



石学敏中医技法临证精讲丛书
总主编 石学敏

石學敏

SHI XUEMIN
GUASHA LINZHENG JINGJIANG

刮痧临证精讲

主编 金锦兰

人民军医出版社



石学敏中医技法临证精讲丛书

总主编 石学敏

石学敏 刮痧临证精讲

SHI XUEMIN GUASHA LINZHENG JINGJIANG

主 编 金锦兰

副主编 金 军

编 委 (以姓氏笔画为序)

位娜娜 张 博 张海蛟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

石学敏刮痧临证精讲/金锦兰主编. —北京:人民军医出版社,
2015.6

(石学敏中医技法临证精讲丛书)

ISBN 978-7-5091-8442-4

I. ①石… II. ①金… III. ①刮搓疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 115666 号

策划编辑:李欢 文字编辑:刘兰秋 陈鹏 责任审读:吴然

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8127

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.5 彩页 15 面 字数:180 千字

版、印次:2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

丛书编委会名单

主任委员	石学敏				
副主任委员	马融	王舒	卞金玲	史慧妍	
学术秘书	康明明	王晶	马泰		
委员	(以姓氏笔画为序)				
	王文熠	王金贵	石涛	付于	
	汤毅	许军峰	孙庆	李莉	
	李澎	张晶晶	张景凤	范青	
	金军	金锦兰	高爽	傅立新	



内容提要



本书为《石学敏中医技法临证精讲丛书》系列之一,全书共设 12 章,第 1 章介绍了刮痧的起源、作用机制、器具、体位、方法及注意事项等基本知识;第 2—12 章主要介绍了呼吸系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、循环系统、运动系统、妇科、五官科、儿科、皮肤科常见病及美容的刮痧治疗与操作,每一种常见病都附有一个典型病例供读者参考。本书临床实用性和可操作性强,主要供从事中医专业人员参考,也可供中医院校师生和刮痧爱好者学习。



总序



石学敏院士，国医大师，现代针灸学奠基人，从医 50 余年。详细阐述《内经》十二经病候指导临床，创立“醒脑开窍”针刺法治疗中风，强调辨病为主、辨病辨证相结合的诊疗观念，提倡针刺手法量学，重视针刺量效关系，以现代科学技术为手段对针刺进行了多层次、多水平的机制研究。其创建的天津中医药大学第一附属医院针灸科病床 1000 张，年均门诊量达 60 万，临床治疗常见病种达 100 余种，在针刺治疗中风、高血压及针刺标准化方面形成了稳定的研究方向。针灸学科是国家卫生部、教育部、国家中医药管理局、天津市教委的重点学科，被国家中医药管理局确定为“全国针灸临床研究中心”。多年来，石学敏院士带出了一个国家教育部创新团队，培养了数千名国外针灸医师。历年来主持省部级以上课题 17 项，省部级课题 12 项，主编教材及论著 40 余部。

正值近几年党十七大、十八大报告中提出“扶持和促进中医药和民族医药事业发展”的大好背景，为了突出传统中医技术在治疗疾病中的特殊作用，加强中医临床队伍的建设，由我院多名临证经验非常丰富的中医专家编写了这套实用型中医临床参考丛书。

我们坚决执行主编负责制的原则,由总主编进行最高层次的设计,确定各个分册的主编,编写人员均是临床一线的医务工作者。编写中交流共鸣,层层把关,严格要求,并召开了多次工作会议,总主编进行最后内容的审查和审定,力求符合设计思路,体现区别于市面上同类书籍的优势所在,通过全体编写人员的齐心协力,终成此作。丛书很好地体现了现代中医的技术水平,以期不断满足人民群众对中医药治疗的需求,为促进广大民众的健康做出更大的贡献。

本丛书共有针刺、灸法、推拿、拔罐、刮痧、膏方6个分册,从临床实战的角度出发,扼要阐述了临床常见疾病的诊疗要点和操作要领,同时精讲病症及案例,具有科学性、系统性和实用性的特点。因分册各自特点不同而按照系统或分科对疾病进行分类,重点阐明临床常见病症的辨证处方、操作过程,按语分析及起居调摄,文后附有典型病例,所列部分均为专家亲自治疗或指导治疗的医案,部分撷取各家之研究成果并吸纳部分最新文献,萃取中医临证的精华,充分体现了各门中医技术在疗病中的优势。另外,其中5个分册最后附有彩色穴位插图,图文并茂,遥相呼应,更易于理解和应用,本书均是“干货”,几乎是信手拈来,读者可即学即用。可供中医临床医师、技师、研究生,以及中医爱好者阅读参考。

