



養生一夏！

刮痧治療助您暑氣退散

文·圖／中醫部 針灸科 醫師 廖翊芳

刮痧，「刮」是利用各種邊緣光滑的器械或是手指、金屬針具，在人體表面固定部位，反覆進行刮、擠、揪、捏、刺的物理刺激；而「痧」是指治療區域出現短暫的瘀血點、瘀血斑或點狀出血。實際上，廣義的刮痧療法也包括擰痧、挑痧、放血、放筋。

通過刮痧，可以刺激體表絡脈、皮部和經絡的傳導作用，改善人體氣血流通狀態，在多個現代醫學研究中，刮痧可使局部微血管的循環增加4倍^[1]、皮膚表面溫度增加持續1小時^[2]，而有助於減輕局部和遠端的肌肉痛及促進局部組織的代謝。

刮痧適應症

在傳統醫學中，刮痧被認為有多種作用，包含平衡陰陽、扶正祛邪、排泄瘀毒、退熱解驚、開竅益神的功效。那我們現在應用在哪些方面呢？有一個記憶的口訣可以分享給大家：「婦女、冷熱、傷痛」。

首先，冷熱代表著涼和中暑，身體受到炎熱暑氣的影響，體表毛細孔擴張、汗流浹背，加上現代化空調造成溫差，容易中暑或感冒，可能還會伴隨急性咽喉腫痛、腹瀉等。這個時候，特別適合使用刮痧板「沿著後背的膀胱經、督脈直線、同方向做重複刮拭」，這兩條經絡也是身體陽氣最旺盛的經絡，刮痧可以幫助經絡的氣通暢。另外，也可以使用硬幣在大椎穴，即後頸部低頭時

最突出的部分，做單方向小面積的刮痧，可以瞬間解除肩頸部的緊繃不適喔！民間獨特的擰痧手法，搭配合適的穴位，如尺澤、印堂、委中穴等，也適用在此方面。

其次，傷痛指「扭挫傷及局部的疼痛」，包括了頭痛、四肢痠痛、落枕、腰痛等，氣血不通則痛，而刮痧有助於通暢身體局部堵塞不通的氣血，可使用刮痧板針對痛點或病灶，做放射狀（扇形或星形）或點狀穴位的刮拭，另位，針對慢性、頑固性的肌肉關節症狀，醫師也常用刮痧來放鬆肌肉或筋膜。

除此之外，刮痧在女性的效果更加明顯，使用玉石滾輪、臉部按摩、刮痧來美容拉提、改善皺紋。哺乳期乳汁不暢的媽媽們，在膻窗、乳中、乳根、食竇和臈中穴位向胸部方向刮痧，可以幫助乳汁的分泌。女性更年期透過

膀胱經、心經、腎經的刮痧，可達到改善賀爾蒙及緩解更年期症狀的效果。

刮痧操作方法

- ① 使用油（簡單的油或精油皆可）、藥油或藥膏潤滑待治療的區域。
- ② 為了避免施術者受傷，施術者的肩、肘、腕自然彎曲。
- ③ 握空拳，將刮痧板置於拇指和其他四指之間。
- ④ 刮痧板與選刮部位的皮膚保持 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 夾角，其中， 90° 代表刮痧板垂直肌膚表面，劑量最重。
- ⑤ 依據臨床病情，做「點」、「線」、「面」的刮拭，通常分為局部刮痧法、穴位刮痧法及循經刮痧法。

關於刮痧的大小事

問題① 刮痧時，需要特別留意什麼嗎？

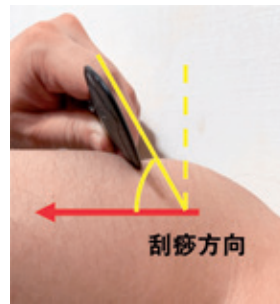
我們需要注意保暖，不可以在刮痧時吹風。刮痧結束也要盡量避免立刻勞動或沖涼，飲食上可多飲用溫開水，以增強新陳代謝，促進毒素的排泄，絕對禁止食用冰冷、油膩或難以消化的食物。

問題② 如果沒有出痧怎麼辦？

刮痧是一種保養身體的方式，透過刮痧達到促進循環和暢通氣血的效果，要避免用力過猛或用力不均、節奏不一、次序無章，每個部位以不超過10分鐘為宜，或以出痧為度，但不應強求。

問題③ 多久可以刮痧一次？

一般而言，在刮拭後一至兩天內出現刮痧部位疼痛，屬於正常反應，治療性痧點通



刮痧板與選刮部位的皮膚保持 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 夾角。



用硬幣在大椎穴刮痧，可以解除肩頸部的緊繃不適喔！

常會在3-5天內消退。因此，第二次刮拭應在前次刮拭的痧點基本消失後或間隔3-5天後再進行。

結語

夏日炎炎，頭暈腦脹，外加肩膀重得不像樣？想在今年夏季擺脫暑氣，獲得更健康的身體嗎？有需求的民眾可洽詢鄰近中醫診所及各大醫院的中醫部門，透過專業中醫師提供個別諮詢服務，提供最完善、更符合個人體質的治療專案，陪您從今年夏天開始，迎接更健康的每一天！🌞

參考資料：

1. Xu QY, Yang JS, Zhu B, Yang L, Wang YY, Gao XY. The effects of scraping therapy on local temperature and blood perfusion volume in healthy subjects. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:490292.
2. Nielsen A, Knoblauch NT, Dobos GJ, Michalsen A, Kaptchuk TJ. The effect of Gua Sha treatment on the microcirculation of surface tissue: a pilot study in healthy subjects. *Explore (NY).* 2007 Sep-Oct;3(5):456-66.
3. Chu ECP, Wong AYL, Sim P, Krüger F. Exploring scraping therapy: Contemporary views on an ancient healing - A review. *J Family Med Prim Care.* 2021 Aug;10(8):2757-2762. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_360_21. Epub 2021 Aug 27. PMID: 34660401; PMCID: PMC8483130.