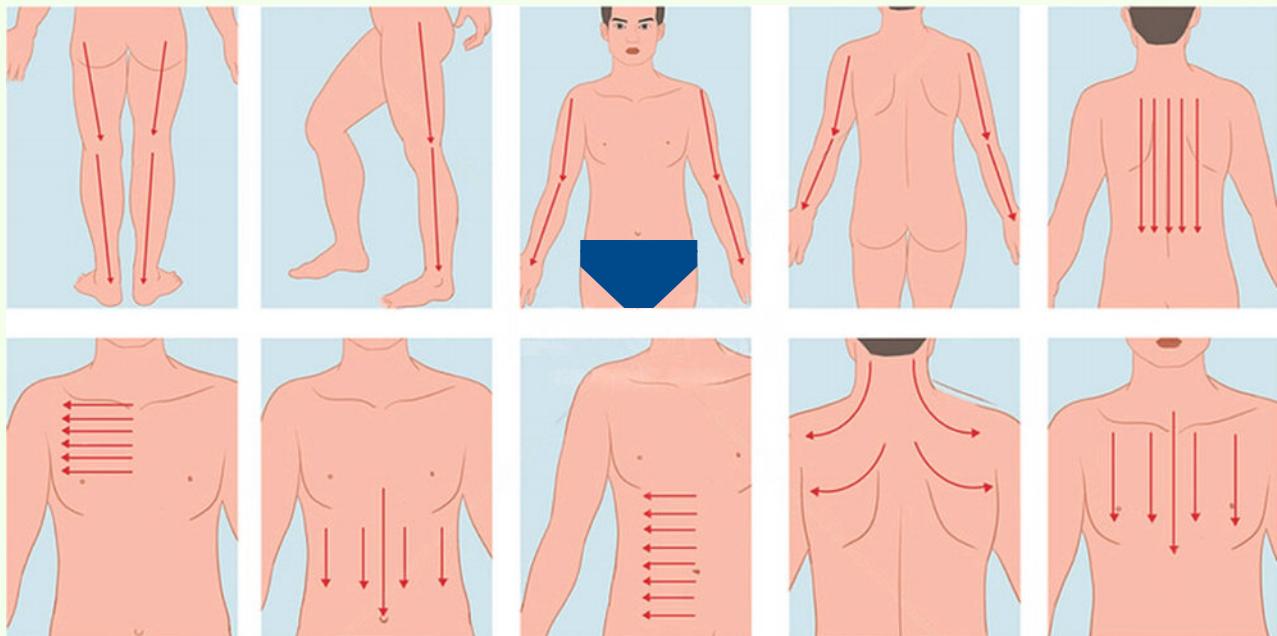


# 刮痧療法



# 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

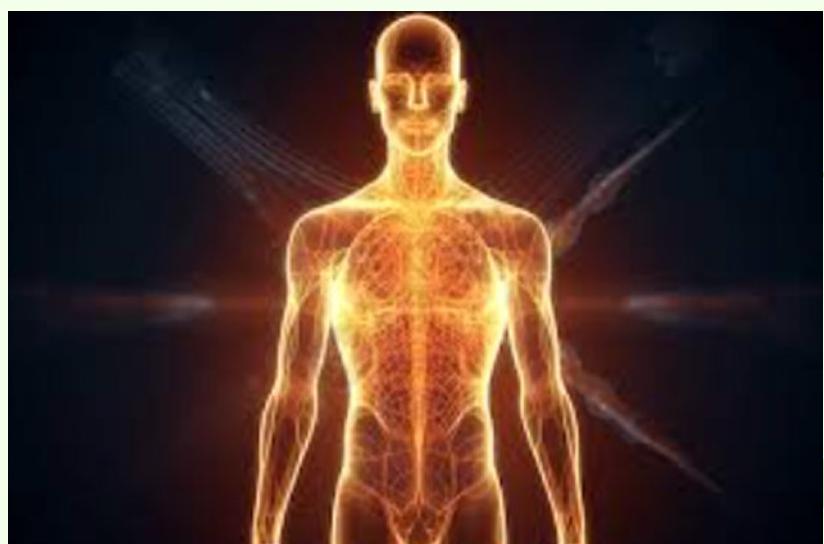
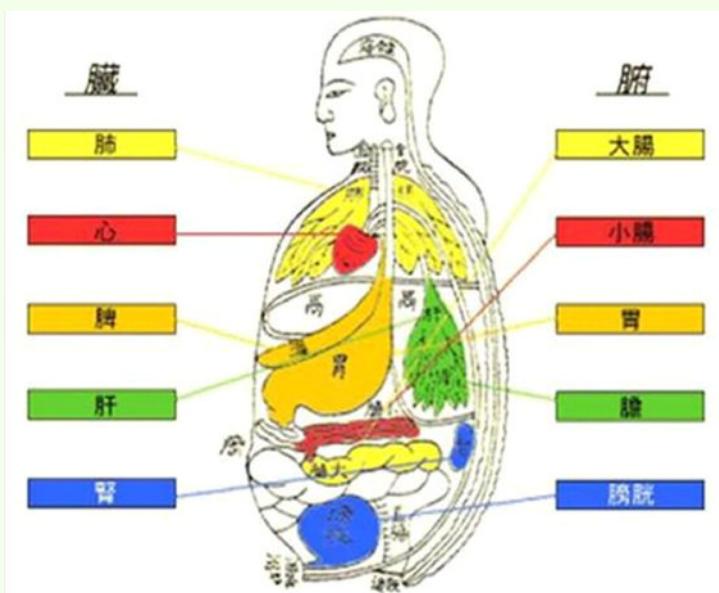
皮膚會刮出紫紅色的皮下出血點或瘀血斑

