

● 疗效显著
● 经济安全

中医自然疗法01

● 简便易学
● 看图即会

主编 / 金版文化

通过刮痧可迫使人体内痧气排出，
为病变器官与细胞补充营养和氧气，
并能改善人体气血运行状态，
达到排除毒素、调整脏腑的目的。

编著 李光

刮痧

刮痧是我国流传最广的治疗方法之一，
也是一种简易实用的中医自然疗法。
此疗法具操作简便、无副作用等特点，
长久以来深受百姓的喜爱。

刮痧的手法

刮痧的操作要点及禁忌

40余种常见病对症刮痧疗法

刮痧美容美体



三阴交

主治：月经不调、阳
痿、脚气、失眠、高
血压等。



附赠DVD

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

刮痧 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2007. 3

(中医自然疗法)

ISBN 978-7-5442-3678-2

I. 刮... II. 深... III. 刮搓疗法 IV. R244. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第021547号

ZHONGYI ZIRAN LIAOFA 01 —— GUASHA

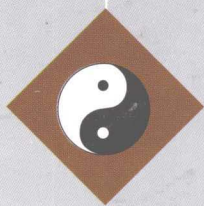
中医自然疗法 01——刮痧

主 编	深圳市金版文化发展有限公司		
编 著	李 光		
责任编辑	陈正云 周诗鸿		
封面设计	董 辛		
出版发行	南海出版公司	电话	(0898) 66568511
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206		
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市极雅致印刷有限公司		
开 本	711mm×1016mm	1/32	
印 张	24		
版 次	2007年3月第1版	2007年3月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-3678-2		
定 价	178.80元 (共6册)		

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



刮痧

G U A S H A

南海出版公司

推荐序

Preface

P
R
E
F
A
C
E

自然疗法主要是利用气功、针灸、按摩、食物、阳光、空气、清泉、敷贴等天然因素和自然方法，激发机体的自然活力而治疗疾病，从而起到强身健体的作用。自然疗法能调动人体内脏的生理与心理的积极因素，具有预防与治疗相结合的特点，对人体身心具有整体性和双向性调节作用。

自然疗法的理论基础是中国的阴阳、经络、藏象、气血、精气神、腧穴等诸多学说相结合的产物，体现了天人合一、人和社会合一、形神合一的整体观。理论来源于实践，反过来指导实践，长期医疗实践已证明各种自然疗法的有效性。因此，怎样综合运用多种自然疗法预防和治疗疾病，探讨其应用规律是自然疗法的临床研究方向和当前的首要任务。多学科、多途径研究中医自然疗法的养生治病的机制，将引导人体科学划时代的革命。

自然疗法实践展现的大量事实，现代科学至今还无法解开的奥秘，如各种自然疗法提出的命题，自然和人之间作用如媒介、方式、途径、自然活力的本质，“气”的实质，“经络”的实质，以及人体和精神的属性都是当代科学的重大课题，需要高科技、多学科的研究和探讨。

李光先生已经意识到人类生存内外环境的危机，潜心编著了《中医自然疗法》丛书，以贴近生活的保健方式来推广自然疗法，让广大人民群众开始重新理解大自然给予我们的一切。“回归大自然”的呼声已经响遍全球，自然疗法符合人类愿望，顺应时代潮流，必将以古朴而年轻的面貌，走向世界，走向未来。

中国中医科学院首席研究员

孙树椿

自序

PREFACE

刮痧是我国从古至今流传最广的治疗方法之一，也是中医学上一种极简易而有实效的自然疗法。此疗法主要是用手、刮痧器具或边缘润滑物，在皮表、经脉、穴区带，施以捏、提、挤、刮、刺、挑等手法，从而对人体进行刺激，以此来治疗相关疾病。施治刮痧疗法时，无需昂贵的仪器，且随时随地都可以使用，其效果显著、易学易懂、经济安全，因此长久以来受到广大人民群众的喜悦。近年来，随着“回归自然、健康医疗”的理念越来越受到人们的重视，刮痧这一保健养生疗法也更加被大众所认可和推崇。

