



簡易祛暑法

# 刮痧刮走你的暑氣

文·圖／中醫部婦科 主治醫師 楊育書

天氣既濕又悶的時節，當病人來診說頭痛昏重、眼睛似有兩把火在燒，我都會用手按在他們的後頸上，如果感覺有一股股熱氣蒸騰，大概就可判定是「中暑」所致，或台語說的「得痧」。這時，只要輕輕「刮痧」，痧點會立刻顯現，之後馬上神清氣爽，暑氣全消。

相信每個人小時候都曾看過或經歷過這樣的情景，老阿嬤們拿著瓷湯匙或玻璃杯，在皮膚上抹酒後刮痧，或用手抓痧，非常類似中國畚族人民最傳統的發痧療法。

刮痧的部位多選擇在上肢內側肘彎處、頸部大椎兩旁至肩峰或脊柱等處。若是熱痧，就抹清水、茶水、米醋，寒痧則抹黃酒、油等作為潤滑劑，之後，可先用4隻手指輕輕拍至微紅，再

用掌刀、銅錢、瓷湯匙、小酒杯、小瓷碗等邊緣光滑之物，以均勻力道從上往下刮，直至皮下出現紫紅色痧痕為止。

抓痧又稱撮痧、捏痧、挾痧、擰痧、揪痧，選擇部位一般在頸部、胸部、背部、眉間、太陽穴、大椎、肩井、印堂穴等處，用食指及中指的第二節呈60-90度角，沾上潤滑劑後，把皮膚用力撮起然後滑開，發出「啪」的一聲，可連撮5-8次，多則十餘次，至局部皮膚出現紫紅色痧痕為止。

## 基本刮痧法

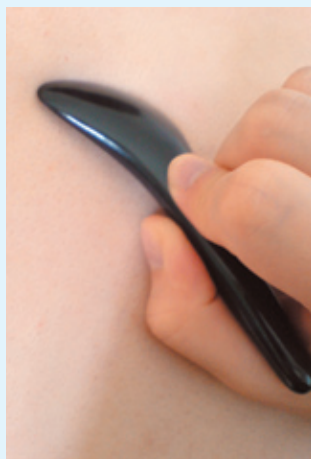
1. 遵循從上到下、從內到外的方向，大約刮20-30下。
2. 刮痧期間必須注意保暖
3. 「出痧」後請休息15-20分鐘，並飲用1杯溫開水。
4. 等待3小時後，再洗熱水澡。
5. 不可強求「出痧」，痧點一般會在3-5天內逐漸消退，最遲不應超過1週。
6. 痧未退時，不可在原處再度刮拭。

## 醫用刮痧手法

### 補瀉刮法

#### 1.輕刮法（補法）：

刮板與皮膚接觸面積大（刮板與皮膚呈15度角）、移動速度慢、下壓力道小，是初學者最常用的手法。適合兒童、婦女、老年、體弱者，以及面部保健等。



#### 2.重刮法（瀉法）：

刮板與皮膚接觸面積大（刮板與皮膚呈45-90度角）、移動速度快、下壓力道大，主要針對疼痛病症。適合年輕力壯、體質強健者。用於背部脊柱兩側、下肢、骨關節軟組織較豐滿之處。



### 不同走向刮法

#### 1.直線刮法：

刮板與皮膚呈45度角，利用腕力下壓，並向同一方向直線刮拭一定長度。適用於身體較平坦的部位，如背部、胸腹部、四肢、頭部。



#### 2.弧線刮法：

刮板多循肌肉走向或骨骼結構刮拭，如胸肋間隙、肩關節前後、膝關節周圍等。



#### 3.逆刮法：

刮痧方向與常規相反，由下往上、由外往內刮拭。多用於下肢靜脈曲張、下肢浮腫、或按常規方向刮痧效果不佳的部位。目的是促進靜脈血液回流、減輕水腫或疼痛。



## 邊角刮法

### 1.點壓法（點穴法）：

利用刮痧板的邊角，與皮膚呈90度垂直按壓，力道以病人可忍受為度，保持數秒鐘後快速抬起，重複操作5-10回合。屬於強刺激手法，具有鎮靜止痛、解痙作用，多用於實症，適合肌肉豐滿、刮痧力量無法深達處、不宜直接刮拭處、以及骨關節凹陷處等。