- 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



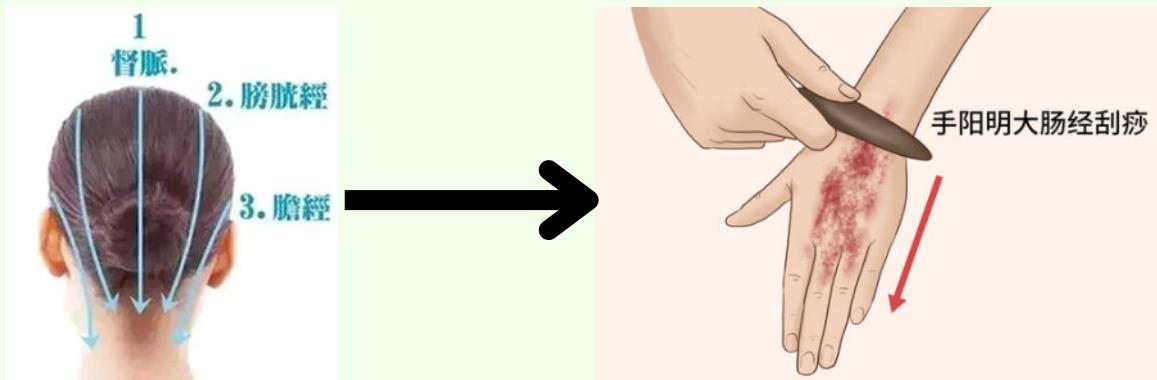
# 刮痧方法

- 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

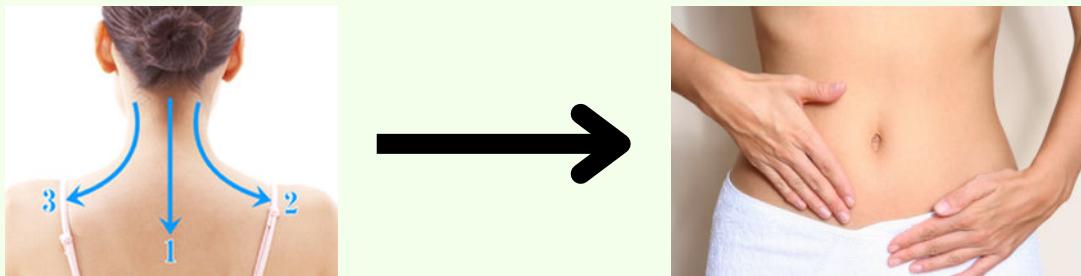


# 順序

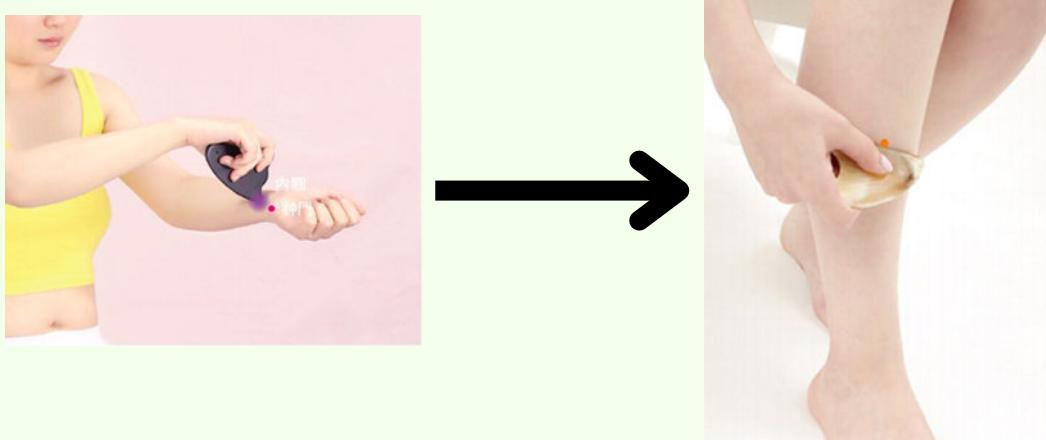
- 先頭面後手足



