

10分钟快速祛病

病由痧起，痧出毒排病消
刮除病痛，走进健康

“痧”出病消 中医刮痧 一学就会



手到病除，一“刮”多效，一用就灵

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编

简易刮痧
一学就会
教您10分钟
祛病痛



扫一扫二维码
穴位刮痧方
视频同步学

感冒基础刮痧疗法



刮风池穴到大椎穴

刮风门穴到肺俞穴

刮中府穴

刮合谷穴



重庆出版集团 重庆出版社

“痧”出病消

中医刮痧

一学就会

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编

感冒基础刮痧疗法



刮风池穴到大椎穴



刮风门穴到肺俞穴



刮中府穴



刮合谷穴



图书在版编目（CIP）数据

“痧”出病消：中医刮痧一学就会/李志刚主编.
—重庆：重庆出版社，2016.3
ISBN 978-7-229-10924-0

I. ①痧… II. ①李… III. ①刮搓疗法—基本知识
IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第003114号

“痧”出病消：中医刮痧一学就会

“SHA” CHU BINGXIAO:ZHONGYI GUASHA YIXUEJIUHUI

李志刚 主编

责任编辑：陈渝生 阙 填

责任校对：杨 媚

装帧设计：深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹：深圳市金版文化发展股份有限公司

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话：023-61520646

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：14 字数：200千

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10924-0

定价：39.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520678

版权所有 侵权必究

前言

Preface

“痧”出病消：
中医刮痧一学就会

随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活紧张、工作压力大，身心处在亚健康而不自知，不是腰酸背痛、颈肩酸痛，就是四肢无力浑身没劲，例行体检又没发现什么疾病。这时，我们需要一些简单方便的方法来调理放松身体。刮痧正是很好的选择。

刮痧疗法是中医学宝库中的非药物治疗方法，属于中医外治法的一种，也是自然疗法的重要组成部分，有着十分悠久的历史。由于刮痧作用面积大，简便易学而效果灵验，多为民间百姓所用，而且用它给自己或他人治疗疾病可以分文不花。所以刮痧疗法当之无愧地成为中医治疗中最受欢迎的方法。

刮痧疗法可以帮助身体排除毒素、调节阴阳平衡、激活人体自我痊愈的能力。在许多疾病的初期，刮痧可以帮助身体排出毒素，且激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。在疾病较重时，刮痧也可以帮助人体疏通经络，促进微循环，起到辅助治疗的作用。健康的人可以通过刮痧改善微循环、促进新陈代谢，达到缓解疲劳、增强免疫力和预防疾病的功效。

本书用通俗易懂的语言讲解了刮痧的理论基础知识、常见疾病的刮痧治疗方案、刮痧的注意事项及禁忌证等。对于常见的疾病，本书教你简单辨别疾病，轻松掌握刮痧疗法，用手机扫一扫二维码就能看到对应的穴位以及相关的治疗手法的视频，一学就会。你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。同时，为了非专业人员在刮痧时的操作安全，我们在编辑时省略了一些难度较大的刮痧疗法。

你通过本书可以学会简便、实用又有效的刮痧手法，无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾。本书一定可以成为家庭健康的好帮手！

目录 Contents

“痧”出病消：
中医刮痧一学就会

PART / 1

一学就会的刮痧基础课

痧和刮痧·····	002
刮痧的作用·····	003
解密经络与穴位·····	005
穴位找得准，刮痧效果好·····	006
常用的刮痧器具·····	008
简便有效的刮痧手法·····	009
刮痧补泻手法有讲究·····	012
常用经络刮痧路线·····	013
刮痧要领技巧·····	018
刮痧注意事项·····	019
解析刮痧后常见反应·····	020
刮痧发生的异常情况及处理办法·····	021
刮痧的适应证和禁忌证·····	022

