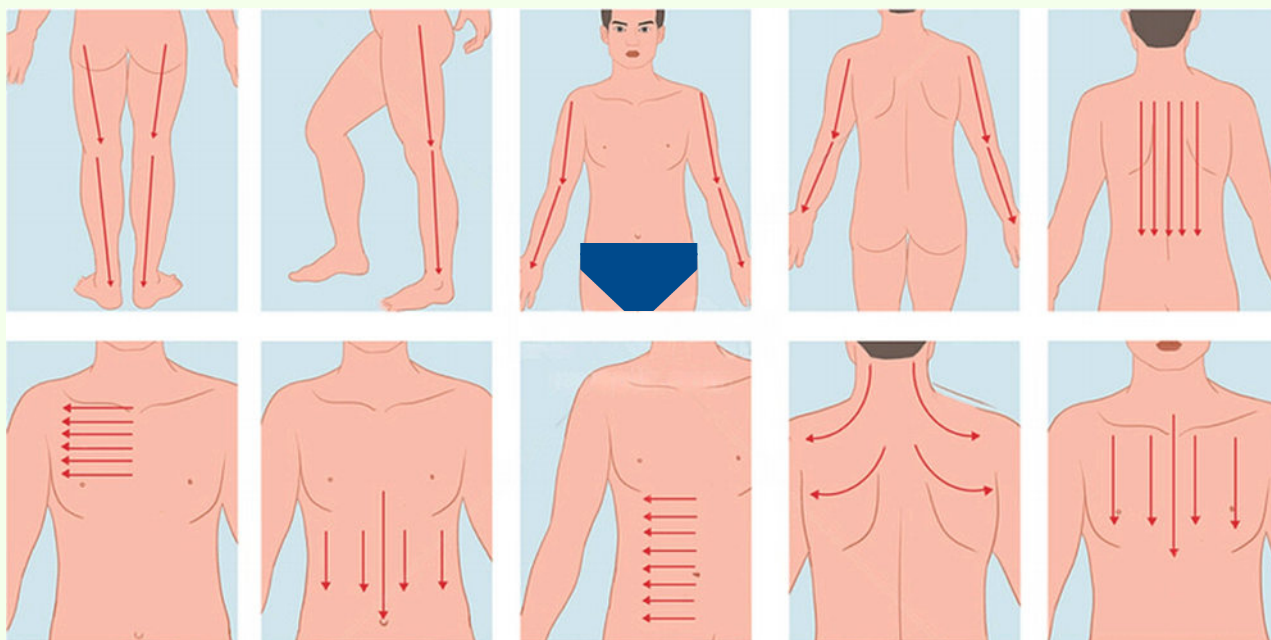


刮痧療法



目錄

甚麼是刮痧&出痧	3
刮痧作用	4
刮痧器具	5
刮痧油	6
刮痧方法	7
順序	8
力度	9
禁用	10-11
注重事項	12
落枕、頸椎病	13-14
肩周炎、肩頸勞損	15-16
背痛	17-18
腰痛	19-20
輕度靜脈曲張、小腿抽筋	21-23
感冒	24-25
失眠、記憶力減退	26-28
便秘	29-31

甚麼是刮痧？

- 以中醫經絡皮部理論為基礎
- 運用刮痧器具在體表的一定部位刮拭
- 防治疾病的方法



出痧

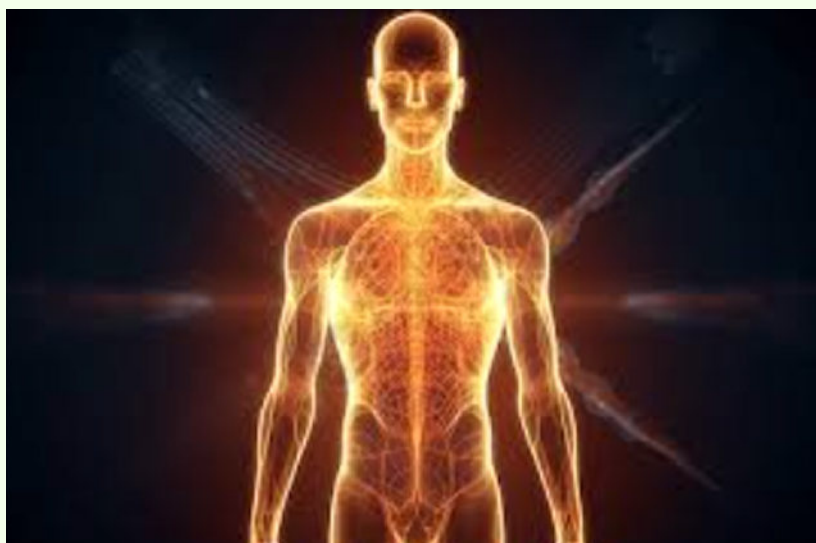
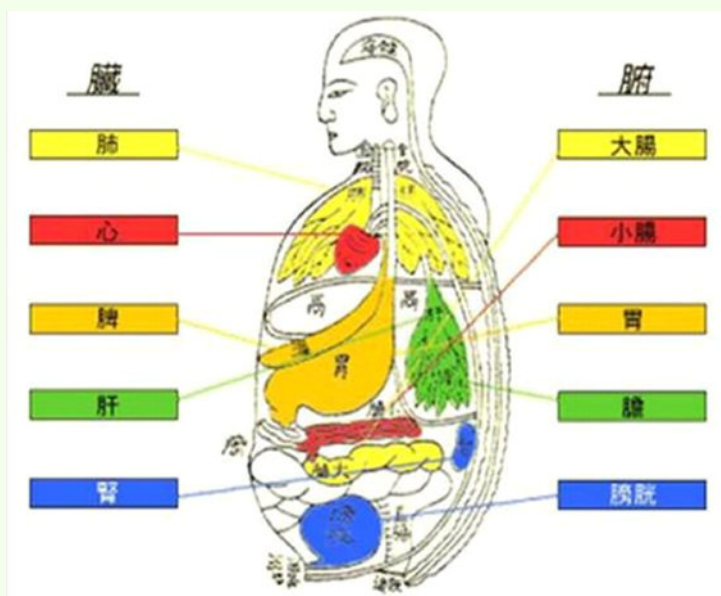
皮膚會刮出紫紅色的皮下出血點或瘀血斑

