

# 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

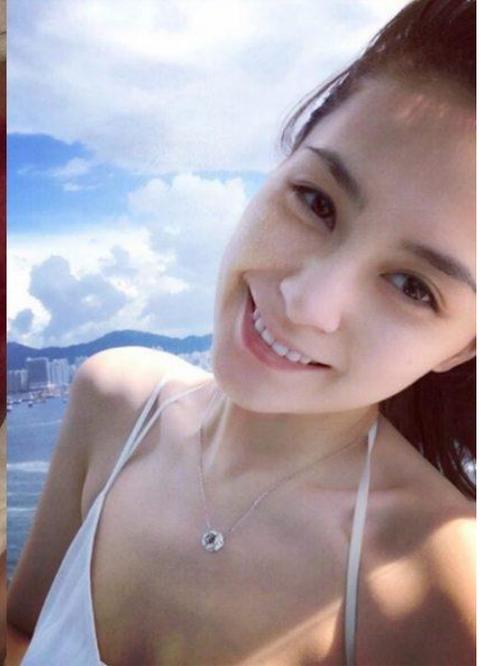
- 利用刮痧器具，在人體表面進行反覆刮動和摩擦，使皮膚局部產生「出痧」的表現。
- 藉由破壞局部的微小血管和周邊組織，可讓身體代謝廢物能夠快速排出，從而達到**疏通經絡、活血化瘀**的作用。
- 刮痧後皮膚出現的紅點稱為「痧」，亦即「出痧」。中醫認為，不少疾病都是因為體內氣滯血瘀而誘發。至於「痧」則是病邪的排泄產物，「出痧」代表將病邪祛除於體外，有助調和氣血，改善身體的平衡狀態。

