

 中国民间传统疗法丛书

刮痧疗法 治百病

程爵棠 程功文 编著

· 第3版 ·

GUASHA LIAOFA
ZHI BAIBING

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

刮痧疗法治百病

GUASHA LIAOFA ZHIBAIBING

(第3版)

程爵棠 程功文 编 著

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

刮痧疗法治百病/程爵棠,程功文编著. —3版. —北京:人民军医出版社,2009.1

ISBN 978-7-5091-2439-0

I. 刮… II. ①程…②程… III. 刮擦疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 211057 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨 竞 责任审读:杨磊石

出 版 人:齐学进

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)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

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

印刷:涿州市京南印刷厂 装订:涿州市桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:14 字数:356千字

版、印次:2009年1月第3版第1次印刷

印数:18001~22500

定价:33.00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

内容提要

本书分上下两篇,对刮痧疗法的基本知识和实际运用作了全面阐述。上篇介绍了刮痧疗法的历史、理论依据和作用机制,刮痧治病的三个关键、治疗范围、经络和穴位分布、刺激部位,以及刮具、刮法等;下篇介绍了内科、儿科、妇科、外科、皮肤科、五官科等 190 余种常见病和部分疑难病的 800 余首刮痧配方治疗经验,以及保健刮痧法等。本书是作者长期临床实践和四代家传、师授经验的总结,并参考了大量文献资料,内容丰富,实用性强,可供临床医师和基层医务人员参考,也可供有一定中医基础的广大读者自疗和保健之用。

第3版前言

本书自1999年初版、2004年再版以来，因内容实用、操作简便、疗效确切而受到读者的厚爱，曾多次重印。同时也接到一些读者来信或电话，既给予鼓励赞扬，也提出了一些改进意见与建议，希望再次修订再版。为此，我们在保留原版特色基础上，根据作者新的经验体会和一些读者的建议，对本书进行再次修订。此次修订，删除了常用穴位与主治一节和一些不常见的6种病证，压缩了同一病证较多的配穴方100余首，使读者更便于选用；新增疾病9种，新配穴方20余首，同时修正了原书的错漏。修订后的全书涉及疾病190余种，刮痧有效配方830余首，使本书内容更加精练、实用。

在本书修订过程中，蒙程美红、文力、程铭、程华、新苗、刘荷花、刘一平、刘华等大力协助，做了大量的资料收集整理工作，在此谨表谢意。虽经修订，但因水平所限，仍难免有误，恳请广大读者批评指正。

程爵棠

2008年9月于江西景德镇

第 1 版前言

刮痧疗法为民间疗法之精华,是祖国医学的重要组成部分。由于其具有操作简便、易学易懂、适应证广,不花钱或少花钱也能治好病,而且疗效显著,符合“简、便、廉、验”的原则,故能够长期在民间广泛流传,并在防病治病,保健强身中发挥越来越大的作用。因此,总结和推广刮痧疗法尤其必要。

刮痧疗法始于石器时代而长期运用于民间,是我国两千多年来民间防病治病的经验总结。由于它具有的自身特点,不仅广泛流传和应用于民间,而且越来越受到当今医学界同仁的关注和重视。通过不断医疗实践,使其适应范围不断扩大,疗效不断提高。

作者自幼受家传影响,特别是在 20 世纪 60 年代有幸在农村工作多年,在缺医少药的艰苦条件下,运用民间疗法,收效颇著而且积累了许多经验。在此后的临床工作中,不断总结和挖掘刮痧疗法的精髓,不仅方便了患者就诊,减轻了患者的经济负担,而且临床疗效大大提高。目前,有关刮痧疗法的专著甚少,或者仅限于取穴配方。作者根据 40 年来的临床实践、师授经验及家传秘本——《外治汇要》,广泛收集古今医者和民间经验,采用家传刮痧常用刺激部位和取穴配方并重,进行总结、整理,以供广大读者和同道共同切磋,使刮痧疗法这一祖国传统医学,更加发扬光大,造福人民。

在应用时应注意患者的体位、介质与刮具的选用。

若能上下篇互参,并根据具体情况,灵活选用、融会贯通,则可疗之疾远远超出本书所述之范围。

由于笔者学识浅薄,经验不足,遗漏和错误之处在所难免,恳请同仁高贤和读者不吝教言,批评赐正为幸!

