



葉美玲 口述  
許筱君 主訪  
陳杏汶 整理

### 人物專訪 葉美玲



美國馬里蘭大學巴爾地摩分校哲學博士畢業，因興趣到中國中醫學院攻讀中醫醫學博士畢業，現於國立臺北護理健康大學擔任中西醫結合護理研究所教授兼所長。

憑著一股熱情喜歡中醫的心開始，在正規的西醫教育及耳濡目染的中醫醫療文化中去涉獵及探索，進而將中西醫結合照護以實證方式進行驗證，本期葉教授將與我們分享中西醫結合照護的運用及其發展。

### 中西醫護理教育之發展

中西醫護理教育部分，以敝研究所為例，中西醫結合護理研究所成立於2001年。當時因應臨床上護理照護的需求，欲建置正規的中醫護理教育學制，又考量多為有執照的護理師所需求，其已具有西醫護理基礎，再將中醫加入進階延修

及融合，中西醫結合照護會更好，且更能提升護理照護品質。因此在規劃系所時，將其設定於研究所層級，提供護理師們進階學習，有興趣者歡迎報考或上本校中西醫結合護理研究所查詢。雖然目前健保給付僅以中醫門診治療為主，住院的部分尚未列入給付，但根據國人接受度及需求漸增，未來發展全面納入給付仍有其可能性，尤其是長期照護與高齡照護。

關於中醫課程設計部分，正規教育發展是很重要的，於目前來說學校多將其列為選修課程，如果在學分數允許的範圍下能將其納入為必修學分，對於學子們未來於臨床照護、居家照護上的應用將很實用，針對全齡照護上也有很大的幫助。

### WOW! 大視界

北美許多學校將中醫課程列入醫學系的修習科目，並且訓練專科護理師，讓他們可以執行針灸，緩解病人不適。在美國軍方醫療也訓練專科護理師執行針灸治療，因其考量若沒有醫療及物資的狀況下，透過徒手的方式就可以進行治療，例如疼痛處置。

### 中西醫結合治療照護

隨著國人健康意識提高，對於自我保健、健康促進也是愈趨重視，若能將中醫結合西醫整合照護，其實是非常好，各取其精華相互融合，給予病人最適切的照護。中西醫整合治療照護於疼痛及中風病人照護上之運用廣泛。無論是在東方或是西方的實證研究中發現，針灸對於疼痛控制的效果非常好，可降低 morphine 用藥劑量或延長需使用的時間，透過「西醫給予止痛藥物」及「中醫針灸舒緩疼痛」的模式，其兩者結合及並存是很好的治療與照護。

### WOW! 大視界

前陣子在臺北舉行的世大運國際賽事，許多運動員因過度練習常發生肌肉拉傷、痠痛等情形，而本次世大運在選手村、場館首次提供中醫療法（如拔罐、推拿等療法），於國外運動員間大受好評。

早在世大運之前，先前的里約奧運、仁川亞運就已經開始有中醫團隊隨團出征，尤其是在里約奧運時，不論是國內外都有運用中醫療法減緩運動員不適的情形。雖然針灸及埋針等較偏向醫療行為，且部分國家礙於民情，不見得能接受中醫的針灸療法；但像是拔罐、推拿較不具侵入性的治療（護理）手法，在為了避免誤用禁藥疑慮的運動員或是大型活動賽事上，的確是近來的風潮之一，也逐漸把中醫療法推廣至世界各國。

### 葉美玲教授教學專欄

## 自我保健及防護——必學的穴位按壓

### 針刺 vs. 按壓，哪個成效較好呢？

以女性痛經問題來說，一般會透過針刺、按壓、電針雷射等方法來刺激穴位以緩解疼痛。在還沒有做實證研究以前，原先認為透過針刺穴位緩解疼痛的成效會較好，但其實不然，反而是穴位按壓的方式較能緩解女性痛經的問題。為何會有此落差呢？其實主要原因在於治療接受度與遵從性。因為大部分女性害怕針刺，會有疼痛及恐懼感，所以疼痛到不行時才會去就醫；而透過穴位按壓後，大部分會覺得改善，心理感受較和緩。因此，除了治療的方法外，病人的偏好也是非常重要的。

### 穴位按壓進擊校園——學子之照護

先前有將穴位按壓的觀念及操作方式教導給高中校護，讓他們可以幫助高中女學生處理痛經的問題，透過穴位按壓的方式，讓學生可以自行按壓耳穴，以緩解疼痛，效果很好（惟需先排除器質性上的問題）。同時，學生因面對升學壓力大時，疼痛感也會更強烈，透過穴位按壓，使身體的交感和副交感神經平衡，誘發身體自我調節自律神經系統，很適合推行。另外，也曾在校園內推行穴位按壓幫助戒菸，主要因學生的菸癮狀況不大，所以透過穴位按壓來戒菸，治療成效不錯。

