



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

針灸驅痛魔



針灸療法是日前非藥物性鎮痛的治療方案中療效較好、無毒性、副作用少的一種療法，對很多痛症都有不同程度的鎮痛效果。中醫對疼痛的病理已有明確的定律：各種原因導致的臟腑經絡氣血運行不暢，或淤滯不行，或氣機升降失常等氣血運行障礙的病理改變，就會引起疼痛症狀，所謂「不通則痛」，「通」即指氣血運行流暢正常無阻滯現象。針灸能行氣行血，起到「通」的作用，故可以達到鼓舞氣血運行加速的作用。當脈道不滑利、氣血運行受阻時，針灸可以通調脈道，促進氣血運行滑利。當氣血瘀滯不行時，針灸可以活血化瘀，恢復氣血運行。總之，針灸可以通氣血達到「通」的狀態，改善致痛的病理條件，起到鎮痛的效果。從中醫學觀點來看，針灸鎮痛大體通過三個途徑：1.病因治療:糾正和消除使氣血瘀滯、運行障礙的因素；2.病機治療：通經絡、調氣血，以改善氣血運行障礙的狀態；3.症狀治療：寧心安神，阻斷惡性循環。通經絡、調氣血是解除疼痛的關鍵環節，但這三者是常常相輔相成，共同發揮作用的。

資料來源：

<http://www.caipa.net/zh-hant/?p=4867>



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2017年3月2、9、16、23及30日 (逢星期四) 上午8:00-下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務	魏漢輝先生
防跌運動講座	2017年3月6日 (星期一) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由物理治療師向參加者講解在日常生活中如何防止跌倒	魏漢輝先生
膝關節痛步行注意講座	2017年3月27日 (星期一) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由物理治療師向參加者講解膝蓋痛步行需要注意的地方	魏漢輝先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：魏漢輝先生、陳思穎姑娘