为了使广大读者更好地掌握刮痧疗法，准确找到穴位，运用正确的方法来进行自我刮痧或为他人刮痧，我们特地编写了《中医自然疗法——刮痧》一书。本书以图文并茂的方式介绍了刮痧工具、刮痧手法、刮痧的部位顺序以及人体经络穴位的分布情况，使在家自学刮痧的朋友能够轻松地掌握刮痧的方法与技巧。此外，本书还通俗易懂地介绍了近60种常见疾病的对症刮痧疗法及美容美体刮痧法，既实用又易学。希望读者通过此书，能找到一座通往健康之路的桥梁。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，易引起出血与身体不适的刮痧疗法，如挑痧法与放痧法等，不便之处敬请谅解。

刮痧

contents

目录



第1章

基础知识

刮痧的概述7

刮痧的工具8

1. 刮痧板8

2. 润滑剂8

刮痧的类别与方法9

1. 持具刮痧法9

2. 徒手刮痧法10

3. 补泻手法11

各部位刮痧方法及方向 ...12

1. 头部12

2. 面部13

3. 颈部14

4. 背部15

5. 胸部16

6. 腹部17

7. 四肢18

8. 膝关节19

刮痧的常用体位20

1. 坐立位20

2. 仰卧位20

3. 俯卧位21

4. 侧卧位21

刮痧的操作要点及禁忌 ...22

1. 注意事项22

2. 刮痧后异常反应的处理22

3. 刮痧的时间和力道23

4. 刮痧的禁忌症23



第2章

人体经络与腧穴

经络腧穴总论25

常用的经络腧穴26

1. 手太阴肺经经穴26

2. 手厥阴心包经经穴27

3. 手少阴心经经穴28

4. 手阳明大肠经经穴29

5. 手少阳三焦经经穴30

6. 手太阳小肠经经穴32

7. 足阳明胃经经穴34

8. 足少阳胆经经穴36

9. 足太阳膀胱经经穴38

10. 足太阴脾经经穴41

11. 足厥阴肝经经穴42

12. 足少阴肾经经穴43

13. 任脉经穴44

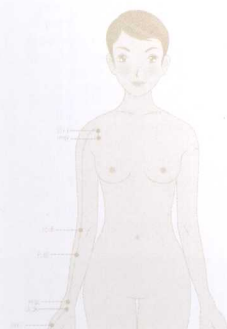
14. 督脉经穴46

15. 经外奇穴48

常用取穴方法50

1. 手指比量法50

2. 体表标志取穴法51



第3章

对症刮痧疗法

高血压53

中暑56

感冒58

肺炎60

风疹62

便秘64

急性肠胃炎66

痛经68

阳痿70

早泄72

近视74

斜视76

耳鸣78

酒渣鼻80

慢性咽炎82

雀斑84

斑秃86

毛囊炎88

痤疮90

神经性皮炎92

湿疹94

落枕96

颈椎病98

肩周炎100

急性腰扭伤102

踝关节扭伤104

失眠106

面瘫108

头痛110

神经衰弱112

坐骨神经痛114

浮肿116

肥胖症118

甲状腺功能亢进症120

小儿腹泻122

小儿遗尿124

小儿百日咳126

第1章

❖ 基础知识

刮痧的概述

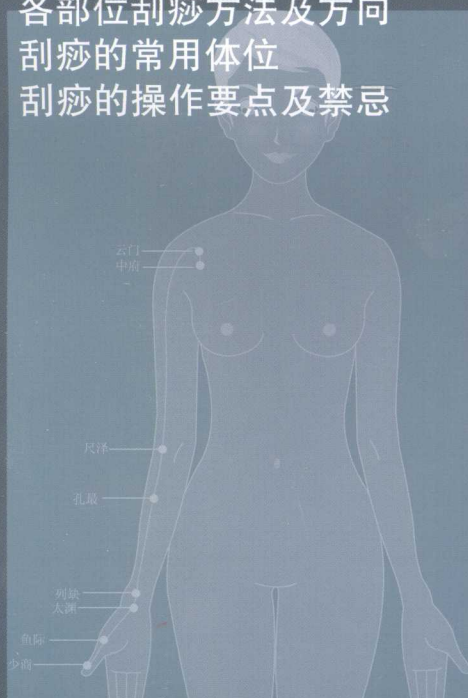
刮痧的工具

刮痧的类别与方法

各部位刮痧方法及方向

刮痧的常用体位

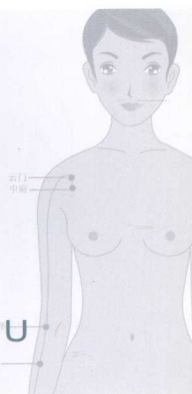
刮痧的操作要点及禁忌





刮痧的概述

GUASHA DE GAISHU



痧是指经过刮痧后，皮肤上出现的一些粒状红点，它是机体疾病在人体表面的特殊表现，按时尚的说法，叫做毒素。若毒素在体内累积太多，没有适当释放出来，日积月累则容易引发病痛。另一方面，痧也指痧证，痧证不是一种独立的病，而是一种毒性反应的临床综合征。