# 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



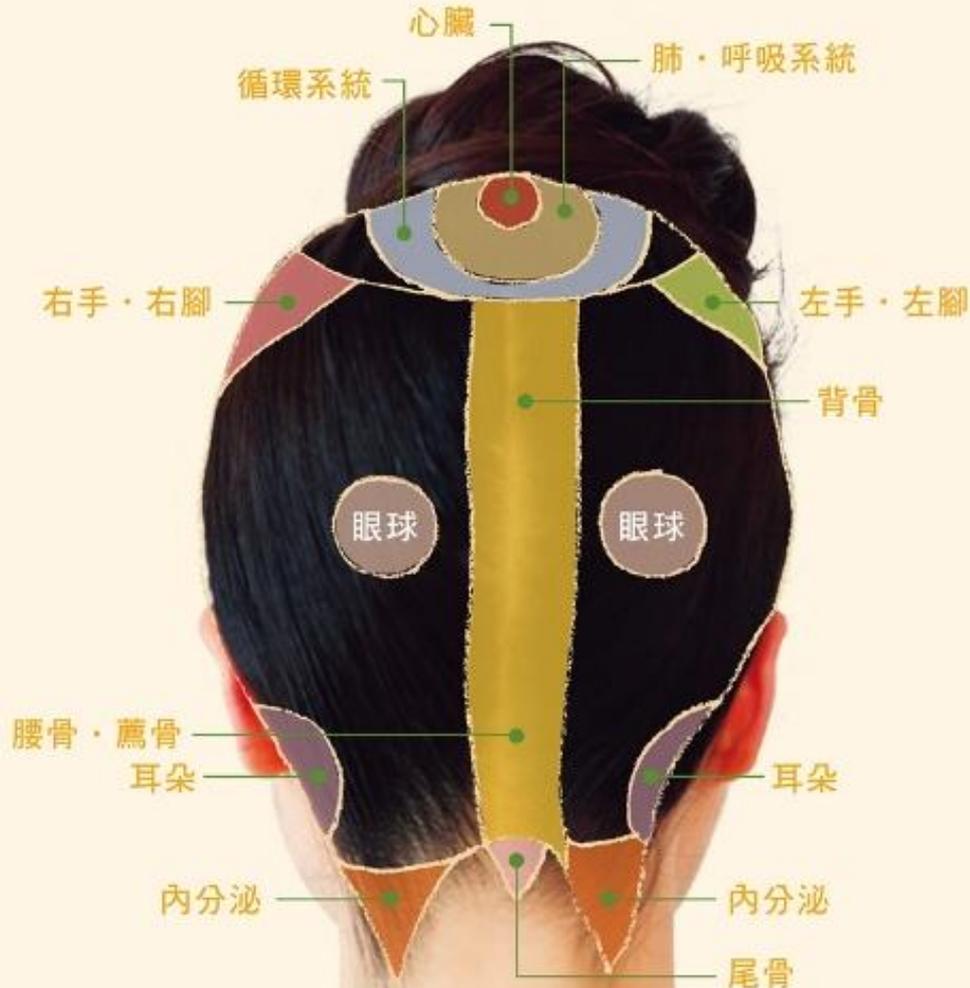
# 頭面部實際操作-全息律

頭頂與頭前側完全對應人體  
全身器官組織。

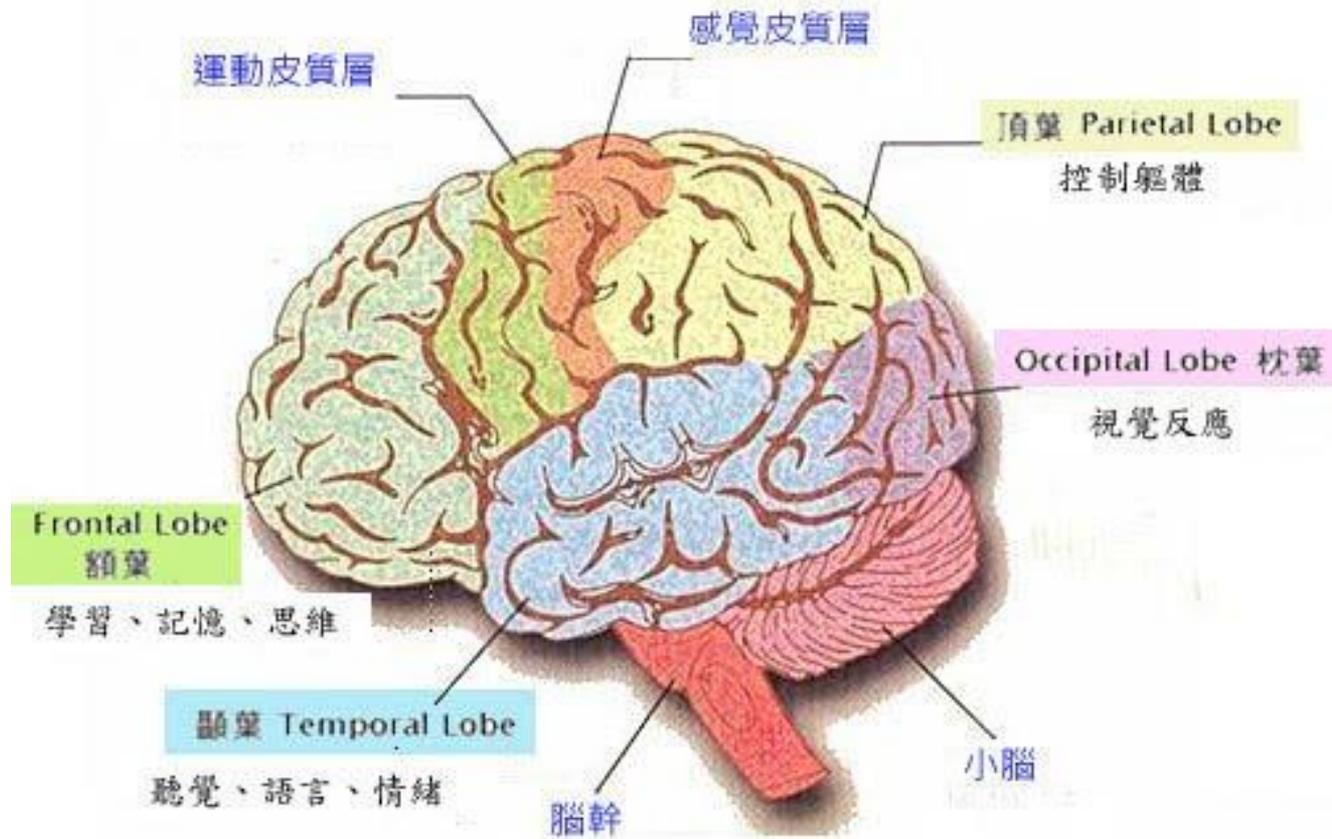


# 頭面部實際操作

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。



