

利用天然礦物石舒緩緊張情緒及肌肉疲勞的經驗談

陳佩琪

國際中醫暨綜合自然療法學會副會長

美容健康管理學理學士

礦物是自然界的化學元素在地質作用中形成的化合物，它們聚集在一起構成了地殼的岩石。岩石一般以 3 種形成存在，包括火成岩，沉積岩及變質岩。

礦物石是地球岩石的基本組織單元，是一種具有特定的化學成分和獨特的內部晶體結構的自然形成的固體。礦物的成份大多是由兩種或兩種以上的化學元素組成的化合物，例如銅， 硫， 金， 銀和其他單一天然元素組成，並具有正、負電荷部份。

利用礦物石放置於身體不同位置進行不同的治療，可以達致不同的效果如下：

1. 放置於前額部位：可以舒緩及平靜情緒，消除緊張，引發靈感，提升集中力，提升思考力，促進人體關係，提升知性、行動力，緩和頭痛，去除哀傷，療癒心靈，淨化負能量消極、哀傷，使心境開朗。



2. 放置於身體前部（包括喉部或胸部（膻中）或腹腕部或前下肢部）：可以引發身體能量的流轉，淨化體內負能量，調整身心平衡、安定體內負能量，加強肝臟作用，排出毒素，加強血液循環，增強心臟能力，解放心中束縛，平靜心情，解讀對方的心理



3. 放置於身體後部（包括肩膊部或背部或腰部或臀部或後下肢部）：可以強化生命力，舒緩疼痛，帶來健康長壽，給予生存的希望和幸福，淨化及活化身體機能及能量，平衡肉體，精神及感情三方面的統合能力，激發前進的勇氣和行動力，帶來自信和勇氣。



兼可以利用礦物石進行身體按摩，以達致放鬆、平衡、提升，進而產生改善的效果。

治療案例分享

顧客李小姐任職會計文員，經常要處理大批的會計帳目資料，及利用電腦進行資料輸入；兼且近月工作非常繁忙，亦要於時限前完成申報會計帳目，導致肩膊部位十分疲勞及精神緊張，以致睡眠質素欠佳。

根據顧客李小姐的情況及需要，建議進行四次，每星期一次的熱礦物石舒緩按摩護理，並集中使用熱礦物石於李小姐的肩膊處進行按摩，使肌肉放鬆，刺激血液循環及加速新陳代謝，幫助排除乳酸，舒緩肩膊疲勞的情況。同時於按摩進行的同時，放置琥珀或藍銅礦孔雀石及土耳其石或赤鐵礦於眉心部位，以舒緩李小姐的緊張情緒。

李小姐是首次進行熱礦物石按摩，故此在第一次的礦物石按摩護理中，表現較為緊張，亦希望礦物石的溫度能夠維持於「暖和」的狀態，故經常要求更換手觸石。另外，交替放置於李小姐眉心部位的琥珀及藍銅礦孔雀石亦因經常移動身體而掉下。所以，於按摩後向李小姐查詢按摩護理的感受，顧客的回應是未能放鬆，因為是初次參加護理的緣故。於是我向顧客安慰並解釋其肩膊部位的肌肉經已使用熱礦物石進行按摩後已沒有那麼緊實，整體的疲勞及緊張狀態會有改善，並囑咐顧客於三天後再進行第二次護理。

李小姐進行第 2 次熱礦物石按摩護理，表現已較第一次為放鬆，並能有短暫的睡眠，所以交替放置於眉心的琥珀及藍銅礦孔雀石亦沒有掉下。於按摩後向李小姐查詢按摩護理的感受，顧客的回應是感覺少許放鬆；我同時向顧客解釋肩膊部位的肌肉明顯放鬆，除了使用熱礦物石進行按摩外，李小姐在按摩護理期間能有短暫的睡眠亦能幫助肌肉鬆弛，提升整體的護理成效，並囑咐李小姐於一星期後再進行第 3 次護理。

李小姐於一星期後到美容院進行第 3 次熱礦物石按摩護理前，很高興地向我說：於完成第 2 次按摩後，精神明顯放鬆，肩膊的疲勞情況亦有舒緩。李小姐於進行第 3 次熱礦物石按摩護理時，表現明顯放鬆，並能於按摩時進入睡眠狀態。這次的護理，改用土耳其石及赤鐵礦放置於眉心部位。於按摩後向李小姐查詢按摩護理的感受，顧客的回應是感覺舒服及放鬆；我同時向顧客解釋肩膊的肌肉明顯舒緩，這不但可以舒緩疲勞，亦可促使良好的睡眠，並囑咐李小姐於一星期後再進行第 4 次護理。

李小姐於進行第 4 次熱礦物石按摩前，向我說：於完成第 3 次按摩後，肩膊疲勞有良好的改善，唯較喜歡琥珀礦物石對促進睡眠的效果，並要求第 4 次熱礦物石護理，使用琥珀放置於眉心部位作舒緩緊張的情緒。李小姐於進行第 4 次熱礦物石按摩護理時，表現亦放鬆，並能於按摩是進入睡眠狀態。於按摩後向李小姐查詢按摩護理的感受，顧客的回應是感覺舒服及放鬆；我同時向顧客解釋所設定的 4 次熱礦物石按摩護理明顯達到舒緩肩膊疲勞及緊張情緒，改善睡眠質素的預期效果；並建議李小姐可維持 1-2 星期進行一次礦物石按摩護理，以持續舒緩及改善疲勞及緊張情緒的情況。