### 2.顫刮法：

以刮板邊角，向下按壓並快速有節奏的顫動（每分鐘約100次）。有消除肌肉緊張、局部放鬆、緩解疼痛之效，多用於頭部、背部、關節等處。



### 3.彈撥法：

利用刮板邊角，在肌腱、經筋附著處，點壓並迅速向外彈撥，如彈撥琴弦般，每一處只進行3-5回合。可快速緩解局部痙攣及疼痛。



## 其他刮法

### 1.揪痧法：

5指屈曲，用食指及中指的第二指節，或食指及大拇指，把皮膚與肌肉揪起，瞬間用力向外滑動再鬆開，這樣一揪一放，直到皮膚呈紫紅色或出現瘀點。主要用於印堂、天突、背部夾脊穴。



### 2.拍打法（擊打法、叩擊法、啄法）：

握住刮板一端，利用腕力或肘部關節力，使刮板另一端平面處在體表規律地拍打，使皮膚逐漸充血、出現瘀點。多用於背腰部、前臂、下肢臑窩等處。



### 3.梳頭法：

利用刮痧板或刮痧梳從前額上髮際處及雙側太陽穴處，向後髮際及後頸部，以單方向規律呈45度角輕柔和緩地刮拭，可在穴位或局部痛點適當運用重刮法及點壓法。



## 刮痧的禁忌

1.接觸性皮炎、癰腫、瘡膿、斑疹、傳染性疾病者忌用，避免感染。



- 2.有出血傾向者忌用，如糖尿病晚期、嚴重貧血、白血病、再生障礙性貧血、血小板減少者。
- 3.過度飢飽、過度疲勞、酒醉者忌用，以防引起虛脫。
- 4.眼睛、口唇、舌體、耳孔、鼻孔、乳頭、肚臍等處禁刮。
- 5.精神病患發作期間，神智不清時忌用。
- 6.嚴重心腦血管疾病、肝腎功能不全、全身浮腫者忌用。
- 7.孕婦、月經期間，不宜刮痧。

### 各式刮板器具

刮板的選擇，因個人偏好而異，依筆者經驗，兼備長形、圓胖、易攜帶三大要素者為佳，因為太短、太薄者常不易抓握，也就不易施力。若不嫌體積太大不方便隨身攜帶，水牛角或湯匙形刮板其實是最好的選擇。

### 刮痧法源流

刮痧妙法最早是從何而來呢？相傳，遠在石器時代，就有人們在患病時自覺或不自覺地用手或石片捶擊身體某一部分，結果使疾病得以緩解，這就是刮痧法的萌芽階

段，原始工具是利用「砭石（砭，以石刺病也）」。

「痧」的具體形象，在古籍中亦有相關記載，《侶山堂類辨·痧證論》謂：「所謂痧者，身上有斑點如砂，或用麻刮之，則累累如朱砂，故名曰砂。」

現在所謂的「得痧」，其實只是「痧症」的其中之一。「痧」字在古代醫籍中，常與「沙」、「砂」通用，最早記載在葛洪《肘後備急方·治卒中沙虱毒方第六十六》中，此處的「沙」，指的是「沙虱蟲」，即所謂的「恙蟲」，乃以病因為名。原文為：「山水間多有沙虱，甚細略不可見，人入水浴，及以水澡浴，此蟲在水中著人身，及陰天雨行草中亦著人，便鉆入皮裡。其診法：初得之，皮上正赤如小豆黍米粟粒，以手摩赤上痛如刺，三日之後令百節強疼痛寒熱，赤上發瘡，…，以竹葉抄挑去之。…，以茅葉茗茗刮去，及小傷皮則為佳。」《時病論·痧氣》謂：「南方之人，體氣不實，偶觸糞土沙穢之氣，即腹痛悶亂，名之曰痧。」《痧脹玉衡·痧原論》謂：「痧症先吐瀉而心腹絞痛者，從穢氣痧發者多；從心腹絞痛而吐瀉者，從暑氣痧發者多；心胸昏悶，痰涎膠結，從傷暑伏熱痧發者多；遍身

腫脹，疼痛難忍，四肢不舉，舌強不言，從寒氣、冰伏過時，郁為火毒而發痧者多。」

以上講的都是以痧為病因的記載，可從中深刻了解痧的病理性質，多以「熱、毒」為主。此外，痧還有其他如「麻疹（痧子、痧麻）」、「猩紅熱（疫痧、爛喉痧）」、痧筋、絞腸痧等眾多病名，在此不再贅述。



祛暑最常用的後頸部刮痧



朱紅色痧點與淡紅色痧痕

## 別讓錯誤觀念傷害了身體

刮痧治暑的目的，主要是「驅邪外出」，也就是讓潛伏於體內的熱毒，透過體表毛孔散卻，所以「出痧」的表現，應以無明顯痛感，以及出現痧痕或朱砂點為度。若刮痧時疼痛感劇烈，或痧點有如瘀青，這樣反倒會傷害深層肌筋膜，導致纖維硬化、血液循環受阻，千萬不可不慎！⊕



各式刮板