

刮痧

紓壓

陳聖心中西醫師



淵源

- 最早之文獻-元代醫家危亦林「世醫得效方」
- 清代「痧脹玉衡」-「例制用前蘸油而刮，然行之多為婦人，為名醫所不道及」。

刮痧療法

- 利用刮痧器具，在人體表面進行反覆刮動和摩擦，使皮膚局部產生「出痧」的表現。
- 藉由破壞局部的微小血管和周邊組織，可讓身體代謝廢物能夠快速排出，從而達到**疏通經絡、活血化瘀**的作用。
- 刮痧後皮膚出現的紅點稱為「痧」，亦即「出痧」。中醫認為，不少疾病都是因為體內氣滯血瘀而誘發。至於「痧」則是病邪的排泄產物，「出痧」代表將病邪祛除於體外，有助調和氣血，改善身體的平衡狀態。

刮痧紓壓

- 刮痧頭面部有助於醒腦安神、助眠減壓
- 刮痧肩頸處有助於放鬆消暑、活絡氣血
- 刮痧腰背部有助於紓壓放鬆、改善水腫



名人刮痧



操作工具

水牛角刮痧板具有清熱、
鎮痛、消炎之長
是近年最普遍的刮痧工具



玉石系列

衣形刮痧板



玉石刮痧板具有美容、潤
膚、清熱之長
常用於面部，單價高

操作工具



蜜蠟刮痧板形狀最多元，
單價低



原木刮痧板依木頭的質料
不同，會額外有一些安神
驅蟲的功效，但使用久偶
有天然裂紋

操作介質

- 刮痧最好配合潤膚劑，以避免皮膚受損。
- 固體質地的凡士林、乳霜等。
- 液體類可用植物油如麻油、橄欖油、特製的刮痧油、活絡油或經稀釋的芳香精油都可以。

操作力度

- 患者不可強求用力刮出痧，感到輕微痠脹即可。
- 要視乎患者可耐受程度。

操作時間

- 每個部位刮3至5分鐘，最長不超10分鐘。

操作頻率

- 第一次刮完需等5至7天，再進行第二次刮痧，讓局部組織有時間修復。
- 短時間內反覆刮痧有機會造成肌肉發炎。

出痧顏色-微紅

- 正常或病情較輕，因為皮膚經反覆輕刮後多會輕微泛紅，由於皮下微細血管破裂之故。

出痧顏色-深紅色

- 體內有輕微濕熱。

出痧顏色-紫紅色

- 代表瘀熱，即體內的氣機不通或有組織炎症，身體容易痠痛或僵硬。

出痧顏色-紫黑色

- 一般代表身體氣血瘀滯不通較嚴重，痛症時間較長或病情較重。

問題篇

刮痧一定要刮到出痧才有效？

- 雖然身體出痧，是身體代謝廢物排出的現象，不過因應不同體質，並非人人都會出痧。千萬不要為了刮出紫紅色的瘀斑而使用蠻力，如果太用力刮，有機會令皮膚出現損傷甚至發炎感染。

刮痧愈用力、愈痛，代表愈有效？

- 刮痧並非愈用力愈好，也不是愈痛愈有效。出痧愈黑愈好是一種錯誤的觀念。輕微的點狀出痧約1天就會消退，較明顯的出痧則需2至3天，但如果患者刮痧後1星期，瘀血仍未消退，可能是「刮傷」自己引起的皮膚肌肉瘀傷。

刮痧不適合哪些人？

- 懷孕女士、糖尿病、心臟病、腦血管病、凝血功能異常、腎功能衰竭、肝硬化患者、重病、氣虛血虧人士不宜刮痧。

哪些身體部位不適合刮痧？

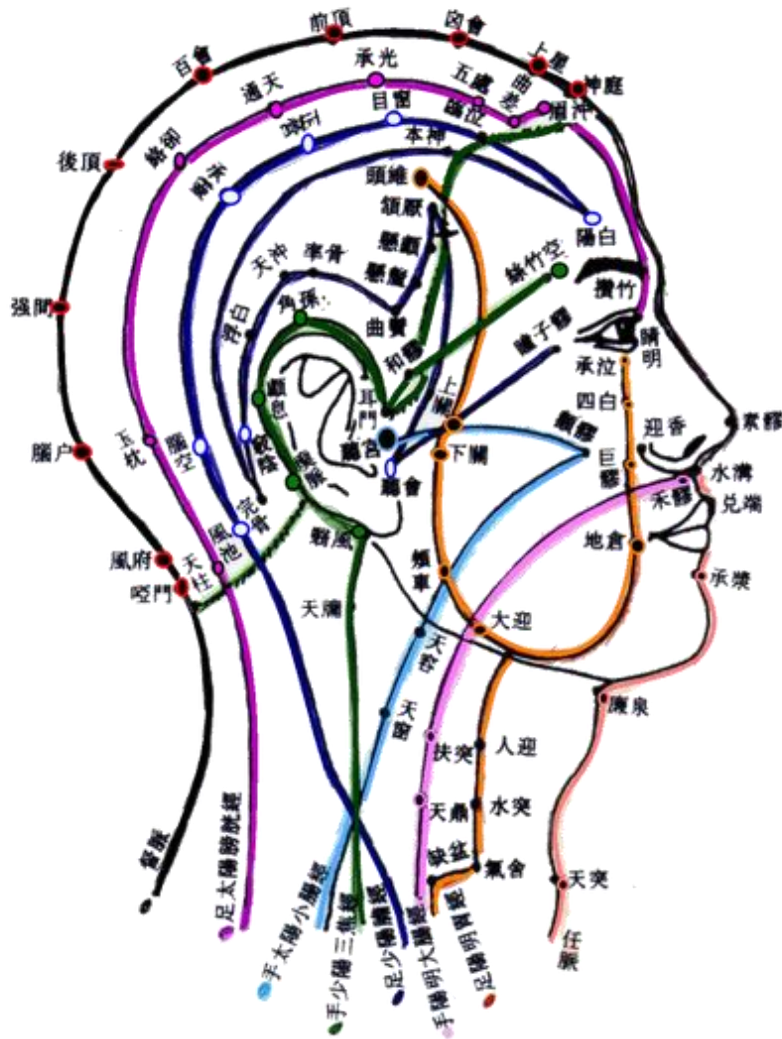
- 建議刮痧主要集中在肩頸、背部、大腿或臀部這些肌肉較厚的部位。至於頸前部兩邊因有動靜脈、骨頭凸起處及下陰都不可刮痧。另外，皮膚有炎症，如濕疹或蜂窩性組織炎，有傷口等損傷部位亦不宜刮痧。

刮痧會頭暈？

- 刮痧也會「暈刮」，和針灸的「暈針」相同。大多數出現在第一次刮痧、太過疲勞、前一晚睡眠不足、空腹治療的患者，治療時有機會出現頭暈、面色蒼白、出冷汗、四肢發冷、噁心等症狀，這時應立即停止刮痧，並讓患者平臥，飲用溫水休息。不適若未能緩解應求醫處理。

頭面篇

頭面部實際操作



頭部八條經絡及穴位圖

1
督脈.