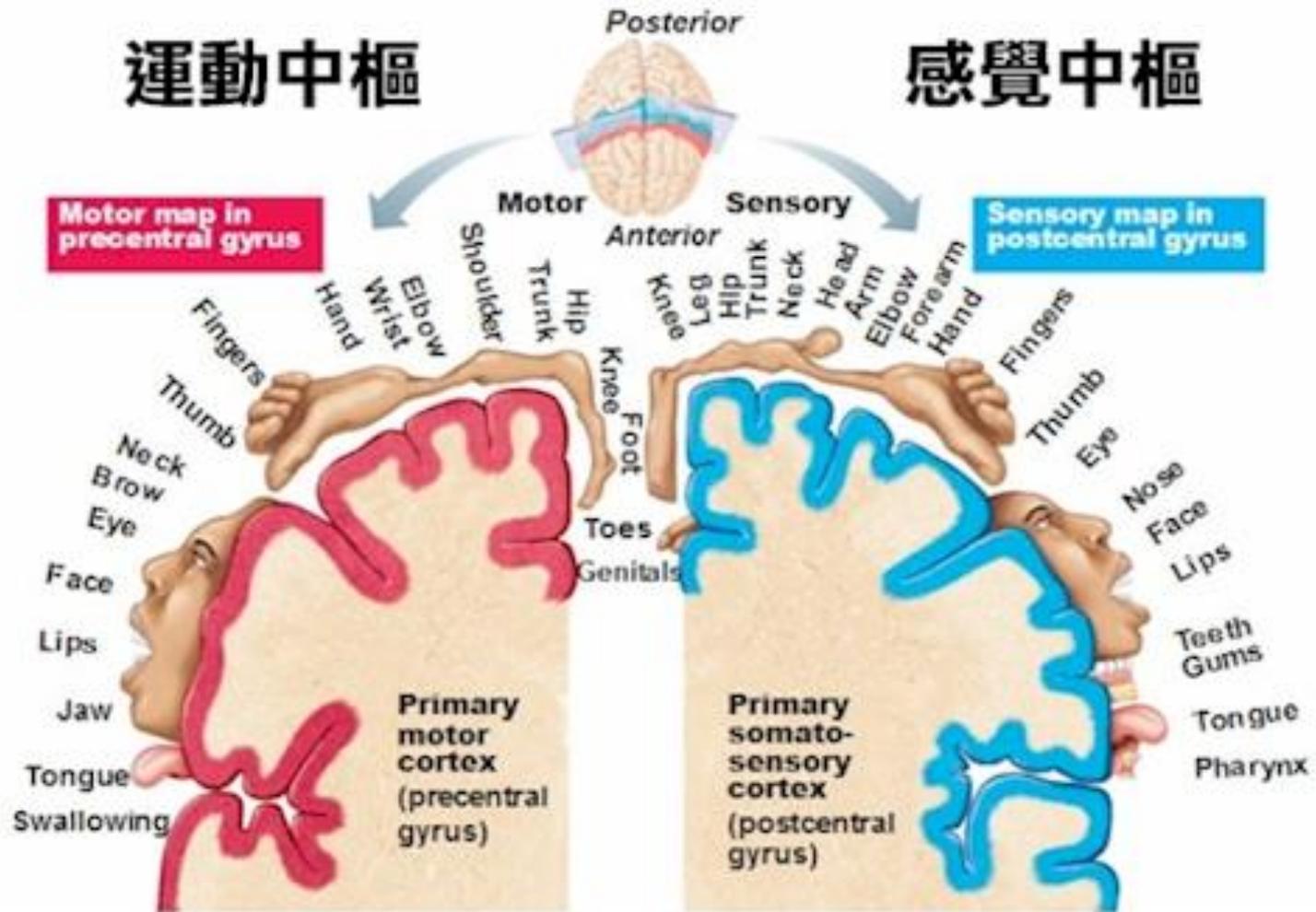
# 頭面部實際操作-大腦皮質區



【圖二：大腦皮質(位於大腦左or右半球外層)各葉部位略圖】

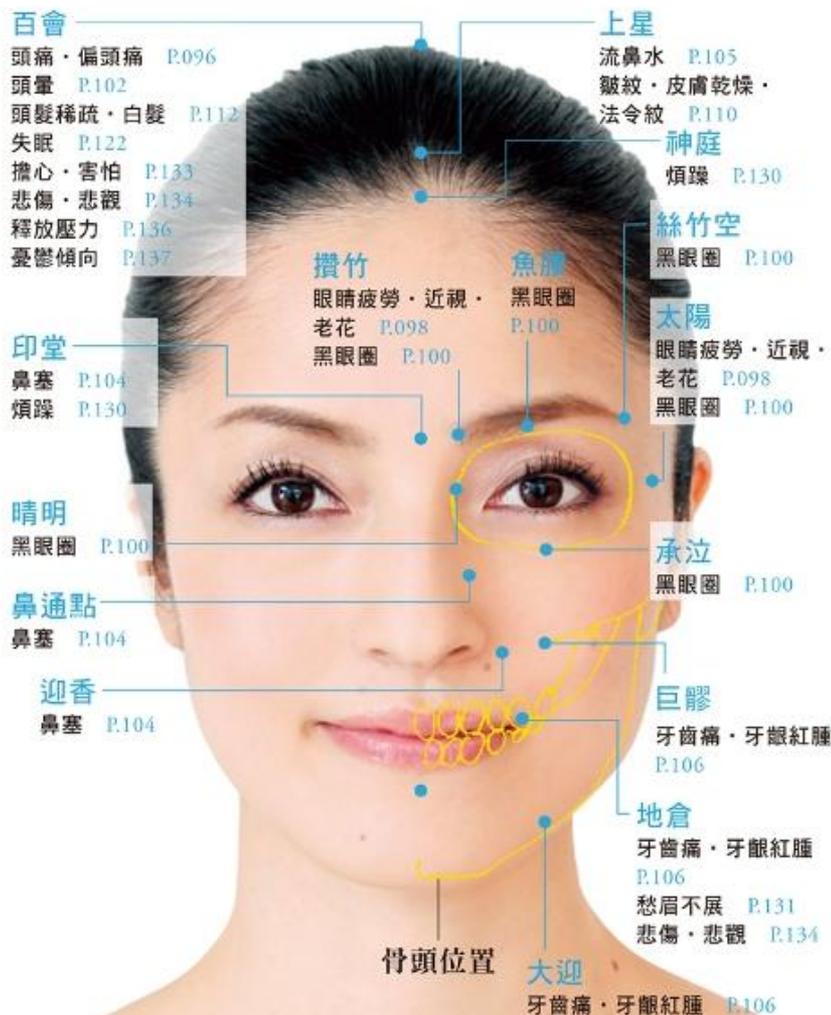
參考：《心理學原理》(東華書局)；彙整：back2base blog

# 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



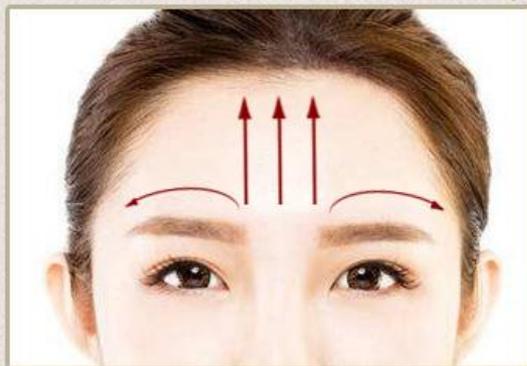
