

健康妙方「肩胛骨刮痧溫灸」

文 / 洪玲珠

在電台及各社區團體主講健康專題中，以肩胛骨的刮痧、溫灸，令我感觸最深。

10年前，我曾因為背痛，無法安眠。止痛藥、肌肉鬆弛劑、把彈簧床換成榻榻床……等，都不見效果。幸運的遇見莊淑旂博士，她獲悉我有甲狀腺亢進的宿疾，就叮囑我每天睡前一定要做肩胛骨按摩。10年如一日，我愛上了肩胛骨按摩，它令我身心舒暢，一覺到天亮。

莊博士一再強調，今天的疲勞，如果今天不消除，就容易生病。疲勞日積月累是造成疾病的主要原因之一。正應了古語，積勞成疾。今天的疲勞，今天消除，不但可以平衡情緒，且能預防感冒。而在消除疲勞的幾項示範動作中，又以肩胛骨的刮痧、溫灸，有立竿見影的神奇功效。

我從學校教職退休後，開始學習中國傳統療法，才了解膏盲穴就在肩胛骨上。古語「病入膏肓」豈不是一針見血的指出

肩胛骨的重要地位。

肩胛骨刮痧、溫灸的方法如下：

一、被按摩者：把左手背擺在後腰部右方，手心朝外。此時，背部上方的肩胛肉溝才會明顯突出，利於按摩。

二、用油膏類抹在骨溝上，以免傷害皮膚。

三、協助者使用牛角刮痧板或瓷湯匙，由上往下沿著骨溝刮下。一次約10公分長度，分段刮完。牛角板與肌肉成垂直，同一個方向，不可來回的刮，會刮破肌膚。

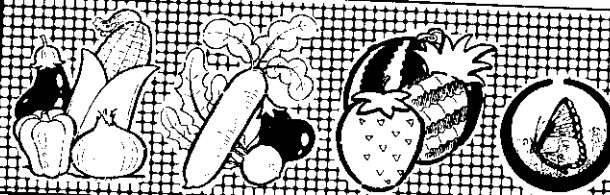
四、右肩胛骨內溝同樣的方法完成。力道由輕開始，以免因痛而產生畏懼。等習慣之後才加重力道。男女老少咸宜。嬰兒在吸奶之前如果能輕輕的按摩肩胛骨溝，更能促進食物的消化吸收。刮痧過後，能夠在冬天的夜晚再加上溫灸，促進氣血循環通暢，效果更佳。

安夏牌 網室專用網

生產工廠

農、漁、牧、養殖業專用

• 木瓜網室防蟲專用網 • 蔬菜網室覆蓋網 • 養殖業保溫網
• 果樹防鳥防蠅網 • 溫室網 • 針織遮光網 • 高級紗窗網 • 建築用安



吉田塑膠織網股份有限公司

住址：彰化縣鹿港鎮彰頂路22巷137號

TEL: (04)7711621 FAX: (04)7716328