



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



## 針灸驅痛魔

針灸療法是目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9:00-下午1:00	中心活動室	60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者	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 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
痛症自我管理小組之食得健康齊抗痛	2017年3月10、17、31日 2017年4月7日(星期五) 下午2:00-3:00	延展中心	中心會員	10名	免費	讓組員認識有關舒緩痛症的食物	陳思穎姑娘

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：陳思穎姑娘、魏漢輝先生