症狀與穴位

# 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

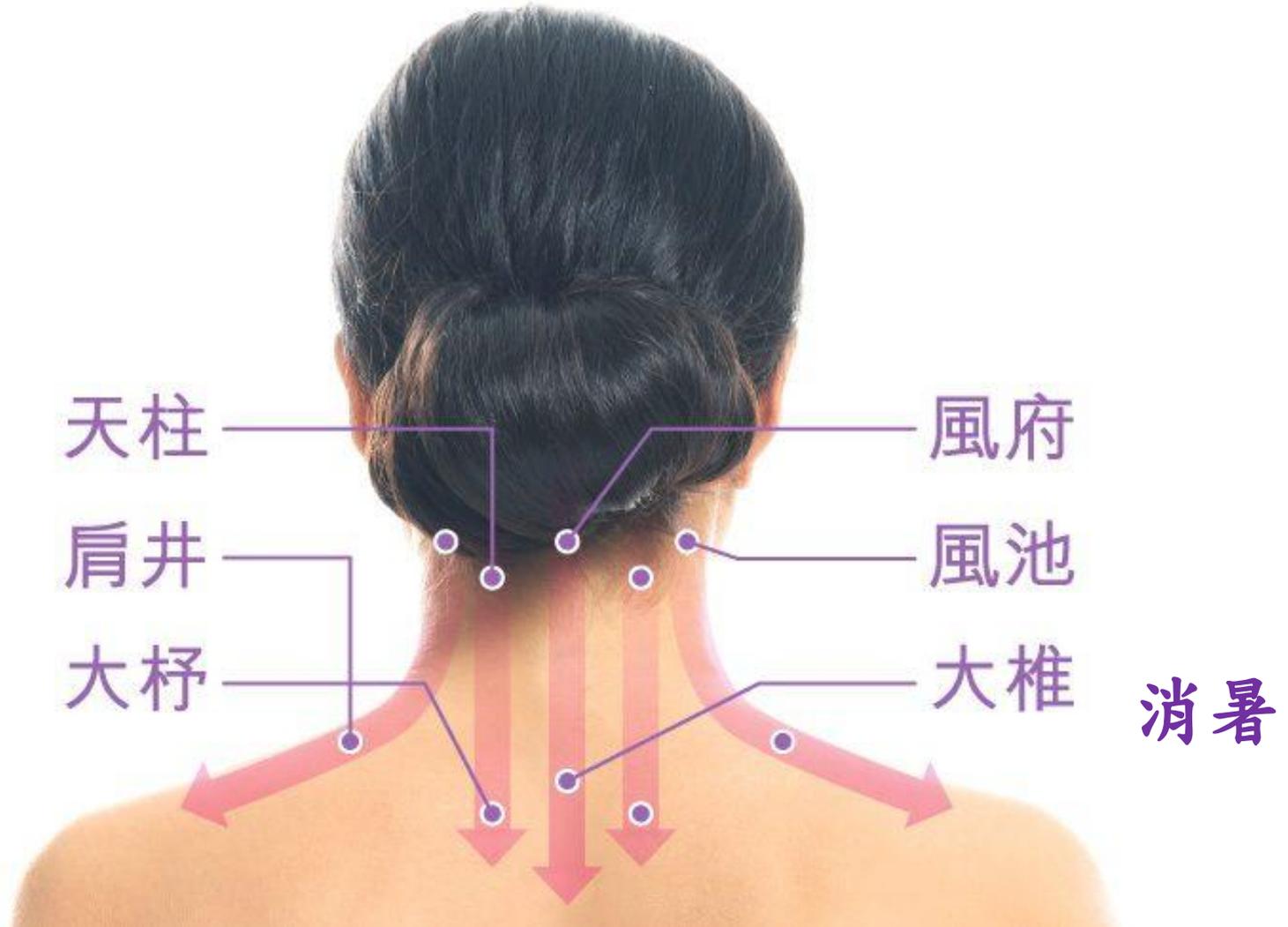
更多資訊請上 健談 havemary.com

# 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)

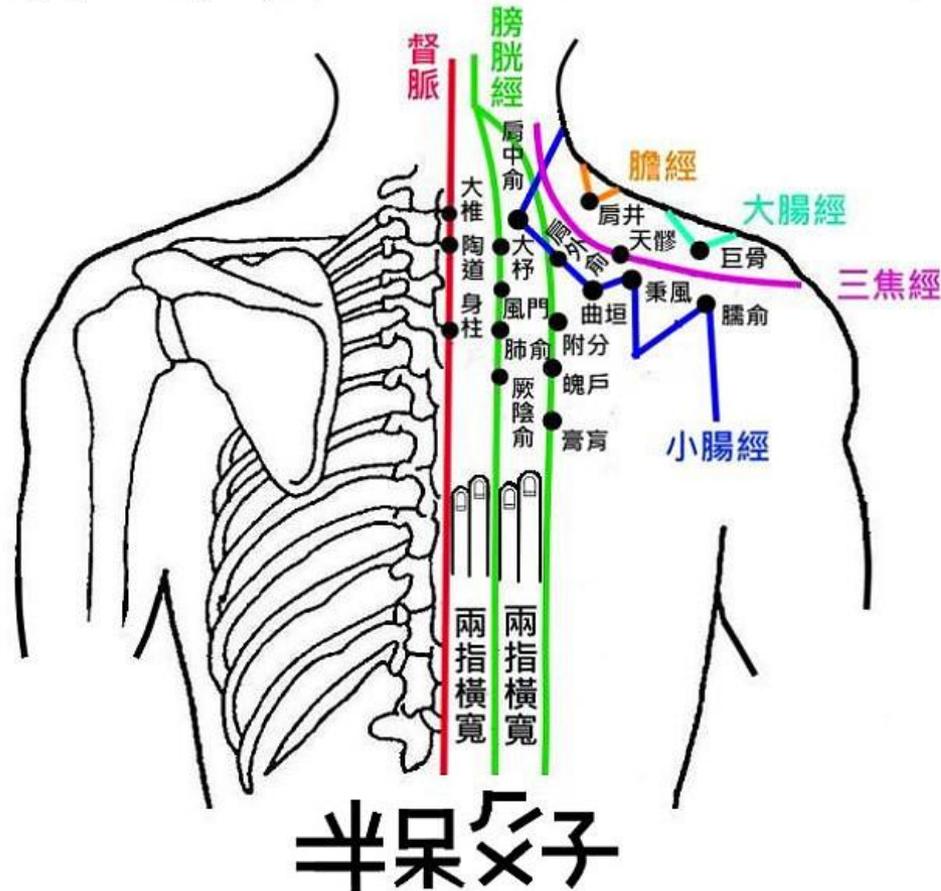