本套丛书出版之际,谨向参加编写的全体专家、学者、同仁及出版社表示诚挚的谢意,同时,我们虽然尽心尽力,但由于时间紧迫、任务繁重且水平有限,难免有纰漏,敬请各位同道和读者不吝斧正,以便再版时更加完善。

石学敏

2015年1月30日



前 言



刮痧疗法为中医学的重要组成部分,与针灸、理疗、拔罐、推拿同属于自然疗法。随着社会经济的发展,人们越来越重视养生保健,在保健治病时注重回归自然、顺应自然、返璞归真的一些方法,而刮痧作为一种绿色疗法,其优势越来越凸显出来。

本书为《石学敏中医技法临证精讲丛书》之一,介绍了刮痧的基本知识和 77 种疾病的刮痧取穴治疗,每一种疾病都附有一个典型病例加以说明。

本书主要以作者的临床经验为基础,并在编写过程中参考了多种相关书籍、文献,选择编入。其特点是突出了基础理论知识与常见病的刮痧取穴和操作方法,通俗易懂。适用于中医康复保健工作者、中医爱好者,以及医务工作者参考。

限于编者水平,难免有错漏之处,恳请读者不吝赐教,以便及时补正。

金锦兰

天津中医药大学第一附属医院

2015 年 3 月



目 录



第1章 刮痧基础知识 ····· 1	第3章 消化系统疾病 ··· 37
一、概述 ····· 1	慢性胃炎····· 37
二、刮痧器具 ····· 5	消化不良····· 40
三、刮痧常用介质 ····· 7	腹痛 ····· 42
四、刮痧体位 ····· 8	泄泻 ····· 44
五、刮痧方法及要领 ····· 9	便秘 ····· 47
六、刮痧的补与泻····· 18	呕吐 ····· 49
七、刮痧的适应证和禁忌证 ····· 19	呃逆 ····· 52
八、刮痧注意事项····· 20	第4章 泌尿系统疾病 ··· 55
九、刮痧的不良反应及处理 ····· 22	泌尿系感染 ····· 55
第2章 呼吸系统疾病 ··· 25	尿失禁 ····· 57
感冒 ····· 25	尿潴留 ····· 60
高热 ····· 27	遗精 ····· 62
中暑 ····· 30	勃起功能障碍 ····· 65
咳嗽 ····· 33	早泄 ····· 68
	第5章 神经系统疾病 ··· 70
	中风后遗症 ····· 70
	癫痫 ····· 77



面神经麻痹	79	产后腹痛	158
股外侧皮神经炎	81	女性不孕症	160
三叉神经痛	83	第9章 五官疾病	163
肋间神经痛	86	睑腺炎	163
坐骨神经痛	89	近视	165
头痛	91	耳源性眩晕	167
神经衰弱	95	慢性鼻炎	169
第6章 循环系统疾病	98	咽炎	172
心悸	98	第10章 儿科疾病	175
高血压病	101	小儿腹泻	175
低血压	103	小儿遗尿	177
胸痹	106	小儿疳积	179
第7章 运动系统疾病	109	小儿惊风	181
颈项部疾病	109	小儿夜啼	183
肩部疾病	115	小儿高热	185
肘部疾病	125	第11章 皮肤科疾病	187
腰背、腰骶及髋臀部		痤疮	187
疾病	130	带状疱疹	189
第8章 妇科疾病	138	湿疹	192
月经不调	138	神经性皮炎	195
痛经	141	斑秃	197
闭经	143	荨麻疹	199
围绝经期综合征	146	雀斑	201
慢性盆腔炎	149	黄褐斑	203
子宫肌瘤	151	毛囊炎	206
子宫脱垂	153	酒渣鼻	208
乳腺炎	155	扁平疣	210
产后缺乳	157	皲裂症	213



第12章 美容	216	乌发、润发	221
润肤养颜	216	祛除黑眼圈	222
美白	217	美颈	223
防皱	218	纤腰	225
丰胸	220	美腿	226