- 出血、瘀血
- 外力造成微血管擴張、皮下充血



刮痧作用

- 疏通經絡
- 行氣活血
- 調整臟腑機能



刮痧器具

- 水牛角、玉石材料
- 邊緣光滑、潔淨、易於手持



- 日常用具：銅錢、湯勺、瓷片



刮痧油

- 刮痧乳
- 石蠟油
- 紅花油
- 麻油



刮痧方法

- 選3-5個部位
- 每個部位刮拭20-30次
- 以皮膚出現潮紅、紫紅色等顏色變化
- 出現丘疹樣斑點、條索狀斑塊
- 伴有局部熱感或輕微疼痛為度。
- 兩次刮痧之間宜間隔3-6天
- 若病情需要縮短刮拭間隔時間，不宜在原部位進行刮拭
- 應另選其他相關部位進行操作

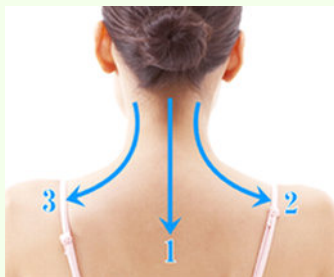


順序

- 先頭面後手足



- 先腰背後胸腹



- 先上肢後下肢



力度

- 用力要**均勻**，力度由**輕到重**，能夠承受為度
- 小兒、年老體弱患者，面部-->用力輕

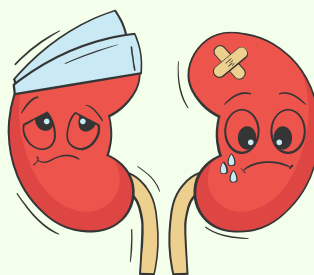
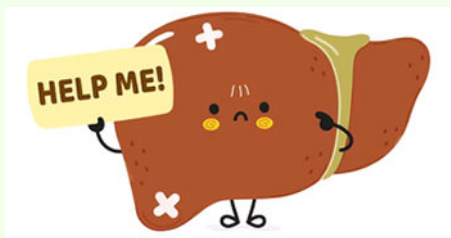


- 體質強健患者，脊柱兩側，下肢等肌肉豐滿部位 --> 用力偏重



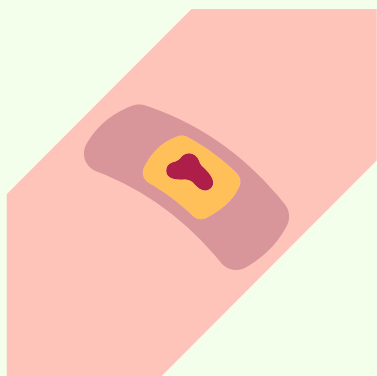
禁用

- 嚴重心腦血管疾病
- 肝腎功能不全
- 全身浮腫
- 極度虛弱或消瘦者
- 血小板減少性疾病
- 過敏性紫癜
- 白血病等有出血傾向者



禁用

- 不宜直接在病灶部位刮拭
- 急性骨髓炎
- 結核性關節炎
- 傳染性皮膚病
- 燒傷
- 體表腫瘤
- 皮膚潰爛
- 急性外傷
- 創傷部位
- 新近手術疤痕部位
- 骨折未癒合處