- 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**

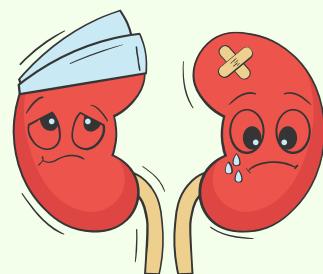


- 體質強健患者，脊柱兩側，下肢等肌肉豐滿部位-->用力**偏重**



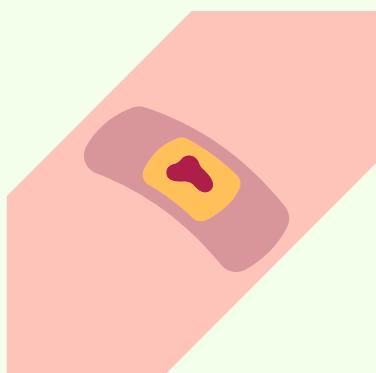
# 禁用

- 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

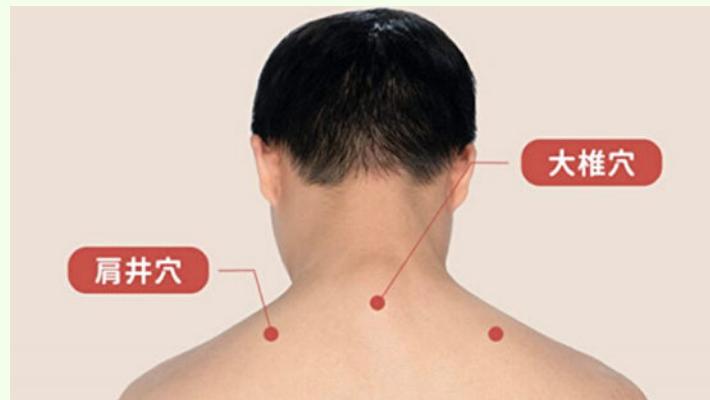