2. 膀胱經

3. 膽經



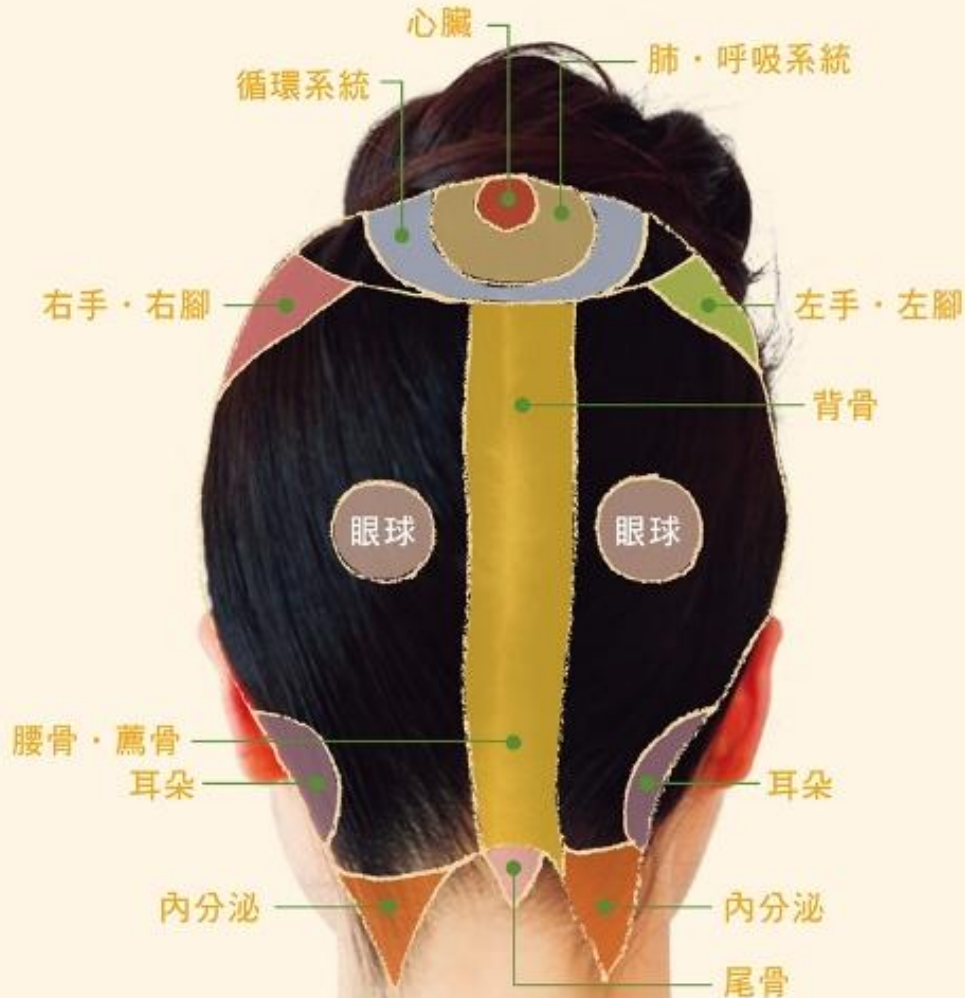
頭面部實際操作-全息律

頭頂與頭前側完全對應人體
全身器官組織。

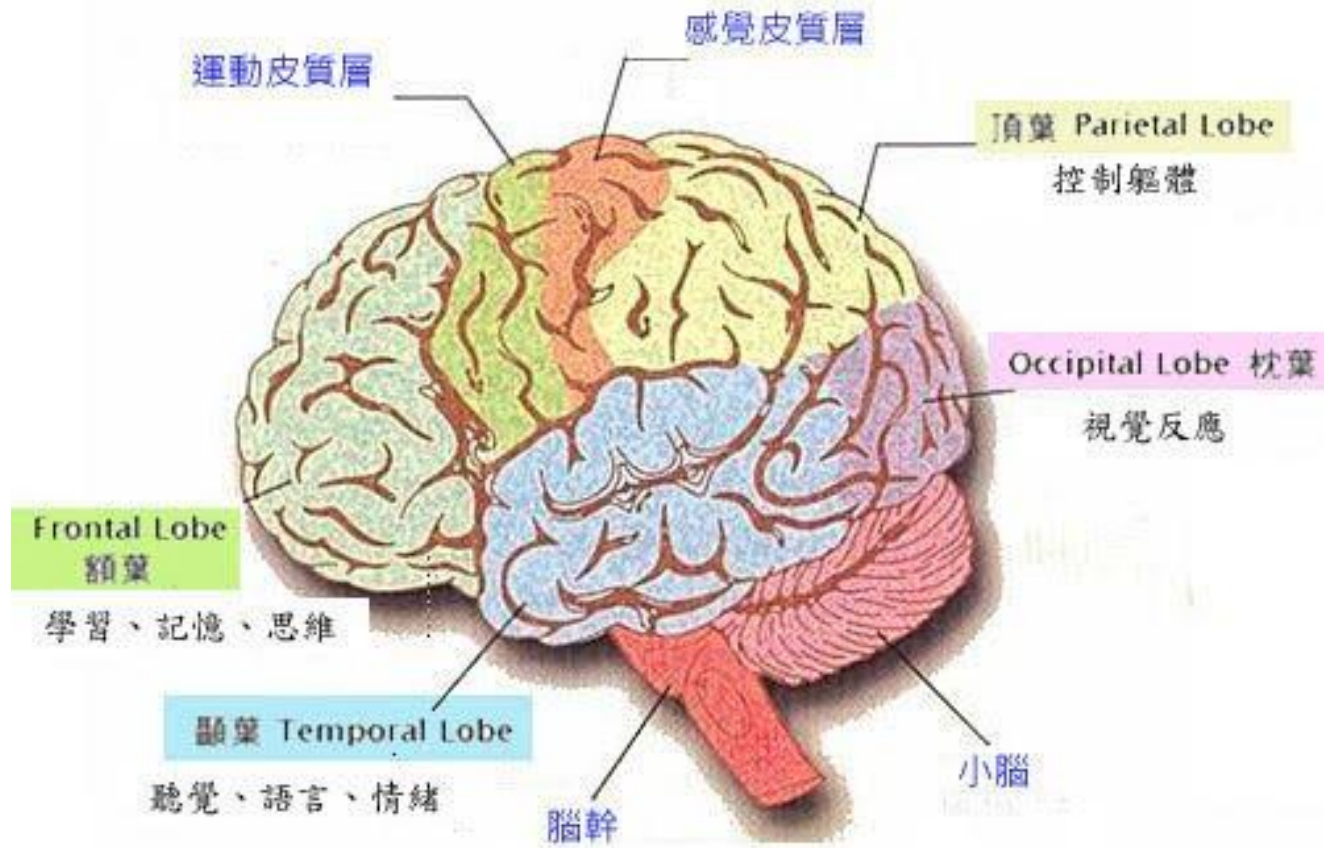


頭面部實際操作

中線對應心臟、背骨、薦骨，中線左右對稱，
分別對應手腳、耳朵與眼球。



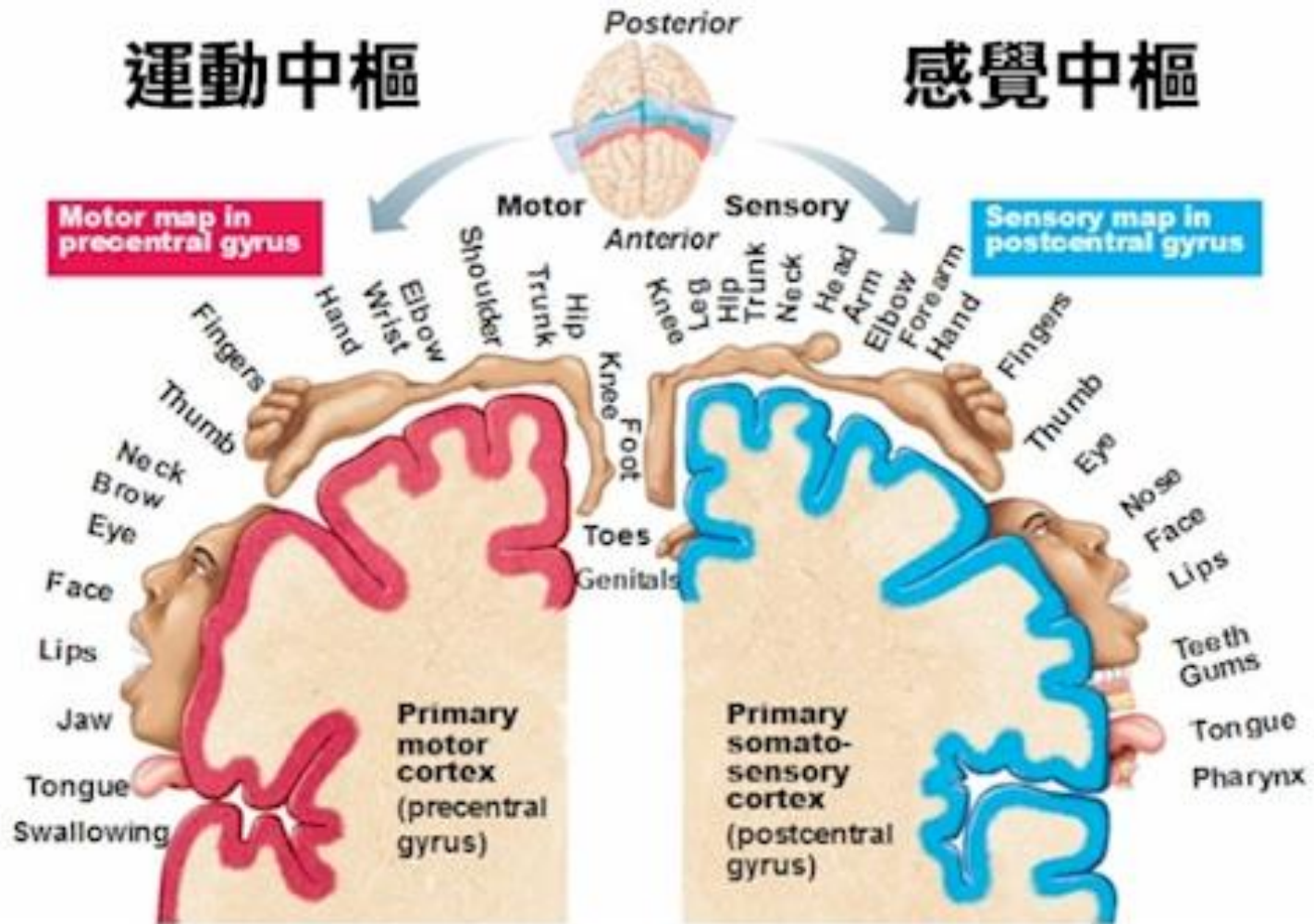
頭面部實際操作-大腦皮質區