第1章 刮痧基础知识

一、概 述

(一)痧的概念

1. 古代中医学对“痧”的认识 “痧”在中医学中又称“痧胀”“痧气”“瘴气”“青筋”，是一种类似外邪感染人体所导致的疾病。痧症分为两种情况：一是疫疠之气直接感染人体而发痧症；二是许多疾病在发展变化过程中兼发痧症。痧症具有来势凶猛、变化快、传染性等特点，如不及时救治可有生命危险，故为临床之急危重症。《痧胀玉衡·痧症蒙发论》曰：“余于伤寒、痘疹、惊风、虐、痢与夫胎前产后等症，俱所潜心，姑不具赘，独是痧之一症，缓者，或可迟延；急者，命悬顷刻。在病家必当诚心请教；在医者必当急为赴投，非着他症之可以迁延时日，姑且慢为调治也。迩来四方疫气时行，即今丑寅年间，痧因而发，乡村城市之中，俱见有此等症。或为暗痧，或为闷痧，或为痧痛，或为落弓痧、噤口痧、扑鹅痧、角弓痧、盘肠痧，或又因伤寒、虐、痢与夫胎前产后等症，而痧兼发，甚至闾门被祸，邻里相传，不可重悼。余尝遇此等症，临危急救，难以屈指。”古人认为，痧症的临床表现分为单纯痧症和其他疾病并发痧症。

(1)单纯痧症




①轻症:多表现为头晕头痛,头重如裹,胸中烦闷,全身酸困,倦怠乏力,胸腹灼热,四肢厥冷。邪入气分则状热口渴,作肿作胀;入血分则为蓄为瘀,遇食积痰火,结聚而不散,则脘腹痞满,或恶心、呕吐。

②急重症:表现为心胸憋闷,烦躁,胸腹大痛,或吐或泻,或欲吐不吐、欲泻不泻,甚则猝然晕眩昏倒,面唇青白,口噤不语,昏厥如尸,手足厥冷,或头额冷汗如珠,或全身无汗,青筋外露,针放无血,痧点时隐时现,唇舌青黑,均为病情危重的表现。

(2)其他疾病并发痧症:其他疾病在发展过程中并发痧症,出现该病的本症与痧症同时并存的情况。此类痧症多发于伤寒、疟疾、痢疾与胎前产后疾病中,因为伤寒、疟疾、痢疾本属于外邪致病,痧症亦属于外邪,两邪相合,更易侵犯人体;胎前产后、久病劳伤致人体正气不足,外邪乘虚而入,而发痧症。

2. 现代中医学对“痧”的认识 在刮痧治疗时,刮拭部位所出现的红色、紫红色、黯青色或青黑色的斑点、斑块,称为“痧”。经临床观察发现:完全健康的人,刮拭后不出“痧”;身患疾病的人,刮拭后会出痧;无自觉症状,而有潜在病变的人刮拭后也会出痧。外邪侵袭人体以后,可立即发病,表现为疾病状态,亦可潜伏于体内,暂时不发病,这时候虽然患者感觉不到明显异常,但是机体已经出现了潜在的病变,也就是现代医学所讲的亚健康状态。当人体正气不足,阴阳平衡失调时,潜伏于体内的病邪就会使人发病。随患者所感受的病邪种类不同、病程长短不同、病变部位深浅不同、疾病侵犯脏器不同,刮出之“痧”的部位、颜色、形态亦不同。同一种病出痧的部位、颜色、形态又有一定的规律性,这种规律性多与经脉的循行分布及脏腑经络的病理状态有直接关系。

人体在不断地进行着新陈代谢,吸收和利用营养物质,产生能量,供人体生理需要,同时排出代谢产物。机体的代谢产物通常通过呼吸、汗液、大小便等形式排出体外。人体的代谢产物大多数是有毒物质,如果不能及时排出体外,就会聚集停滞于身体的某些部