# 肩頸篇

# 肩頸實際操作

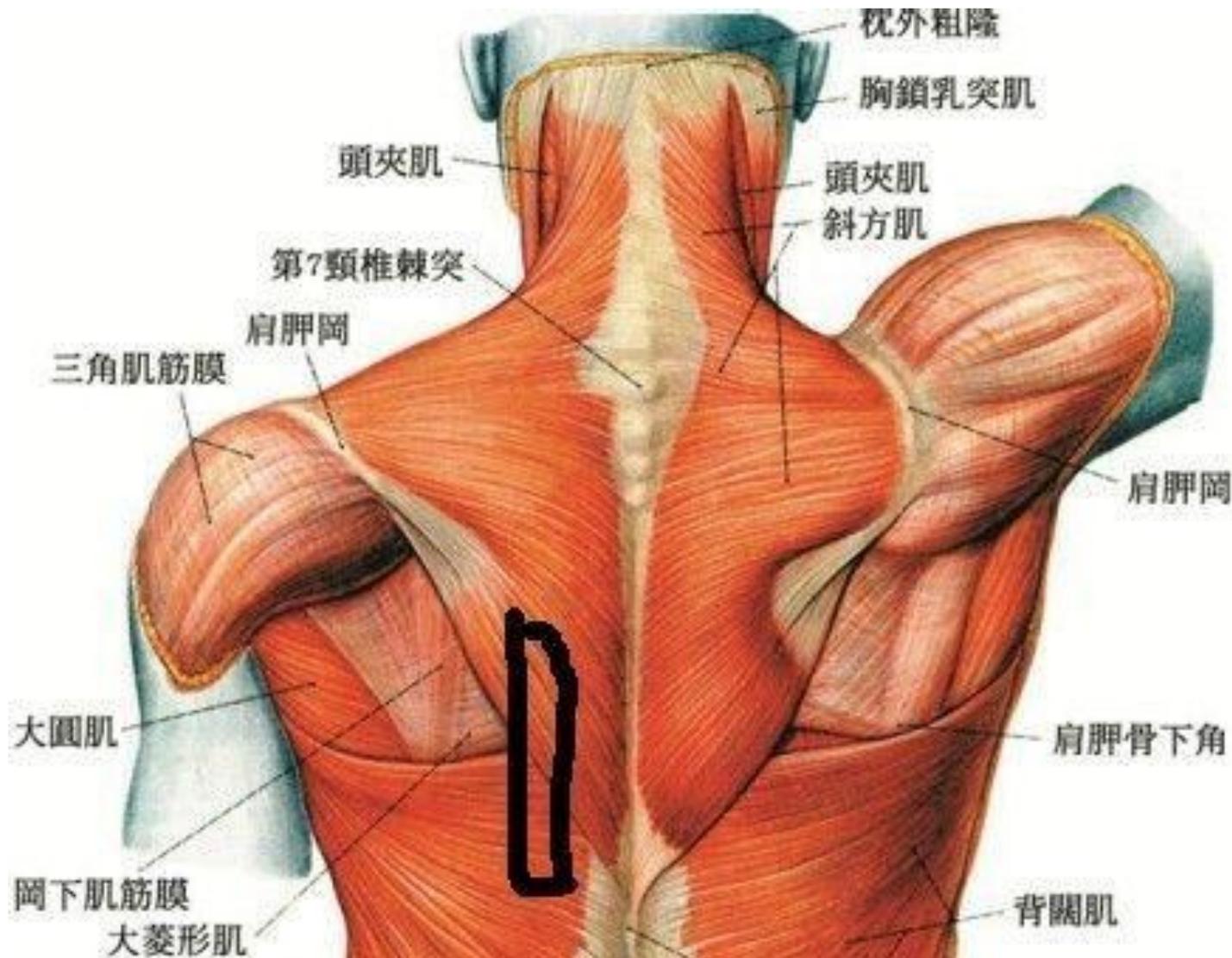


# 肩頸實際操作

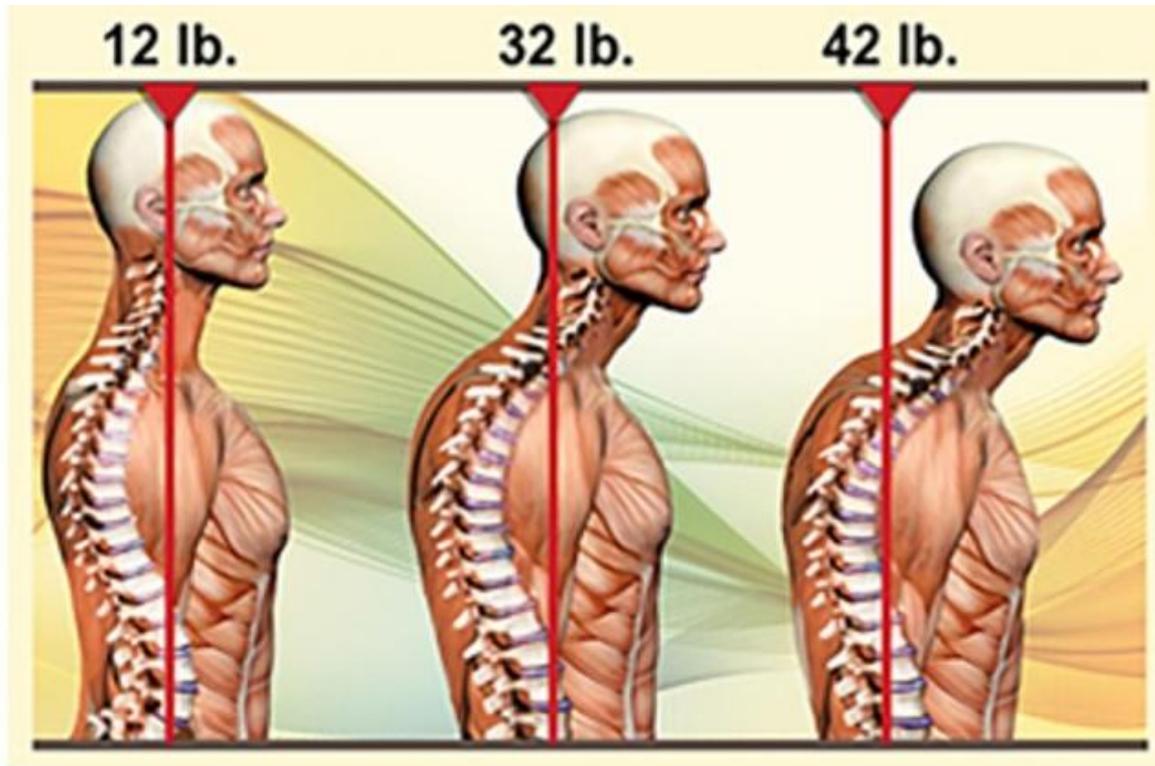
## 【肩部】經絡穴位圖



# 肩頸實際操作



# 肩頸實際操作

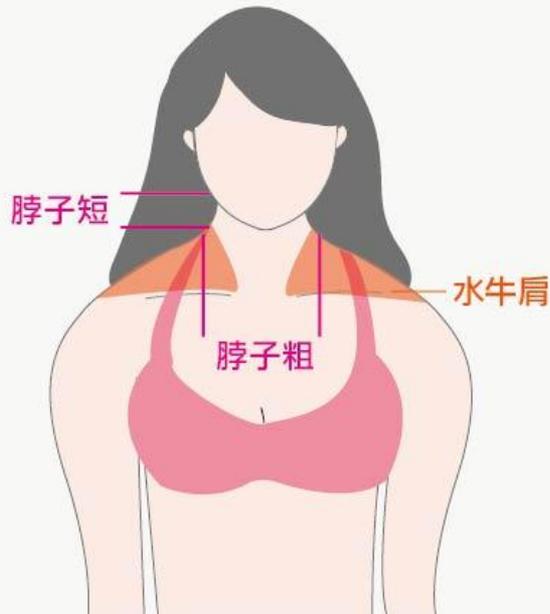


當頭往前移1吋 (inch) · 頸部受到的壓力就提升約10磅 (lb)

