

穴位按摩與專注力

阮膺旭 佛教大林慈濟醫院中醫部主治醫師

【摘要】有好的專注力，才有好的學習成果。除了訓練課程外，也可利用穴位按摩改善體質，增加專注力。當發現有注意力不集中，可能要注意是否有注意力缺失過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD）或者失神性發作，看看是否是疾病導致不專心。不同的穴位有不同的療效，所以可以利用顧腦護腦的穴位，來提升專注力。只要持續的按摩刺激穴位，就可以達到提升專注力的目的。

關鍵詞：專注力；穴位按摩

一、前言

專注力是決定學習效果很重要的一環，當有足夠的專注力，學什麼都快。但是偏偏要訓練出專注力，不是吞顆藥丸，或者上幾堂課這麼的簡單。專注力不是與生俱來的。在每個年齡層，專注力的時間都不一樣；年齡越小，專注力越差。所以，當發現兒童常常靜不下來，不一定是過動症狀，而可能只是年齡還小。要先對專注力有一定的認識，才能培養出專注的孩子。我們也可以藉由穴位按摩，來增加專注力，提高學習力。

二、定義

注意力（Attention），意指一個人選擇某些重要的訊息進行更詳盡的檢視，而忽略其他訊息的能力。注意力的發展完善與否，與一個人的聽覺、視覺、觸覺等發展息息相關，也和以後的各種學習有密切關聯。

三、注意力不集中

專注力不是與生俱來的，而是需要不停的訓練，藉由適當的教育來培養。在每個小孩發展的年齡，都有一定的專注力維持時間。一般來說，5、6個月大的嬰兒只有幾秒鐘的專注力；1歲半的幼兒可維持5分鐘至8分鐘；到了1歲半左右，可以達





▲阮膺旭中醫師於「107年專注力發展全國教師研習營」之演講

到 8 分鐘至 10 分鐘；而 2 歲的幼兒可以持續到 10 分鐘至 12 分鐘；2 歲半的兒童則增加到 12 分鐘至 20 分鐘。隨著年齡增長，專注力維持的時間越久。不過到了成人，一般最多也約莫 50 分鐘至 60 分鐘，除了有特殊意志力或有經過訓練的，才可以有更長時間的專注力。以上是屬於正常生理的注意力不集中。

有兩種注意力不集中的疾病，需要專業的醫師診治後來確診。一種是注意力缺失過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD），主要表現是不適當的不專注、過動和衝動，但這些症狀會造成他們很難遵守規則行為或者維持固定的表現。這些小孩常有暴衝而不聽話的表現。臨床診斷標準包含三項明顯而持久的特徵：1. 注意力不集中；2. 活動量過多；3. 自

制力差。

根據統計，臺灣被診斷有 ADHD 的比例約有 7-8%，部分孩童之過動症狀在長大後會減輕，而某些小孩的專注力與衝動之症狀，會一直持續到成年。成年後，無論在工作表現、日常生活或人際關係的互動上產生困擾，而產生自信心不足、挫折、沮喪、易怒，進而產生憂鬱症。

另一種是失神性發作，是腦波出現異常放電，小孩子在剎那間，突然不言不語、眼神呆滯，出現發呆現象，常被認為是發呆不認真上課。

四、中醫的看法

（一）中醫文獻敘述

《黃帝內經·素問·靈蘭秘典論》提到「心者，君主之官也，神明出焉。」意思是說心像古代的皇帝，統領所有官員（臟腑）分工合作，統整人體的運作。中醫認為心是腦和心的綜合體，故又稱心神，它主宰人的意識思維活動及情緒變化。所以，中醫在治療腦部的疾病，如失智、巴金森氏症及專注力不集中，會從治心去思考。