位,阻碍气血的运行和器官功能的正常发挥,刚开始可能只表现为身体不适或者疲乏无力、食欲减退、失眠、健忘、烦躁、注意力不集中等亚健康状态,如果不及时祛除这些有毒物质,最终会使人体产生疾病。营养物质和代谢产物的交换是在微循环中进行的,微循环的物质基础是毛细血管,由单层细胞构成的血管,管腔极小,极易被堵塞。脏腑功能障碍和各种外界致病因素均会导致毛细血管的舒缩功能失常和凝血功能障碍,产生微血管内血栓。这些微小的血栓和淤积于体内的毒素都会堵塞毛细血管,造成微循环障碍,使营养物质和代谢产物不能正常交换,组织器官的代谢产物积聚,对人体产生毒害作用。而内在的某脏腑功能障碍,通过皮肤-内脏神经反射可以使其与相应的体表反应区皮肤的毛细血管脆性增加和微循环障碍。通过刮痧刺激该部位皮肤的毛细血管和小血管,使毛细血管的通透性增加,病变部分的部分毛细血管破裂,血管内的瘀血和毒素从血管中排出,进入皮下形成“痧”。这种变化,通过皮肤-内脏神经反射同时发生于相关的病变脏腑,使相关病变脏腑的瘀血毒邪随之排出。出痧以后,机体迅速开始修复破裂的毛细血管,通过皮肤-内脏神经反射,激发内脏的自我修复,从而达到恢复正常生理功能和治疗疾病的作用。因为体表反应区与相应脏腑的排毒和修复作用几乎同时进行,所以刮痧可以显现出立竿见影的治疗效果。

(二) 刮痧作用

人体的脏腑、营卫、经络、腧穴四者联结为一体,构成了人体从内及外和从外达内的反应通路,即脏腑是人身的主体,是生命活动的根本,其产生的营卫气血是维持和营养人体生命活动的基本物质,并以经络为运行通道,作用于机体各部,反应于人体各腧穴之中。我们所运用的刮痧疗法治疗疾病,正是基于这四者的关系。人体的脏腑、经络、营卫、腧穴,连接成一个从内及外与从外达内的治疗反应通路。通过运用一定的工具刮摩人体皮肤,作用于某些腧穴(即刮痧的经穴部位)上,产生一定的刺激作用,从而达到疏通



经络、通调营卫、和谐脏腑的目的。脏腑协调，营卫通利，经络顺畅，腧穴透达，则人之生命活动正常，人体健康，而疾病即无由发生。

刮痧疗法的功效，可以概括为以下几个方面。

1. 活血祛瘀 人体的肌肉、韧带、骨骼一旦受到损伤，就会在受损伤的局部产生瘀血，瘀血阻滞，使经络气血流通不畅，“不通则痛”，若瘀血不去，则疼痛不止。临床上比较常用的刮痧部位大多为气血汇聚之地，在这些部位进行一定方向的刮拭，就可以通过良性刺激的神经反射作用，促进该部位的血液循环，增加血流量，使瘀血消散，新血得生，经络通畅，气血运行自如，达到“通则不痛”的目的，进一步使病变局部的器官、细胞得到营养和氧气补充，从而使器官、组织功能发生活化，达到恢复身体自身的抗病能力以驱除病邪的目的。

2. 舒筋通络 中医学认为，人体的脏腑、经络、营卫、腧穴四者是有机结合在一起的。其中，脏腑是人身的主体，其产生的营卫气血是维持和营养人体生命活动的基本物质，经络是运行营卫气血的通道，腧穴就是脏腑经络之气输注于体表的部位。刮痧可以通过运用一定的工具刮摩人体皮肤，作用于某些腧穴（即刮痧的特定部位），产生一定的刺激作用，从而达到疏通经络的目的，经络得通，则脏腑和谐，营卫通利，人之生命活动正常，疾病无由发生。

3. 发汗解表 通过对患者体表皮肤的刮拭，可以使皮肤出现充血现象，同时伴有毛细血管的扩张，机体的腠理开泄，促使邪气从开泄的腠理中排出，有利于驱除邪气。可以将充斥体表病灶、经络、穴位乃至深层组织器官的风寒、痰湿、瘀血、火热、脓毒等各种病邪由皮毛透达于体外，自汗而解，从而达到邪去正安、其病自愈的目的。同时，由于温邪脓毒透达体外，还可以收到祛痰解痉、软坚散结的功效。