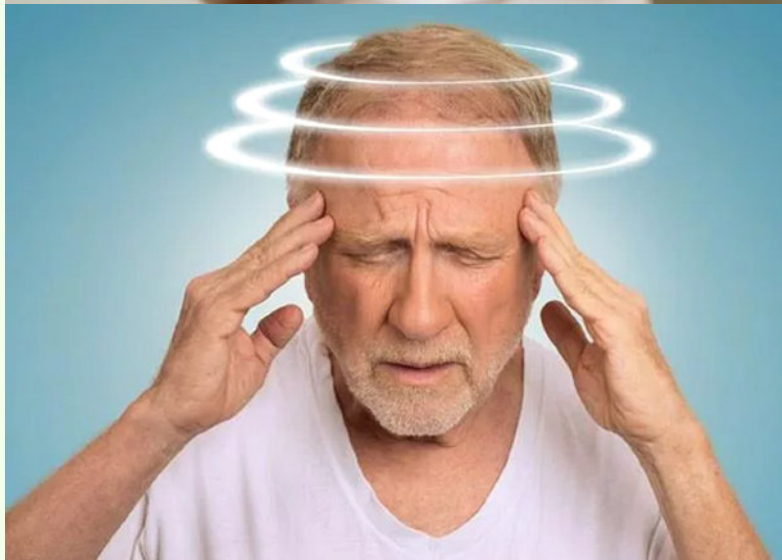
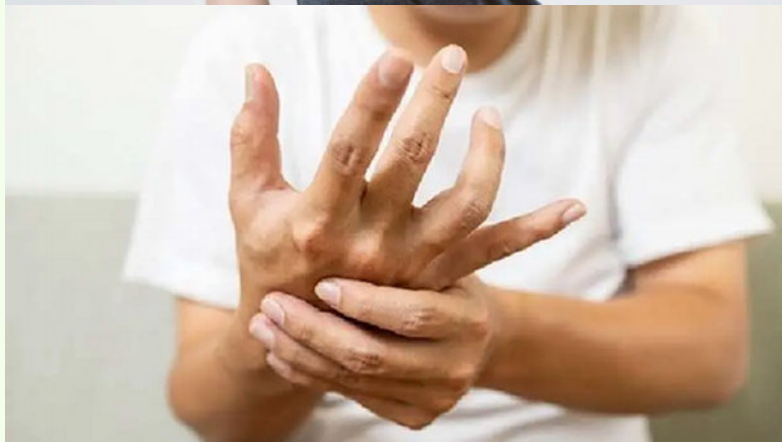
注意事項：



1. 刮完痧可以喝**溫水、淡鹽水、溫薑湯**等暖活身子的飲品，**切忌**吞冰水
2. 不要吹風、要保暖，尤其是刮痧的地方
3. 休息片刻（15-20分鐘）
4. 刮痧後2小時內**不要洗澡**
5. 刮完痧2、3天內**不要**吃生冷、冰和油膩的食物
6. 患處會出現疼痛、搔癢感、蟲爬感、發冷感、發熱感、凹凸不平的起疹變化
--> 正常現象
7. 如果治療了數次之後，使用正確刮痧方式，病情沒有減輕，甚至加重
--> 建議改去醫院做進一步檢查，轉換其它治療方式

