

乐活分享

咱爸咱妈兴趣大 一起动手学刮痧

# 不学不知道 刮痧真奇妙

□记者 闫卫利 社区通讯员 刘彩琴 文/图



张勉英(右)正在示范刮痧

## 1 老友学刮痧 热情真是高

春节还没过完,“咱爸咱妈老友聚乐部”的活动就热热闹闹地开展起来,正月十五下午,“咱爸咱妈老友聚乐部”组织的刮痧活动在涧西区银川路助老之家举行。老友们参加活动的热情有多高?瞧瞧现场就知道了。现场有座位260个,结果座无虚席,还有不少老者宁可站着听也不愿错过这个大好机会,刮痧保健康,老友们都想学一招儿。

60多岁的李先生带着老伴儿来参

加刮痧活动,他说,他时不时腿疼,老伴儿颈椎不好,借此机会正好学一学,回家两个人互相刮痧治病,《洛阳晚报》真给读者办好事了!

洛龙区40岁的崔文利,父母都患有高血压。“看着父母生病,我心里难受却帮不上忙,感谢晚报邀请这么好的老师,我一定要跟老师学会如何刮痧治高血压,回家当好父母的小棉袄……”崔文利表示。

## 2 老师台上讲 老友台下试

下午2点半,助老之家献上的歌舞节目落幕,70岁的张勉英身轻如燕,一个箭步冲上讲台,惹得台下一片惊呼:“好厉害!”张勉英是助老之家刮痧班的老师,也是台湾著名刮痧排毒健康法创始人吕季儒的学生。

刮痧需要有人体模特做示范,56岁的曹灵自告奋勇上台给大家当模特。张勉英边演示边讲:“刮痧不但要找准穴位,还要遵循一定的原则,要从上往下,由内而外刮,而且要顺着同一个方向刮,初刮时,手法要轻,等皮肤渐渐发热后,可适当加重,一次刮15分钟至30分钟,视个人的身体而定。如果在刮的过程中,

发现身体的某个地方跟其他地方不一样,可加重多刮几次……”台下,老友们拿着本子和笔在记,还时不时跟着张勉英在自己身上比画。

“脚一蹬,小腿肚下有个个人字窝,这个地方叫承山穴,刮它治疗腿疼和便秘,大家试一试找到这个穴位,刮一刮……”在张勉英的示范下,老友们纷纷伸出腿,找准承山穴刮起来。“是不是感觉腿舒服了?”“是——”台下老友齐声回应。一下午,老友们可忙乎了,一会儿记笔记,一会儿忙着找穴位,有病症的老友,按照老师指点的穴位一会儿刮,一会儿按。

## 3 颈肩腰不适 常刮这些穴位

哪里不适刮哪里,刮通畅了,身体就舒服了。张勉英给老友们介绍了不少简单易学的刮痧方法。

颈肩部不适。可从颈外侧中部的扶突穴至肩端前缘的肩髃穴,用刮痧板平面摩擦皮肤至发热,然后从肩正中的肩井穴刮至肩髃穴,再刮肩关节外侧的三角肌正中及两侧。还要常刮肩胛内侧、肩胛骨上下及风府

穴、风池穴、陶道穴等。

背腰部不适。可从上到下刮背腰部正中线,刮背腰部两侧从脊柱旁开三四厘米的区域,从上到下直线重手法刮拭。

腿部不适。可从臀部下面与大腿连接处的臀横纹往下刮,一直刮到脚后跟,可重点刮委中穴、阴谷穴、承山穴等。

## 4 想学刮痧,明天还有一堂课

两个小时的刮痧讲座很快就过去了,老友们还没听过瘾,纷纷发问:“下次活动什么时间举行?”还有人围着张勉英请教刮痧知识。

老友们秩序井然地退场,助老之家还慷慨地给每人赠送了元宵。

如果你没能参加活动,别遗憾,扫一扫二维码即可观看刮痧现场的视频。

下期张勉英讲课的内容主要围绕如何通过刮痧预防和治疗脑梗、失眠、肠胃疾病等。

活动时间:

本周五(2月26日)下午2点到

4点。

活动地点:

涧西区九都路与银川路交叉口东北角助老之家。

咨询电话:

13014700876、15137956968。本次活动限150人。



扫二维码  
可看视频



瞧这些会员学得多么认真

“咱爸咱妈老友聚乐部”又送福利了——

## 微信培训班开课啦 朋友圈欢乐不停歇

□记者 杨柳

玩微信如今不再是年轻人的专属,不少老年人也想参与其中。越来越多的老年人需要掌握这个新的社交软件,结交朋友,认识世界。

“咱爸咱妈老友聚乐部”将在下周一开设“微信培训班”,请晚报官微小编李渊博为老年朋友授课,手把手教大家如何使用微信。

本次“微信培训班”授课内容为微信基本使用方法,比如如何使用微信和别人交流,如何发送照片,如何

扫描二维码,如何发红包等,零基础也不怕,来这里慢慢学,不过您必须有一部能上网的智能手机,因为有些练习需要您在自己的手机上实际操作才行。

活动时间:2016年2月29日(下周一)9:30至10:30

活动地点:洛阳市图书馆一楼残疾人阅览室(西工区凯旋路与八一路交叉口)

报名人员:“咱爸咱妈老友聚乐部”会员

报名方式:今日10点整开始,拨打66778866报名的前30名会员。

温馨提醒:如果没报上名,您也别着急,我们会陆续开班。

洛阳晚报 健康资讯 热线:65139977 65139988

星级养老机构  
洛阳中隧养老  
康护中心 62302222

医养结合,对生活半自理及完全不能自理者的照顾更科学合理  
热线62302222 养老康护中心