4. 清热解毒 刮痧疗法还具有清热解毒的功用，通过不同手法，如刮痧、挑痧、放痧等综合手法的刺激作用，使体内邪气（病毒、



细菌)可以透达于体表,最终排出体外。因此,刮痧可以清除体内之瘀热、毒邪,使体内代谢物、毒素加速排出。同时,使充血部位的血液能够有新陈之交替,又因为局部的血液运行通畅,可以缓解局部的压力,以消除局部的红、肿、热、痛,进一步达到清热解毒的目的。

5. 温经散寒 刮痧的作用面积宽,刮痧的刺激作用可以使局部产生热效应,血得热则行,通过适当的温热刺激,可以促进局部的血液运行速度,随着血液运行速度的加快,可以改善局部的新陈代谢,使机体的腠理开泄,通过皮肤感受器和经络传导给相应的内脏器官组织而产生兴奋过程,使体内的寒邪最终能够排出体外。

(三) 疗法优点

1. 简单 在实施刮痧疗法治疗疾病时,只需要一块小小的刮痧用具,配上一定的润滑剂,就可以治疗很多疾病,操作起来简单方便,学习和运用起来又比较容易。

2. 有效 刮痧疗法过去只用于痧证,可以说其应用范围狭窄,随着临床医学的发展,它的使用范围扩大了,可用于治疗多种急性病证和慢性病证,如急性腰扭伤、慢性支气管炎等,它不但可以控制某些疾病的病情,消除症状,而且还可以对某些疾病产生很好的疗效,使疾病获得痊愈。

3. 安全 由于刮痧疗法是一种外治疗法,治疗疾病是从外而治,也就是说它所施行的部位是在人体体表,随时都可以观察到局部反应、病情变化,是继续施用,还是马上停止,施术者心中都有定数,而且刮痧没有药物治疗的不良反应。

4. 价廉 刮痧疗法所使用的工具和辅助性材料都非常简单,由于使用的工具和复制材料不尽相同,有一些甚至可以就地取材,自己制作备用;精制的水牛角刮痧板,一般人都有条件购买。

二、刮痧器具

尽管刮痧是一种简单易行的治疗方法,而且可以选择的刮痧



器具很多,甚至一些随手可得的生活用品都可以作为刮痧器具。但是,一块专业而实用的刮痧板仍是保证刮痧治疗效果的关键。

1. 常用刮痧板 是刮痧治疗的最佳使用工具,多用水牛角和玉石制成,可以制作成各种不同的规格和几何形状(图 1-1)。

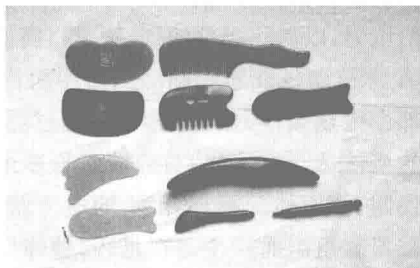


图 1-1 各种形状的刮痧板

(1)水牛角制作的刮痧板:因其价格便宜,制作方便,使用寿命较长而较为普及,其几何形状多为一端呈

凹字形、四角略圆钝、稍向一面弯曲的矩形。其优点是塑形性好,持板手感好;缺点是刮痧时患者皮肤痛感较强,顺应性较差,材质本身振动频率低,一定程度上影响刮痧的效果。

(2)玉石制作的刮痧板:规格和几何形状与水牛角刮痧板相似。其优点是导热性好,材质本身振动频率高,刮痧时患者皮肤痛感较轻,顺应性较好;缺点是玉石脆性大,易碎易折,塑形性差,持板手感差,价格较高。

2. 三棱针 是专门用来刺痧和放痧的一种刮痧工具。多以不锈钢制成,外表镀银,头部呈尖锐的三棱锥形,针柄呈圆柱状,长 8~10cm,直径 2~3cm。

3. 其他器具 专门的刮痧工具现在很容易买到,出于刮痧治疗效果和患者耐受性、顺应性的考虑,不主张使用其他简易替代工具。如果遇到急需刮痧的患者,而手头又暂时没有现成的刮痧工具时,可以用以下物品代替。

(1)梳子:木制或塑料制成的梳子,其背部是较为理想的刮痧工具,家家皆有,取用方便,操作顺手。

(2)指甲:双手拇指的指甲面积较大,拇指粗壮有力,操作方便。最适用于头面部、四肢部及小儿的刮痧。