

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 870226 版面：十一版

《治防害傷動運》



養生

舉脾抓腓暢腸胃

治健忘、肢體沉重、胸悶腹脹 ◎李家雄

帶、周圍相關肌肉、骨膜與關節滑液內膜等，因血管與神經支配而有不同狀況的疼痛，若從整體身心而言，脾關節（俗稱股關節）與脾胃的關係最為密切，舉凡消化、吸收、排泄等化學效應都與之有關，至於過勞或損傷等物理性傷害也會造成此關節的疼痛、痠麻等，脾關節下面前方的股四頭肌與後方的股二頭肌，佔據了腿部的

大部份肌肉（下肢肌肉佔全身七十%），前方屬胃經脈，後方屬膀胱經脈，此二經脈又是十二經脈中路線最長、穴道最多的，與食與飲都息息相關，舉脾又益和諧，此二經脈的循環，讓人歡心喜悅。

舉脾抓腓暢腸胃！正坐，先翹左腿，令左膝高舉以利脾外側膽經脈的環跳穴，保健腰脊與坐骨功能，讓左外踝上緣骨壓於大腿股外側肌上的梁丘穴，以和益膽胃功能，右手食指與中指抓緊腓骨外側，約在豐隆穴處（是外踝上八寸）可採按此間的伸趾長肌與腓骨短肌，可療治五勞七傷、慢性肝膽疾病、黃疸、膽結石等，丹田調息三到五分鐘後，再換側依法操作，有空就多操作，不拘時地。

一個人若是五十公斤的話，大腿骨就得承受一五〇公斤的負擔，除了走跑跳外，平常坐臥時，也莫忘了舉抬脾關節來活化大腿骨周邊結構與功能，嬰幼兒在睡醒時，都會很自然地伸展腰肢，這種優良天性常在成人規矩「不要輕舉妄動」等喪失了，養生保健就是要從小地方與小習慣做起，才能事半功倍，可酌飲舉抓茶——白豆蔻、陳皮、芡實、青皮各三（五分），紅棗二錢煮茶溫熱少飲。

本文作者李家雄先生為執業中醫師



示範：統一職棒選手吳俊良示範