刮痧又称撮痧、抓痧，这种疗法常借助手、刮痧器具或边缘润滑物，在皮表、经脉、穴区带，以捏、提、挤、刮、刺、挑等手法对人体进行刺激，把阻滞经络的病源——痧呈现在人体表面，迫使痧气排出，使病变的器官与细胞得到营养和氧气的补充，发生活化，以此增强人体的免疫力，改善人体气血运行状态，从而达到排除毒素、去除淤积、行气活血、调整阴阳的目的。同时，刮痧还有调整经脉脏腑的功能，可促使病变的人体恢复正常生理机能。

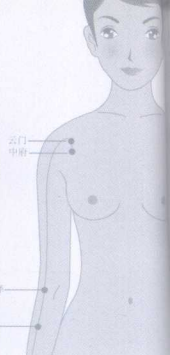
刮痧疗法的历史可以追溯到远古石器时代，它是我国人民与疾病作斗争的过程中总结出来的一套独具特色又行之有效的治疗方法。随着历史的发展，刮痧疗法也在不断发展与完善。到目前为止，刮痧疗法不仅在刮痧工具与手法上取得了改进，而且在治病范围方面，已扩大到能够防治400多种疾病。刮痧疗法不仅方便、经济、无毒害，还能让人根据刮痧后出现的痧象来诊断疾病。随着人民生活水平的逐步提高，保健意识的不断加强，这种维护人的自然生理状态且具有显著疗效的绿色疗法也越来越受到人们的欢迎与认可。



刮痧的工具



GUASHA DE GONGJU



1 刮痧板

古时常以茶瓷杯、碗、汤勺、铜钱为刮痧工具。现今随着刮痧工具的改进，以天然牛角制的刮痧板较为适用。因水牛角本身是一种中药，具有活血、清热解毒的功效，对人体肌肉表面不会产生不良反应。

刮痧板包括厚面、薄面和棱角。大多穴位使用厚面刮拭，关节附近的穴位和需用点按的穴位多用棱角刮拭。此外，刮痧板一侧还有两曲线凹口，可对手指、脚趾、脊柱等凸面部位进行刮拭。刮痧板不可长期暴露在阳光下，否则容易出现断裂等现象。因此，应将刮痧板置于阴凉处，必要时在刮痧板上涂一层食用油或润肤油，收在密封袋里。



家中若没有刮痧板，可用木梳背、小铜勺柄、纽扣、玉饰坠或玉手镯替代。勿以金属铜制品、起锈制品或有缺口的瓷制品刮痧，以防对人体造成伤害。

2 润滑剂

古时以麻油、水、酒为刮痧的润滑剂，其主要功能为润滑，可减轻刮痧时的阻力，避免皮肤擦伤。除上述几种润滑剂外，诸如万金油、驱风油、润肤液、凡士林、天然植物油、婴儿油等，都是很好的刮痧润滑剂，也可使用含红花、川芎、当归等配方的刮痧膏。

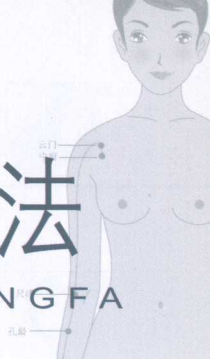
涂抹润滑剂时不宜一次涂得太多，只要有润滑作用即可。刮拭头部不用润滑剂，必要时可隔层薄布刮拭。





刮痧的类别与方法

GUASHA DE LEIBIE YU FANGFA

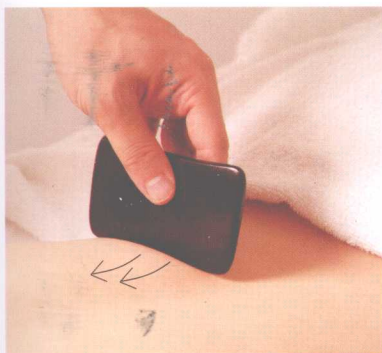


1 持具刮痧法

根据使用工具的不同，持具刮痧法可分为刮痧法（用刮具）、挑痧法（用针具）和放痧法（用针具）三种。刮痧法是持具刮痧法中最常用的刮痧方法，相对其他两种刮痧方法而言，刮痧法更适合于非专业人员自行在家操作。以下介绍刮痧法中几种常用刮拭手法。