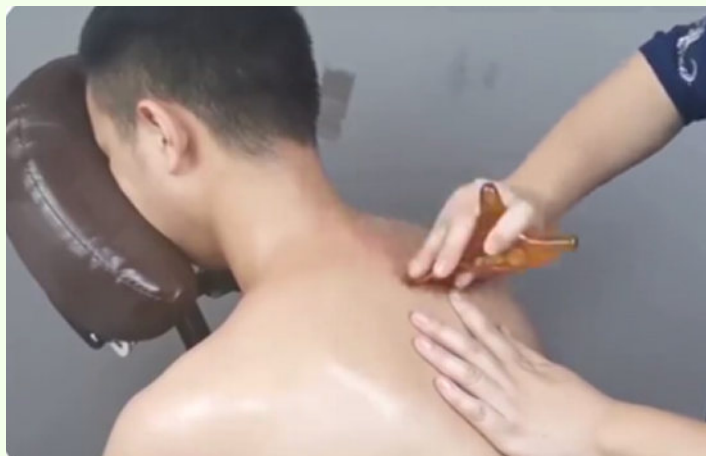
落枕、頸椎病

溫經散寒、活血化瘀、止痛

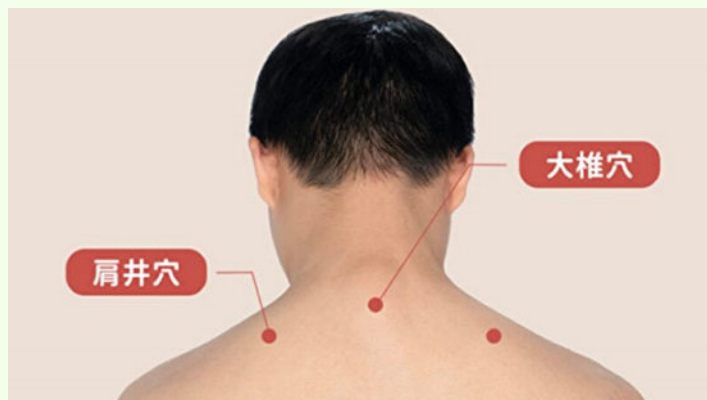


刮痧部位 肩頸

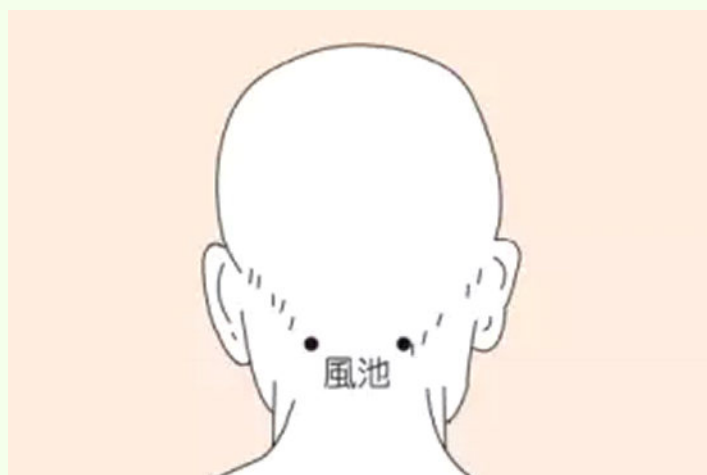
大椎穴



肩井穴



風池穴