程爵棠

1998年5月于景德镇

目 录

总 论

一、刮痧疗法和“痧”的含义	(1)
二、刮痧疗法的源流与展望	(4)
三、刮痧疗法的理论依据、作用机制及功用	(5)
(一)理论依据	(5)
(二)作用机制	(8)
(三)功用	(15)
四、刮痧治病的三个关键	(17)
(一)刺激的手法和补泻	(17)
(二)刺激的部位和刺激点	(19)
(三)刺激的时机与取穴多少及治疗间隔	(24)
五、刮痧疗法的适应证与禁忌证	(25)
(一)适应证	(25)
(二)禁忌证	(27)
六、经络与常用刺激部位、穴位及主治	(28)
(一)经络概述	(28)
(二)腧穴部位与主治	(32)
(三)特定穴的作用与应用	(41)
(四)神经特定作用点与主治	(48)
(五)特定刺激部位	(52)
(六)患者体位	(72)
(七)取穴方法	(73)

(八)选穴配方原则	(77)
七、刮痧疗法应用的检查方法	(79)
(一)概述	(79)
(二)检查方法的理论依据	(79)
(三)检查时患者的体位	(81)
(四)检查方法	(81)
八、刮具与刮法	(85)
(一)刮具	(85)
(二)介质	(87)
(三)刮法	(88)
(四)刮具和刮法的选择原则	(95)
九、操作方法	(96)
(一)术前准备工作	(96)
(二)操作方法与要求	(97)
(三)人体分部刮痧顺序与方向	(98)
(四)刮痧时限与疗程	(109)
十、刮痧疗法的优点与注意事项	(109)
(一)优点	(109)
(二)注意事项	(111)

各 论

一、内科疾病	(114)
感冒	(114)
头痛	(117)
偏头痛	(120)
三叉神经痛	(122)
支气管炎	(124)
支气管喘息	(127)
支气管哮喘	(129)
肺气肿	(131)
肺结核	(133)
肺炎	(136)
支气管扩张	(138)
中暑	(139)

发热	(141)	过敏性肠炎	(192)
霍乱	(143)	膈肌痉挛	(193)
急痧胀	(144)	胃扩张	(195)
羊毛痧	(146)	胃酸过多症	(196)
失眠	(148)	胃肌衰弱	(197)
神经衰弱	(150)	痢疾	(198)
脑力减退(健忘)	(152)	腹痛	(199)
疟疾	(153)	腹胀	(201)
中风后遗症	(154)	慢性肝炎	(202)
面神经麻痹	(158)	胆囊炎、胆石症	(203)
面神经痉挛	(160)	眩晕	(205)
肩关节周围炎	(161)	高血压	(207)
痹证	(163)	低血压	(210)
坐骨神经痛	(166)	冠心病	(211)
肋间神经痛	(168)	风湿性心脏病	(214)
腰痛	(170)	肺源性心脏病	(216)
胃炎(呕吐)	(172)	心律失常	(217)
胃脘痛	(175)	病毒性心肌炎	(219)
胃及十二指肠溃疡	(178)	心肌病	(219)
胆汁反流性胃炎	(180)	心包炎	(220)
胃黏膜脱垂症	(181)	贫血	(221)
胃神经官能症	(182)	白细胞减少症	(223)
胃下垂	(183)	脑动脉硬化	(224)
急性胃肠炎	(185)	肾炎	(225)
反胃	(187)	肾盂肾炎	(227)
食肉过敏	(188)	泌尿系感染	(228)
急、慢性肠炎	(188)	泌尿系结石	(230)
慢性结肠炎	(191)	前列腺炎	(232)
		前列腺肥大	(234)

乳糜尿	(235)	便秘	(261)
阳痿	(236)	肠梗阻	(264)
早泄	(238)	膀胱麻痹	(265)
强中	(240)	腓肠肌痉挛	(266)
遗精	(241)	肢体麻木症	(267)
男性不育症	(243)	指(趾)尖知觉异常症	(267)
甲状腺功能亢进症	(245)	癫痫	(268)
甲状腺功能减退症	(246)	郁证	(270)
甲状腺肿大	(248)	震颤	(270)
糖尿病	(249)	尿失禁	(271)
肥胖症	(251)	尿道炎	(272)
胸膜炎	(252)	高脂血症	(273)
嗜睡	(254)	痛风性关节炎	(275)
阑尾炎	(255)	重症肌无力	(276)
急性胰腺炎	(257)	晕车、晕船、晕机	(277)
癰闭	(258)		
自汗、盗汗	(260)		
二、儿科疾病	(277)		
小儿高热	(277)	小儿厌食症	(292)
小儿惊风	(280)	小儿疳积	(294)
小儿支气管炎	(281)	小儿积滞	(295)
小儿肺炎	(282)	小儿佝偻病	(296)
小儿麻疹	(284)	小儿夜啼	(298)
百日咳	(285)	流行性腮腺炎	(299)
小儿哮喘	(286)	小儿便秘	(300)
小儿腹泻	(287)	小儿脱肛	(300)
小儿遗尿	(290)	小儿麻痹后遗症	(302)
小儿呕吐	(292)	小儿口角流涎	(303)
三、妇科疾病	(304)		