【圖二：大腦皮質(位於大腦左or右半球外層)各葉部位略圖】

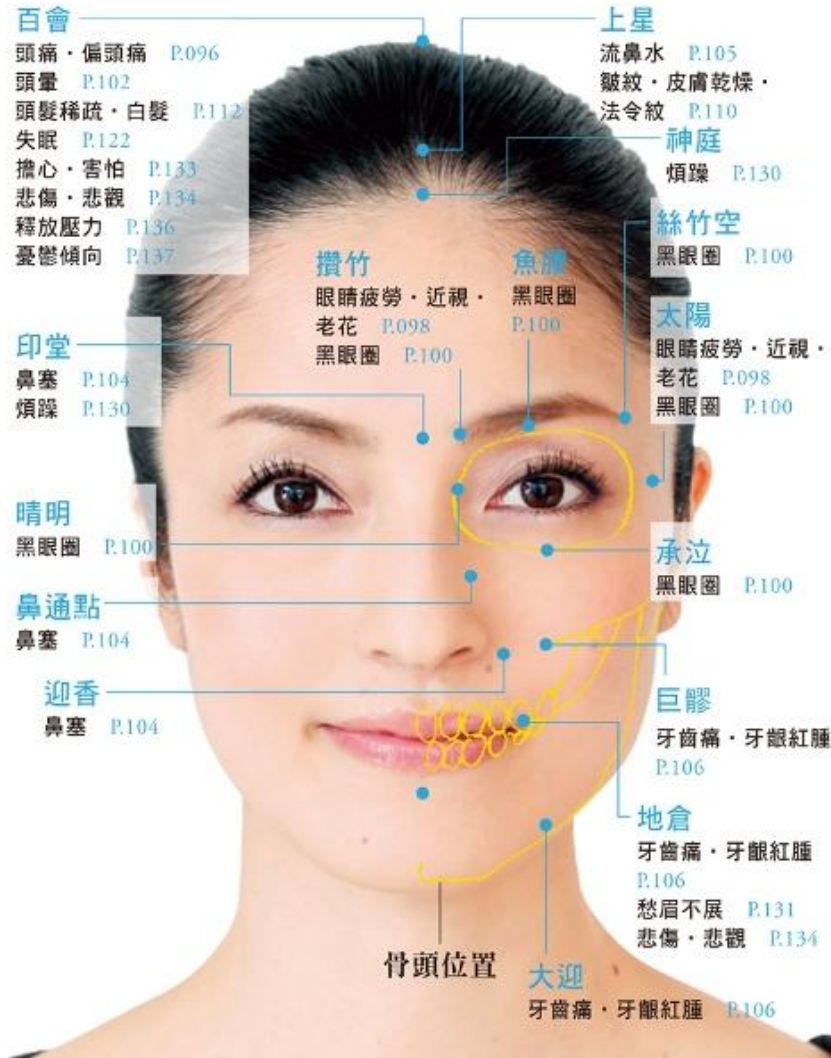
參考：《心理學原理》(東華書局)；彙整：back2base blog

頭面部實際操作-大腦皮質區



頭面部實際操作

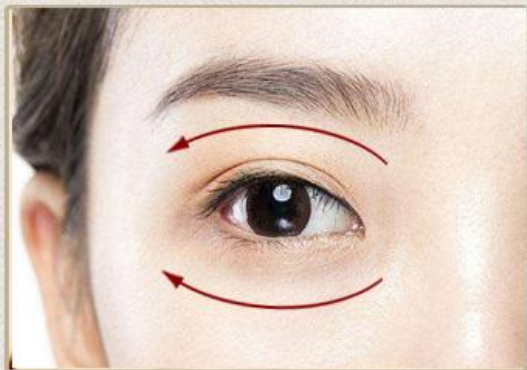
臉部（頭部正面）穴位



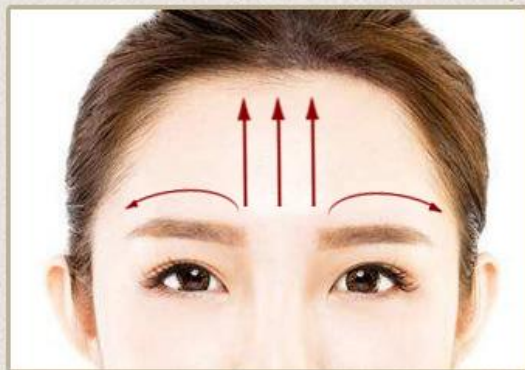
症狀與穴位

面部刮痧示意图

(以下图片及说明仅供参考)



