



金庸筆下的武俠小說，有一招相當犀利的武功，叫做「一陽指」，只要手指用力按一按對方穴位，就可以殺敵，也可以治病；現實世界裏，有一種揉合了西方脊骨神經科及傳統中醫理論精華而成的另類按摩，叫做「觸康健」，雖不能殺敵，但只要「摔一摔」、「搓一搓」，就可以開啟人體的自癒功能，平靜緊張情緒、消除身體痛楚，甚至矯正移位的骨骼。

聽落有點神奇，但原理是類似中醫所謂「打通經脈」而已，對於最近名列亞洲區關節痛榜第二位的港人尤為合適。不過，要學習這套「半唐番」按摩療法，先要有心改善身體狀況，否則，一切也是徒然。

三 摩 觸 康 健

最 近一項調查發現，在馬來西亞、新加坡、印尼、台灣及香港等亞洲地區中，港人患有關節痛的情況是僅次於印尼，排列第二位。其中，膝頭及足踝的痛楚最為常見，而逾半數患者都會選擇以按摩，作為舒緩痛楚之法。

國際肌動學學院註冊觸康健導師蔡慧明指出，當人體承受過度的情緒壓力時，便會使骨骼肌和重要臟器的平滑肌出現緊張，若長期處於這個狀態時，痛楚便會出現，所以不少都市人總有形形色色的「周身骨痛」出現。

「人體的循環系統不但是指血液，還包括淋巴和腦脊液，若其中一個循環系統表現得不暢順，形成阻塞的話，身體相關部分的表現就會遜色，例如腰酸背痛及情緒低落等，而「觸康健」就是要透過觸摸身體的反射點、穴位和肌肉，令失衡的部位得到調和，讓每一個循環系統也運作暢順。」本港首批註冊「觸康健」導師之一何兆燦言簡意賅地解釋這套「半唐番」按摩療法的原理。

調和失衡部位

所謂「觸康健」其實是一套針對人體十四肌絡進行的按摩，全套共有四十二組動作，其運作原理乃透過檢查肌肉的扣緊程度，以尋找身體的失衡部位，繼而利用輕觸、深揉、動作、掃經、食物和語言表達方式等，接觸相關的穴位、淋巴反射點和肌肉位置，讓失衡部位回復正常狀態。

「試過有一名學員，因為背脊骨東



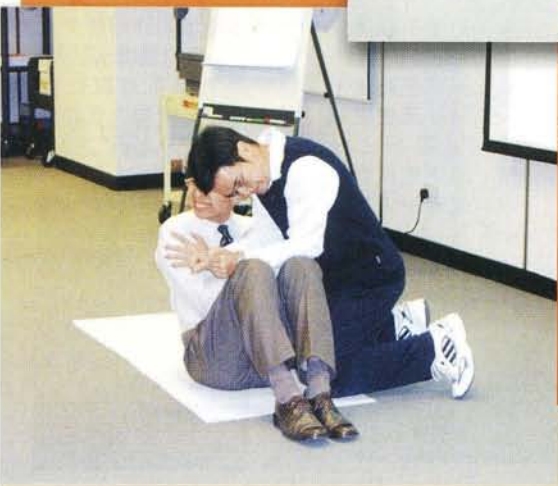
甚麼是「觸康健」?

這是一套自然整全的方法，由美國脊醫施約翰（John Thie, DC.）於六零年代始創。整套治療法共有四十二組動作，乃集西方脊骨神經科技術、運動機制學、營養學及傳統中醫理論的精華而成，透過按摩淋巴、血液、腦脊液和肌肉的反射點，讓失衡的身體得以調和，除讓緊張的情緒得以舒緩外，亦可驅除身體上的疼痛，以及矯正姿勢，從而促進個人身心安康和卓越表現。

