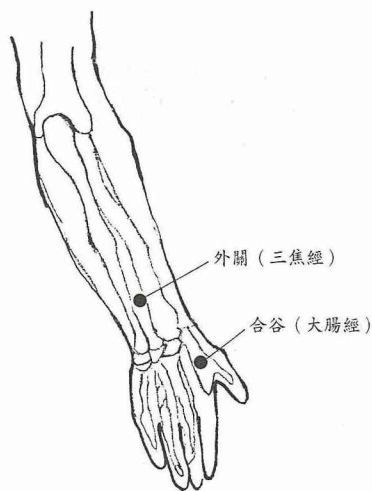
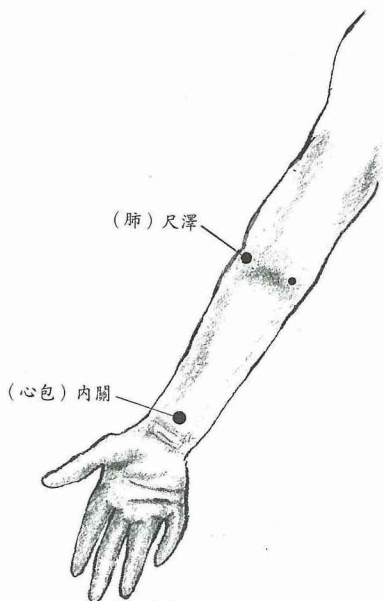
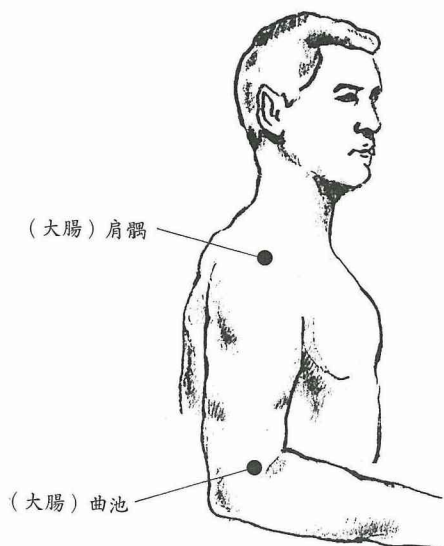


萬能雙手 如何保健



「我的手睡到半夜就發麻！」

「我的手關節不太靈活，伸屈不易！」

「我的手臂突然無力，不知怎麼原因？」

「我的手臂舉不起來，穿衣，刷牙都會痛！」

每天我們都必須用雙手做事、吃飯、寫字，有一天，突然發生如上述的症狀，便會恐慌，不知如何是好？也才體會到雙手的重要性。

手部的生理結構

人體上肢，主要由肱骨、尺骨、橈骨三種骨骼所構成，覆蓋於上的肌肉則有三角肌、肱二頭肌、肱三頭肌，及內旋前圓肌及外旋肌，以及分布其間的尺神經、橈神經、腋神經、正中神經、肌皮神經等，而頸神經第六、七、八，亦控制上肢的運動。因此當手臂或手指發麻或疼痛時，有可能這些神經受到壓迫或受損。如果神經沒有受損，便是功能性

失調，即氣血不通，經絡循環受阻。

中醫的經絡理論

以中醫的觀點看上肢，其意義則遠大於西醫的生理結構之定義，針灸經絡學說提出：人體上肢分布有手三陰經（即手太陰肺經、手少陰心經、手厥陰心包經），及手三陽經（即手陽明大腸經、手少陽三焦經，以及手太陽小腸經）。手三陰經從胸部循走至手指，手三陽經從手指循行至實面部。這六條經絡內通臟腑（肺、心、心包、大腸、小腸、三焦），外達上肢、口鼻面。因此上肢分布許多重要穴道，一旦上肢受到傷害或發生病變，亦會連及臟腑，或是臟腑發生病變則反映到體表的穴位上，尤其是肘關節與腕關節。

所以手指發麻，手臂無力，除了神經受壓迫之外，有可能便是心肺循環功能不足，即氣血循環不暢所致。而氣血循環不通暢的人，也較容易肘、腕關節發生酸痛，或容易扭傷。

因此平時的指壓、推拿，都可幫助上肢氣血循環通暢，減少關節受傷害，或關節酸痛的病變。

重要穴道指壓

1. 肩髃穴