

都市人生活忙碌，運動時間少，或較容易患上感冒，又或因工作壓力導致周身骨痛等症狀。除了接受藥物治療外，近年亦興起以中醫調理身體，以預防疾病、保健強身，刮痧便是其一調理方法。但並不是人人都適宜進行刮痧，本文整理刮痧的原理和作用，以及應該注意的事項。

刮痧療法是以中醫經絡論穴理論為基礎，利用特定的器具和介質，以相應的手法在人體經絡上反覆刮動及摩擦。這些動作對經絡會造成不同程度的刺激，令皮膚毛孔張開，並局部出現紅色粟粒狀、或暗紅色出血點等「出痧」變化。從中醫角度來看，大部分疾病都是由於氣血不通所造成，「痧」是一種病邪，故「出痧」代表將毒素及邪氣驅走，以疏通經絡、調整臟腑、從而改善氣血平衡，以達至防治疾病的效果。中醫師在開始療程前，會先向患者了解及評估其身體狀況，才決定是否適合進行刮痧療法，或在哪些部位進行刮痧療

法，務求令治療達至最佳效果。

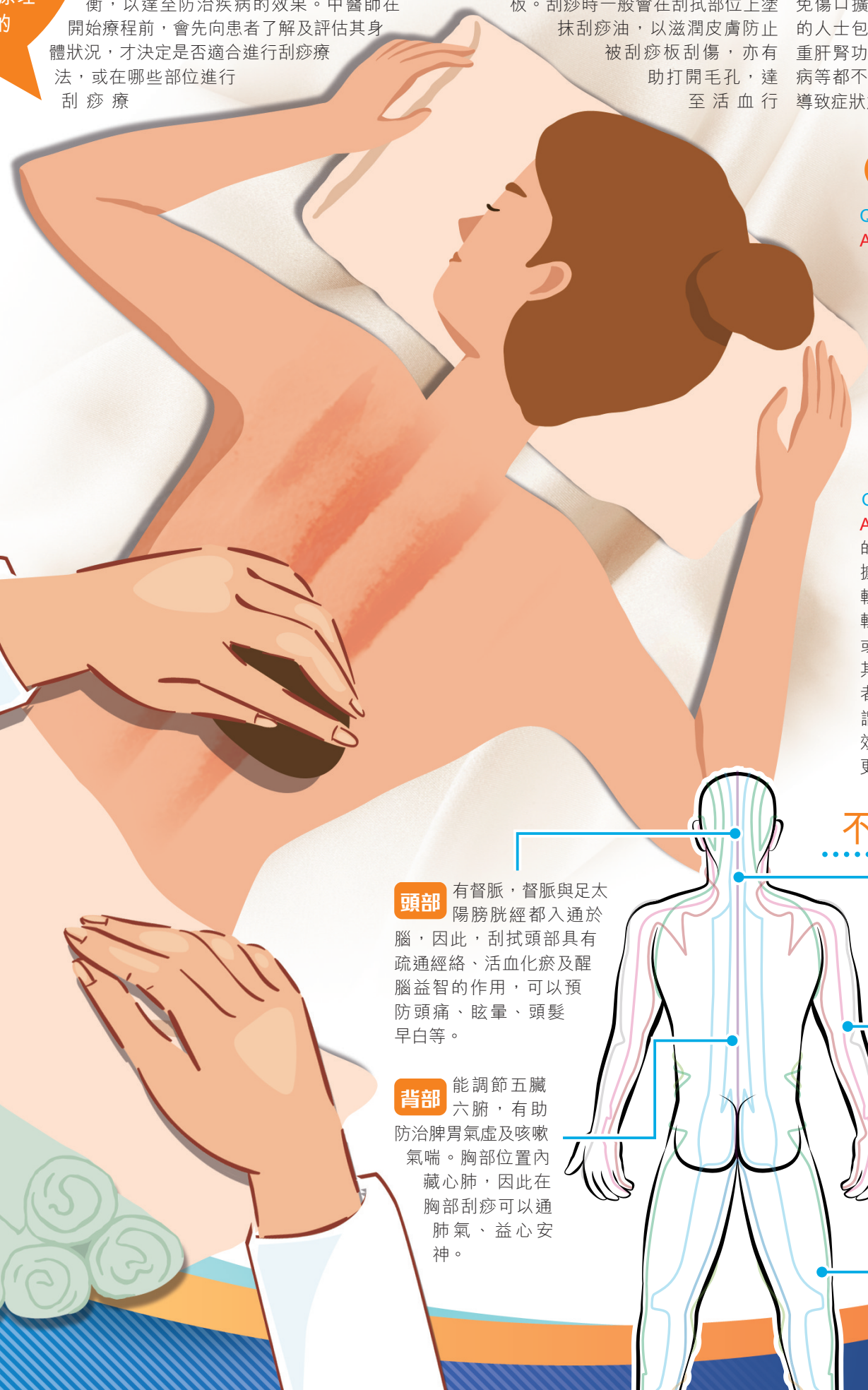
促進身體血液循環

常用的刮痧工具包括刮痧板和刮痧油。市場上的刮痧板種類繁多，並可由不同的材質製成，例如牛角、羊角、砭石、玉石、晶石及金屬等堅硬的物料，近年亦出現以樹脂、硅膠等材料製成的刮痧板。當中以牛角類（尤其水牛角）較為常用，水牛角質地堅韌，光滑耐用，容易加工，故非常適合作為刮痧板。刮痧時一般會在刮拭部位上塗抹刮痧油，以滋潤皮膚防止被刮痧板刮傷，亦有助打開毛孔，達至活血行

氣的作用。

由於刮痧可促進身體血液循環，因此孕婦、女士於月經期間、身體虛弱、貧血或過度疲勞的人士都不適宜進行刮痧。刮痧時亦不宜在有暗瘡或潰爛的皮膚位置上刮拭，以免傷口擴大或受到感染。患有其他疾病的人士包括嚴重心腦血管疾病、癌症、嚴重肝腎功能疾病、凝血功能異常疾病、糖尿病等都不宜使用刮痧療法，以免因過度刺激而導致症狀加劇或誘發其他併發症。