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



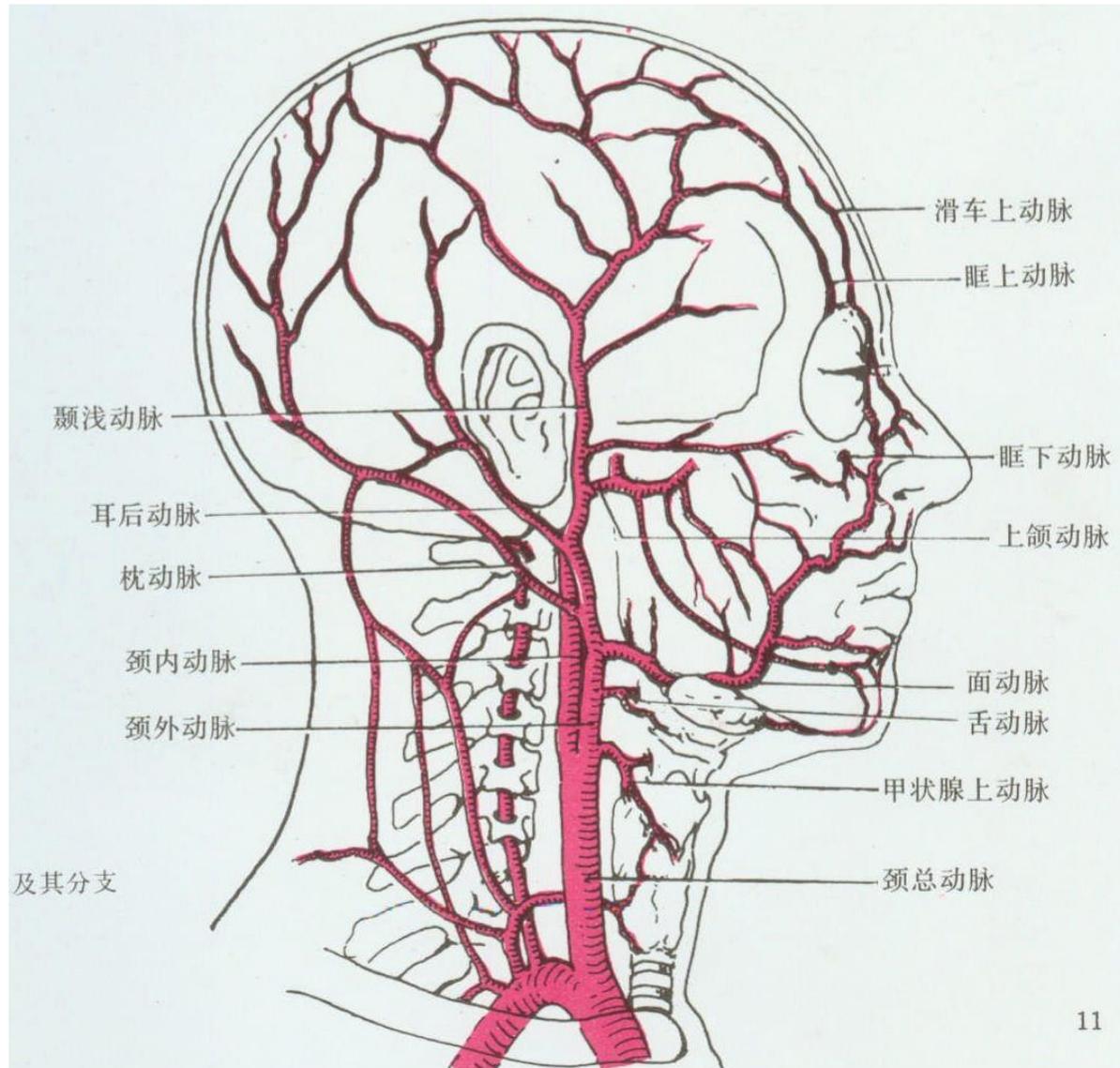
# 肩頸實際操作(禁忌)



