

※瘀血之處理

Q：如何處理瘀血？

- A：1. 拔針後，直接加壓扎針處是最有效的止血，可以避免瘀青的產生。
2. 當天盡量讓手臂休息(能抬高或上舉上肢更好)。
3. 塗抹喜療妥於針孔四周。
4. 最初的24小時要冷(冰)敷。
5. 而48小時後才可熱敷。

Q：多久會好？

A：大約二週瘀青才會消失，顏色變化由青紫色漸漸變淡至淡黃色時就痊癒了。

Q：會不會影響健康？

A：當瘀青消失，一切恢復正常，對健康沒影響。



注意事項

1. 最初的48小時絕對禁止揉搓或按摩瘀血處。
2. 最初的小時不提重不出力。
3. 冰敷時小心凍傷，熱敷時小心燙傷。
4. 建議熱(冰)敷時間：每二小時一次，每次5-10分鐘。