面刮法

手持刮板，用刮板的1/3边缘接触皮肤，刮板向刮拭的方向倾斜45度，手腕用力多次向同一方向刮。不可逆向回刮，刮到尽头起板，再从始刮部位重复上述动作。面刮法有一定的长度，适用于背部等较平坦部位。



角刮法

根据人体刮拭部位选择用刮板的一角，自上而下刮拭，刮板面与皮肤呈45度。角刮法适用于人体较小面积的刮拭，如肩部与手足小关节穴位等。



点按法

用刮板角与穴位呈垂直的90度向下按压，由轻到重，逐渐加力，停留数秒后迅速抬起，使被按压肌肉复原，然后重复以上动作。点按法适用于体表穴位明显处、关节部位、肌肉丰满处。

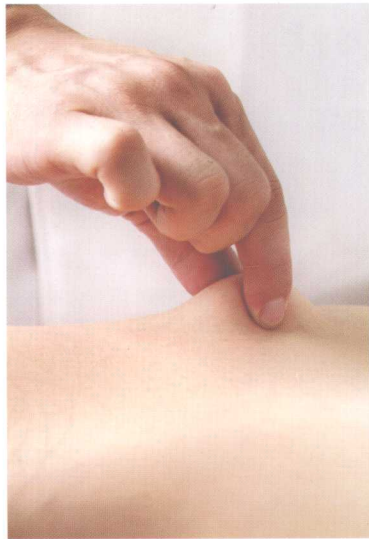


2 徒手刮痧法



揪痧法

在施术部位涂上润滑剂后，施术者用食指、中指第二指关节对准施术部位，掀起肌肉，然后迅速用力向外牵动，再松开，反复进行5~6次，直至出现痧点为止。



扯痧法

在施术部位涂上润滑剂后，施术者用拇指、食指或用拇指、食指、中指三指提扯施术部位的皮肤，反复进行5~6次，使之出现紫红或暗红色痧点为止。



挤痧法

在施术部位涂上润滑剂后，施术者用拇指、食指在施术部位用力挤压，反复进行多次，直至出现痧斑为止。



3 补泻手法

在临床应用时，对不同体质、不同病症，所采用的刮痧手法也各有不同。临床采用的手法有三种：补法、泻法和平补平泻法。

补法

补法的功能是激发人体的正气，使衰退的功能恢复旺盛。补法刮拭按压力度小，速度较慢，刺激时间较长。此法适用于年老体弱、久病重病和体形瘦弱的虚证患者。

泻法

泻法的功能是疏泄病邪，抑制功能亢进。泻法刮拭按压力度大，速度较快，刺激时间较短。此法适用于年轻力壮，新病、急病和形体壮实的患者。

平补平泻法

平补平泻法也叫平刮法，介于补法于泻法之间。按压力大，速度较慢；按压力小，速度较快；按压力中等，速度适中。此法适用于正常的日常保健和虚证、实证兼有的患者。

补法、泻法、平补平泻手法一览表

手 法	力 道	速 度
补 法	轻	慢
泻 法	重	快
平补平泻法	适 中	适 中
	轻	快
	重	慢



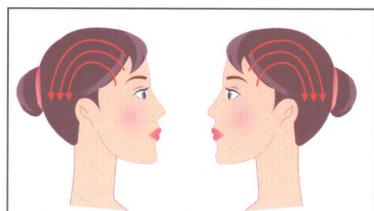
各部位刮痧方法及方向

GEBUWEI GUASHA FANGFA JI FANGXIANG

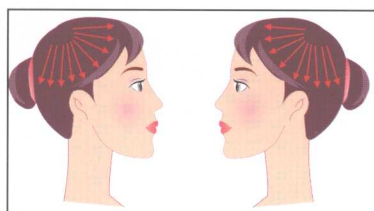
人体整体的刮拭顺序是：先刮拭头部、颈部、背部、腰部，然后刮拭腹部、胸部，最后刮拭上肢、下肢。刮拭的方向都是从上往下刮拭，胸部处由内向外刮拭。每个部位一般先刮阳经，后刮阴经。先刮人体左侧，再刮人体右侧。