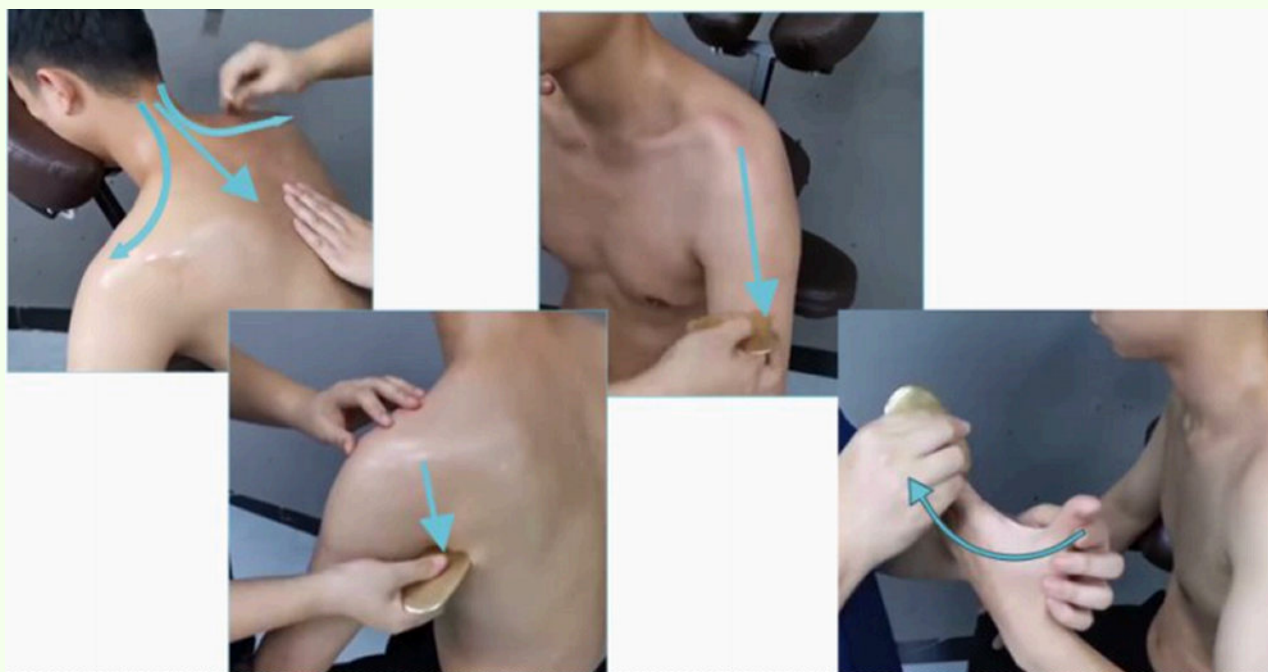


肩周炎、肩頸勞損

疏經通絡、活血化瘀、止痛



刮痧部位



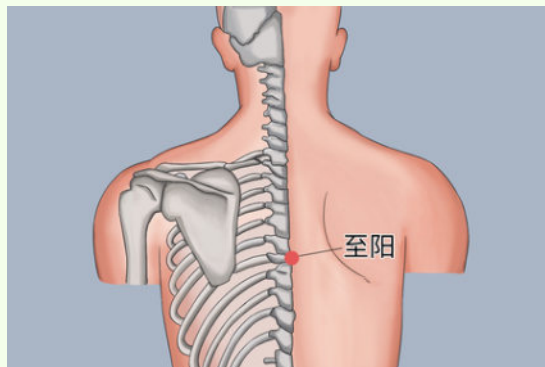
背痛

疏經通絡、止痛

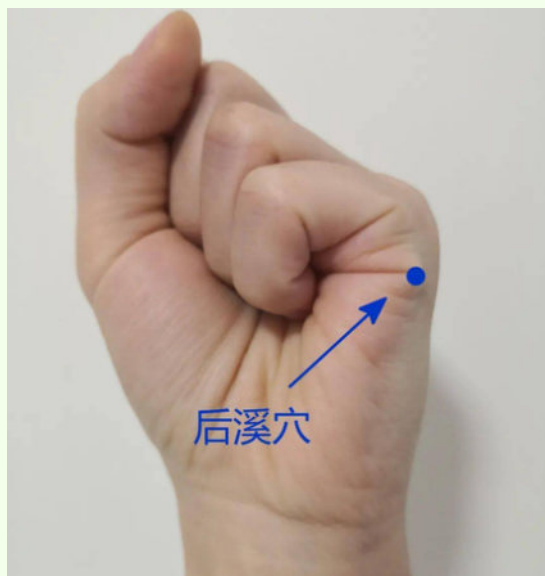


刮痧部位

至陽穴



後溪穴

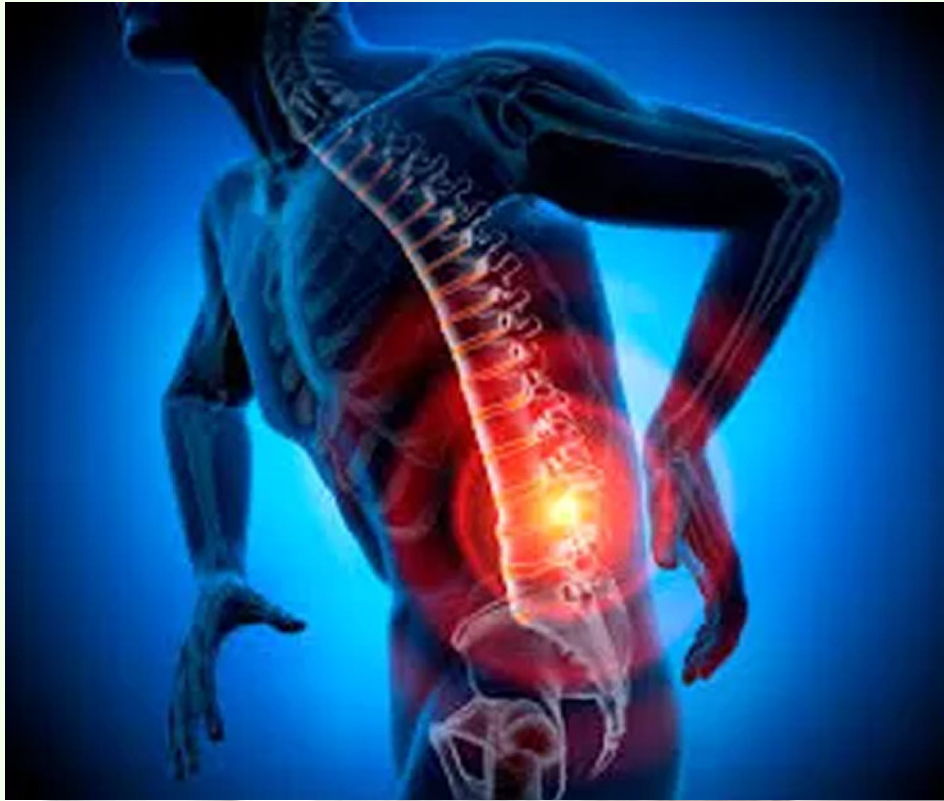