# 刮痧部位 肩頸

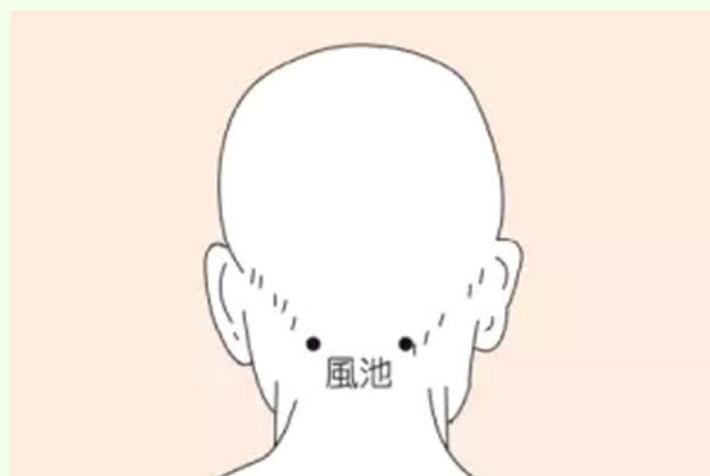
## 大椎穴



## 肩井穴



## 風池穴

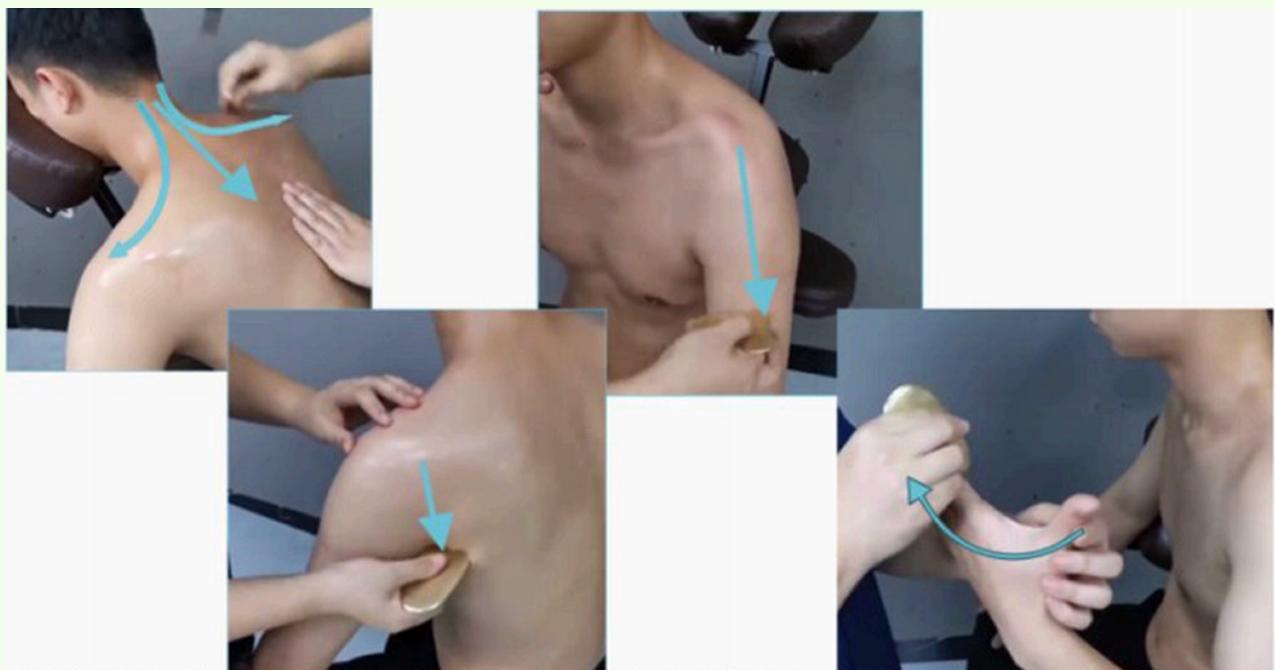


# 肩周炎、肩頸勞損

## 疏經通絡、活血化瘀、止痛



# 刮痧部位



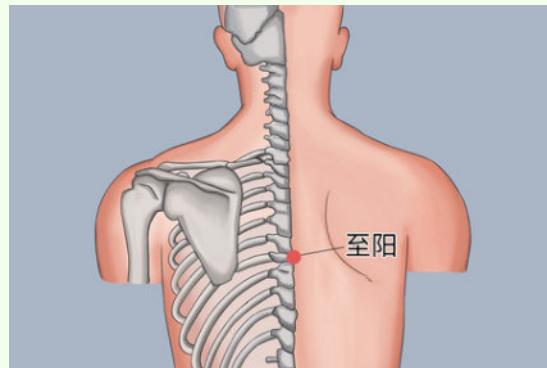
# 背痛

## 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

