

## <淺談刮痧療法對美容的好處及有助改善婦女的經前乳房脹痛及乳腺纖維瘤問題>

盧修嫻

美容健康管理學理學士

國際中醫暨綜合自然療法學會副會長

“刮痧”起源於舊石器時代，人們有不適時，出於本能地用手或者石片撫摩、或捶擊身體上皮膚表面的不適部位，而引致出現紅色痧痕，嚴重的甚至出現瘀血色，由於身上出現“痧”的症狀亦叫“痧症”，而以上行為有時竟能使不適部位得到緩解。通過長期的實踐與積累，逐步形成了砭石治療的方法，這也是“刮痧”療法的雛形。

刮痧療法發展到今天已經成為一種非常廣泛使用的自然療法之一。

現今的刮痧，是用刮痧器具（如牛角板，玉石板或砭石……等），蘸刮痧油反覆於不適部位的皮膚上進行刮動、摩擦，亦可刮試經絡穴位，通過良性刺激，充分發揮“營衛之氣”的作用，使經絡穴位處充血，改善局部微循環，起到祛除邪氣，疏通經絡，舒筋理氣，驅風散寒，清熱除濕，活血化瘀，消腫止痛，以增強機體自身潛在的抗病能力和免疫機能，從而達到扶正祛邪，防病及治未病的作用。

刮痧可分為身體刮痧護理及面部美容刮痧護理：

身體刮痧護理- 一般會有出痧現象的。

處理部位包括：頸部、脅肋、背部上肢、下肢、胸部、腹部、臀部等。

經常運用刮痧方式替身體進行刮痧護理，有助調整經氣，促進血液循環，擴張毛細血管，增加汗腺毒素分泌，緩解肌肉酸疼及疲勞，亦具減重去脂，增加免疫功能的作用。

面部美容刮痧護理 - 不需要有出痧現象的。

處理部位包括：頭部、眼周、面部。

經常運用刮痧方式替面部進行美容按摩，使血液輸送足夠養分及氧到局部皮膚細胞，有助皮膚增加血液循環，改善及淡化皮膚色斑，令暗沉皮膚回復光澤，亦有效使面部聚積過多的水分經由面部淋巴管及淋巴結等淋巴系統排出體外，有助消除面部水腫及多餘脂肪，達致面部、眼部有緊緻提升，消滅水腫，瘦面，淡化色斑之功效。

### 個案分享

個案中採用刮痧療法配合推按手法於胸部及背部，亦以營養食療以幫助激活身體細胞。

許小姐，42歲，家庭主婦，有以下回應：

【我之前因受乳腺纖維瘤的問題困擾，透過好友介紹，認識了盧老師，在她細心地幫助下，採用了刮痧療法及推按胸部及上背部，幫我改善了多年的經前乳房脹痛症狀及乳腺纖維瘤的問題。我的乳腺纖維瘤以往只有增多，但在近三年（2015~2017）經過超聲波檢查，續年有明顯退減收細的現象及乳頭由暗淡色轉為透粉紅色；及在以往的多年來，每月經前胸部總有脹痛現象，就算輕輕觸碰都會引來疼痛，以致會情緒不穩定而發脾氣，現在經期前胸部再沒有疼痛感覺，經期來得輕鬆自在，所以非常感謝盧老師的幫助及對自然療法的推廣。

