

刮痧治療法是中國古老的民間醫療法之一，老祖宗認為人體與大自然是相類似的，所以可以把人當做大自然。人的軀體像大地，血管神經如同水道，當水道瘀阻時，土地就無法灌溉；相同的，人體的血管經絡不通暢，即產生疾病；朱丹溪曾說：「百病皆起於痧。」即是此道理。經由刮痧的方式，通暢其血脈，並由拔罐的方法，將其瘀塞，直接拔除，方能徹底有效地拔除病痛，達到整體療效。

刮痧不僅是治療中暑的一種民間傳統療法，更是屬於「中國傳統復健醫學」中的一種方式，其適應症範圍非常廣泛，可以保健與治療人體許許多多病症，依古籍所載，足有一百餘種，例如：感冒、發熱咳嗽、風熱喉痛、急性腸胃炎、風濕病證、急性腹症、墜腸痧（即今小腸疝氣）、縮腳癰痧（似急性闌尾炎）等痧症。

而治療痧症的方法上，刮痧只是諸多方法中的一種而已。另外尚有抓痧、撮痧、扯痧、挑痧、薰痧、浴痧、扯痧等症。茲對痧症認識介紹如下：

一、痧症的起因

痧症是一種熱的失調，就是瘀積於體表或經絡內的有毒物質。當人體內的水分不足時，深層高溫無法有效排除，致使人體長期受風、暑、溼、燥、寒、火等六氣所侵襲，體內熱氣為之失調，進而產生痧症。

(一)廣義的痧症解釋：

指的是身體上所有的疾病與不適，皆為痧症。痧為一種瘀結，是機體內在不平衡的狀態，瘀者塞也，塞者不通，不通則痛。人體由無數微小細胞組織而成，每一細胞與細胞間均有血管神經、經絡聯繫，當有障礙時，氣、血、風、火、溼、食等即因無法正常運作而凝滯，瘀塞，即產生痧症。

(二)狹義的痧症解釋：

即一般醫師與民眾所認為之夏季中暑的暑痧，視為痧症，刮痧即謂刮暑痧。傳統印象中，老祖母用牛角做的梳子、銀元或瓷湯匙等做工具，沾麻油或水做潤滑，在人體頸項，脊背等部位刮拭，使皮膚表面呈現紅、紫或黑色等充血症狀，而來治療中暑的一種方法。

二、痧症的種類及發作時機

痧症包括範圍很廣，現存中醫古籍有關內、婦、兒、外科等各種疾患，共有一百多種。其分類上大致歸納為以下幾類：

(一)以病因命名：如暑痧、熱痧、寒痧、風痧。

(二)以症狀命名：如青筋痧、鷹爪痧、噤口痧等。

(三)以症狀部位命名：如縮腳癰痧（今之急性闌尾炎）、盤腸痧（今之腸梗阻）、絞腸痧（今之霍亂）、腕

痛痧、墜腸痧（今之小腸疝氣）等。

(四)以患者呼聲命名：如豬母痧、鵝痧、鴨痧、喜鵲痧。

由臨床實證得知身體上所有疾病，全為陰陽、表裡、虛實、寒熱的不平衡所造成，常見的「感冒」，即為冷熱失調最簡明的例證。再以分子結構的理論來看，每一個細胞都有陰陽兩性，當其不平衡時，即產生瘀結，即所謂之痧。機體本身虛弱，抵抗力不足，再加勞累、復受風、寒、濕等氣的侵襲，即造成痧症瘀結而生疾病。廣義痧症，即指一般病變，故發痧的時機是不分季節的，只要身體沒有善加保養，抵抗力弱了，就會產生疾病。

三、刮痧療法使用之器材

(一)刮痧板：

古時刮痧工具大多使用瓷質湯匙、碗、碟、銅錢、龍銀或梳子。其共同優點是經濟而方便可得，但缺點是未配合人體生理結構，不易把握，不適醫者長期使用，不易做消毒、易碰撞，傷及患者皮膚。目前市面上發展出較薄、較小適合中國人體位之平面式刮痧板與鯢刮樂刮痧板（圖1）皆為不錯之選擇。



(二)潤消劑：

潤消劑主要功能為潤滑之用，基本上，不論加入任何藥物的「刮痧油」，均為取助之用，不是絕對的必需。像白花油、萬金油、驅風油、潤膚液、凡士林，都是很好的刮痧潤滑劑。

四、刮痧手法與順序

刮痧操作之順序依身體狀況而定，先刮後頸部，次刮背部，再刮胸部，最後才是四肢。

(一)後頸與背部刮痧法：

1. 刮背頸椎：此即針灸經絡的督脈。自頸椎刮起，經胸椎第一椎至尾首，分二次刮完。（圖2）
2. 刮左、右肩膀筋，先左後右。（圖3）
3. 刮膀胱經俞穴。（圖4）——自大杼至腰部，距督脈左、右各1寸5分處。
4. 以膀胱經為中心，由裡向外斜刮，從肩膀筋以下至腰約刮5至7條斜線，間距以肋骨為準。（圖5）

