田海河博士养生健康专栏之七—刮痧疗法

刮痧是中医民间传统疗法之一，在中国有着很长的历史，专业医生和家庭主妇都会用，都知道怎么用，亦即入门很容易，但达到登堂入室，取得更好的疗效还是需要进一步好好学习的。

刮痧就是利用一定的工具，在皮肤表面进行刮拭，是皮肤出现红润，甚或痧点紫斑，促进血液循环，排出体内毒素的一种方法。

因为刮痧疗法非常简便易学，主要被广泛在民间流传，而医院的大医生们曾对此不屑一顾，没有被充分在医院的层面利用起来，直到台湾的吕季儒先生改良了工具，出版了书籍，扩大适应症，对理论和方法进行了规范，并在大陆大规模的宣传推动，在全国搞的轰轰烈烈，瞬间全民开始了刮痧运动，这对医院开展刮痧业务也起到了促进作用。受其影响，刮痧得到了相应的重视和发展，如后来出现了全息刮痧法等。

1. **刮痧的工具**：

传统上民间使用汤匙或铜钱，也有人用玉石的材质，近来最为流行，经济有效实用的还当首推水牛角板。它本身就是一位中药，具有凉血解毒，活血化瘀的功效，比汤匙或铜钱等其他工具更加专业，安全，并对皮肤是一个保护作用。近期美国整脊和理疗师用其他金属做成了新工具，并给以新名称，其实都是一样从中国的传统刮痧中发展改良的。

1. **刮痧的介质**：

因为皮肤较为干燥，如不用任何介质的干刮，会对皮肤造成损害，所以一定要用介质。这个介质可以有不同的选择，如专门的刮痧油，保心安油， 润肤露等，一是起到保护作用，另外这些介质本身的成分就有活血化瘀，通筋活络的作用，对刮痧有辅助治疗作用。但如果找不到以上的介质，膈一层薄衣服也可以，但不要在没有任何介质的情况下干刮，除非在头部有毛发的地方。

1. **刮痧的机理**：

 一般是按着中医经络理论，走向和穴位分布，以及具体病症，制定刮痧的治疗方案和部位，穴位的选择，用刮痧板这个工具，刺激皮下的组织，血管和神经，在局部起到改善微循环，缓解肌肉紧张，把一些代谢产物带到体表，并进而排出体外的作用。中医认为除了活血化瘀外，通过刺激体表的经络腧穴，让感受器传到到相应的组织器官，使其进行现欢迎的调节，并恢复到原有的功能状态。

1. **刮痧的适应症**：

刮痧的适应症非常广泛，除了肌肉关节的紧张酸楚疼痛外，还可以涉及到临床各科。

1. 疼痛类：各种原因造成的各种疼痛，如头痛，颈痛，肩痛，腰痛，膝痛等，肌肉的原因较容易些，而由关节而来的就需要较长的时间。
2. 内脏的病变： 这主要是依据经络和内脏的联络关系，刺激体表的穴位从而达到对内脏的调节作用。
3. 神经精神类疾病：如焦虑，抑郁，失眠，多梦等着这类疾患，能收到非常好的效果。
4. 内分泌紊乱的疾病：如甲状腺疾病，更年期综合症等，可以用这个自然的疗法去辅助解决。
5. 其他类 ；除此之外的很多病症，据不完全统计。刮痧可以应用到大约三百多个，当然有的效果很好，有的还有待提高。
6. **刮痧的方法**：

一般需要掌握几个原则：

1. 从上到下
2. 由内而外
3. 由轻到重
4. 在骨头附近要轻，肌肉丰厚处要重
5. 在某些地方用刮痧板的角点按
6. **注意事项：**
7. 注意服用抗凝药和有出血倾向的人要慎用，或不用
8. 不要在过饱的饭后，剧烈运动后马上刮痧
9. 不要在皮肤有破损处刮痧
10. 不要在没有明确性质的肿物上刮痧
11. 刮痧后不要着风，或洗冷水澡
12. 一般要等前一次刮痧痕迹消退后再进行下一次刮痧。