中醫認為心藏神，西醫認為腦是主管人的思維活動。中醫理論的心，是指元神，元神才是思維活動的主宰，包括了人的意



識、思維、性格、心理、情緒等等，負責協調臟腑、氣血陰陽的變化，緩衝外部因素引起的情志刺激，從而維持人體內環境與外環境的平衡。人通過視、聽、嗅、味、觸覺、記憶等訊息後，再經元神整理後作出反應，藉由語言、文字、肢體行動，進而記入腦中。人的思維由腦和心結合，當你難過的時候，你會感覺心痛，這就是所謂的心神不寧。《黃帝內經·素問·移精變氣論》說：「得神者昌，失神者亡。」心主神志，古代認為心是可以思考的，在一般的成語可見，例如「心想事成」、「三心二意」等等。中醫認為，元神掌控人的思想，所以心是主神志、思考的。心的本質喜歡喜樂這種情緒，如果人的精神受了刺激，便會化生內火。所謂「心火亢盛」，人便會神志不安、失眠、煩躁、口苦口乾、小便短赤等等，甚至影響其他臟腑的功能。要避免情緒過度焦躁，增加專注力，我們應該培養良好的心理素質，保持愉快的情緒及平和的心境，避免緊張、抑鬱、焦慮、急躁等不良情緒。用平常心及排除私利的心態面對一切，就是最佳提高專注力的方法。

另外一個影響的臟腑是肝。在生長發育期，肝的升發之氣蓬勃，屬純陽之體，陽氣偏盛，故曰「陽常有餘，陰常不足」。根據臨床表現，可歸於中醫「煩躁」、「健忘」、「風證」等範疇。《黃帝內經·素

問·至真要大論》中提到「諸風掉眩，皆屬於肝。……諸暴強直，皆屬於風。」所以，過動兒情緒容易燥動不安，與「肝」、「風」有一定的關聯。而心主神明，胃不和則臥不安，腎為作強之官，過動兒童的坐立難安、多語躁動、睡眠不佳、無法控制自己的情緒與動作，中醫將之歸屬於臟腑功能失調的情志疾病，可以利用穴位按摩來調整臟腑運作。

（二）穴位按摩手法

通過肢體動作產生一種力學刺激，作用於一定的穴位之上，而達到治病的目的。中醫認為經穴「通者不痛，痛者不通」，人的許多疾病，往往是氣血循環不暢所引起的。按摩穴位時，相應的部位受到刺激，局部皮膚的溫度增高，血液循環明顯加快，新陳代謝也隨之提高。穴位按摩不僅可以作為輔助治療病症的一種方式，而且對於調節人的情緒和心理也有特殊的功效。經常性地撫摸與被撫摸，是人的一種自然本能和生理需求。於是，皮膚觸摸是一種極好的撫慰方法，它能縮短人與人之間的心理和生理距離，是一種特殊的情感關懷。常用手法如下：

1. 推法：有行氣活血、補虛益損、驅邪散風等功效。
2. 揉法：有行氣止痛、健脾和中、活血散積等功能。
3. 摩法：有宣通散結、溫中祛寒等功效。



4. 掐法：有醒腦提神之功效。
5. 捏法：有健脾養胃、除積散結、行氣活血等功能。

(三) 穴位介紹

1. 百會穴

主治：頭面五官、神志及氣虛下陷等，如頭痛、昏厥、眩暈、健忘、失眠、心煩。

2. 關元穴

有保健、強壯作用。主治：眩暈、頭痛、倦怠；另外，還有治療泌尿、生殖疾患的功效。

3. 四神聰穴

主治：頭痛、眩暈、失眠、健忘。

4. 足三里穴

主治：頭痛、失眠、神經衰弱、腦血管意外、癲癇。

5. 本神穴

主治：神志、頭項等疾患，如中風、半身不遂、頭痛、眩暈、情緒不穩定。

以上各穴位的操作方法是，任何時刻都可以按摩，每次約 1 分鐘至 2 分鐘，輕壓揉按即可。

五、結論

人人都希望有很好的專注力，除了參加提高專注力的課程之外，還可藉由修行或者老師指導來達到目的。本文希望提供另一個方法，把中醫的概念帶入，利用穴位的按摩，調整經絡，疏經理氣，補益氣血。文中介紹的穴位，其功能多有寧心安神、緩解情緒的功效，只要能定期按壓，就能提升專注力。



▲阮膺旭中醫師於演講中，示範穴位按摩手法