【眼周】从里向外刮



【额头】从下至上刮



【鼻子】从上至下刮



【脸部】从上向下刮

頭面部實際操作

上班族中醫篇

瘦小臉穴位

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：中西醫師 陳至典醫師

增進代謝，有助改善疲勞、消除倦容

擗竹穴
太陽穴

促進血液循環，讓皮膚緊緻不鬆垮

迎香穴
巨膠穴
額膠穴

幫助放鬆咀嚼肌，讓臉部線條更好看

下關穴
頰車穴
大迎穴

刺激淋巴循環，幫助消除浮腫問題

耳門穴
聽宮穴
聽會穴
天突穴

0.5吋

健談 havemary.com

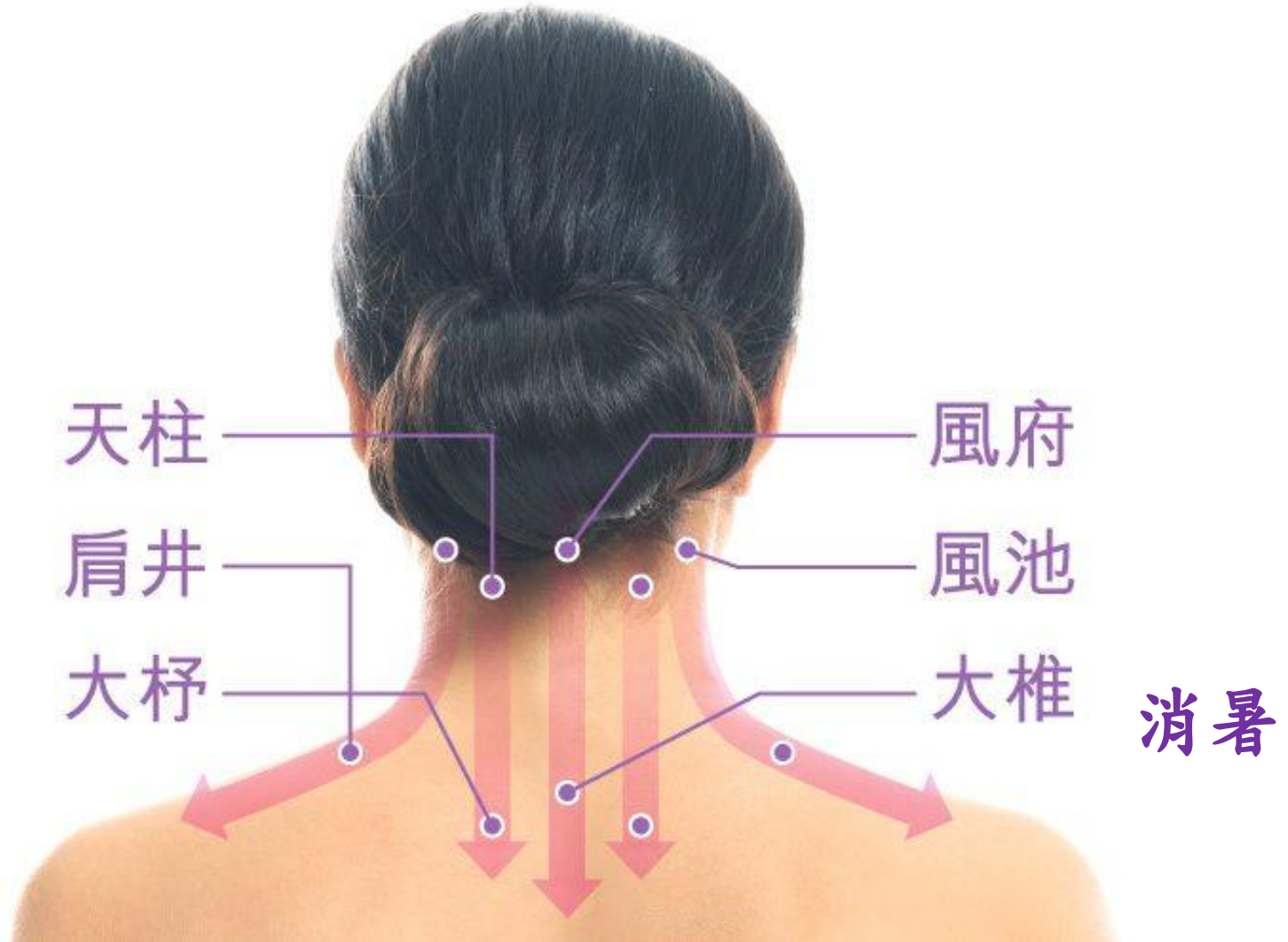
更多資訊請上 健談 havemary.com

頭面部實際操作

- 要點1：疼痛點
- 要點2：阻力點
- 要點3：穴位點
- 要點4：結構點(EX:牙關、TMJ)

