



六個穴位，幫您抵抗冬季癢！

冬季因氣溫降低，汗液、皮脂的分泌也隨之減少，皮膚的濕度下降，表現為皮膚乾燥，而乾燥更易導致皮膚的瘙癢。那麼，冬季皮膚瘙癢應該怎麼做？除了做好皮膚滋潤保養的工作外，中醫師提供身體六個穴位，幫你有效減輕冬季癢的症狀！

蔡易昌 杏儒中醫診所院長

最近日夜溫差大，許多病人都出現皮膚乾燥發癢的情形，皮膚的細紋也增加了，您是不是也正被皮膚乾癢所困擾呢？

除了口服藥及外用藥膏之外，您也可以試試看穴位按摩，可以幫您克服皮膚乾燥發癢的情形喔！

在此為大家介紹六個具有滋陰、補水、保濕、潤燥、緩解皮膚乾癢、解決小細紋的穴位，大家要好好學起來喔！

● 1 迎香穴

首先是位於頭面部的『迎香穴』，迎香穴是手陽明經和足陽明經兩條經絡的交會穴，位於鼻翼兩旁。從穴位名就可以知道它的功用：迎，迎受；香，脾胃五穀之氣。所以迎香就是指本穴道可以接受脾胃水穀精華供應的氣血，氣血充足當然可以讓頭

面部皮膚充滿彈性無皺紋，也可以解除面部肌膚缺水的狀況喔！

● 2 合谷穴

接下來是大家很熟悉的『合谷穴』，合谷穴位於手部虎口部位、手背第一掌骨與第二掌骨之間，兩骨相合，形狀如山谷的地方，所以名為合谷。合谷穴是手陽明大腸經的原穴，也就是經氣充足的地方，它可以使頭面部、雙手氣血充足，清熱、潤燥、解表、通經活絡，使頭面部及雙手乾癢的狀況改善！

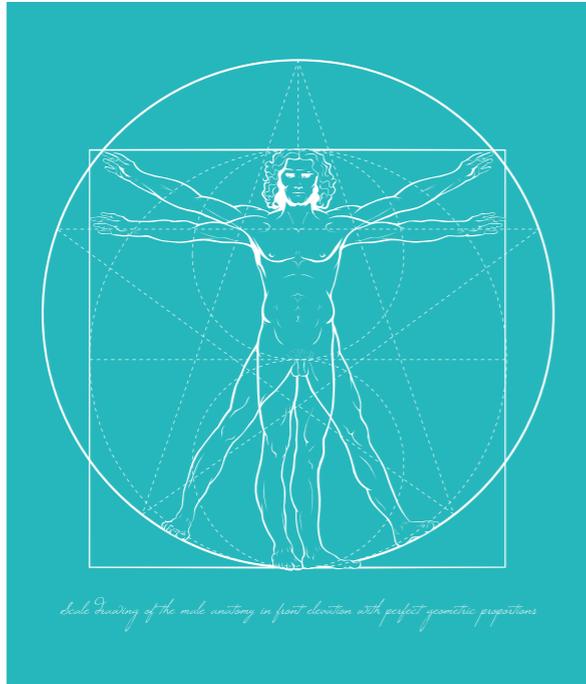
● 3 曲池穴

再來是『曲池穴』，位於手肘彎曲時肘橫紋的外側端。曲池穴從名稱就可知它代表的意義：曲，隱密不易察覺也；池，水的匯聚之所。代表曲池穴是充滿濕潤水氣匯聚處，可以滋潤身體的乾燥、讓人體獲得溫徐充潤

的氣血，是人體的美容大穴。

● 4 三陰交穴

在足部的『三陰交穴』，是脾經、肝經、腎經的交會點，它位於小腿內側、足內踝往上大約3寸，也就是大約我們手指4指併攏的寬度。它是調節人體免疫系統、內分泌系統、賀爾蒙系統、生殖系統、神經系統的重要穴道，具有滋補肝腎、益氣養血、養陰潤燥的功效，是婦科疾病的重要穴道，也是人體的美容大穴！



● 5 太溪穴

『太溪穴』位於足部內側，足內踝後方與腳跟腱之間的凹陷處。從名稱看太溪穴：太，大也。溪，溪流也。代表太溪穴是指腎經的經水在此匯聚形成大溪流。太溪穴是腎經的原穴，也就是滋陰補腎的重要穴道，更是人體的補水大穴，可以使人體腎水

充足、肌膚有彈性光澤。

● 6 照海穴

『照海穴』位於足部內側，足內踝尖下方的凹陷處。這個穴道是指腎經經水在此形成一個大水域，經過太陽照射而形成大量蒸發，所以是個補充腎經能量的穴道。腎水充足就會是我們身體充滿能量，具有滋陰補腎、養陰潤燥的功能，也是人體的補水大穴。

這六個穴位都具有滋陰潤燥、益氣養血的功效，不僅可調節局部或全身的陰陽平衡、疏通經絡，還可以加速身體代謝廢物的排出，從而達到改善氣血循環、潤澤皮膚、保濕抗皺的功效，按摩時只需要局部輕柔，持之以恆就可以看到療效。

如果您也有肌膚問題，可以試試看這些穴道的按摩喔！