

# 中西醫精準調理 告別情緒型疼痛

整理／洪詩茵 本文摘自《身體情緒疼痛地圖×24 節氣調理手冊》／石垣英俊（作者）、小岩信義（監修者）／采實文化

**疼**痛是相當普遍的經驗，不論是突發性、抑或長期慢性疼痛，疼痛的部位、疼痛的頻率等等，形成疼痛的成因非常複雜，擅長東方針灸、穴道按摩的石垣英俊，同時也擁有西方的脊骨神經學、肌肉學、瑜伽師、中醫師等認證，他認為造成疼痛的原因不能從單一向來解決，應以「時、地、人」串起的疼痛地圖，循著路徑找到根源，才能有效解決疼痛的問題！

## TIP

從「時、地、人」直擊身體不適根源

「時」指的是季節、天氣帶來的影響。

「地」為家庭或工作環境的影響。

「人」則是體質、個性所帶來的影響。

本文針對常見的「胃痛、腹痛」及「身側疼痛」分享疼痛根源及改善方式，帶大家告別情緒型疼痛。

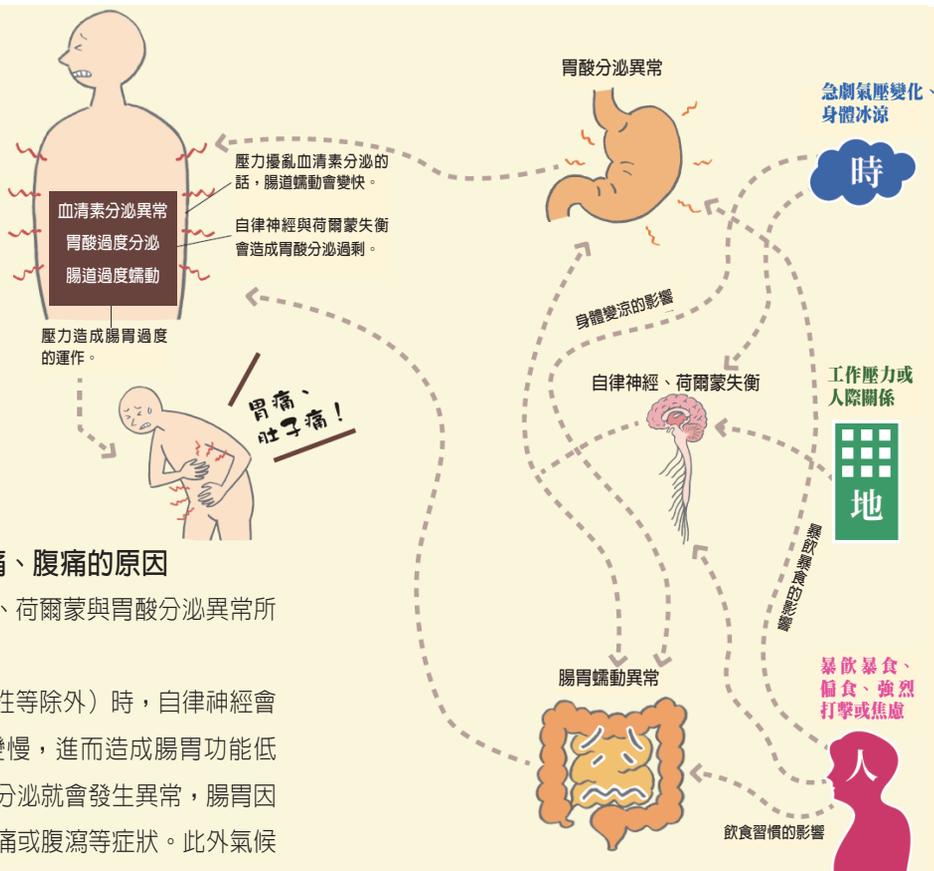
## 胃痛、腹痛(壓力性)

影響程度

時★★★★★

地★★★★★

人★★★★★



## 從「時、地、人」確認胃痛、腹痛的原因

內心煎熬導致腸胃功能低下、荷爾蒙與胃酸分泌異常所引發的疼痛！

壓力造成胃痛、腹痛（病毒性等除外）時，自律神經會失平衡，流往腸胃的血液也會變慢，進而造成腸胃功能低下。如此一來，荷爾蒙與胃酸分泌就會發生異常，腸胃因此過度蠕動的話就會演變成疼痛或腹瀉等症狀。此外氣候變化等導致腹部著涼、血液循環變差時，也會造成相同的疼痛。