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

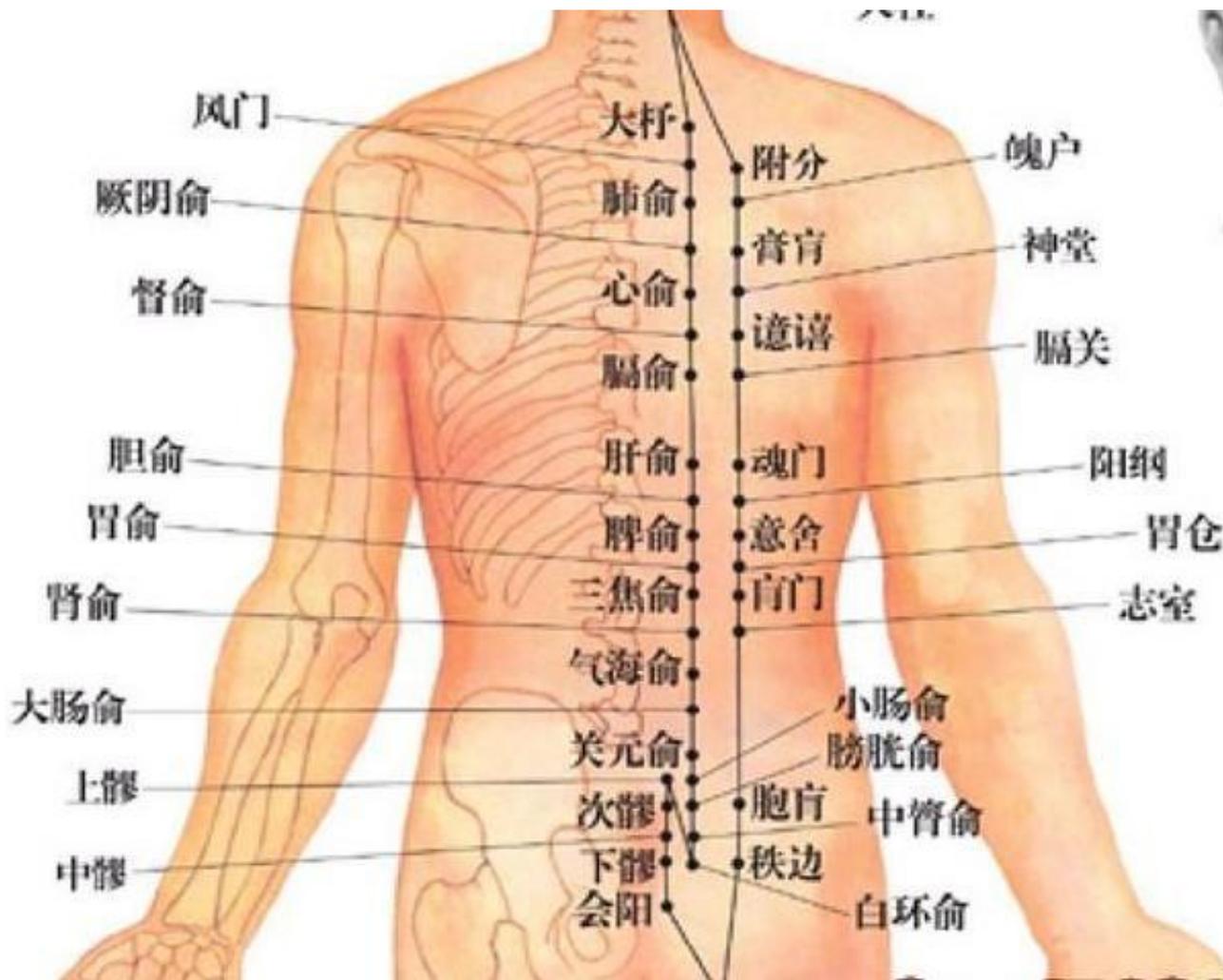
緩解背部的肌肉和病痛感  
氣血通暢 增強人體免疫力

### 6. 疏通腰部經絡

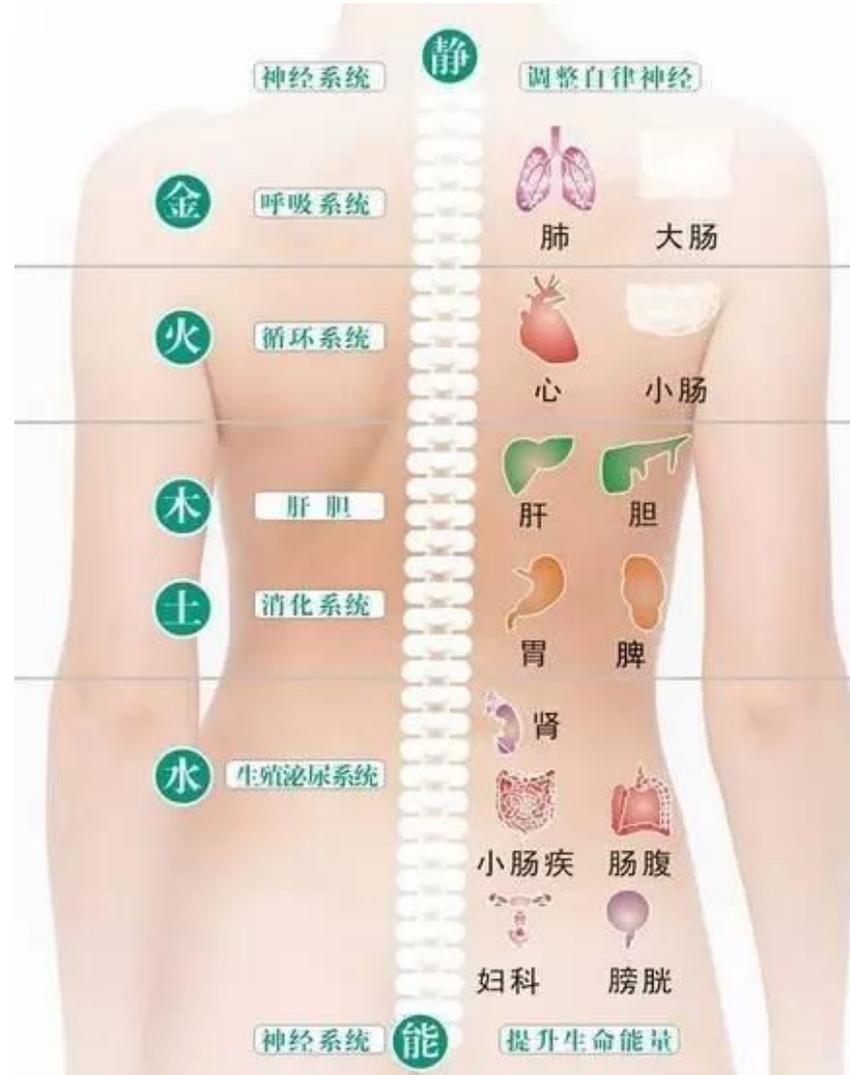
改善久坐後的腰部僵硬和  
酸痛感並預防腰椎疾病滋生