申脈穴



腰痛

行氣活血，通絡止痛



刮痧部位

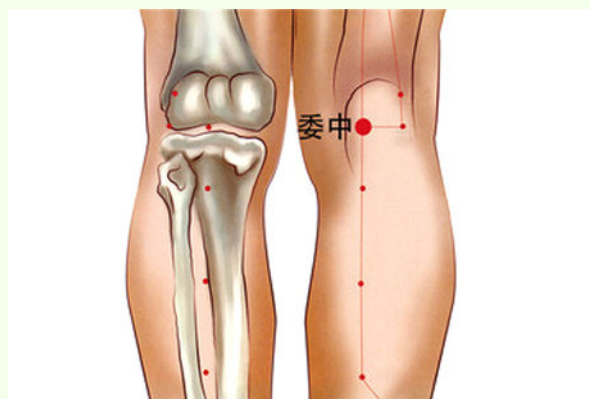
命門穴



腰陽關穴



委中穴

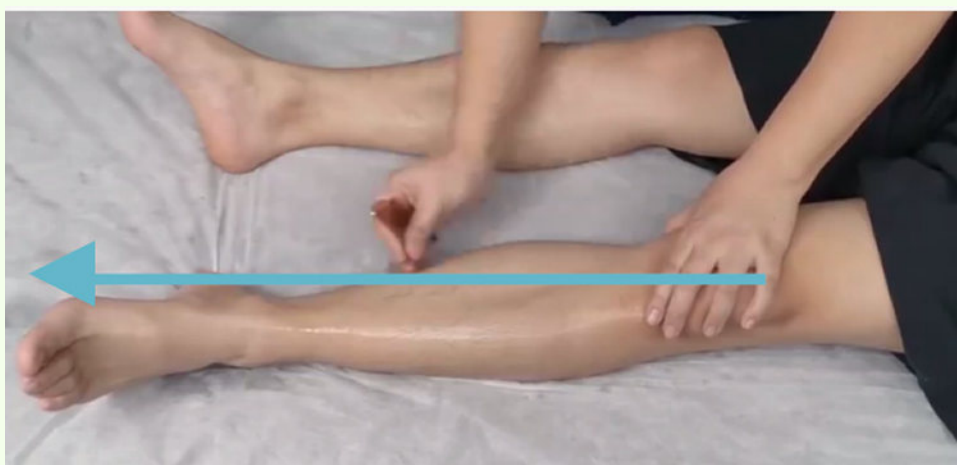
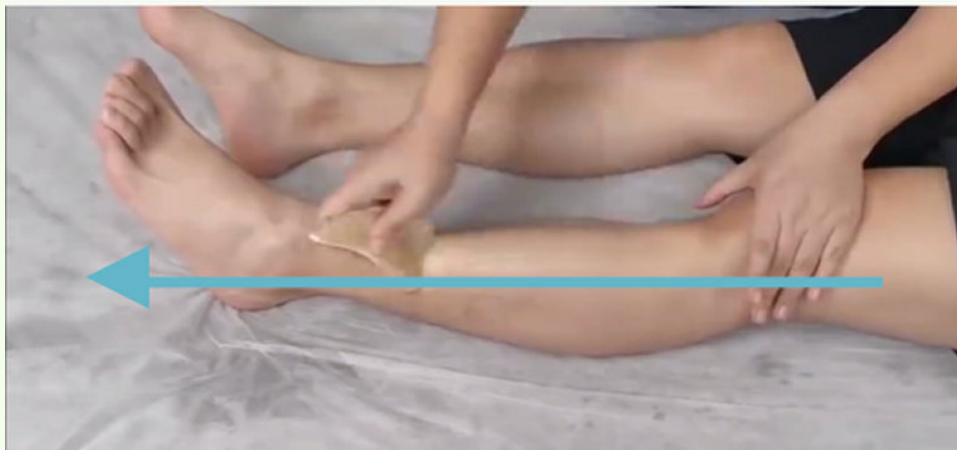