▶用十指之力，由頭頂向下輕按至兩耳位置，有助平靜緊張情緒。



◀導師會透過肌肉的扣緊度，檢查身體的失衡情況。



歪西斜的關係，無論怎樣坐也不舒服，睡得不好，看過醫生也未能解決問題，於是在這裏學了數年時間，她的脊骨移

回正軌，身體還高了數吋。」

不過，他強調，這套按摩療法並不治療任何疾病，只是即時性為身體失衡部分進行調和，重返平衡狀態，若長遠要身體達致健康狀況，還是需要透過自我改變，除掉做成身體失衡的壞習慣方可。

所以蔡慧明亦表示，雖然這套按摩是老少咸宜，但中心對學員也有一定要求，就是要對自己的身體有知覺性，即有改變生活模式的動機，而事實

上，近年該中心亦多了一些開始關注健康的中年人士參與，他們除把這套按摩應用於個人外，亦有用以幫助家人及朋友。

學習這套按摩已三

年的NANCIE回想當年學習的原因，她不諱言是由於分晚後，整個人渾身不在狀態，除經常有發燒外，還患有抑鬱症，無論中西醫也沒法把情況扭轉，於是在朋友介紹下，首次接觸了這類按摩治療。

勤練習病痛少

「第一次做完後，其實我已經沒有了發燒，感覺好好，於是一路咁返落去，個人亦都好自然會想再學多啲，因



▶ 導師何兆燦強調，這套按摩只是啟動人體內的自癒能力。

▼ 蔡慧明表示，「觸康健」按摩原理，類同中醫學說中的「打通經脈」理論。

醒 · 你 · 幾 · 招

1 一分鐘化解壓力

在緊張、創傷、意外、工作壓力或關係危機時，腦筋便轉不過來，而且亦會直接影響胃經，令胃部絞動欲吐。只要使前腦的能量平和下來，便可營造創意並構思新解決辦法。

作用

做法

輕觸位於雙眼之上的額結節，即眉毛與髮際之間隆起地方，並維持約一分鐘。



2 紓緩痛楚

左右側肌肉

作用

當左右兩側肌肉同時鬆軟時，痛楚便可得到紓緩。

做法

用食指和中指之力，沿脊骨的中線由上向下逐少移動，直至脊骨尾端。



下背痛

作用

經常坐在辦公室的人，容易出現腰酸背痛等情況。只要強化腹肌，便可減少腰酸背痛情況。

做法

躺下後讓小腿放在椅上，以支持下背，並把手輕放於兩旁耳，而雙眼則看着天花板上一點，讓視線與身體的角度略為大於九十度；

微微抬起頭和肩，約五公分（箭嘴示），期間雙手不可幫忙抬頭，而腹部亦要感到用力。



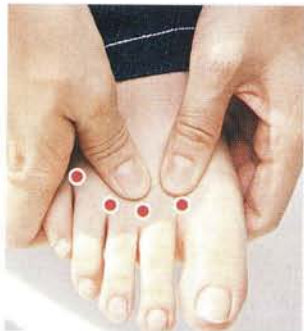
足踝痛

作用

紓緩經常穿着高跟鞋和「四圍走」的人，因腳步肌肉群的協調產生混亂而引至的疲倦和酸軟。

做法

緊握腳掌，按揉腳掌面的四個步態點（圖點所示）便可。



何兆燦解釋，「每個人的身體都有自癒能力，只係從來好少啟動，咁呢一套透過思想和動作的按摩，就可以喚醒佢（自癒能力）。」他直言，這些按摩動作相當簡單，任何時間都可以做，就算是經常坐在辦公室內的白領一族都可以，只要覺得有這個需要便可。

至於另一名學員黃俏華亦有相類似感受。她指出，首次接觸「觸康健」乃因其為學習「健腦操」的必修環節，而當認識過後，「即發覺感覺良好，尤其是『掃經』，身體感覺到有一股暖流，感覺好舒服，而唔同人又會因身體狀況有唔同反應，譬如冇啲同學練完後會排尿，有啲就會排出臭汗。」

為嘅身體上明顯見到改善嘍，無咁易病，而就算病倒都可以很快無事，康復時間比以前快。」