

夏日炎炎， 刮痧讓你重獲清涼

◆ 解說/柯建新（花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師） 攝影/古亭河、董芳文、洪瑞欽 企劃/楊青蓉

在酷熱氣候下或密閉悶熱不通風的空間裡，當人體體溫上升，外界溫度過熱時，體內熱氣散不出便會產生中暑症狀。中暑的症狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促、煩躁、易怒、坐立難安、精神不集中、神志不清，以及想睡又睡不著，嚴重者甚至會出現全身痙攣或昏迷現象，這時可以適時地替患者進行刮痧，而刮痧後，中暑者將會感到局部或周身輕鬆、舒適、胸腹開暢、症狀消失。

刮痧除了可以使用專用的牛角刮痧板外，也可以使用邊緣較厚的玻璃杯，但必須注意的是，杯緣不可有缺口。另外，也可以使用瓷湯匙與銅板，但由於銅板常有大量細菌，應該盡量避免以銅板刮痧，以防皮膚出現傷口感染。

刮痧前，患者的患部皮膚需先沾水或塗抹萬金油，而刮痧時需以單一方向，由上往下或由內往外刮，最好刮在肌肉豐富的地方，減少傷害，而當皮膚變紅變紫時需停止刮痧，以免造成更大的傷害。

花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師柯建新也建議，下列幾種情況發生時，應避免進行刮痧：一、患有糖尿病、心臟病、肝炎、血友病患者禁止刮痧。二、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。三、患者年長或體虛者，刮痧時宜謹慎處理。四、月經來潮期間，受孕懷胎、女性白帶多而未癒，勿施行刮痧。六、飯前、飯後半小時內禁止刮痧。七、受傷部位不宜用力刮痧。

中暑時可刮痧的範圍



兩側肩膀由內往外刮



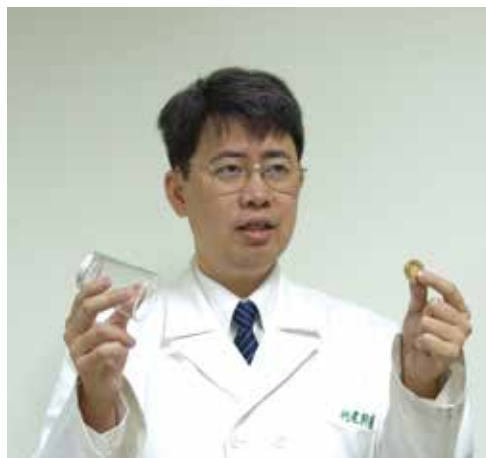
兩側肩膀由內往外刮



脊椎兩旁肌肉處由上往下刮



刮痧也可以使用玻璃杯與銅板



刮痧後應注意幾點調養方式：

- 一、刮痧後應喝一杯溫水（切忌冰水），以利新陳代謝。
- 二、刮拭部位，兩三天內，刮處會有疼痛現象，此乃正常反應。
- 三、刮痧後應給予十五分鐘休息，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。
- 四、刮痧處出現瘡口，乃正常現象，可用一般護理方法處理。