輕度靜脈曲張、小腿抽筋

活血化瘀、益氣健脾



刮痧部位

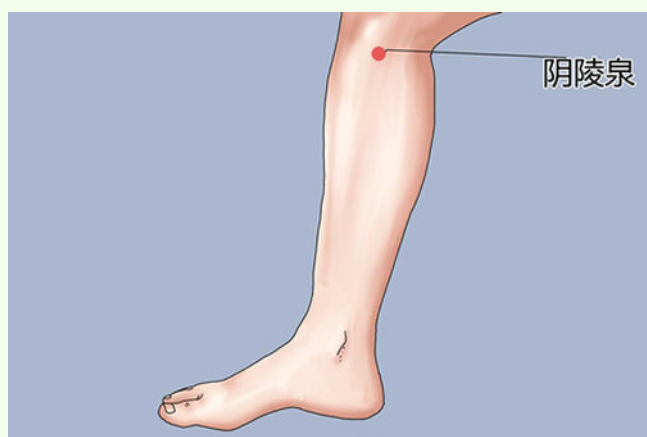


靜脈曲張：下至上



刮痧部位

陰陵泉穴



足三里穴



三陰交穴



公孫穴



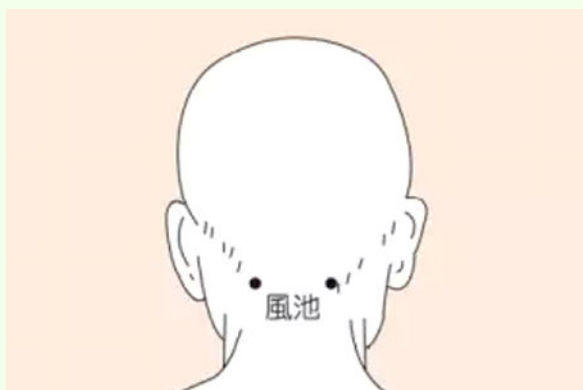
感冒

疏風、宣肺、解表

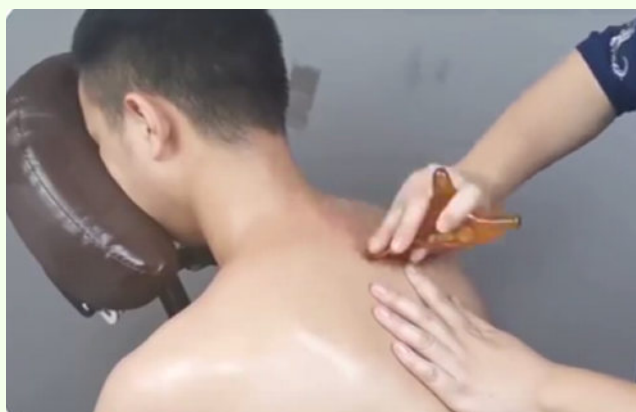


刮痧部位

風池穴



大椎穴



合谷穴

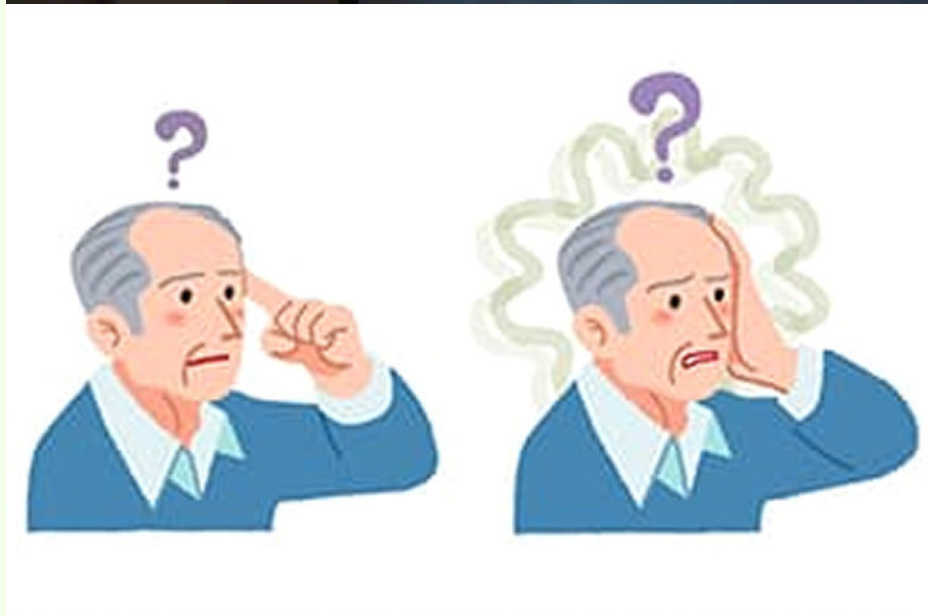


