

# 中暑刮痧 如何做才有幫助？

文字撰寫 / 林怡慧

受訪對象 / 中醫師公會全國聯合會理事長 柯富揚

炎炎夏日，戶外活動後覺得疲憊煩躁、頭暈頭痛，好像有點中暑的時候，不少人直覺會想自己刮痧來緩解不適。中暑刮痧，怎樣做才能安全有效，邀請中醫師公會全國聯合會理事長柯富揚來告訴你。

## 為什麼刮痧有用？

為什麼要刮痧？從中醫角度來看，氣血循行全身經脈形成經絡，當人體氣血阻塞，病症也會隨之而來。透過刮痧可以刺激、疏通皮表的經絡，當經絡得到疏通，即可達到氣血循環、緩解肌肉緊繃、調整臟腑的功效，進而紓緩身體不適症狀。

在高溫、高濕度，且通風不良的環境下長時間活動，導致人體的排汗調節中樞失調，熱氣無法藉由流汗排出體外，就可能造成中暑，出現身體沉重悶熱、頭暈頭痛、疲累無力等症狀。柯富揚表示，此時刮痧就像幫助身體排汗一樣，藉由溫和的外力促進氣血循環，提升新陳代謝，讓生理機能獲得調解，不適症狀也能獲得改善。

雖然刮痧對緩解中暑症狀有不錯效果，但千萬別將刮痧視為萬能，誤以為所有不適症狀都能自行處理，嚴重的熱衰竭、熱痙攣等症狀，無法透過刮痧緩解，延誤就醫可能危及生命。柯富揚提醒，刮痧雖可以改善功能性問題，例如痠痛無力、頭暈想吐、煩躁悶熱、肩頸僵硬



刮痧工具通常為牛角、陶瓷等材質製成的鈍狀器具，以接觸面光滑平整，不造成皮膚損傷為原則。

及血液循環不良等現象，但無法處理器質性病變，也就是器官組織損害造成的病症問題。若出現中暑症狀，建議由中醫師看診判斷，找出身體問題，再正確執行刮痧。

## 這樣刮痧才有效

刮痧像按摩一樣是很好的保養方式，但方式要正確，才能有效達到養生效果。

刮痧工具必須選用質地堅硬、且周邊平滑的器具，才能直接施壓而不傷害皮膚。常見的刮痧板多由水牛角、陶瓷、玉石等製成，若為了方便想拿湯匙刮痧，記得選用瓷湯匙。常見的刮痧部位，集中在後頸部、兩側肩膀及後背部，柯富揚說明，這些部位是「督脈」、「足太陽膀胱經」等經絡循行的地方，與陽氣旺盛相關，「足

太陽膀胱經」主管身之表，在脊椎兩旁拉開了兩條防守線，是人體最外層的防護罩，也是散去體熱的首選經絡。身體四肢及頭面部雖也可以刮痧，但因肌肉少、關節多，刮痧時的痛感較明顯，柯富揚建議，可使用刮痧棒的尖端處做小面積的刮拭或按壓，不要做大面積刮痧以免有不舒服的痛感。

刮痧時力道要適中，避免每次力道不均、節奏不一。刮痧絕對不是越痛越好，也不是紫紅色的「痧」越多越好，刮痧後輕微出痧，且1-2天就能消退才是最好的狀況，千萬不要爲了出痧而加重力道。刮痧採單一方向，在肩、背部由上往下刮，柯富揚提醒，下肢水腫或是靜脈曲張嚴重的人，因爲血液循環不好，刮痧要掌握遠心往近心的方向，幫助血液回流。輕微的不適症狀，有輕微出痧即可停止，但若同一部位刮痧20下還沒有出痧，建議不要再繼續，因爲出痧的難易程度與體質有關係，雖然沒有出痧也已達到疏通筋絡、按摩穴位的效果。柯富揚提醒，掌握一個部位刮痧不超過20下，不超過10分鐘的原則，刮痧一次可選3-5個部位，但整體



痧痕俗稱痧，爲刮痧後產生的痕跡，常呈現淡紅色或深紅色。



血液循環不好，刮痧要掌握遠心往近心的方向，幫助血液回流。

不要超過20分鐘，若過度刮痧造成身體疲累，或是皮膚破皮引起感染，反而是種傷害。刮痧後喝溫開水、熱敷保暖、多休息，避免過度勞動，讓刮痧發揮最大改善效果。兩次刮痧時間須間隔3天以上，或是等痧色完全褪掉才能進行下一次。

### 先判斷適不適合 再進行刮痧

刮痧是很好的養生保健方式，但並非適合每個人，例如孕婦、一歲以下孩童、有嚴重靜脈曲張、糖尿病、心臟病、肝腎功能問題以及凝血功能不好的病人，或是空腹血糖太低、皮膚有發炎傷口的人，甚至太怕痛、處於緊張的狀態下，都不適合刮痧。柯富揚表示，想自行刮痧的人，必須先懂得判斷目前狀況到底適不適合刮痧，不舒服症狀是輕微還是重症，並密切觀察刮痧時及刮痧後的反應，才能有效自我保健又不延誤就醫時機。MOHW

#### 特別誌謝

中醫師公會全國聯合會理事長 柯富揚