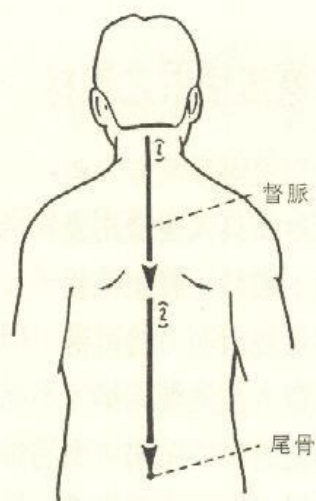


圖2 頸椎胸椎刮痧

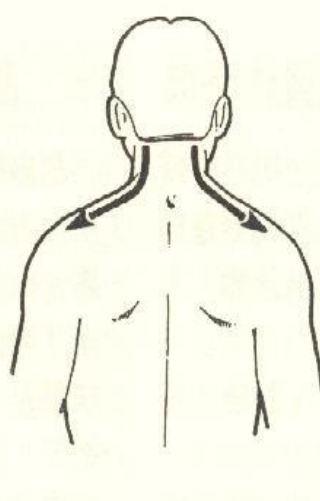


圖3 肩膀筋左右刮痧

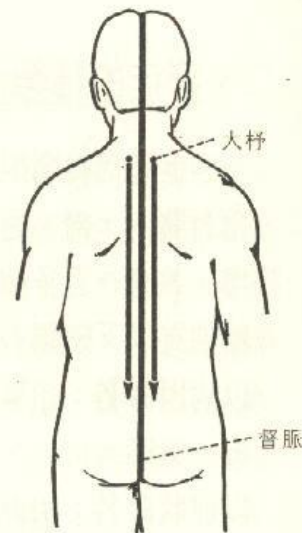


圖4 膀胱經左右俞穴刮痧

(二)前胸刮痧法：

1. 先刮任脈：自天突穴刮至小腹，由上而下分三段，一段段地刮，第一段為胸骨體，第二段為心窩至肚臍，第三段為肚臍至曲骨。（圖6）
2. 以任脈為中心，上自天突穴起，向左、右兩側各做斜線刮痧，約315條，其中乳房不刮。（圖7）