PART / 2

调理身心，“刮”走亚健康

头痛·····	024
偏头痛·····	026
眩晕·····	028
疲劳综合征·····	030
神经衰弱·····	031

失眠	032
胸闷	034
空调病	035
肥胖症	036
黑眼圈、眼袋	037
尿失禁	038

PART / 3

通经活络，“刮”走常见病

感冒	040
发热	042
肺炎	044
咳嗽	046
支气管炎	048
哮喘	050
慢性咽炎	052
消化不良	053
呕吐	054
胃痛	056
打嗝	058
腹泻	060
便秘	062
腹胀	064
痢疾	065
痔疮	066
胆结石	067

慢性胃炎·····	068
慢性胆囊炎·····	070
急性肠炎·····	072
水肿·····	073
甲亢·····	074
麦粒肿·····	075
鼻炎·····	076
鼻出血·····	078
斑秃·····	079
牙痛·····	080
中耳炎·····	081
急性扁桃体炎·····	082
痤疮·····	084
酒渣鼻·····	086
黄褐斑·····	087
脚气·····	088

PART / 4

两性刮痧，调理妇科男科病症

月经不调·····	090
闭经·····	092
痛经·····	094
带下病·····	096
慢性盆腔炎·····	098
不孕症·····	100
子宫脱垂·····	102



产后腹痛·····	103
产后缺乳·····	104
更年期综合征·····	106
乳腺增生·····	108
慢性肾炎·····	109
前列腺炎·····	110
尿道炎·····	112
膀胱炎·····	114
尿潴留·····	115
早泄·····	116
阳痿·····	118
遗精·····	120
不育症·····	122

PART 5

延年益寿，“刮”走中老年高发病

高血压·····	124
中风后遗症·····	126
高脂血症·····	128
糖尿病·····	130
低血压·····	132
三叉神经痛·····	133
耳鸣耳聋·····	134
面神经麻痹·····	136

PART / 6

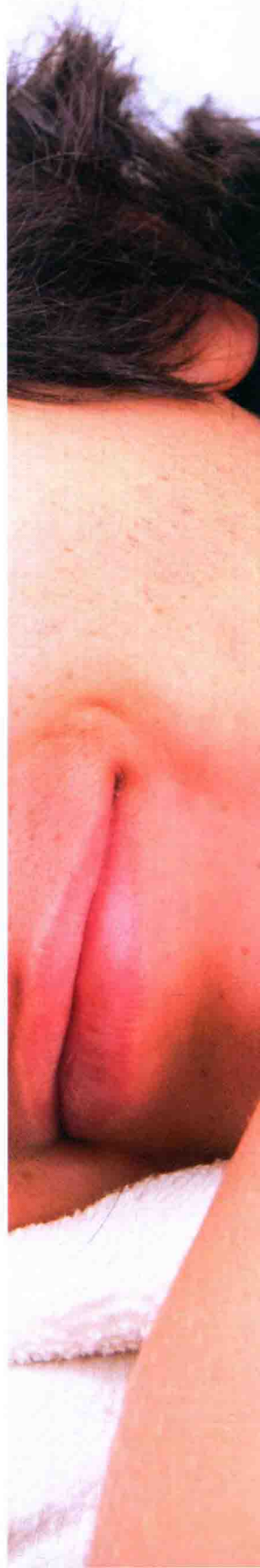
健骨理筋，“刮”走颈肩腰腿痛

落枕·····	138
肩周炎·····	140
膝关节炎·····	142
脚踝疼痛·····	143
小腿抽筋·····	144
腰酸背痛·····	145
腰椎间盘突出·····	146
坐骨神经痛·····	148
腰肌劳损·····	149
强直性脊柱炎·····	150

PART / 7

快乐成长，宝宝健康“刮”出来

小儿感冒·····	152
小儿咳嗽·····	154
小儿流涎·····	156
小儿牙痛·····	158
小儿鼻出血·····	160
小儿夜啼·····	162
小儿厌食·····	164
小儿口疮·····	166
小儿疳积·····	168
小儿腹泻·····	170