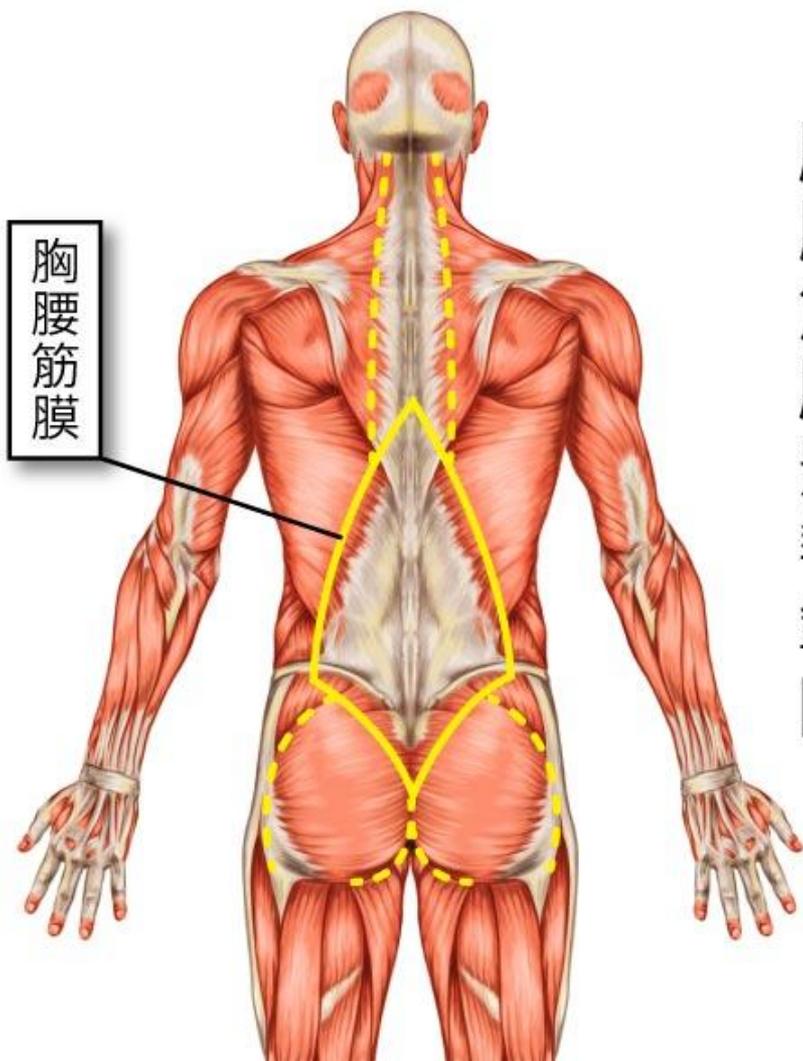
# 腰背實際操作



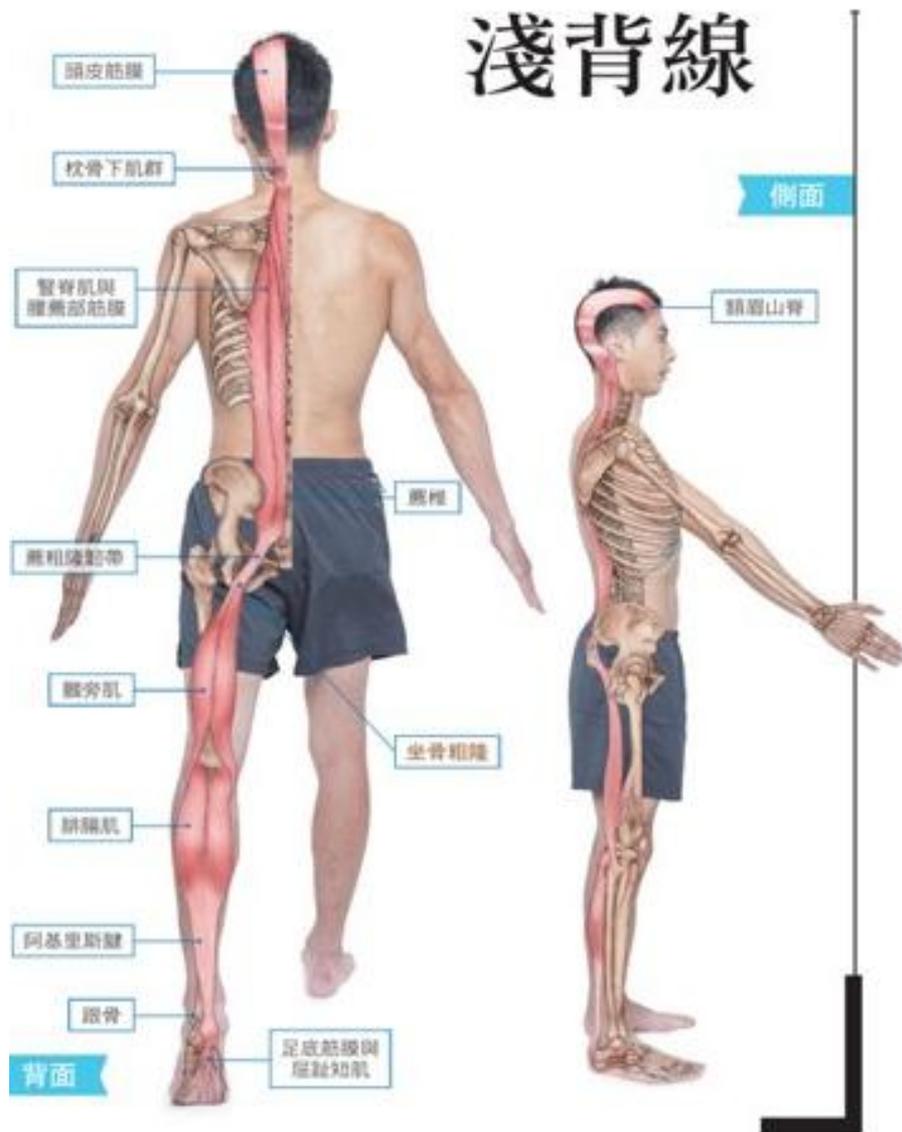
# 腰背實際操作-臟腑對應區



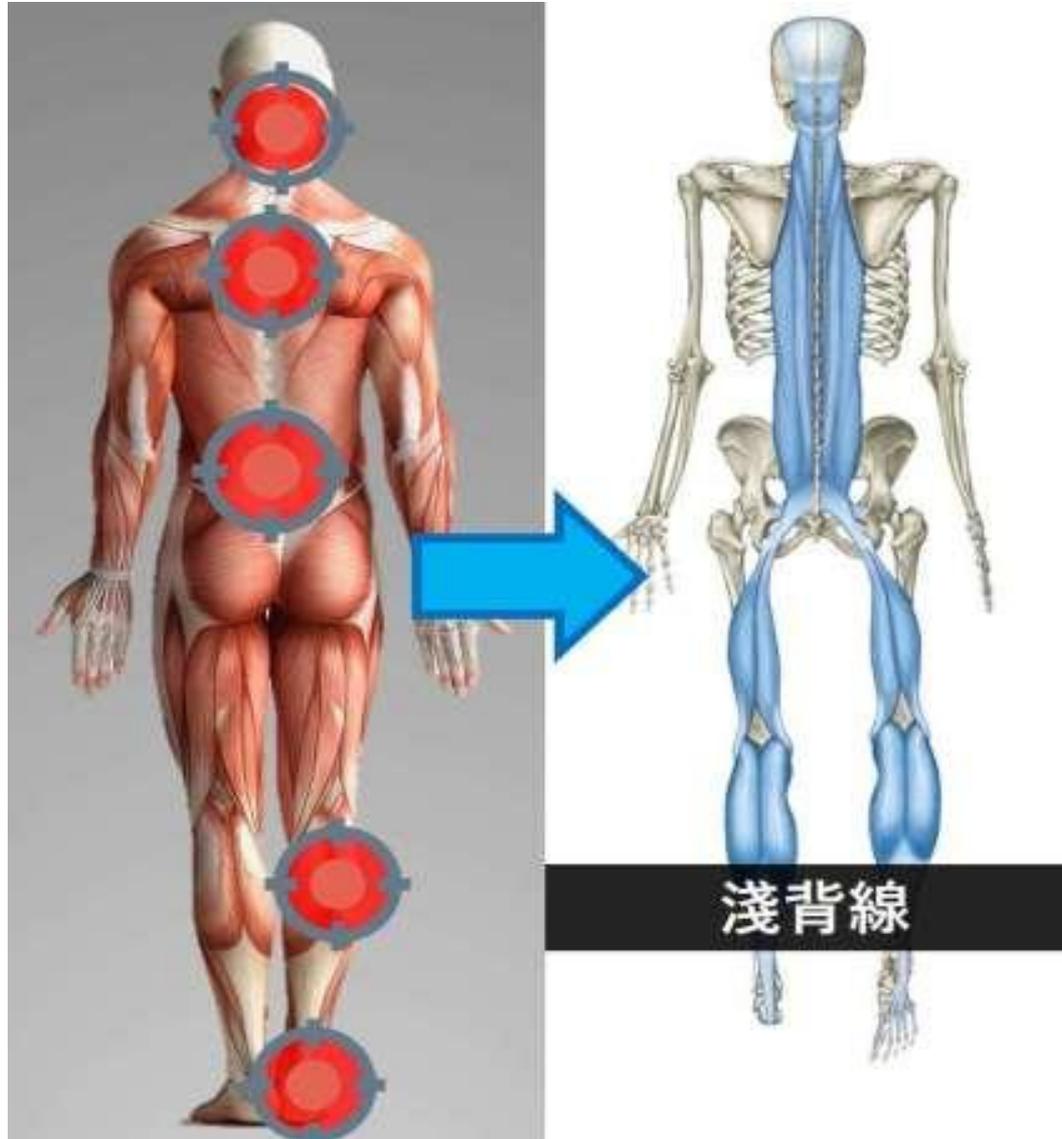
# 腰背實際操作-筋膜



胸腰筋膜影響範圍



# 腰背實際操作-淺背線



- 謝謝您的聆聽!!