

中醫戒菸衛教

一、中醫戒菸定義

中醫認為菸草屬性「溫燥」，吸菸易燥傷肺部，消耗津液，易出現口乾舌燥、反覆咳嗽、痰灰白等症狀，進而產生肺氣損傷，併發多種疾病。中醫治療幫助菸癮者清熱化痰、宣降肺氣，逐漸擺脫戒斷症候群。

二、穴道按摩

神門穴

功能：

可以穩定情緒、降低焦慮，甚至減緩發抖、失眠等身體不適

肺點

功能：

治療戒菸引起的呼吸不暢、精神不振，並改善呼吸系統功能

皮質下區

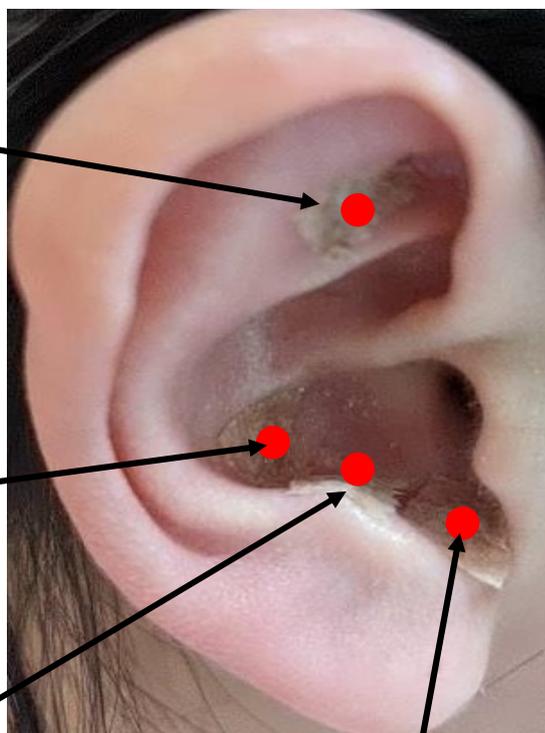
功能：

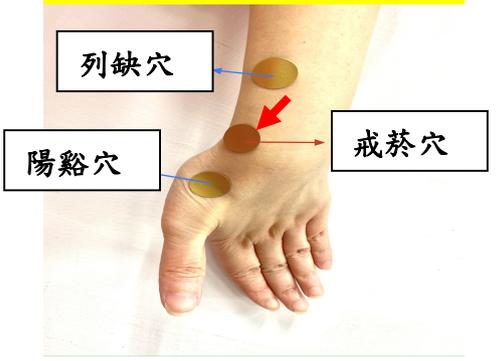
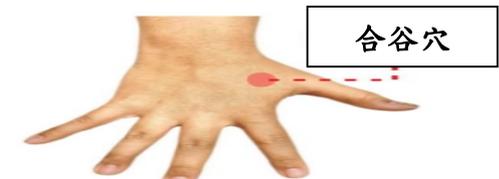
可增加腦內傳導物質如多巴胺、腦內啡，緩解菸癮

皮質下區

功能：

可增加腦內傳導物質如多巴胺、腦內啡，緩解菸癮



	<p>戒菸穴又稱「甜味穴」</p> <p>位於列缺穴與陽谿穴連線的中點。從列缺穴往陽谿穴方向輕推，吸菸者按捏此穴有明顯疼痛，按壓捏掐有抑制抽菸的慾望作用</p>
	<p>迎香穴</p> <p>位於鼻翼兩側，鼻唇溝中凹陷處，平時可多按壓，能改變菸癮者的嗅覺</p>
	<p>合谷穴</p> <p>位於手部虎口，大拇指與食指掌骨間，可緩解拿菸口慾</p>

三、茶飲

魚腥草、桑葉、刺五加、甘草各 3 錢。每日用 500 ~ 2500cc 水煎當茶喝，服用 6 個月。可減少肺部燥熱，緩解菸癮。

四、食物忌諱

- (一) 燥熱食物：燒烤油炸、辣椒、麻油雞、咖哩。
- (二) 生冷食物：生食、冰品、西瓜、火龍果、竹筍。

五、生活作息注意事項

- (一) 作息要正常，三餐定時定量以免因熬夜影響代謝，致使身體燥熱上火，導致情緒不穩誘發抽菸念頭。
- (二) 每天 2500 毫升的水，幫助排除體內尼古丁等有毒物質。

參考資料

蔡昆道、楊淑媚、莊舒茵 (2008)。中西醫戒菸文獻綜述。中西整合醫學雜誌，10 (1)，41-48。