

砭石療法鬆一鬆

梁秀華

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

都市人有誰不是每天早起晚睡，食無定時？加上生活壓力大，頸梗背痛實屬等閒事，有時確實需要鬆一鬆。利用 4,000 年前進貢皇宮的上品——砭石，作為按摩工具，性質類似刮痧，但少了刮痧時皮膚因大力磨擦而帶來的痛楚，且可促進血液循環。砭石、即能治病的石頭、最早出現在《黃帝內經》中。 砭石療法是我國古代的一種非藥物療法於漢代失傳。

砭石是通過微晶、紅外線和脈衝的波段來達到一些治療和保健效果的，砭石有助安神、疏通經絡、調理氣血的作用。脈衝是通過摩擦起熱的感應成為波浪走型而砭石不單是作為一個簡單的刮痧工具來應用那麼簡單。古人在沒有獲得煉鐵術前就是靠砭來治療傷痛、疾患，古有砭針、砭刀等醫療工具。用現代醫學手段檢測，泗濱砭石可以發出許多對人體有益的遠紅外射線和超聲波脈沖、促進血液微迴圈、調理新陳代謝、相當於遠紅外治療儀 + 超聲波治療儀。

砭石具有下列的療效:

- 一、最顯著的是美白肌膚、增強皮膚彈性、延緩衰老。
- 二、具有消除腰部贅肉、去除脂肪、潤白皮膚、健美修容的作用、對於減肥也有顯著療效。
- 三、能加速體內血壓迴圈並徹底排除污垢。
- 四、砭石、舒緩緊張情緒、減輕壓力、有鎮定、安神作用。
- 五、啟動身體休眠細胞、增強人體免疫、促進傷口癒合。
- 六、加強氣管，支氣管及肺部功能對抗敏、排痰有良好的作用。
- 七、排除汗水和積聚在體能的毒素能夠減輕關節炎、腸胃病、慢性支氣管炎等症狀。
- 八、增強身體基礎代謝，降低血糖、膽固醇、甘油三酯。
- 九、抑菌、促進機體修復與再生功能。
- 十、改善酸性體質及治療都市人群亞健康狀態，對睡眠及神經衰弱有很好的幫助。

砭石亦具有養生保健的作用如下:

- 一、按摩作用: 使細胞出現微小的運動、從而改變病變細胞的狀態、達到治病的目的;
- 二、增熱作用: 人體吸收超聲波的能量後、皮膚的血液加快、可在組織內出現發熱反應、所產生的熱量具有鎮痛、解除肌肉痙攣、改善組織微迴圈狀態等作用;
- 三、生物學作用: 即超聲波可影響人體內某些化學或生物學的變化過程、改變酶的活性等、從而改變人體內的代謝環境和狀態、使疾病向好的方向轉化;

在這分享其中一個頭痛及肩頸疼痛個案

顧客錢小姐, 40 歲, 任職地產經紀, 經常需要打電話找顧客及接聽顧客查詢, 同時亦需要利用電腦進行資料輸入及搜集; 導致經常頭痛, 頸部疲勞、疼痛; 根據錢小姐情況, 先用砭石梳按壓前額讓客人放鬆, 再利用砭石梳在頭上來回梳, 起初客人感到有點刺痛; 梳及一些近頸位置, 使用力度大一點

的「陰力」推按，客人一陣劇烈的痠痛，過後卻會感覺舒暢。然後用砭石配合香薰油塗搽在肩頸位置，在淋巴位和筋骨位來回按壓，以促進身體血液及淋巴循環。當中，以砭石按壓肩頸部筋骨位的部份最為舒適，除了讓身體放鬆，更可改善失眠夢多的問題。砭石梳按壓後肩頸位置會紅了一片，故建議兩小時內不要洗澡和吹風，以達到更佳效果。

亦建議錢小姐在晚上使用砭石梳梳頭約 10 分鐘；一星期後錢小姐說早上起床已經沒有頭痛，只使用一次，頭痛明顯舒緩。

收效原因：因砭石梳刮頭皮時，能產生比其他砭石工具的三倍超聲波脈衝功效，利用了超聲波脈衝來改善頭部的血氣循環，令頭部經絡得到疏通，自然能舒緩頭痛。