## 病例—胃痛、腹痛

- 檢定緊張造成的急性腹痛
- 三十多歲，整體師

這位男性因為證照檢定感到壓力很大，結果考完後肚子

痛得狂冒冷汗。為了幫助他改善腸胃機能，石垣英俊帶領他整頓呼吸方式，總算改善了疼痛。

## ADVICE

- 輕輕摩擦腹部達到溫暖的效果！
- 藉腹式呼吸放鬆身心！

### 胃痛、腹痛的改善方式 ①

按壓膝蓋上的穴道（梁丘）

刺激對急性腹痛有效的穴道！



### 胃痛、腹痛的改善方式 ②

按壓腹部穴道（梁門）

刺激有助於改善胃部不適的穴道！



#### 為什麼會有效？

梁丘是與腸胃功能息息相關的穴道，腸胃狀況不佳時，這個穴道通常會特別僵硬。此外按壓這個穴道也能夠應付急劇的絞痛，而胃部強烈疼痛時則建議從左側開始按壓。

#### 為什麼會有效？

梁門是對所有胃部慢性症狀都有效果的穴道，包括胃痛、脹氣等，而直接刺激腹部也有助於改善慢性的腸胃功能。此外也建議搭配郄門（腕橫紋上 5 寸）一起按壓。

### 身側疼痛

影響程度

時★★

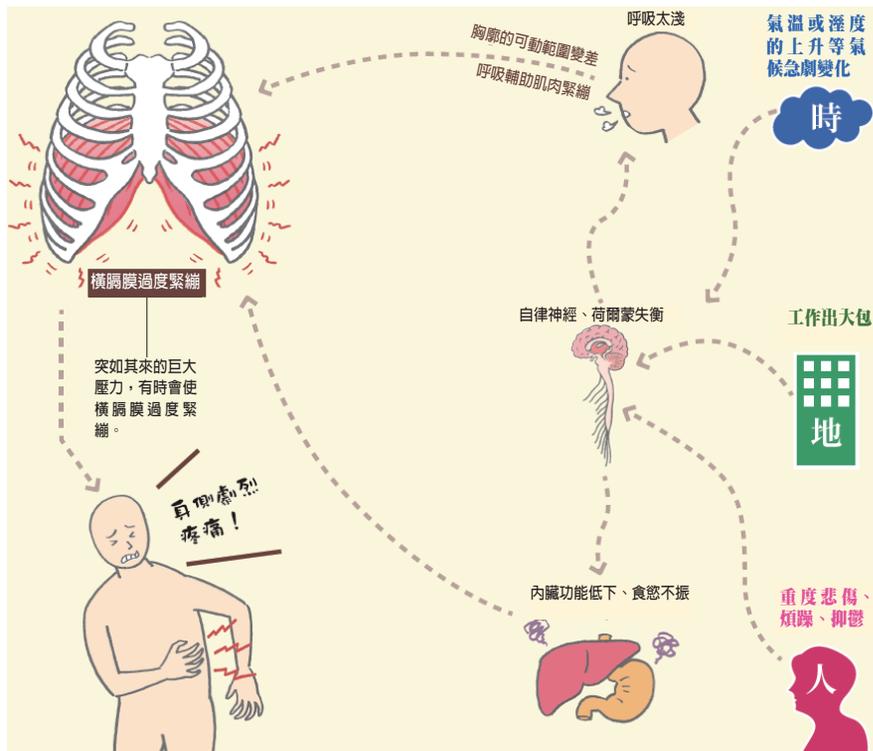
地★★

人★★★★★

#### 身側疼痛的原因

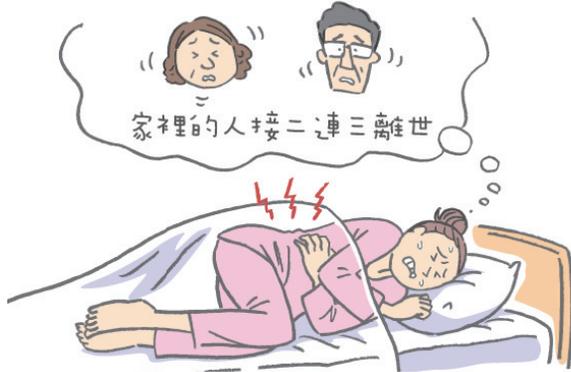
重度悲傷、憤怒與不安會使橫膈膜緊繃，導致劇烈的疼痛！

時會出現疼痛或不舒服。西洋醫學有時將其視為原因不明的症狀（疱疹等除外），東洋醫學則將其稱為「胸脅苦滿」或「胸脅苦滿脹痛」，並認為是突如其來的壓力，造成橫膈膜異常緊繃所致。



## 病例－腰痛

- 家庭變故導致身心過勞
- 五十多歲，寫手



工作是自由寫手的五十多歲女性，從好幾天前開始就有明顯的肩膀僵硬，右側肋骨一帶更是在前晚產生劇烈脹痛，痛到她連坐著工作都沒辦法，晚上更是幾乎沒辦法翻身。所以石垣英俊便為她輕輕按摩肋骨下側的季肋區，並按摩背部與肩胛骨讓呼吸可以輕鬆一點。等這位女性稍微輕鬆點後，石垣英俊才進一步詢問詳情，才知道她遇到接二連三的家庭變故，不僅父親在幾個月前過世，一週前弟弟也過世了。這段期間她的內心非常煎熬，將悲傷說出口後內心才輕鬆了點。五天後回診時也表示不怎麼痛了，果然疼痛的元凶正是內心的悲痛。