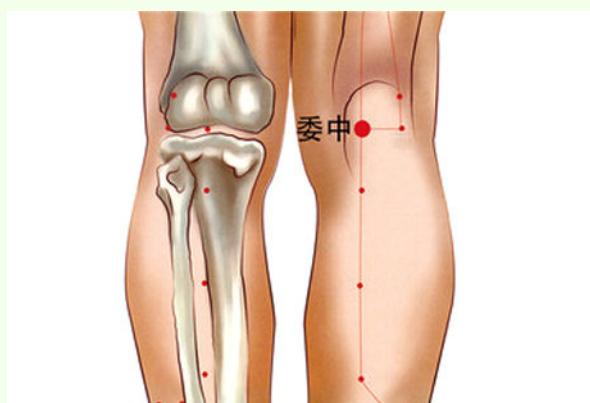
## 命門穴



## 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

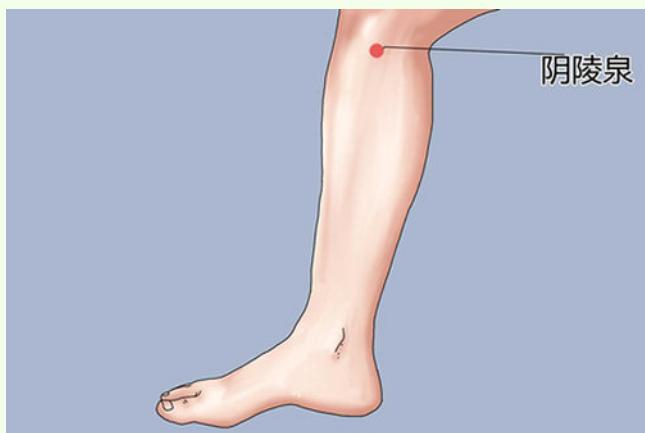


靜脈曲張：下至上



# 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



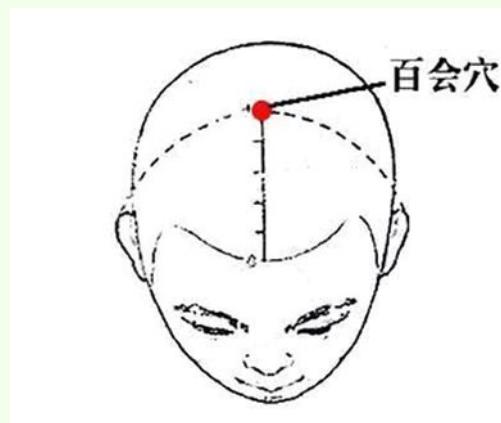
