

## 「健康靠自己」拍痧板的神奇效果

不瞭解拍痧的朋友，在參加了拉筋拍打活動之後，常常會很好奇的問大家：爲什麼要用拍痧板拍打？用手拍不是比較好嗎？其實拍痧板的功效不只是在幫忙別人拍打的時候能夠保護自己，避免不好的氣過到自己身上之外，還有更多神奇的效果喔！

很多朋友在拍痧的時候容易遇到一個問題，那就是不容易出痧，根據我們這裡舉辦了一百多場拉筋拍打推廣活動的經驗，常常會有人跟吳老師說：「我在家拍打過了，但是都拍不出痧！」，或者是說：「我在家也有用其他的拍打棒，可是也沒有拍出來！」，不過這些朋友通常在使用過「健康靠自己」拍痧板之後，幾乎沒有不出痧的，因此還有朋友建議吳老師乾脆把拍痧板的名字就換成「保證出痧板」比較貼切！

爲什麼「健康靠自己」拍痧板有這麼神奇的效果？！其實拍痧板最重要的一點就是它的材質跟形狀。由於它是使用特殊材質呈軟性，所以使用「健康靠自己」拍痧板拍打的時候很安全，不會因此而傷到骨頭。而「健康靠自己」拍痧板的形狀又是扁平的手型，拍打時與皮膚的接觸面積大，拍打部位的受力也平均，跟市面販售的拍痧棒比起來，會更容易達到出痧的效果。加上重量輕，拿起來也不費力，在拍打的時候只需要用兩根手指輕輕的拿著，不需要特別使用力道就可以拍打，對於想要長時間做全身拍打的朋友來說，更可以省時又省力，還不用擔心用手拍打到一半就沒力了，例如拍打小腿到全部出痧，平均不到 2 分鐘，可謂又快、又有效率的。

拍痧板使用方法：



### 「健康靠自己」拍痧板特點：

- 人體工學設計
- 拍痧效果快速，明顯
- 可達自己無法拍打的部位
- 特殊材質，效果加倍
- 宜四肢、肩膀，忌頭、胸、腹部

#### 托式法：

- 手掌托撐住凹槽處，拇指在上，四指托於下方處。
- 適用於雙手上、下手臂

#### 勾握法：

- 拇指及三指勾住凹槽處。
- 適用於肩膀及兩腳，髌骨處

不過使用拍痧板也有一些限制：建議拍痧板可以用來拍打四肢部分，但是在脊椎的部分，以及頭部、臉部、頸椎、及後腰部（腎臟部位），都不建議使用拍痧板來拍痧。由於拍痧板拍打的效果比較大，爲了安全，頭部及臉部只能用手來拍打，而後腰部（腎臟部位）則是連用手也不能拍打的；之前報紙也有報導過因爲頸椎拍打過重而導致受傷的事件，就是因爲拍打的部位不對才會造成這樣的結果。

「健康靠自己」拍痧板的使用影片，可上<http://www.youtube.com/> 搜尋「拍痧板」即可。