### WOW! 小提醒

耳朵的穴位非常多，幾乎全身的任何部分都能對應在耳朵的穴位上，但因為耳朵的位置太精細，只要藉由專業人士給予埋豆後，一般人都可以隨時隨地的以單手自行按壓就能達到療效。當然也許會想，若在沒有埋豆的狀態下，自己用手指進行揉捏按壓會不會有一樣的效果呢？答案當然是可以的，一般的揉捏按壓確實可以刺激穴位，但也因為穴位太多，僅可達到按摩的效果，若要有實際的療效還是建議由專業人士先進行評估及埋豆喔！

### 常見自我保健的按壓穴位

世界衛生組織將經絡及穴位之資料整理及歸納後，公布出14條經絡和361個穴位，並加上西醫及解剖的概念，使中醫經絡穴位更具科

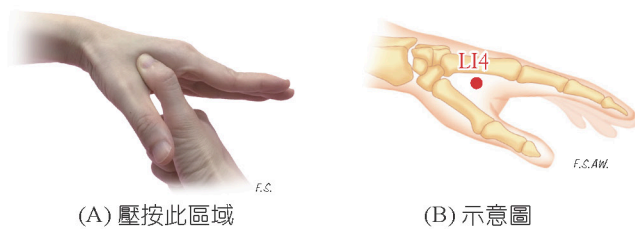


醫苑

學性及標準性，舉例來說，合谷穴 LI4、足三里 ST36、三陰交 SP6 等。

### 合谷穴

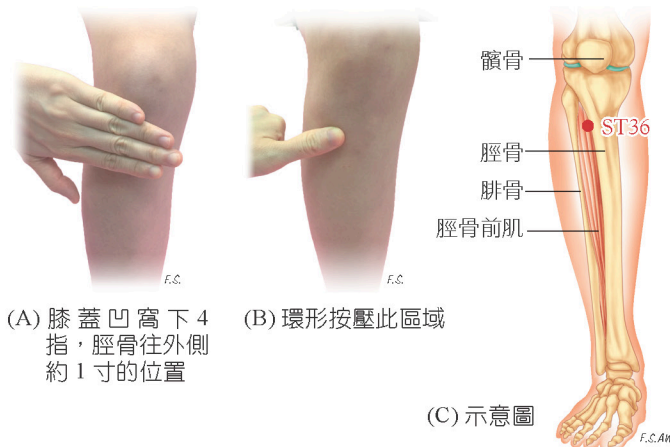
合谷穴位置在手背第2掌骨橈側中點處（圖一）。按壓合谷穴可以緩解一般性的疼痛，用右（左）手大拇指按壓左（右）手手背合谷穴的位置以達到減緩疼痛的效果。



圖一 合谷穴

### 足三里

足三里位置在小腿前外側，膝蓋凹窩下4指（3寸）、脛骨前緣往外側約1寸左右（圖二）。按壓時不是按壓骨頭，而是靠近骨頭邊緣做按壓。因足三里肌肉質較厚，按壓手法可使用按摩棒點按。此穴位是保養脾胃的穴位，也是養生的實用穴位，可以時常按壓。



圖二 足三里

### 三陰交

三陰交位置在小腿內側面之內踝尖上3寸，可用自己的4指手指來丈量（圖三）。因三陰交有三條陰經絡交會，

分別是肝經、脾經及腎經，對於有痛經問題的女性來說平時即可常按壓此穴位，不一定要等到疼痛時再按。



圖三 三陰交

### 還巢穴

除了上述體穴之外也可以使用經外體穴，像是董氏奇穴。還巢穴在無名指外側，可以自行用對側手的食指按壓（推滑），也可達到保健及緩解痛經之效果（圖四）。



圖四 還巢穴

### WOW! 小提醒

穴位的按壓除了可以達到治療效果外，近年來大家對於養生保健的觀念愈來愈重視。利用幾個簡單、易找的穴位來按壓，以達到自我保健之目的，也成為民眾愈來愈風行的事情。

關於保健方面的穴位按壓，大家常會有些困惑，如要按壓多久、力道多大、按錯位置會如何等，因而會對執行穴位按壓有所卻步，所以在此和大家分享保健方面穴位按壓的原則與提醒：

1. **按壓範圍**：是一個區域（area）的概念，非一個點（point）的概念。
2. **按壓時間**：避開正中午時間。
3. **按壓力道**：每個人對於按壓的感受度不同，有些人輕輕按就會感受到很疼痛，但也有些人已用力按壓，還是沒有疼痛的感覺，所以沒有疼痛感覺不代表此按壓無效，仍視自己的狀況而定。
4. **孕婦禁穴**：禁止刺激的穴位，有肩井、合谷、缺盆、三陰交、崑崙。