

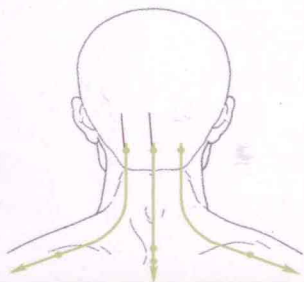
简易刮痧疗法

IANYI GUASHA LIAOFA

编著

吉 雷
李世韵

- 刮痧概论
- 中医学基础知识
- 人体各部位的刮拭手法
- 常见病的简易刮痧法
- 刮痧小秘方
- 刮痧急救方
- 其他自然疗法



上海科学技术出版社

简易刮痧疗法

（附赠刮痧板、刮痧油）

作者：王军
主编：王军
副主编：王军

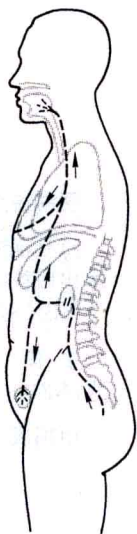
本书内容详实，图文并茂，
是刮痧爱好者、从业者必备的
参考书。



（附赠刮痧板、刮痧油）

简易刮痧疗法

编著 吉雷 李世韵



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易刮痧疗法/吉雷,李世韻编著. —上海:上海科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5323-9542-2/R·2571

I. 简... II. ①吉... ②李... III. 刮痧疗法
IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120103 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.5 字数 220 000

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容提要

本书以简洁的文字、清晰的插图，简练地介绍了我国古老的刮痧、放痧、温灸、耳穴等物理疗法，以及刮痧疗法的治病机制、适应范围、注意事项、禁忌与操作方法，尤其对头、颈、背、胸腹、四肢等全身各部位的刮拭，作了详尽的叙述。书中引用了刮痧必须掌握的相关中医基础理论，如人体运动系统解剖、脏腑、经络、腧穴等知识，还专门介绍了简单而切实有效的急救刮痧法和面部美容刮痧法、健体瘦身刮痧法。在“常见病的简易刮痧法”中列举的近30种常见病，既有病因、病机、治则的分析，具体的操作方法；又有根据不同病证辨证论治的加减，还配有许多验案。

本书以浅显易懂的理论知识，简便易学的操作方法，少而精炼的穴位配伍，再加上朗朗上口的顺口溜，便于读者理解和记忆，尤其适合中老年人及生活节奏快又期盼健康的人们学习和运用。

我的刮痧情缘——代前言

我自小体弱多病，吃药打针，比吃饭都多，进出医院，比跑娘家还勤。但打针吃药没能治好我的病痛，旧病未除，新病又起，不到 50 岁时，有神经性头痛、过敏性鼻炎、萎缩性胃炎、十二指肠球部溃疡、肾盂肾炎、子宫肌瘤、类风湿关节炎等十几种疾病缠身，最瘦时，体重仅 70 多斤，是个出了名的“老病号”，连医生都和我开玩笑，让我把户口迁到医院，免得进进出出太麻烦。病急乱投医，1994 年秋天，一个偶然的的机会，我听说刮痧能治病，心想，我要求不高，真能治好我的一种病也算不错了，就迫不及待地去学刮痧。可是学后，并没当回事，书和板一扔就完事。说也巧，没多久，我的肾结石引发的肾绞痛，一连几天，折磨得我死去活来。我突然想到刚学的刮痧，何不试试看？反正“死马当活马医”了。真是不试不知道，一试真奇妙！不但疼痛感由减轻到消失，2 周后结石居然排出来了！兴奋和庆幸之中，我对刮痧治病第一次有了信任。当时，我患有多发性的子宫肌瘤，最大的有 8 厘米多，医院多次叫我开刀。有了现成的排石经历，我决定先刮刮看，不行再去医院挨一刀也不迟。于是，我制订了刮痧方案，以刮胃肠病及子宫肌瘤为主，基本

上每天坚持。功夫不负渴望健康的人。一年后检查,做胃镜,医生说:“你的胃现在蛮好,没啥。”子宫肌瘤也已经缩小到2厘米,医生说:“不必开刀了。刮痧刮出这样的结果,真正使我欣喜若狂!”

刮痧为什么能治好我这些连医生都头疼的疾病?这个大问题始终困扰着我,于是我开始向中医理论书籍寻找答案,与此同时,坚持刮痧,给自己、给家人、也给朋友熟人。让我高兴的是,我这个昔日的老病号,除了类风湿关节炎基本控制变形、减轻疼痛外,其他的病如神经性头痛、过敏性鼻炎等都在坚持刮痧中不知何时与我“拜拜”了。同时我还治了亲友的颈椎病、腰腿痛,甚至连医生都束手无策、几十年未愈的老哮喘,住院数年的心肌炎,被判“死刑”的糖尿病,肝腹水综合征等,都缓解了病情。刮痧疗法不容置疑的神奇,使我对它深深地着迷。为了寻找刮痧治病的奥妙,我如饥似渴地学习了中医学的部分课程,如《中医基础理论》、《中医诊断学》、《经络学》、《腧穴学》、《针灸学》、《推拿学》等十几门,以及古籍《黄帝内经》、《周易》等。写下了几十万字的学习体会和二百多课时的

