

保健推拿問與答

問：按摩與推拿有何不同？

答：按摩是放鬆皮膚表皮及肌肉，推拿是由皮膚沿一定方向針對經絡及關節部位來做

問：我的手有關節炎，可以作推拿嗎？

答：可以，因為推拿有些動作是用手掌心而非全用手指來做。可以選擇能做的推拿動作來做

問：我的力氣不大，是否可以作推拿呢？

答：推拿不須用大力氣，重點在以手掌心平貼皮膚沿經絡及關節部位來做而且使用手指亦不須用大的力氣

問：我的腳扭傷縛石膏，可以作推拿嗎？

答：推拿有助於血液循環，注意不要碰到受傷部位

問：我已懷孕超過二個月，可以作推拿嗎？

答：最好不要作推拿

問：我心臟不好帶心律調整器，可以作自行推拿嗎？

答：可以作自行推拿，推拿重點在以手掌心平貼皮膚沿經絡及關節部位來做，對心臟病沒有副作用

問：我幫別人作推拿應如何站？

答：只要站得舒服的位置便可以

問：我可以幫坐輪椅的人或長期生病的人推拿嗎？

答：可以

保健推拿問與答

問：推拿一定要坐著來做嗎？

答：不一定

問：我可以只做部份的推拿動作而非全套動作嗎？

答：可以

問：我可以作推拿不按順序嗎？

答：最好不要換順序，推拿動作與氣血循環相關

問：一天可以作多少次推拿？

答：沒有限制，只要身體許可的狀態便可以

問：飯後及運動後可以作推拿嗎？

答：飯後不要馬上作推拿要休息一小時後再作，運動後可以作推拿

問：在床上可以作自行推拿嗎？

答：可以

問：推拿可以治療我的長期毛病例如關節炎，失眠，肩膀酸痛嗎？

答：長期作推拿有助於改善這類毛病

問：推拿可以治晚上睡覺時腳抽筋嗎？

答：推拿有助於血液循環，長期作推拿有助於改善這類毛病

問：何種身體狀況我們不能作推拿？

答：身體有骨折，刀傷，生瘡疔，靜脈炎或是易傳染的部分，不要作推拿