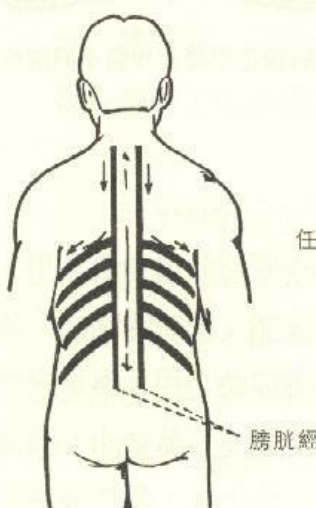


圖5 背部斜刮

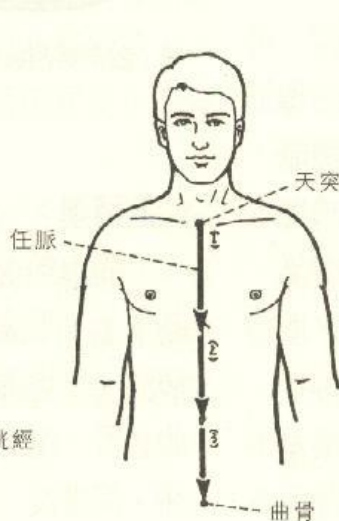


圖6 胸部刮痧

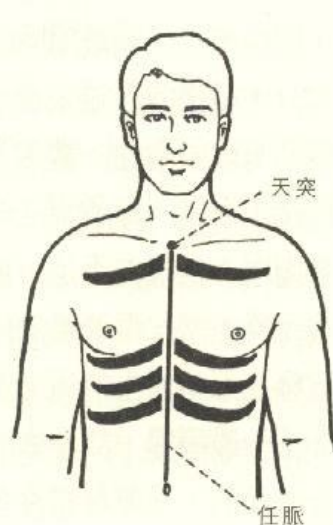
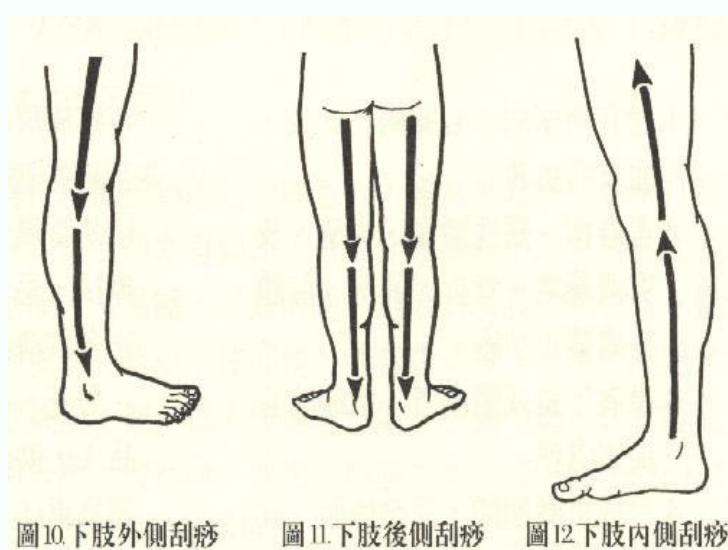
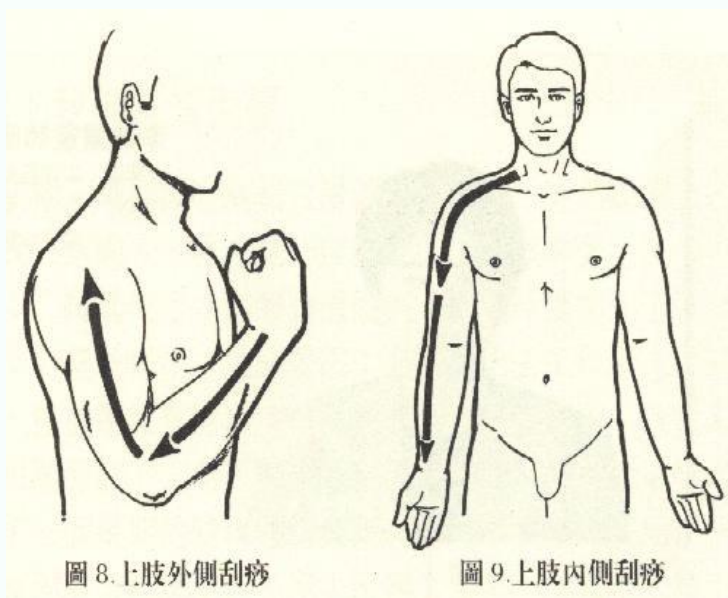


圖7 胸部斜刮痧

(三)四肢的刮痧法：

1. 上肢外側：由指尖向肘及肩膀方向進行。（圖 8）
2. 上肢內側：由肩向肘與指尖方向刮。（圖 9）
3. 下肢外側及後側：由大腿向膝、向腳刮。（圖 10、11）
4. 下肢內側：由內踝尖向膝、向上刮。（圖 12）



(四)刮痧力量應為單方向用力，刮板回程不刮。

(五)刮痧板垂直於皮膚成 90 度角，由上下左右刮拭保持同一角度。

(六)刮痧力量要均勻，不可過重、過快，以免患者畏懼不安及疼痛，影響療效。

五、刮痧應注意事項

(一)不宜施行刮痧者：

1. 患有糖尿病、心臟病、肝炎、血友病患者。
2. 青春痘、惡性腫瘤、劣瘡、皮膚潰爛處、骨折、乳房、肚臍等處禁止刮痧。
3. 患者年長或體虛者，刮痧時宜謹慎處理。
4. 月經來潮期間，受孕懷胎、女性白帶多而未癒，勿施行刮痧。
5. 飯前、飯後半小時內禁止刮痧。
6. 受傷部位不宜用力刮痧。

(二)刮痧後調養方式：

1. 刮痧後應喝一杯溫水（切忌冰水），以利新陳代謝。
2. 刮拭部位，兩三天內，刮處會有疼痛現象，此乃正常反應。
3. 刮痧後應給予 15 分鐘休息，切勿當風受涼，有出汗要及時擦拭，忌食酸辣油膩之食物，宜多飲清涼茶水（如淡鹽開水、菊花、荷葉、桑葉等消暑之品），助清熱解暑，若能靜生調息更佳。
4. 刮痧處出現瘡口，乃正常現象，可用一般護理方法處理。
5. 刮痧期間有短暫發燒，乃體內潛伏病菌與白血球正搏鬥，引發體溫增高現象，面對此現象不需驚慌，須嚴密觀察，以防病情變化。

李佳寬醫師簡歷

學歷：中國醫藥學院中醫研究所碩士

現任：市立仁愛醫院中醫部特約醫師

常駐中醫診所主治醫師