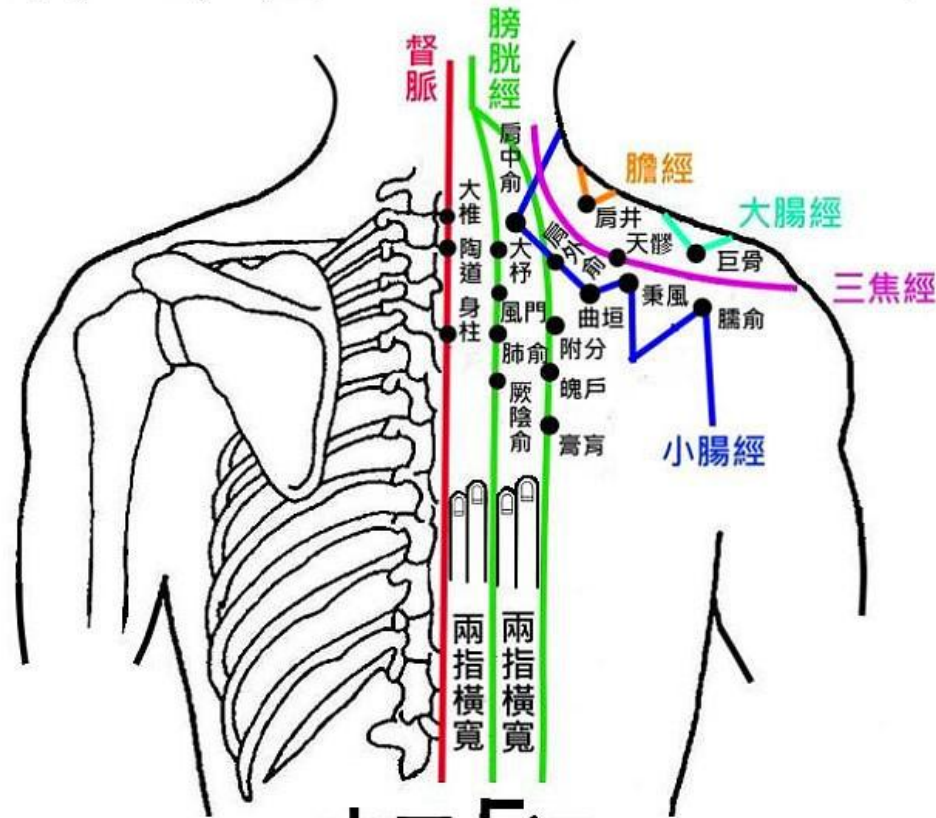
肩頸篇

肩頸實際操作



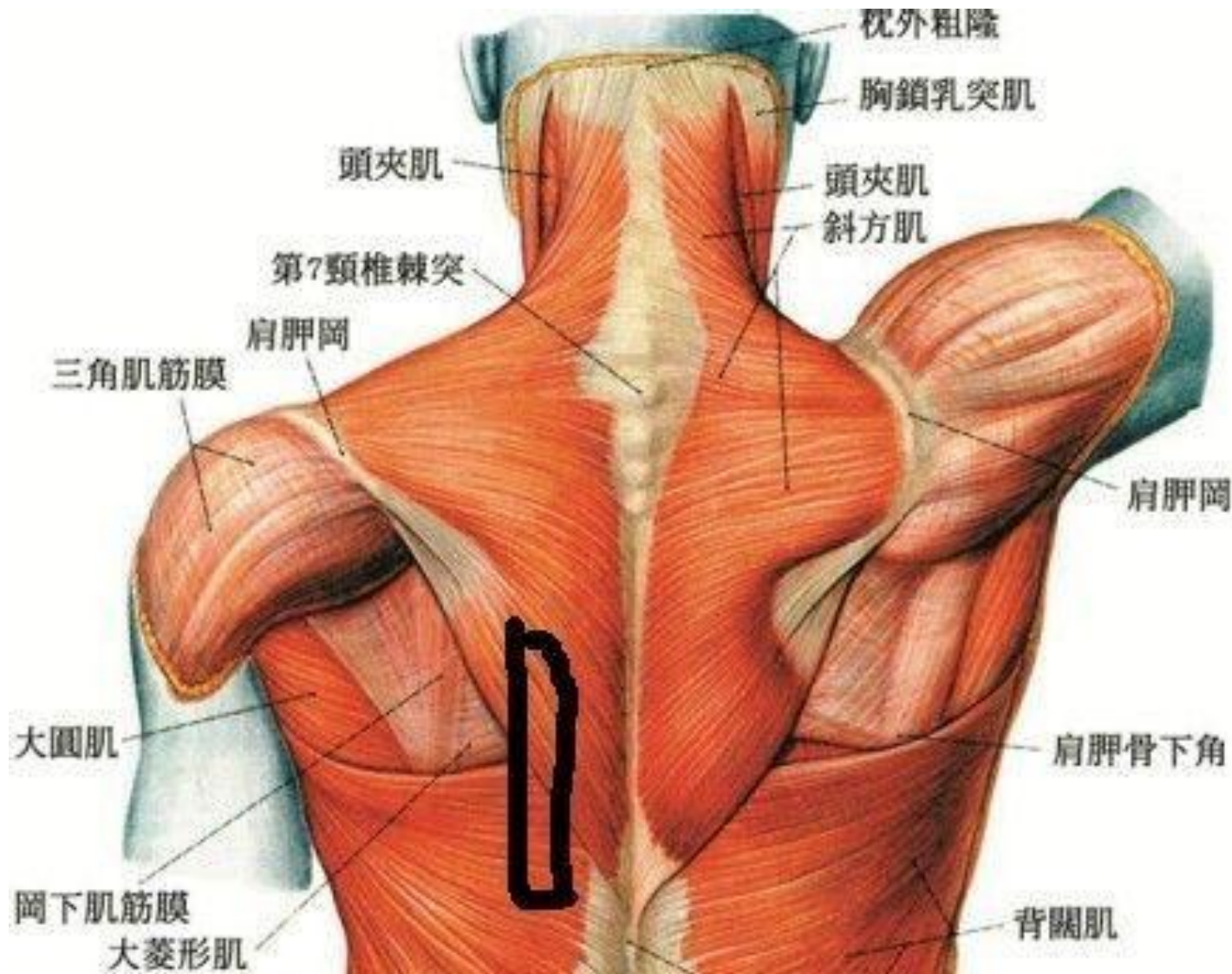
肩頸實際操作

【肩部】經絡穴位圖

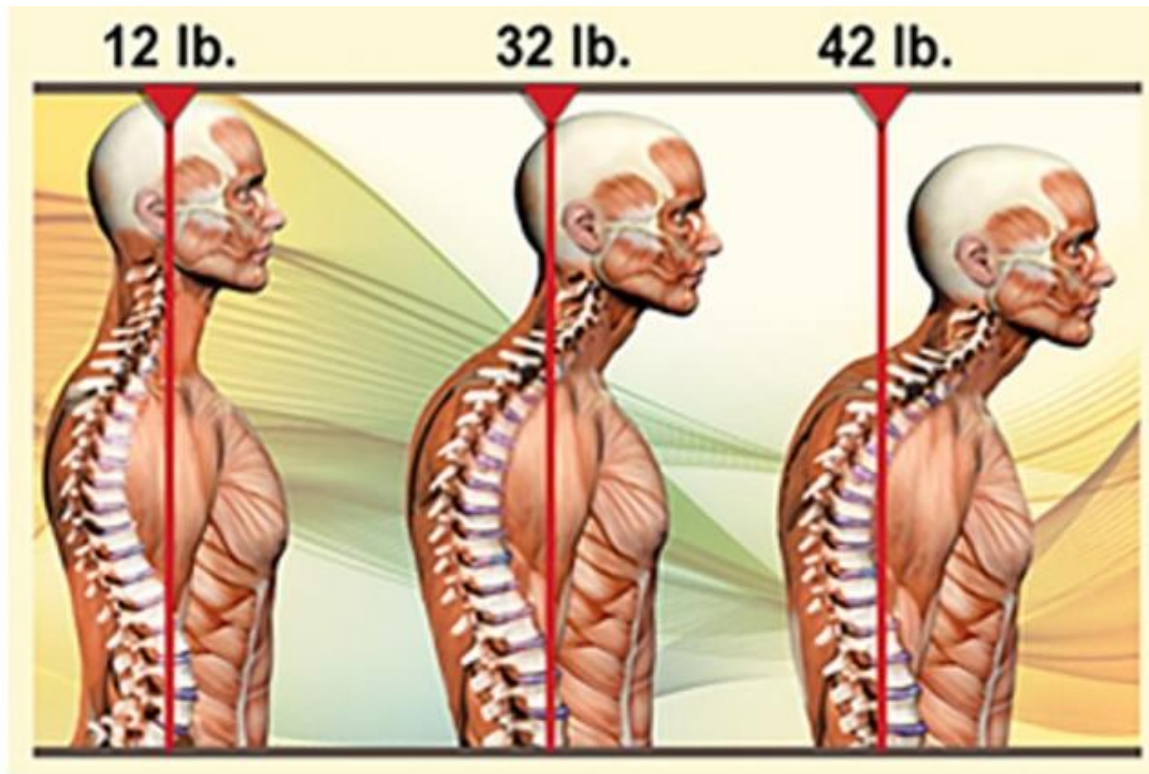


半呆女子

肩頸實際操作



肩頸實際操作

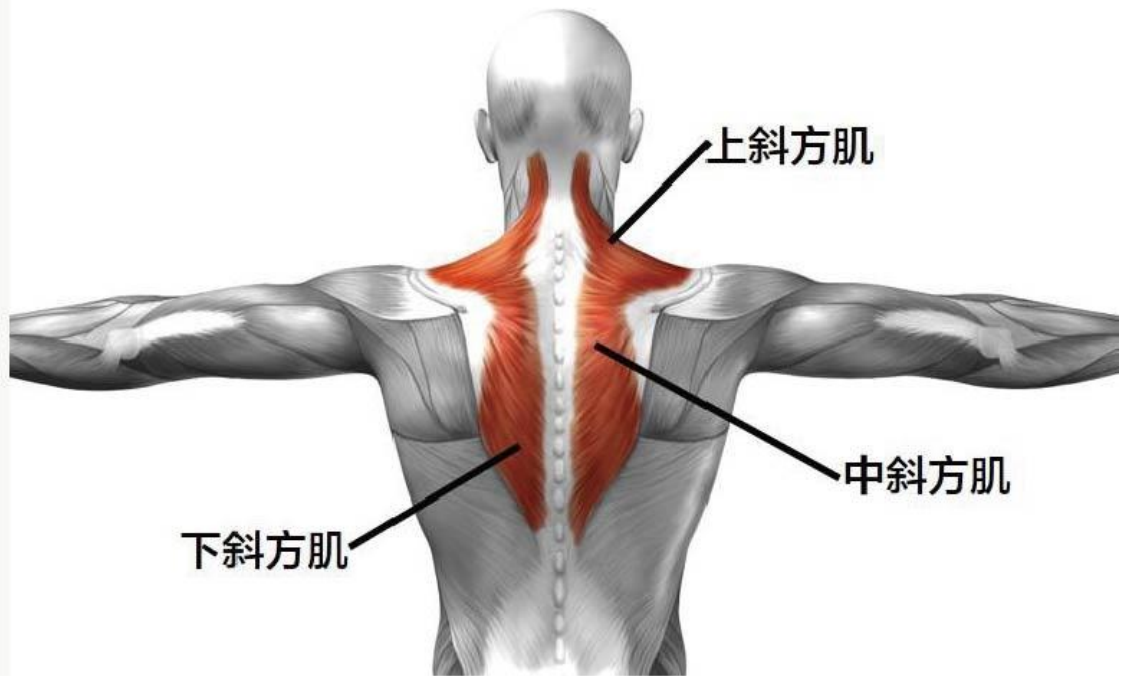
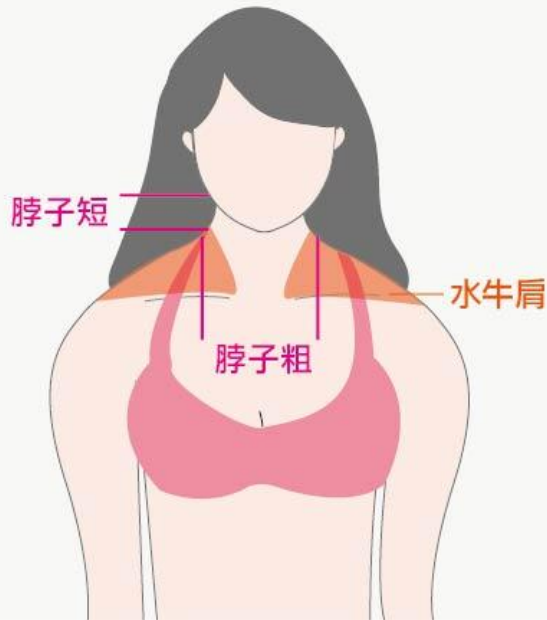