小儿便秘·····	172
小儿遗尿·····	174
小儿肥胖·····	176
小儿脱肛·····	178
小儿多动症·····	180
小儿近视·····	182
小儿盗汗·····	184
小儿湿疹·····	186
小儿惊风·····	188
小儿消化不良·····	189
小儿荨麻疹·····	190

PART / 8

刮痧养生，健康“刮”出来

健脾养胃·····	192
养心安神·····	193
疏肝解郁·····	194
宣肺理气·····	195
补肾强腰·····	196
美容养颜·····	197
瘦身降脂·····	198
调经止带·····	199
排毒通便·····	200
益气养血·····	201
清热泻火·····	202
降压降糖·····	203

消除疲劳.....	204
强身健体.....	205
延年益寿.....	206

PART / 9

刮痧调理，平和体质“刮”出来

阳虚体质.....	208
阴虚体质.....	209
气虚体质.....	210
痰湿体质.....	211
血瘀体质.....	212
气郁体质.....	213
湿热体质.....	214





PART 1

一学就会的 刮痧基础课

刮痧疗法博采针灸、按摩、拔罐等中国传统自然疗法之长，具有祛瘀生新、排毒养生独有功效，能让人们轻松养出一副好身体。本章详解了经络刮痧的基础知识，包括刮痧的作用、取穴、操作及注意事项等。

痧和刮痧

“痧”是一个中医专属词语，西医里是没有“痧”之说的。所谓“痧”，就是刮痧时在病人皮肤上出现的紫红颜色、类似细沙粒的点，人们根据出现的这些症状，得出痧证这个病症名。

刮痧时在病人皮肤上出现的紫红颜色、类似细沙粒的点，人们根据出现的这些症状，把它取名叫“痧”。然而，最初在中医的概念里，“痧”指的是一类病症，称为“痧证”，它包含两方面的含义，从广义来讲，一方面是指“痧”疹征象，即痧象；另一方面是指痧疹的形态外貌，即皮肤上出现的小红点。痧证不是一种独立的病，而是许多疾病在发展变化过程中，反映在体表皮肤的一种共性表现，故有“百病皆可发痧”之说。

痧证主要有两个特征：一是痧痕明显。刮痧后，皮肤很快会出现一条条痧痕和累累细痧（出血点），并且存留的时间较长；二是痧证多胀。所谓胀，就是痧证多出现头昏脑胀、胸部闷胀、全身酸胀等。

除具有上述两项特征以外，还有许多种病的症状是和痧证有关系的。例如，由于高温引起的痧证：头昏脑胀，烦躁欲吐，全身疲倦，两眼发花；由于中暑引起的痧证：头晕心悸，恶心呕吐，以及小腿的腓肠肌痉挛性疼痛；由于急性肠炎引起的痧证：频繁呕吐，腹痛腹泻；由于食物中毒引起的痧证：肚腹胀疼，发作急剧，呕吐腹泻，四肢麻木，甚至因严重失水

而引起腓肠肌痉挛，即俗话说的“转筋痧”；由于空气窒息引起的痧证：头昏脑胀，呼吸困难，恶心呕吐，面色青紫，甚至出现神志昏迷。从上述症状看来，中暑、急性肠炎、食物中毒，以及由于窒息引起的血液和组织严重缺氧等病，都可用刮痧疗法治疗。

刮痧最初是专门用来治疗痧证的治疗方法。它是通过特制的刮痧器具和相应的手法，蘸取一定的介质，在体表进行反复刮动、摩擦等方法，使皮肤局部出现红色粟粒状，或暗红色出血点等“出痧”变化，从而达到治疗疾病的目的。随着先人们的应用实践和传统医学的发展，刮痧已从针对性的治疗方法，发展为以防病祛病为核心的养生治病保健疗法；而“痧”也有了它新的含义。