### ADVICE

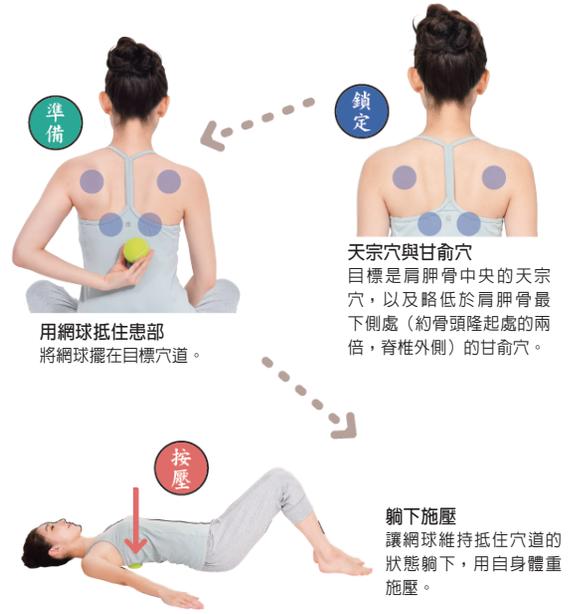
- 內心承受劇烈負面情緒時，首先放鬆呼吸方面的肌肉吧！
- 這種情況時的呼吸會變淺，所以要慢慢地深呼吸！
- 也可以向醫療人員或專家諮詢。
- 先到醫院就診吧！



## 身側疼痛的改善方式 ①

用球鬆開背部肌肉

鬆開肩胛骨一帶，讓呼吸輕鬆點！



### 為什麼會有效？

放鬆肩胛骨週邊的肌肉，能夠幫助呼吸更順暢，胸廓也會跟著放鬆。此外心靈壓力造成肝臟機能低下時，則建議刺激肝俞穴。

## Profile



## 身側疼痛的改善方式 ②

鬆開肋骨下方

鬆開腹肌以緩解橫膈膜的緊張！



### 為什麼會有效？

橫膈膜過度緊繃引發腹側疼痛時，可以按壓腹肌在緩解這一帶緊繃之餘放鬆橫膈膜。此外肝臟機能低下也會對橫膈膜運作造成影響，所以請深呼吸並多加休息。

## 身側疼痛的改善方式 ③

按壓腳背穴道（太衝）

緩和內心壓力的肝臟穴道



### 為什麼會有效？

心靈壓力對肝臟造成負擔，導致肝臟機能低下時，會連帶影響橫膈膜的運作，所以要刺激以肝臟穴道聞名的太衝穴。此外太衝穴也有助於緩解不安與煩躁，因此按壓此處時呼吸與心靈都會變輕鬆。🔥

### ◆ 石垣英俊（作者）

靜岡縣出身，向臨床醫師父親學習針灸治療，於 2004 年開業後，仍持續鑽研專業技術，為苦於身體疼痛與不適的人們提供更優秀的技術、環境與建議。神樂坂 HOLISTIC CURA 代表、一般社團法人日本脊椎養生協會代表理事、一般社團法人健康基金會理事、針師、灸師、按摩指壓師、澳洲政府認證脊骨神經醫學理學士 (B.C.Sc)、應用理學士 (B.App.Sc)。國際應用肌肉動力專家、中國政府認證世界中醫藥學會聯合會認證國際中醫師、修畢全美瑜珈聯盟課程 200 小時，營運整頓身心的養生機構「Around Therapy®」。著作包括《調整脊椎改善病痛》、《身體疼痛地圖全書》等。

### ◆ 小岩信義（監修）

針灸師、醫學博士。修畢東洋醫學後，為了構築科學性針灸臨床學，透過東京醫療職校針灸按摩教師養成科、關東勞災醫院、昭和大學醫學系生理學教室等持續研修與研究。透過早稻田醫療專業學校專任講師、人類綜合科學身心健康科學研究所主任研究員、昭和大學醫學系第二生理學教室兼任講師、英屬哥倫比亞大學醫學系精神科及同國 BC Mental Health & Addictions Research Institute (BCMHARI) 的客座準教授等經歷持續研究身心相關科學。目前是「人類綜合科學大學」人類綜合科學研究系的心身健康科學專攻教授、人類綜合科學身心健康科學研究所副所長。研究主題包括運用 f-MRI、腦波、數理統計手法等解析身心相關網路，並且提倡安全有效的心理健康鍛鍊技術，將研究成果活用為在商務人士的表現力提升、心理健康管理上並提供指導。