當頭往前移1吋 (inch) · 頸部受到的壓力就提升約10磅 (lb)

換算下來 · 大約是前移1公分 (cm)就提升約1.8公斤 (kg)

肩頸實際操作-聳肩(壓力、習慣)

健全曼哈頓 醫美集團



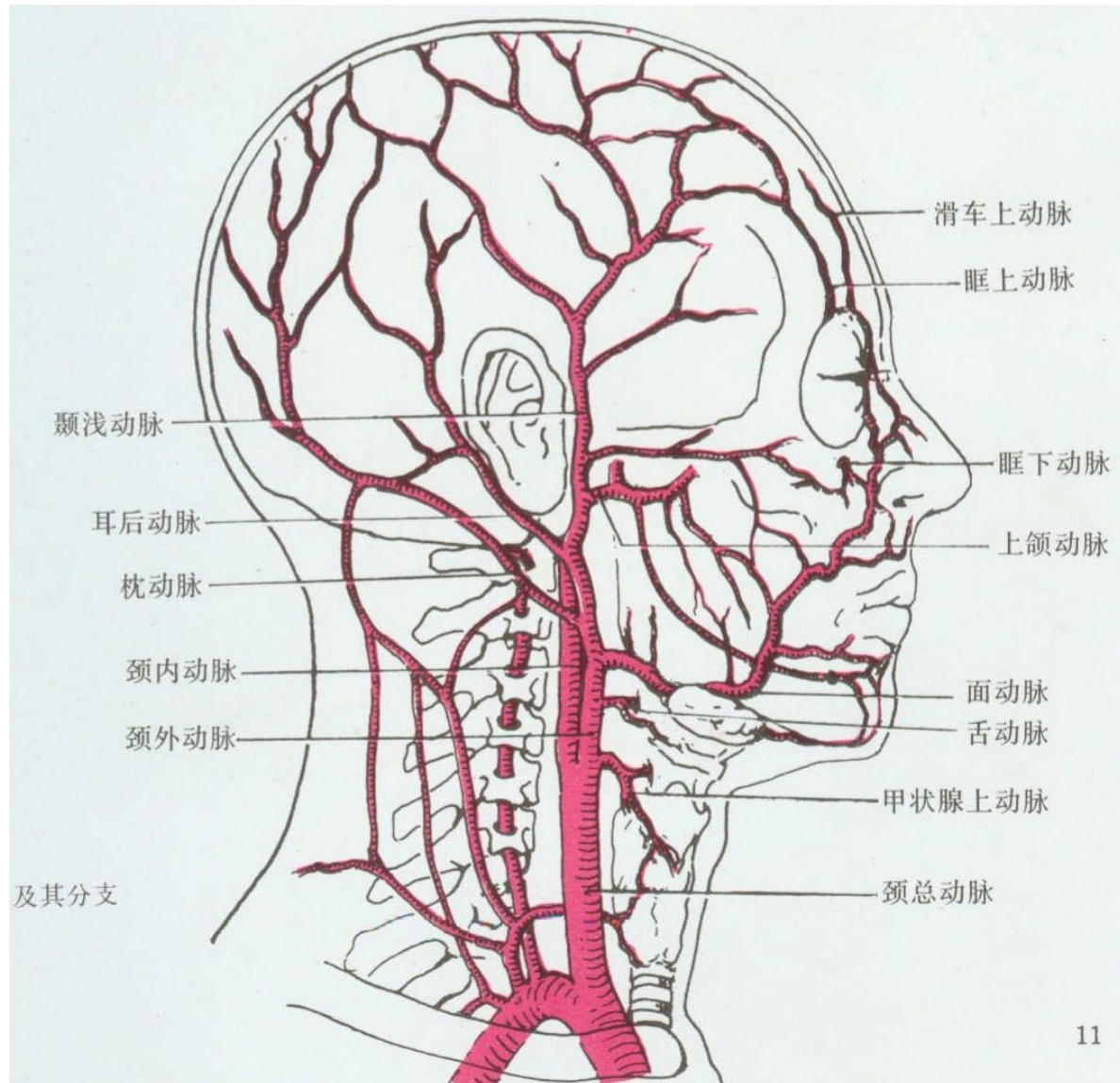
肩頸實際操作(禁忌)



觸診

頸動脈

肩頸實際操作(禁忌)