刮痧的作用

刮痧疗法是用水牛角为材料做成的刮痧板，配合香蔓刮痧疏导油进行操作的一种自然疗法，有活血化瘀、调整阴阳、疏经通络、调整生物信息、排除毒素等作用。

刮痧是以中医脏腑经络学说为理论指导，集针灸、按摩、点穴、拔罐等非药物疗法之所长的一种自然疗法，它的保健和治疗作用主要有以下一些特点：

预防保健作用

刮痧疗法的预防保健作用又分为健康保健预防与疾病防变两类。刮痧疗法的作用部位是体表皮肤，皮肤是机体暴露于外的最表浅部分，直接接触外界，且对外界气候环境等变化起适应与防卫作用。皮肤之所以具有这些功能，主要依靠机体内卫气的作用，卫气调和，则“皮肤调柔，腠理致密”。健康人常做刮痧（如取背俞穴、足三里穴等）可增强卫气，卫气强则护表能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。若外邪侵表，出现恶寒、发热、鼻

塞、流涕等表证，及时刮痧（如取肺俞、中府穴等）可将表邪及时祛除，以免表邪侵入五脏六腑而生大病。

治疗作用

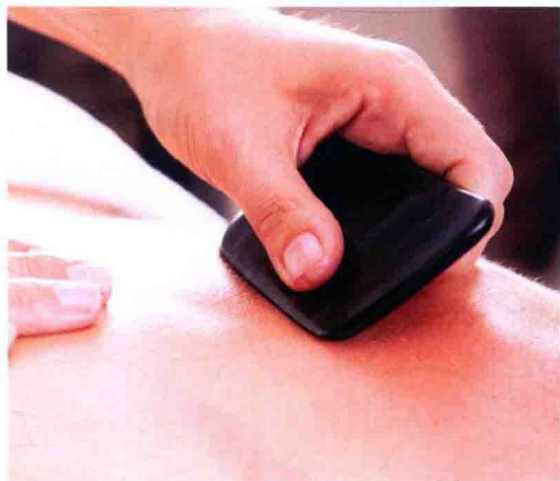
刮痧疗法的治疗作用可表现在以下方面：

1.活血化瘀

刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织流量，从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

2.调整阴阳

刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。如肠道蠕动亢进者，在腹部和背部等处使用刮痧手法可使亢进者受到抑制而恢复正常；反之，肠道蠕动功



能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。

3.疏经通络

刮痧可以放松紧张的肌肉，消除肌肉疼痛，这两方面的作用是相通的。消除了疼痛病灶，肌紧张也就消除；如果使紧张的肌肉得以松弛，则疼痛和压迫症状也可以明显减轻或消失，同时有利于病灶修复。

4.信息调整

人体的各个脏器都有其特定的生物信息（各脏器的固有频率及生物电等），当脏器发生病变时，有关的生物信息就会发生变化，而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的机能平衡。而刮痧疗法可以通过刺激体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信

息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而对病变脏器起到调整作用。

5.排除毒素

刮痧过程可使局部组织形成高度充血，血管神经受到刺激使血管扩张，血流及淋巴液循环增快，吞噬作用及搬运力量加强，使体内废物、毒素加速排除，组织细胞得到营养，从而使血液得到净化，增强全身抵抗力，进而减轻病势，促进康复。

6.行气活血

气血（通过经络系统）的传输对人体起着濡养、温煦等作用。刮痧作用于肌表，可以使经络通畅、气血通达，则瘀血化散，局部疼痛得以减轻或消失。



解密经络与穴位

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，穴位是经络上的端口，经络与穴位共同调控人体脏腑与气血的功能。

经络

中医把经络的生理功能称为“经气”。经络的功能如下：

（1）沟通表理上下，联系脏腑器官：人体由五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组成，它们各有其独特的生理功能。只有通过经络的联系作用，这些功能才能达到相互配合、相互协调，从而使人体形成一个有机的整体。