刮痧通經絡 非人人刮得



刮痧迷思 Q & A

Q: 刮痧後的皮膚顏色越深越好？
A: 人體經絡在刮痧後對其刺激所產生的出痧反應，會藉由刮後的皮膚顏色及形態的變化反映出來，也就是所謂的「痧象」。當然，刮拭後皮膚泛起的顏色與刮拭的部位和方向、操作的手法、力度和時間有密切的關係。不過，刮拭後皮膚的顏色越深，並不一定代表排出越多的毒素，只要適當運用刮痧療法便能達到預防和治療的效果。

Q: 刮痧時感覺越痛越好？
A: 有人認為刮痧時越痛便代表所排出的毒素越多，但其實該說法並沒有根據的。中醫師刮痧時會均勻用力，由輕到重，尤其經過穴位時；再由重到輕，使患者局部放鬆，切忌過度用力或強求達到出痧的狀態。刮痧療法和其他針灸方法相同，刺激強度視乎患者的耐受程度而定。如果只為追求所謂刮痧後皮膚「越深色排毒越多」的效果，往往適得其反，或對身體帶來更大的傷害。

不同部位的刮痧功效

頭部 有督脈，督脈與足太陽膀胱經都入通於腦，因此，刮拭頭部具有疏通經絡、活血化癥及醒腦益智的作用，可以預防頭痛、眩暈、頭髮早白等。

背部 能調節五臟六腑，有助防治脾胃氣虛及咳嗽氣喘。胸部位置內藏心肺，因此在胸部刮痧可以通肺氣、益心安神。

頸部 有手足太陽、少陽及督脈經過，刮拭頸部具有清熱的作用，例如感冒發熱可刮拭大椎、風池等穴位，頸痛則可刮拭頸夾脊穴。

四肢 在四肢刮痧亦可治療經絡，例如刮拭足三里穴可以治療下肢外側痠痛、或是氣虛乏力的全身性疾病。如刮拭手太陰肺經的經絡部位可治療感冒、發燒、咳嗽及氣喘等。