肩頸實際操作

- 後頸中間刮痧，為了不傷及頸椎，切記不可過度用力，輕輕的施力即可，以不痛為原則。
- 由上而下、由內而外
- 頸側面須格外小心
- 淺層刮痧，深層按摩

腰背篇

腰背實際操作



腰背實際操作

科技與養身的結合

刮痧/拔罐/按摩/瘦身/疏通經絡

1. 疏通肩頸經絡

改善頸肩酸痛、麻脹痛
還能舒緩疲勞，預防肩周炎

2. 疏通頸椎經絡

改善並預防頸椎病同時對暈眩
頭疼等症狀達到一定程度緩解

3. 調節腸胃臟腑

改善腸胃功能減退和脾胃、氣
血、體寒，吸收不良等症狀

4. 全身心舒緩

舒緩壓力 消除疲勞 調理身息
平撫情緒 改善睡眠

5. 疏通背部經絡

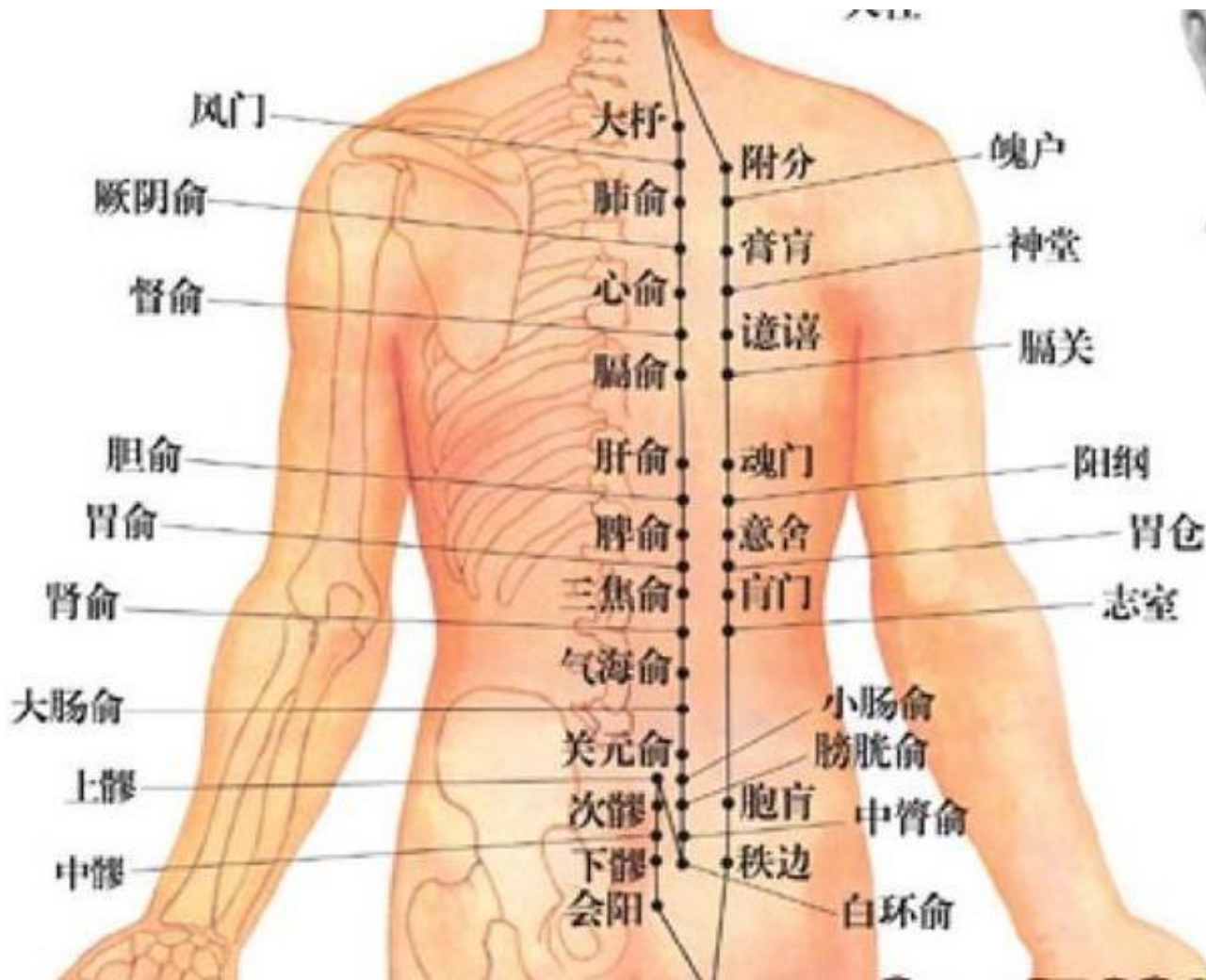