曲池穴



失眠、記憶力減退

寧心安神、清熱除煩



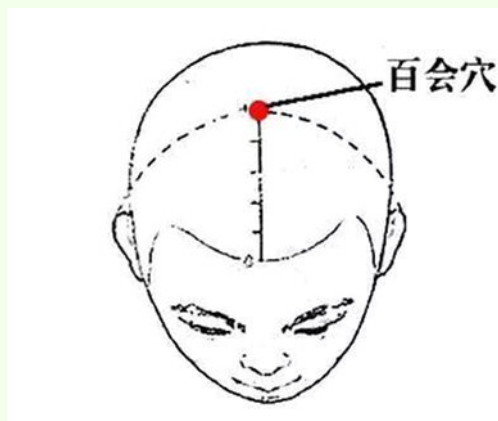
刮痧部位

刮至頭皮微微發熱



刮痧部位

百會穴



安眠穴



神門穴

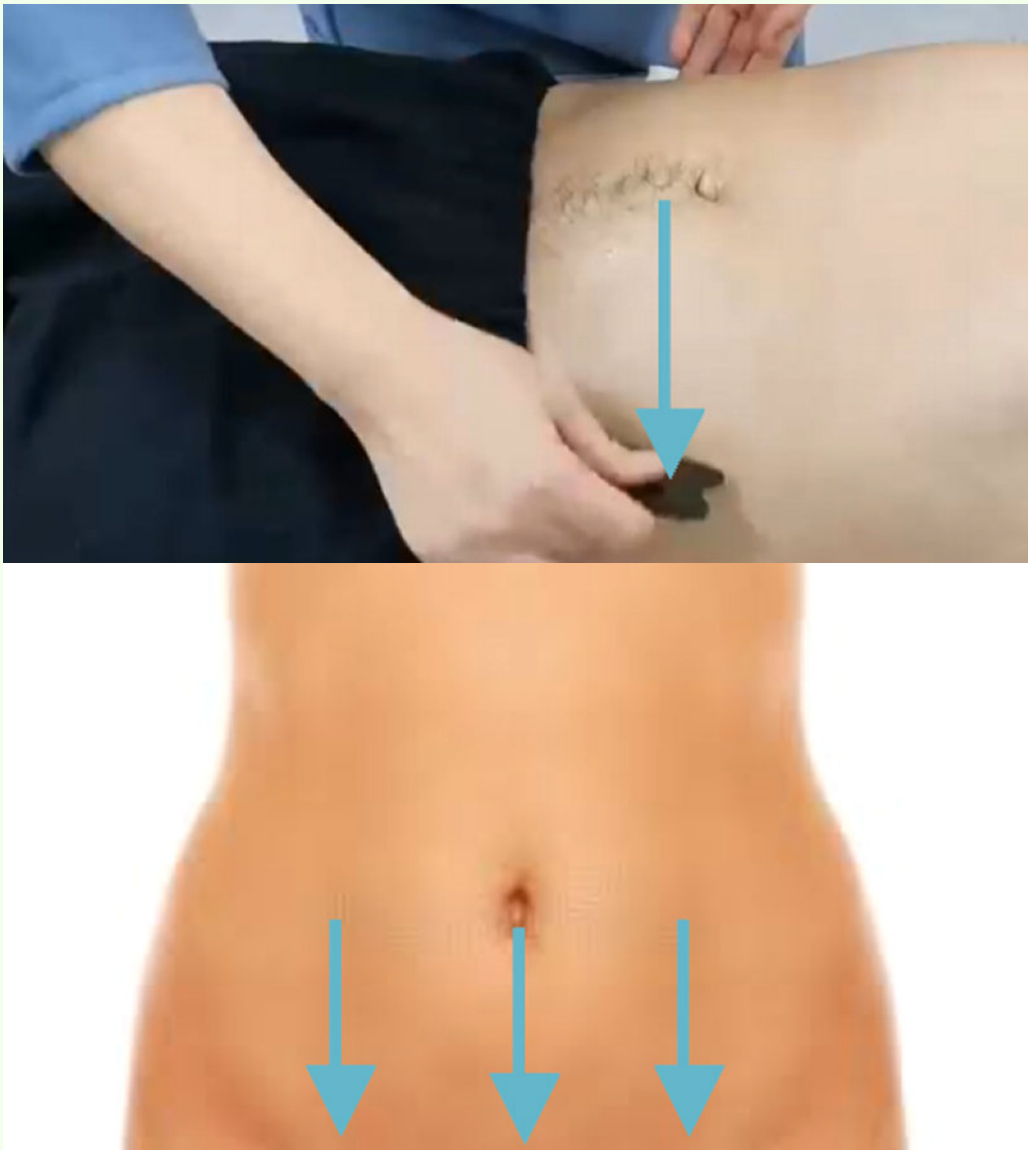


便秘

健脾和胃、通調腸腑



刮痧部位



刮痧部位

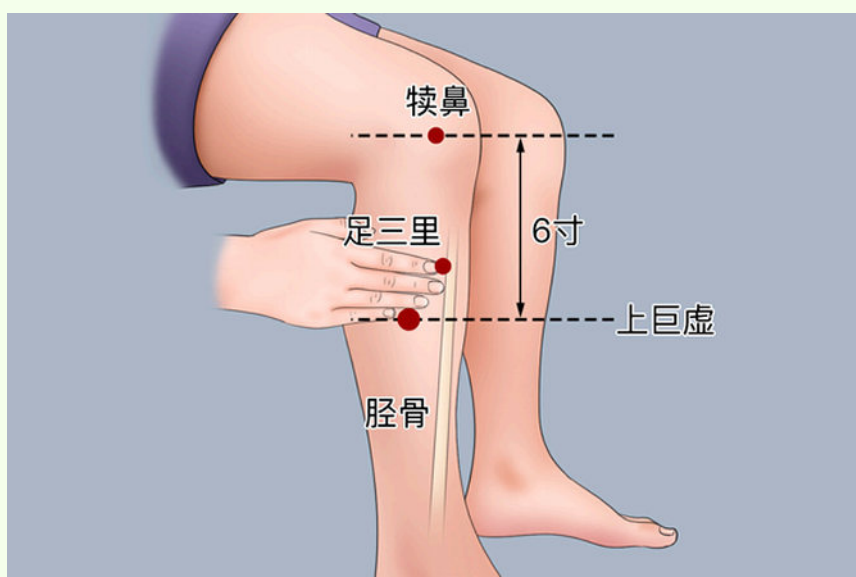
天樞穴



足三里穴



上巨虛穴



如有任何疑問，
請諮詢註冊中醫師



如要了解更多中醫藥知識，可
掃描以下二維碼

