

鹽灸袋—舒緩 14 種常見痛症 使用手冊

【功能】鹽灸袋熱療十分適合秋冬季節進行，居家或辦公甚至任何生活型態中，隨時能進行保健養生。強烈建議，熱療同時配合「打氣」，加速改善病痛困擾。熱療最主要功效，增加血液循環解除體內瘀滯現象。熱敷時充滿溫暖熱度，還伴隨淡淡精油香氣，十足有效放鬆疲累身心。

【用法】鹽灸袋以微波中火熱度，**加熱限定 2 分鐘**，熱力持續達 15 分鐘之久，足以啟動熱療之效。一天進行三回操作(更多次也可)。若擔心溫度過高，建議隔層棉布進行。

【成份】鹽灸袋是「一大二小」組合，主材料澳洲粗鹽、小茴香及獨創鹽灸的「活絡精油」。

【貯藏】使用完畢放置密封收納盒，避免精油過度揮發。



使用鹽灸袋請心臟病患者特別注意：心臟病發作的時候不一定會胸口疼痛，而噁心和盜汗才是心臟病發作時常見的徵候，有 60% 的心臟病在睡夢中發作，而頸項疼痛常常會把你從熟睡中醒過來。因此鹽灸袋放頸項部，有益心臟病養生！祝君健康 !!!

舒緩 14 種常見痛症 / 使用方式 / 示範老師 蘇靜怡



一、恢復元氣、補血養肝

說明：人處在勞累時，腿部脾經「血海穴」特別容易鬱結，在膝蓋周圍皮膚是冰涼，肌肉群也較為僵硬，肝血此時正是缺乏狀態。早上九點到十一點是脾經運化時間，同時是陽氣上升時段。建議鹽灸袋在早上操作，連續熱療三至五天，很快使身體充滿元氣人不易疲倦，立即達到補血養肝療效。



二小 / 血海穴 大 / 期門穴

二、舒緩跌打損傷

說明：一般運動傷害在二十四小時內，是不能熱敷會造成腫脹。於三天後「一定」要進行熱敷，加速修護筋骨。※叮嚀：熱敷前先確認損傷處，是「沒有腫脹」「出血」，才可以進行。

* 腳部損傷



二小 / 損傷處 大 / 放腰部

* 手部損傷



二小 / 損傷處 大 / 放頸部

三、健脾胃助消化

說明：脾胃需溫暖，現代人脾胃多是寒涼容易消化不良。提昇身體正氣重要穴位是胃經「足三里」。
躺下進行效果佳，會明顯會感受身體反應，不僅排氣也打嗝，全身溫暖舒服。



二小 / 足三里 大 / 腹部上腕穴、中腕穴、下腕穴

四、緩解習慣性便秘

說明：關元是肝、腎、任脈交匯點，關元熱度能啟動腸動蠕動，提高體內元氣幫助排便。※叮嚀：
操作前先喝下大杯茶水或蜂蜜水效果特別好。



二小 / 後腰腎俞 大 / 關元穴

五、緩解眼睛疲勞

說明：眼睛要明亮，眼睛周圍血液要循環，才能減輕眼球疲勞，發現眼睛乾澀時，代表血液流量已是不足。



二小 / 眉骨光明穴 大 / 後頸風池

六、預防鼻過敏及舒緩耳鳴

說明：天氣寒涼，當冷空氣直接進入耳朵時，頭會很冰涼；進入鼻子會流鼻水。耳朵經常性保持溫暖，相對於鼻子會較暢通，熱敷更能保持呼吸道溫暖。



二小 / 耳珠 大 / 任脈天突

七、舒緩落枕

說明：睡覺姿勢不良易造成落枕，透過熱療改善效果佳。頸肩熱敷不僅改善落枕，也一併緩解脖子僵硬問題。



二小 / 放頸肩高點 大 / 放頸椎

八、舒緩頭暈頭痛、提昇記憶力

說明：強化頭部血液循環，有效改善頭暈及增強記憶力。



二小 / 太陽穴 大 / 百會穴

九、預防頸椎骨刺

說明：脖子承受頭部重量，容易造成僵硬。尤其是脖子受涼，易發生僵硬情況，反而轉變成未來酸痛症狀，導致未來骨椎突出或長骨刺。



二小 / 後頸風池 大 / 大椎

十、緩解腰痛

說明：腰痛問題很多類型，首要加強腰部周邊血液流動，有效改善舒緩。熱敷在患部上下左右，產生的熱度能集中血液循環，舒緩疼痛的不適。



二小 / 脊椎上下位 大 / 腰痛位

十一、幫助好眠兼排毒

說明：長期失眠者，通常伴有明顯的頭痛、泌尿問題。只要能真正擁有良好睡眠品質，才是最棒體內排毒法，不僅緩解焦慮感更能放鬆身體，症狀相對改善。



二小 / 膻中、印堂 大 / 神闕

十二、強化心臟 安定心神

說明：心臟最重要是能凝神，人處在心律不整時是無法安神，經由熱療後，不只改善胸悶、胸痛、背痛症狀，最重要是預防未來心臟病。



二小 / 內關穴 大 / 至陽穴

十三、舒緩女性經痛

說明：女生常吃冰冷食物或遭受寒風，會發生腹痛及經痛等症狀。多進行熱療，幫助達到「理氣、止痛、化瘀」。



二小 / 三陰交 大 / 腹痛點

十四、舒緩習慣性感冒

說明：容易感冒的人，須經常保養打氣肺經「中府、雲門」，中氣不足時此區會是凹隙，肺氣足才有能力支撐身體，常熱敷不只強化體質還能抵抗外邪。



二小 / 中府雲門 大 / 身柱穴

【後記】鹽灸袋化解硬結

運動造成的乳酸、打針發生的硬塊、撞到產生的硬結。改善療程為：「熱、揉、拍」三步驟，能達到化解最好效果。在患處直接放上鹽灸袋，進行十五分鐘熱灸後再揉開硬塊，以快速輕拍手法拍散硬結。硬結不改善，未來容易發生抽筋及筋骨錯位問題，嚴重還會椎間盤移位。

精心設計鹽灸袋組合，使身體在寒冷時有最溫暖呵護。簡單輕巧方便，不論居家工作場所，立即改善身體不適，進而強化體質。重複使用概念，不只重視環保，製作素材環更以愛護身體為考量。鹽灸袋個人必備暖身暖心養生保養品。健康三要件：適當的運動。充足的睡眠。生活上的規律與節奏。若效果不佳歡迎添加鹽灸袋「活絡精油」！**提醒 鹽灸袋加熱 微波中火限定 2 分鐘**

扭傷者注意：先冰敷十五分鐘，一天三次，四十八小時內持續冰敷，二天後斷裂的肌肉纖維應已止血，方可開始「熱敷」。



祝福大家 身心喜悅