緩解背部的肌肉和病痛感
氣血通暢 增強人體免疫力

6. 疏通腰部經絡

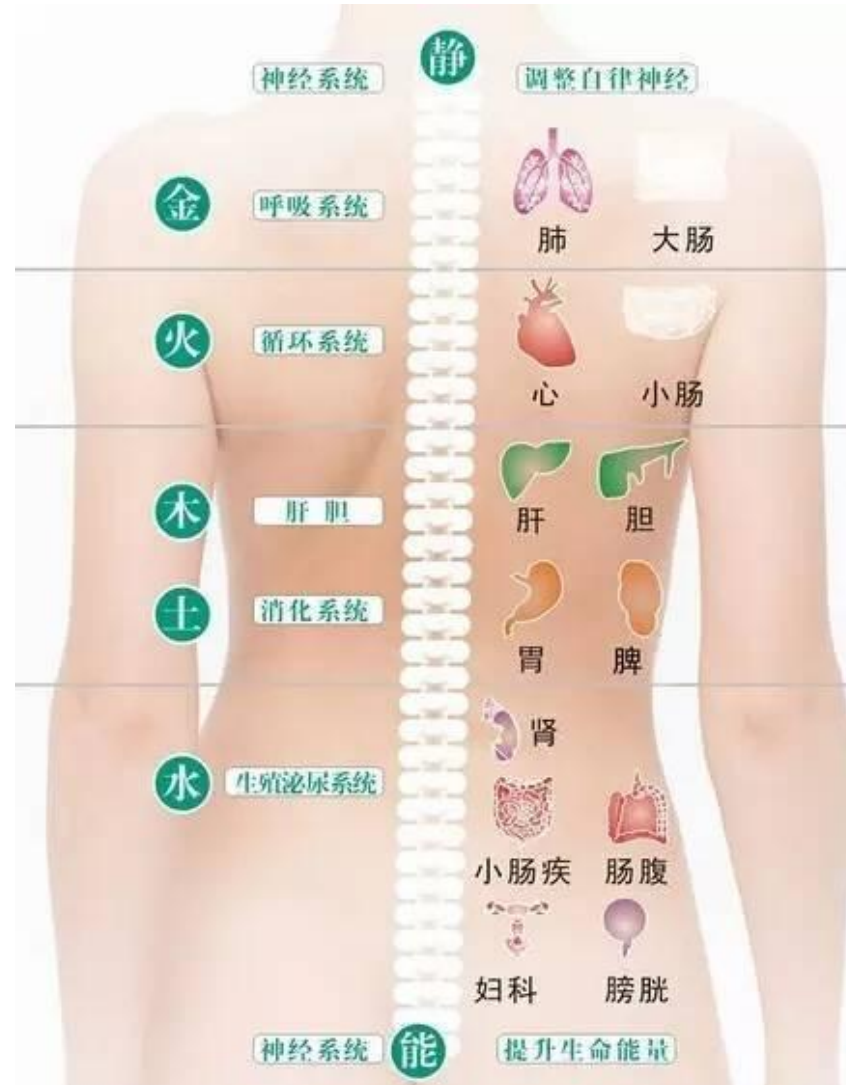
改善久坐後的腰部僵硬和
酸痛感並預防腰椎疾病滋生



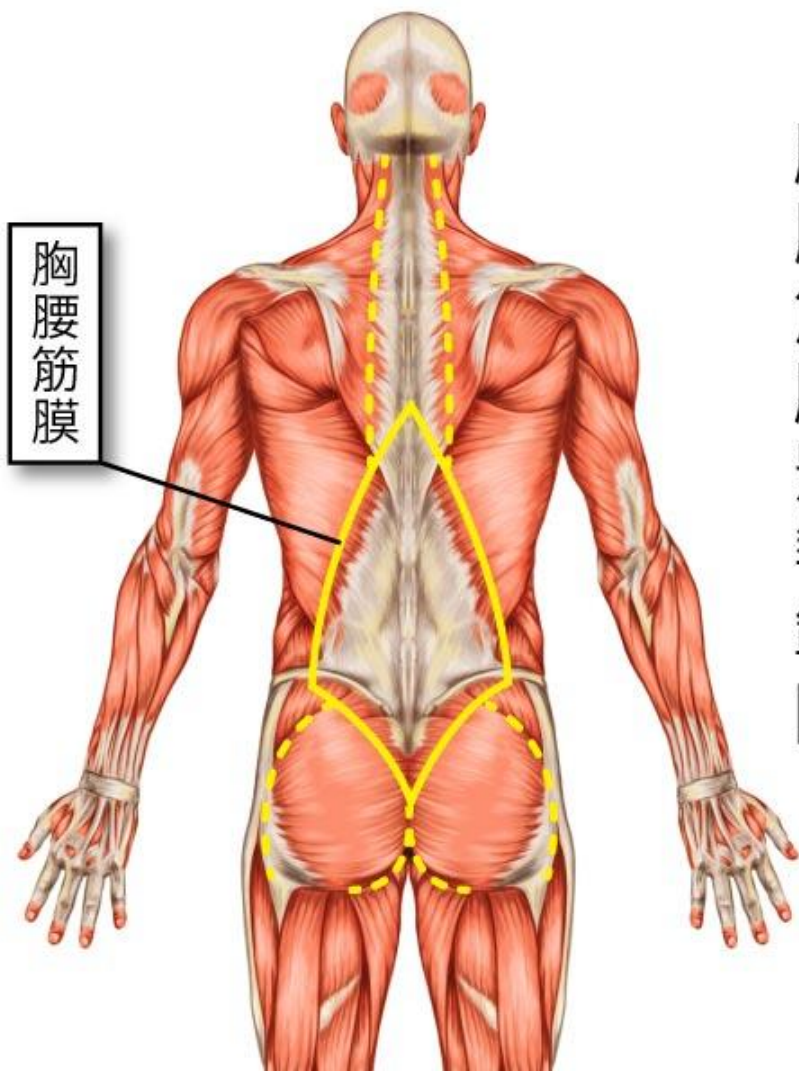
腰背實際操作



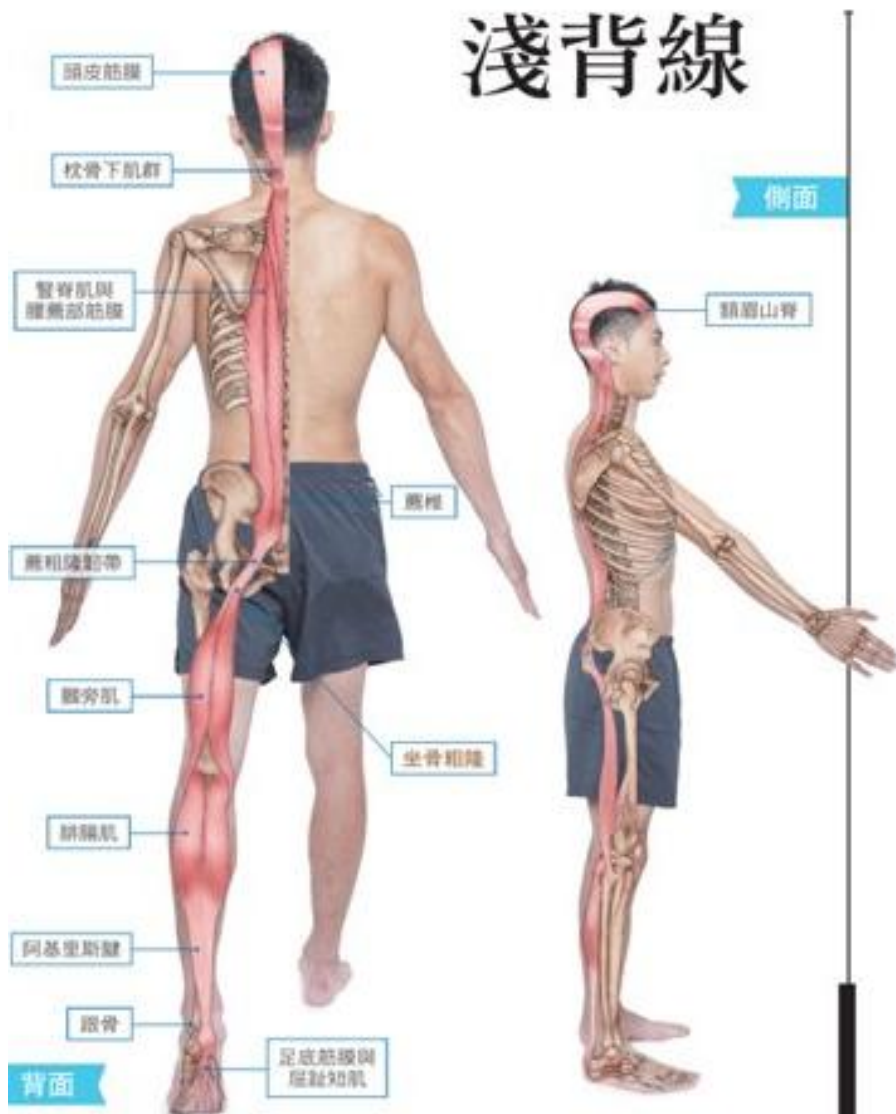
腰背實際操作-臟腑對應區



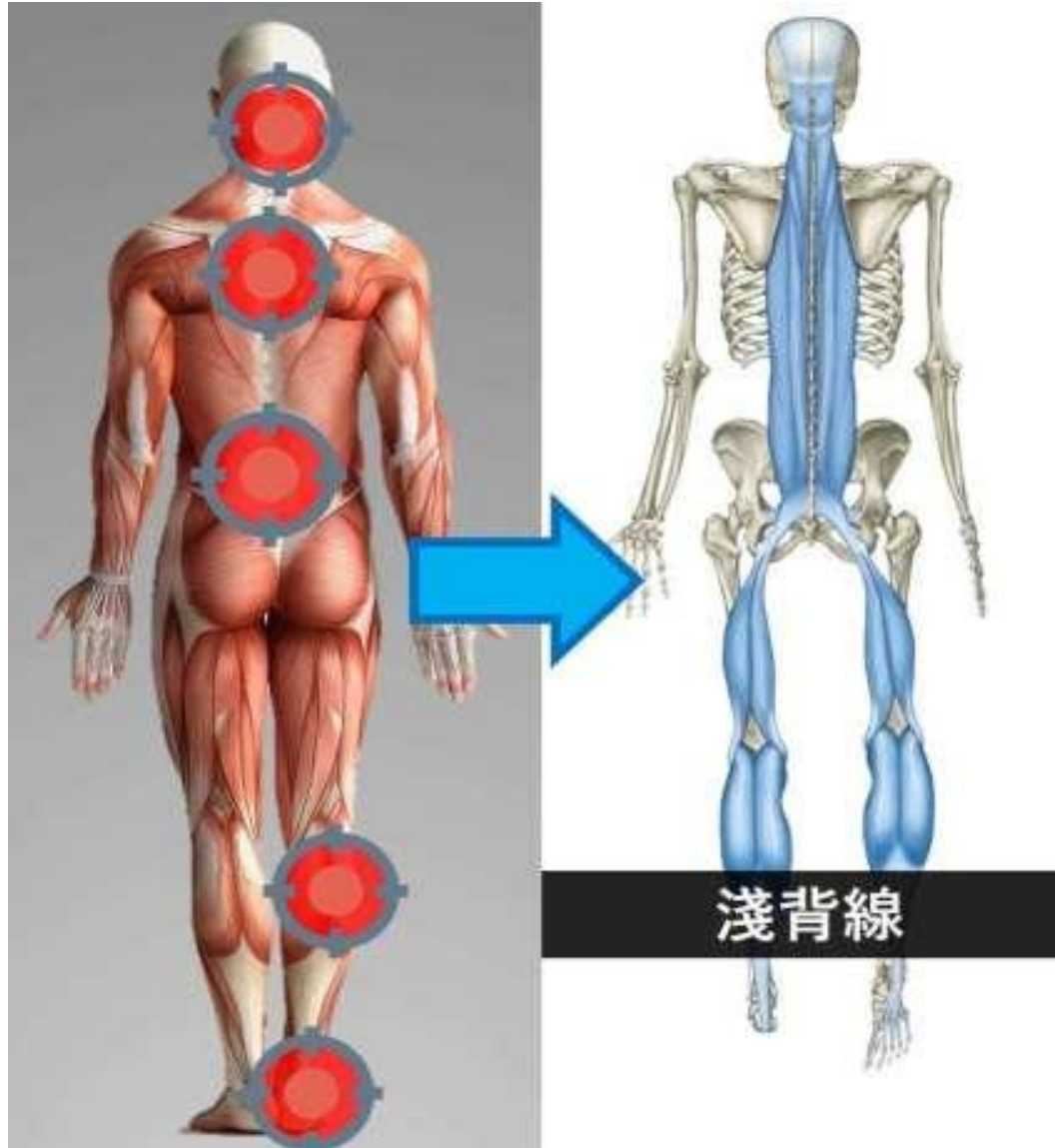
腰背實際操作-筋膜



胸腰筋膜影響範圍



腰背實際操作-淺背線



- 謝謝您的聆聽!!