（2）通行气血，濡养脏腑组织：气血是人体生命活动的物质基础，必须通过经络才能输布周身，以温养濡润各脏腑、组织和器官，维持机体的正常生理功能。

（3）感应传导：经络有感应刺激、传导信息的作用。当人体的某一部位受到刺激时，这个刺激就可沿着经脉传入人体内有关脏腑，使其发生相应的生理或病理变化。而这些变化，又可通过经络反应于体表。针刺中的“得气”就是经络感应、传导功能的具体体现。

（4）调节脏腑器官的机能活动：经络能调节人体的机能活动，使之保持协调、平衡。刮痧治疗可以激发经络的调节功能，从而使功能异常的脏器恢复正常。

穴位

《内经》说“所言节者，神气之所游行出入也”，“神气”就是经络中运行经气的总称，它包括精、气、神。经气通过穴位到达身体各部位及表面。根据中医的整体理论我们认为，穴位是经络的门户，是经气进出的端口。穴位有以下功能：

（1）穴位是经络之间经气转注的出入口。人体除了十二经、奇经八脉外，每一条经都有许多络脉，经气必须通过穴位流通到络脉中，它也是络脉回流经气的进出口，完成全身经气的周流不息。

（2）穴位是经络的对外接收器。经络气门随太阳的运行节律而开闭，说明经络穴位有与自然沟通的功能，经络通过穴位，直接接收来自自然的精气。但不受欢迎的邪气（邪气）也通过穴位进入经络，导致疾病的发生，“客者邪气也……邪循正气之所出入也”，即邪气通过穴位进出经络。

穴位是沟通经络与肉体解剖系统的端口。经气对肉体的营养功能就是通过穴位来实现的，穴位就像是泉眼，将对肉体解剖系统有用的物质运输到五脏、六腑及全身。同时，穴位也通过回收经气感知来自肉体解剖系统的疾病信息。

穴位找得准，刮痧效果好

刮痧疗法的大多数手法的作用面积都相对较大，对经络穴位进行刮拭时，做到离点不离线，离线不离面即有可观的疗效。精准的取穴和熟练的手法，自然令刮痧效果更佳。下面就教大家几种找准穴位的方法。

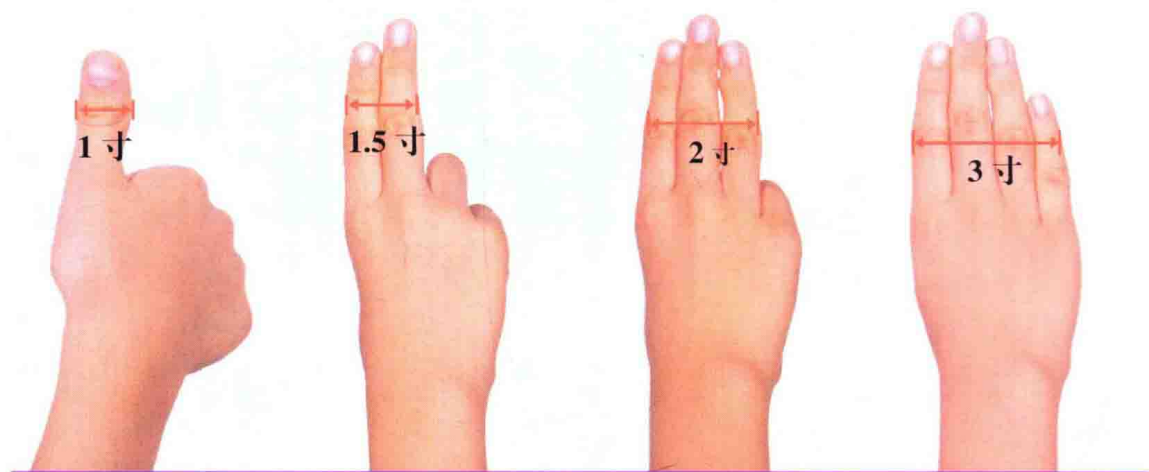
手指同身寸度量法

手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

（1）拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

（2）中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

（3）横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。



另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。