

# 刮痧注意事項

## 何謂刮痧：

利用平滑器物刮拭經脈及穴位，促進氣血暢通，達到疏筋活絡緩痛，清熱解表的效用。

## 刮痧的注意事項：

1. 刮痧時保持室內空氣流通，但避免直接吹風、過度寒冷。
2. 刮痧後1小時內洗淨身體，但不可沖洗冷水澡，適當休息，避免吹風、流汗。
3. 前一次刮痧部位的痧斑未退之前，不宜在原處進行刮痧，通常約3~6天痧斑可消退。

4. 身體虛弱、疲勞的患者，在刮痧後若頭暈或欲吐，可以喝點溫開水、平躺休息10分鐘即可恢復。
5. 刮痧後應喝一杯溫開水，以利新陳代謝，切忌冰水。
6. 刮痧部位在兩、三天內會有瘀紫疼痛的現象，此為正常反應，局部保持清潔乾燥即可，不需使用藥物。
7. 若刮痧處出現傷口，以一般傷口照護流程處理即可。



## 禁止刮痧之情形：

1. 易異常出血者、血友病患者。
2. 過度飢餓、過度飽食、運動後。
3. 身體衰弱者或年長體虛者。
4. 孕婦、月經來潮期間、女性白帶多而未癒。
5. 惡性腫瘤、劣瘡、皮膚潰爛處、骨折、乳房、肚臍等處禁止刮痧。
6. 飯前飯後30分鐘內禁止刮痧。

諮詢電話：049-2912151

中醫門診：4150、4152

資料來源：照片由網路截取