

入水能游(68)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2015年1月4日

手力急救

「以指代針 以熱代灸」

「入水能游」何解與「手力急救」結緣？事由「手力急救」與香港「水界」甚有淵源。「香港拯溺總會」是「手力急救學」的始創團體及主要推手，而1980年「香港游泳教師總會」藉參與在英國舉行「國際游泳教師會議」之機會，手力急救學的「原創者」首次在這國際研討會中發表「手力急救學」報告，將「手力急救學」正式推上國際舞臺。1987年，「英聯邦救生總會」表態支持「手力急救」的發展，更呼籲當時之英聯邦各屬會國家共同參與及推廣，並確立香港為推動基地。自八十年代發展至今已超過二十五年，過往多年之香港拯溺總會主辦之元旦冬泳、香港水上安全日暨香港三千公尺水上安全長途暢泳及多項社康活動，「香港手力急救協會」會員皆出勤提供急救服務，造福社群。本港許多救生員亦已接受有關培訓，並在施行急救時輔以手力急救法，祈以得到更佳效果。筆者願與大家分享這純由本地專家發展的一門急救學術知識，望能吸引更多有志者學習，救急扶危，利己利人。

「手力急救」並非取代傳統的西方急救方法，其精髓是把中華千年文化傳承至今之經絡穴位及針灸醫學理念，發展成為一項非侵入性的急救工具，「以指代針、以熱代灸」，純靠十指及手掌之功能，與當今急救技術相輔相成，發揮鎮痛扶傷之效。自古以來，針灸醫術治病療傷、強身健體早已普及國內外，造福廣大民眾。奈何每當遇上意外或急病痛症，每每由於針灸器材不是垂手可得，有關醫師亦不能隨傳隨到，因而不能適時及廣泛地利用針灸術來進行急救，從而錯過發揮針灸學救命扶傷的效力。各地嚴格限制只有註冊醫師才可施行針灸醫術，香港於1999年制定之「中醫藥條例」便把針灸醫術冠以法定地位，同時亦要接受嚴格監管。「手力急救」是一套以「指」力及「熱」力相配合去發揮針灸學救命扶傷的急救方法。所謂「指」力包括用手指、牙籤、摺起之紙角等代替針灸中「針」的功能去刺激穴位。而所謂「熱」力，即產生來自磨擦手掌之熱力替代艾灸去溫暖穴位。此急救術，隨時隨地可以由學會此急救法者操作運用，並不會抵觸中、西醫藥法例，可取！

「手力急救法」可謂簡單、有效及安全，並經過專家團隊之驗證實收臨床之療效。之所謂簡單易學，是從國際衛生組織所訂定之361個國際標準穴位當中，選出十八個可施行手力急救法之穴位作為應急之用，大大減低學習整體經脈穴位之艱澀。需要學習的十八個穴位皆位於容易及方便接觸之身體部位，拯救員只需用手或指力治理傷患者即可。其有效性，都是源於十八個按照中國傳統醫學理論的有關穴位，經過二千多年的實踐證明具治療之功效，更通過現今科技之實驗和臨床研究，証實這十八個穴位皆具有生理方面之良性效應。而其安全性極高，皆由於此十八個有關穴位都是經過專家鑑定的，縱使拯救員未能準確地在穴位施壓，也絕不會使傷患者傷勢轉壞。這十八個手力急救穴位中有四個穴位被專稱為「手力急救四寶」，

即「人中」、「合谷」、「足三里」及「內關」，各具特別效用，不妨略知一二，以便應急傍身，利己利人。

「人中」穴在鼻人中溝上三分之一與下三分二的交會點(附圖一)，穴位在皮下0.3-0.5寸*，用指尖、指甲或尖物在穴位上用力壓下，此動作稱之為「點」，功能可使脈搏及呼吸回復正常，使傷患者從休克中恢復意識，有復甦作用。「點」「人中穴」可適用於休克、昏迷、中暑、窒息、舟車暈浪、心臟停頓及痙攣。

「合谷」穴在手背第一、二掌骨之間，略近第二掌骨中點處(附圖二)，穴位在皮下0.5-1寸*，用手指或指節頭用力按壓在穴位上，此動作稱之為「按」，亦可引用「點」法壓穴。按壓此穴位具有全身止痛作用，舒緩頭痛特佳。

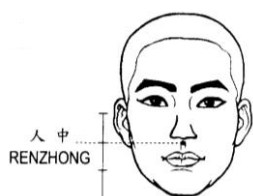
「足三里」穴位於膝蓋骨下緣直下3寸*，距離脛骨外側1寸(附圖三)，穴位在皮下1-1.5寸*，可用手指或指節頭用力按壓在穴位上。按壓此穴位具有調理腸胃作用，可處理腸胃痛、嘔吐、發燒、高血壓，甚至休克亦為可用。「足三里」穴亦是都一個保健穴位，若每天按壓二至五分鐘，可達強身之效。

「內關」穴位於掌後第一橫紋正中直上2寸*在兩筋之間(附圖四)，穴位在皮下0.8-1.3寸*，主攻心臟衰弱症狀。按壓此穴位能使心律平衡，可處理休克、舟車暈浪、心絞痛、心臟復甦情況。

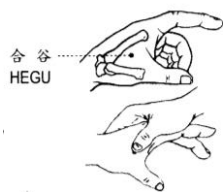
整個「手力急救」的訓練已走上軌道，有系統的培訓並不艱辛，只須要八個「學時」，認識十八個穴位的位置及效用，學懂如何掌握操作手法，經考核合格後便獲頒授「手力急救證書」。有興趣的學員還可修讀「高級手力急救證書」、「經絡穴位證書」、「與傷者有效溝通證書」及「綜合急救證書」等課程。筆者誠意向各有志者推介。

(本文資料取材自「手力急救手冊」並由「手力急救」原創者楊志滔博士審閱，特此鳴謝)

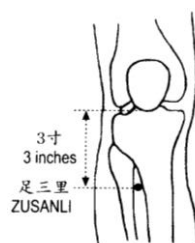
* 註：文中提及的「寸」是患者同身寸(即大姆指中間的一節寬度視為1寸)



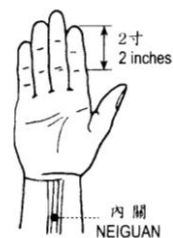
(附圖一)



(附圖二)



(附圖三)



(附圖四)