

【台北縣第二、四、七分區聯合例會100.01.15】



↑社長House致贈主講人小社旗

←國立台灣藝術大學 音樂學系教授 麥韻篁先生
國立台灣藝術大學 音樂學系系主任 卓甫見先生

【主講者簡介】

主講：蔡崑山(Sam) 社友

現任：三峽同福堂中醫院長、北大同扶堂中醫院長(籌備中)

學歷：中醫特考國家中醫師、上海中醫藥大學研究所

經歷：建成中醫醫院副院長、中華民國針灸學會研究主委、台北縣中醫師公會研究委員

講題：穴道按摩與刮痧

【前言】什麼是中醫中藥→致中和醫學→整體觀→天人合一→藥物皆來自於自然界

什麼是經絡穴位

一、保健常用穴

1. 面口合谷收—合谷穴：第一、二掌骨接合點與第二掌骨頭連線中點。
2. 心胸取內關—內關穴：腕內橫紋上兩寸，兩筋間。
3. 頭項尋列缺—列缺穴：腕關節上一寸，雙手虎口交叉食指盡處。
4. 小腹三陰謀—三陰交穴：內踝上三寸，脛骨旁。
5. 肚腹三里留—足三里穴：外膝眼下三寸，脛骨旁開一寸，兩筋間。
6. 腰背委中求—委中穴：膝後橫紋中點。

二、刮痧療法的原理

刮痧是在身體表面特定部位，反覆進行物理性刺激，造成皮膚表面“出痧”，藉由出痧來刺激體表經絡，疏散體內瘀積的氣血。臨床使用偏於瀉法，補法為少。刮痧力道輕者為補，強刺激為瀉；循經絡走向為補，逆者為瀉。初學者建議以輕重刺激分補瀉。不明體質虛實情況下，則以不輕不重之手法，達到平補平瀉治療。

【穴道按摩與刮痧】

三、刮痧器具—刮痧板、潤滑劑

刮痧板：最好材質是犀牛角(保育類禁用)，其次是牛角。牛角具有行氣活血、清熱解毒功效。金屬則易氧化，塑膠材質則易產生靜電，不建議使用。民間亦有用湯匙、銅板者，除非緊急，否則亦不鼓勵。一塊好的刮痧板要有幾個不同的邊、彎、角及不同厚薄，以方便施用於各種體型及不同部位，但只要用的順手，任何一種都適宜。初學者建議使用專業牛角刮痧板，比較容易掌握力道亦不會受傷。
潤滑液：為了減少阻力、磨擦力及避免皮膚擦傷，在刮痧時要選用潤滑劑，例如萬金油、面速力達姆等含有芳香揮發成份者，但現在均以水性推油為最佳，較不會弄髒衣服，若不方便的情況下，米酒亦可替代。在大範圍及深度刮痧時，建議先以75%酒精消毒較為安全。

四、刮痧功效

刮痧具有解表祛邪、暢通氣血、改善血液循環、促進新陳代謝的功效。刮痧只能解中暑，刮不同部位有不同效果，最常刮的肩項背是頭與身體的樞紐，若瘀塞不通，則使全身氣脈不通，刮痧後則有肩頸一鬆，全身鬆的效果，刮肩項背有解中暑、祛風寒、退燒之效。刮痧還可以運用在保健、強身、美容領域。

五、刮痧注意事項

1. 面部忌重刮。
2. 場所要通風。
3. 過程中要注意被刮者的反應，並詢問是否有不舒服。若有明顯不適，應立即停止，並給予溫開水，平臥休息，即可恢復。
4. 老人及孩童皮膚脆弱，力道要輕。
5. 年輕力壯者，出痧數小時就會退去；年紀大或病重者，2-3天才會消失。
6. 重刮之後，在痧未退之前，勿再刮。
7. 不可強行出痧。

六、刮痧禁忌

1. 身體過瘦
2. 皮膚有傷口
3. 水腫
4. 血友病或有出血傾向
5. 心臟病
6. 月經期及妊娠婦女
7. 過飽或過飢者
8. 飲酒後
9. 危重者
10. 對刮痧有恐懼者
11. 糖尿病患者
12. 皮膚病，如癩瘡、潰爛、疤痕
13. 五官、肚臍、乳頭部位

七、刮痧如何操作

1. 部位先以毛巾擦淨或以75%酒精消毒，再擦上潤滑液
2. 刮痧板與皮膚接觸，呈45~90度角
3. 刮向同一方向，禁止來回刮，並要以一刮到底為主
4. 初學者一般原則是頭項、背腹、四肢由上向下刮。胸、臉由內向外刮
5. 邊刮邊補充潤滑劑
6. 忌僅在表皮摩擦
7. 一般每個部位大約刮20下左右，總時間10-20分為宜
8. 放痧、挑痧屬侵入性療法，一般民眾不建議使用