1 头部

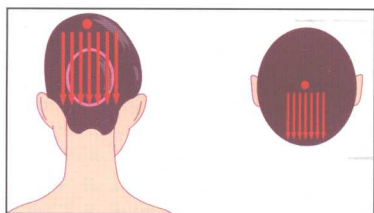
刮拭方法



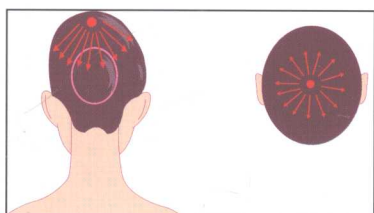
① 刮拭头部两侧：从头部两侧太阳穴开始，刮至风池穴，经过穴位有头维穴、额厌穴等。



② 刮拭前头部：从百会穴开始，刮至前头发际，经过前顶穴、通天穴、上星穴至头临泣穴。



③ 刮拭头后部：从百会穴开始，刮经后发际，经过后顶穴、脑户穴、风府穴至哑门穴。



④ 刮拭全头部：从百会穴为中心，呈放射状向全头发际处刮拭，经过全头穴位和运动区、语言区、感觉区等。

主治病症

头部刮痧具有改善头部血液循环、疏通全身阳气等作用，可预防和治疗脑栓塞、神经衰弱、头痛、高血压、晕眩、记忆力衰退、感冒、脱发等病症。

注意事项

头部刮痧无需涂抹润肤油，手法采用平补平泻刮法。在刮痧时，术者应用一手扶住被刮痧者的头部，以保证头部稳定。



2 面部

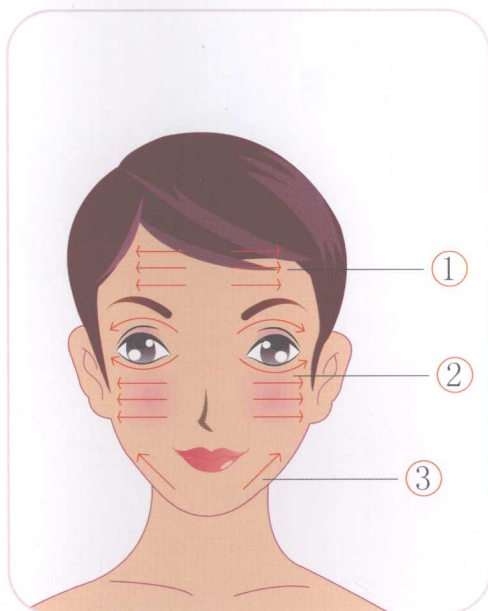
刮拭方法



①刮拭前额部：从前额正中线开始，分别向两侧刮拭，上方刮至前发际，下方刮至眉毛，经鱼腰穴、丝竹空穴等。

②刮拭两颧部：由内侧向外刮拭，经承泣穴、四白穴、下关穴、听宫穴、耳门穴等。

③刮拭下颌部：以承浆穴为中心，分别向两侧刮拭，经过地仓穴、颊车穴等。



13

第1章 基础知识

主治病症

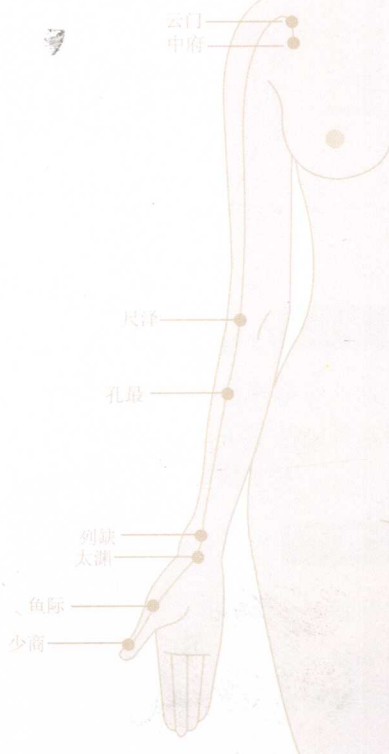


面部刮痧具有养颜美容的功效，可防治眼病、鼻病、耳病、面瘫、雀斑等五官科的疾病。

注意事项



面部穴位刮痧时要选用小巧玲珑的水牛角鱼形面部刮痧板，刮拭时无需涂抹润肤油，若需湿润，可用温水湿润脸部皮肤。因面部出痧影响美观，故宜用补法，力道要轻柔，时间宜短，以不出痧为度。