# 刮痧部位

## 刮至頭皮微微發熱



# 刮痧部位

## 百會穴



## 安眠穴



## 神門穴

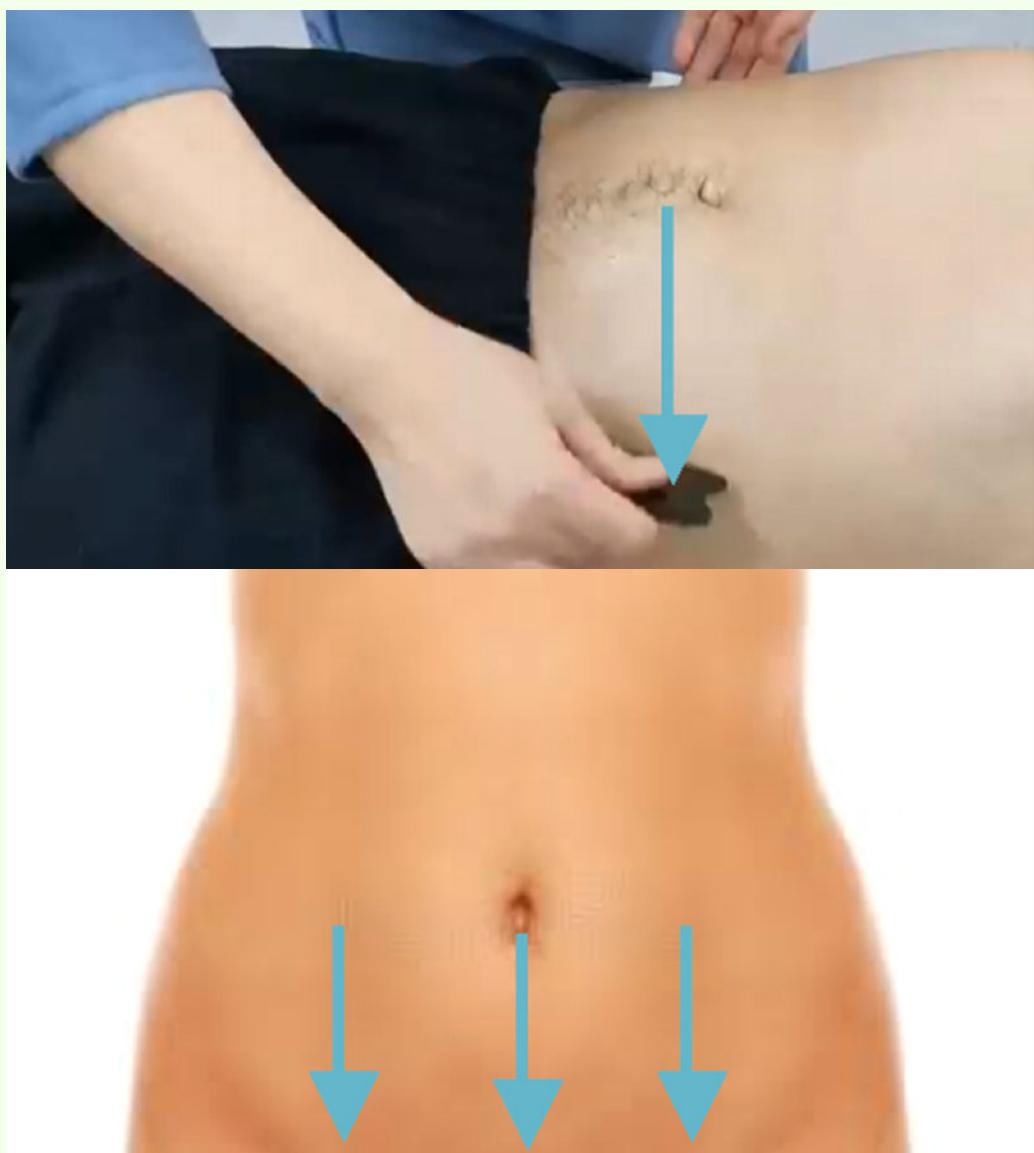


# 便秘

健脾和胃、通調腸腑

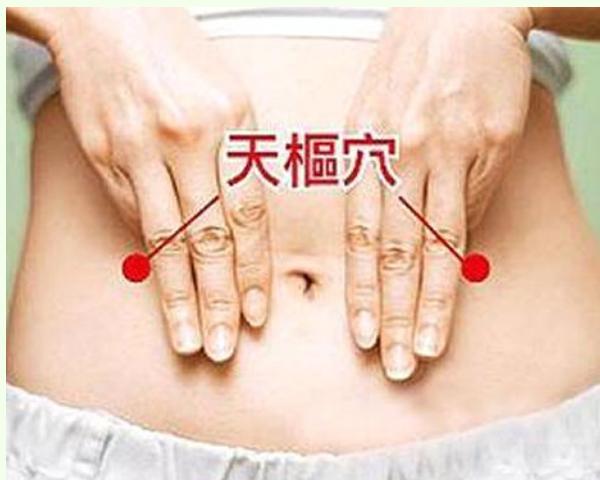


## 刮痧部位



# 刮痧部位

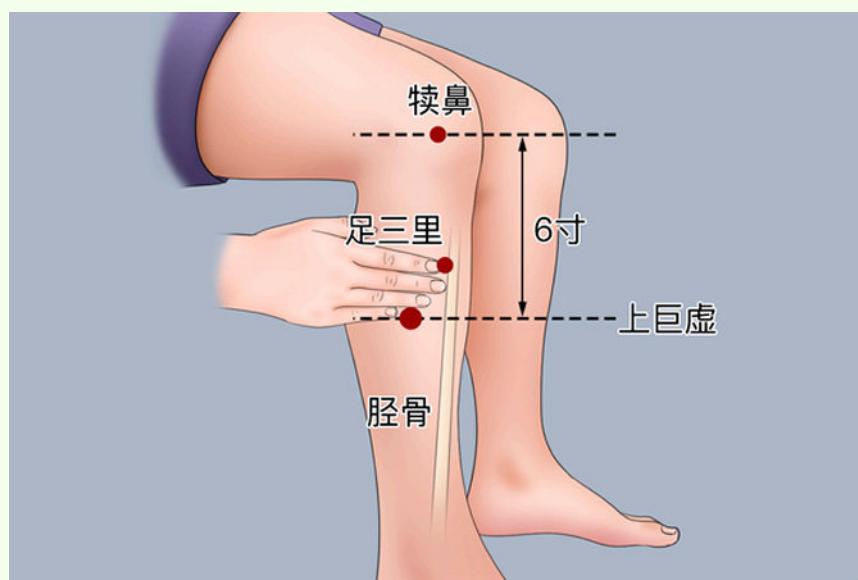
天樞穴



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

