯飽看電視、聊天也可以如此操作，但是，動作與呼吸要儘量和諧而有韻律感才不會受傷。可酌飲翹點茶——黃柏、桑白皮、陳皮、桂皮各三、五分加紅棗二錢煮茶溫熱少飲。

作者李家雄先生為執業中醫師