3 颈部

刮拭方法

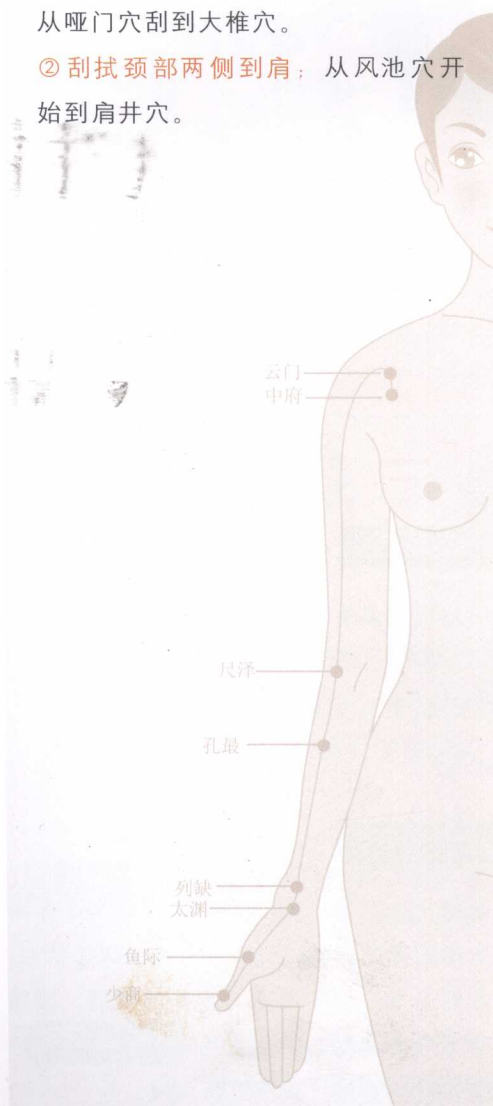
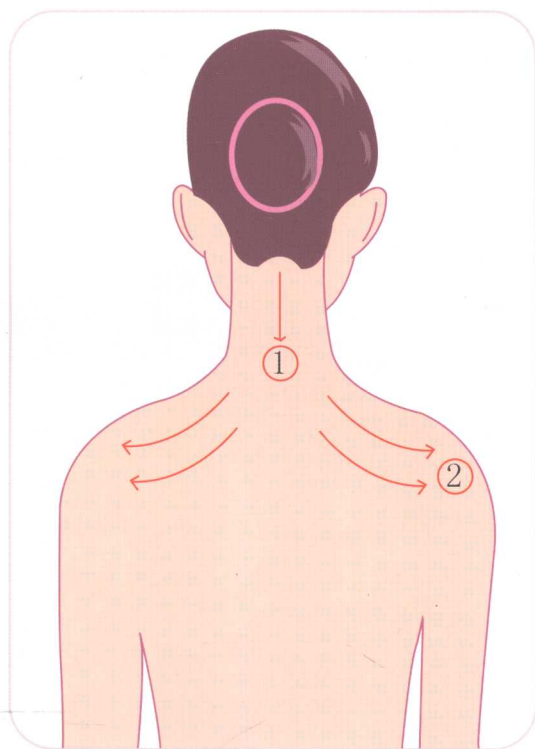


① 刮拭颈部正中线（督脉颈项部分）：

从哑门穴刮到大椎穴。

② 刮拭颈部两侧到肩；从风池穴开

始到肩井穴。



主治病症



颈部刮痧可治疗感冒、头痛、近视、咽炎、颈椎病等。

注意事项



颈部刮痧时，尤其是在第7颈椎大椎穴处，力道要轻，以补法为宜。在刮肩上肌肉时，力道可稍重，一般用泻法较多。



4 背部

刮拭方法



背部的刮拭方向是从上向下，骶部刮拭方向是自下而上。一般先刮背正中线的督脉，再刮两侧的膀胱经和夹脊穴。



主治病症



背部刮痧可以预防全身五脏六腑的病症。

注意事项



刮正中线时力道应轻柔，以免伤及脊椎。背部两侧刮拭，可视受术者的体质选用补泻手法，用力均匀，刮拭尽量拉长，中间不要停顿。