上课讲义。现在我对刮痧有了一个全新的认识和理解。

毋庸讳言，很多人对刮痧有着成见。而不少对刮痧有成见的人，恰恰不是对刮痧一无所知的人。在中老年和来自乡村的人群中，大多知道“痧”，这个皮肤上好似“鞭抽棒打”的血红痕迹，牢牢地印在他们童年的记忆里。是的，在缺医少药的年代，祖母和母亲们凭借一枚铜板、一只调羹，外加一匙油或半碗水，在小孩子拼命的哭叫和乱蹬乱闹中，或刮或揪，弄出些“惨不忍睹”的血道道后，婆婆妈妈们如释重负，相信孩子的病会好了。随着社会的进步和科学的发展，人们开始习惯于有病去医院，打针吃药。于是，刮痧在不少人眼中成了文盲、迷信的老婆婆们的把戏，原始落后的残余。这好似倒洗澡水把孩子也一起倒掉了！

有些只会乱刮一气的老婆婆们讲不出刮痧科学的道理，并不等于刮痧没有科学的道理。刮痧作为古老的诊病治病方法，它的理论核心是中医经络学说。

医疗科学突飞猛进的今天，药物治疗的抗药性和副作用，使发达国家用药越来越显得谨慎。医疗改革后的经济负担，也使人们对药物的价格十分关注。对于自然的、环保的、能激发人体自身免疫潜能的治疗方法，越来越受到重视。刮痧只需小小一块板、数滴油，就能治好不少常见病、多发病，还能防病强身、美容减肥。这是中华民族的伟大祖先留给我们的宝贵遗产！

几年来，我在老年大学讲刮痧课。我是双手捧着这颗赤忱的心与朋友们一起学习、交流啊。这个刮好了黄褐斑，那个解决了失眠老大难，这位给母亲治肩周炎时同时止住了牙痛，那位给小孙子刮退高热不必去医院。每次总有不少人争先恐后地向我报喜。

刮痧不是中老年人的专利。一位过敏性鼻炎患者，因不能乘飞机，刮了三次后，飞来飞去，只当在陆地开自己的车，这位差点为不适应乘飞机而失去工作的俊男，该有多开心啊！开车族的左肩痛

得抬不起手臂，时好时痛连绵不断，也是三下五除二，手到病除；剧烈头痛，几日不吃不睡，一家人都吓得怕是什么坏毛病，不敢去医院，刮两次，再也没事。

我以优异的成绩获得了“高级保健刮痧师”、“刮痧技师”及中国劳动和社会保障部保健刮痧师职业师职证书。我还被“上海市徐汇区刮痧健康协会”聘为高级讲师。2005年，我又获得了上海市老年教育协会“我心中的好老师”的殊荣。

我从一个曾经疾病缠身的老病号，成为一个讲台上受大家欢迎的刮痧好老师，刮痧疗法不可谓不神奇。因此我将自己多年的学习体会整理成书，以便让更多的人和我一起分享。

本书的撰写中，承蒙上海针灸研究所原所长桂金水、原安中医学研究院研究员王世豪两位老先生的启迪与教诲，以及朋友陶玲芬、阮文霞的帮助与支持，特致谢意。

由于自己知识浅薄、时间仓促，许多不足与错误，恳请谅解与指正。我的心愿只有一个：只要朋友们也像我一样用刮痧板这把金钥匙来开启健康的大门，愿天下“人人健康”！

吉 雷（辰楷璐）

2008年5月4日

目 录

第一章 刮痧概论	1
第一节 刮痧的发展、特点、治病机制、临床作用	2
第二节 刮痧的适应范围、注意事项与禁忌	6
第三节 刮痧工具及操作方法	12
第四节 刮痧手法与刮后反应	17
第五节 如何提高刮痧疗效	24
第二章 中医学基础知识	29
第一节 人体运动系统解剖生理知识	30
第二节 脏腑基础知识	37
第三节 经络基础知识	43
第四节 经脉简介	46
第五节 腧穴基础知识	64
第六节 腧穴与其他系统的关系及刮痧常用穴位	67

第三章	人体各部位的刮拭手法	73
第一节	头面部刮痧法	74
第二节	颈项肩腰部刮痧法	78
第三节	胸腹部刮痧法	84
第四节	上肢刮痧法	87
第五节	下肢刮痧法	89
第六节	全身保健刮痧法	93
第七节	面部美容刮痧法	96
第八节	健体瘦身刮痧法	103
第四章	常见病的简易刮痧法	125
第一节	内科疾病	126
一、	感冒	126
二、	头疼	130
三、	咳嗽	133

四、心律失常	135
五、冠心病	138
六、高脂血症	141
七、血压异常	142
八、睡眠障碍	146
九、腹泻与便秘	150
十、胃痛	154
十一、肝炎	157
十二、胆绞痛	160
十三、肾脏疾病	160
十四、前列腺疾病	165
第二节 外科疾病	168
一、肩、颈痛	168
二、网球肘	171
三、腱鞘炎	172

四、膝部疾病	174
五、腰痛	176
第三节 其他疾病	179
一、痛经	179
二、更年期综合征	182
三、眼疾	184
四、耳疾	187
五、扁桃体炎	189
六、鼻疾	192
七、口腔疾病	195
八、皮肤病	199

第五章 刮痧小秘方	203
一、2分钟止呃逆	204
二、二风快速退高热	205

三、快速止腹泻	206
四、10分钟镇痛经	207
五、三法治鼻出血	207
六、六点止痛法	207
七、巧去鸡眼	210
八、速治便秘	211
九、治疗落枕	212
十、腰扭伤急治法	213

第六章 刮痧急救方	215
一、晕车、船	216
二、急性脑血管病	217
三、冠心病的急救	217
四、中暑	220
五、煤气中毒	220

第七章 其他自然疗法	223
第一节 拔罐疗法	224
第二节 温灸疗法	229
第三节 放痧疗法（放血疗法、刺络疗法）	237
第四节 耳穴疗法	244
附录	249