月经不调	(304)	慢性盆腔炎	(321)
崩漏	(306)	卵巢炎	(323)
痛经	(307)	人工流产综合征	(324)
闭经	(309)	子宫脱垂	(326)
带下	(310)	女性不孕症	(327)
妊娠恶阻	(313)	乳腺炎	(329)
产后缺乳	(314)	乳腺增生	(331)
产后腹痛	(315)	阴吹	(332)
产后腰腿痛	(317)	脏躁	(333)
产后发热	(318)	外阴瘙痒	(334)
产后大便难	(319)	外阴白斑	(335)
绝经期综合征	(320)		
四、外科疾病	(336)		
落枕	(336)	骨质增生	(351)
颈椎病	(338)	痔疮	(352)
腰椎间盘突出症	(340)	血栓闭塞性脉管炎	(354)
腰椎管狭窄症	(342)	淋巴管炎	(356)
腰肌劳损	(343)	颈淋巴结结核	(356)
急性腰扭伤	(344)	腱鞘囊肿	(358)
踝关节扭伤	(346)	滑囊炎	(359)
网球肘	(347)	腱鞘炎	(359)
肋软骨炎	(348)	颈肩纤维织炎	(360)
足跟痛	(349)	面生粉刺	(369)
五、皮肤科疾病	(361)	色斑	(372)
湿疹	(361)	鱼鳞病	(373)
带状疱疹	(363)	股外侧皮神经炎	(375)
荨麻疹	(365)	多发性周围神经炎	(376)
神经性皮炎	(366)		
过敏性皮炎	(368)		

丹毒	(377)	玫瑰糠疹	(382)
硬皮病	(378)	脱发	(383)
接触性皮炎	(380)	白癫风	(384)
银屑病	(381)	皮肤瘙痒症	(385)
六、五官科疾病	(386)		
睑腺炎	(386)	耳聋	(410)
睑缘炎	(389)	化脓性中耳炎	(412)
结膜炎	(390)	外耳道炎、外耳道疖肿、 外耳湿疹	(413)
视网膜色素变性	(392)	鼻衄	(415)
流泪症	(393)	鼻鼈	(416)
沙眼	(395)	鼻炎	(417)
近视	(396)	过敏性鼻炎	(419)
远视	(397)	鼻渊	(421)
白内障	(399)	乳蛾	(423)
青光眼	(401)	喉痹	(425)
视神经萎缩	(403)	梅核气	(428)
角膜溃疡	(404)	喉暗	(429)
角膜云翳	(405)	牙痛	(430)
目痒	(406)	口腔溃疡	(432)
上睑下垂	(407)	颞下颌关节功能紊乱	(434)
眶上神经痛	(408)		
耳鸣	(409)		
七、保健刮痧法	(435)		
(一)人体分部保健刮痧法	(435)		
(二)全身保健刮痧法	(436)		

总 论

一、刮痧疗法和“痧”的含义

刮痧疗法民间始用治痧证，故称“刮痧”。其实，刮痧并非只治痧证，可治疗内外诸多疾病。“痧”的含义有二：一是指病理性反应（阳性反应）的“痧”，即谓之“痧象”；二是指刮痧刺激后反应的“痧”，即谓之“痧痕”。但二者“痧”的形、色又有区别。因此，有必要先加以说明，而不致引起认识上的模糊。

先讲病理性反应的痧象。

“痧”是民间的习惯叫法。一方面是指“痧”疹征象，即皮肤出现红点如粟，以指循扪皮肤，稍有阻碍的疹点，或病理性阳性反应物（具体详见总论“七、刮痧疗法应用的检查方法”一节）。《临证指南医案》中有：“痧者，疹之俗称，有头粒如粟。”另一方面，是指痧证，又称“痧胀”和“痧气”。《重订广温热论》云：“夏秋空气最浊，水土郁蒸之气触人，人感受了而发病，发于夏季的，叫霉雨蒸；发于秋季的叫桂花蒸。这些病都是水土秽气杂合而成。”这些病就是发痧，它不是一个独立的病，而是一种毒性反应的临床综合征。临床上许多疾病都可以出现痧象，痧是许多疾病的共同征候，故有“百病皆可发痧”之说。民间所说的发痧是广义的，包括的病证很多。民间常常用刮痧法来治疗发痧一类疾病，就是因为人体受外来风寒或不正之气（时疫）侵袭后，就会使腠理（皮肤汗腺）固而致密，使外邪郁积体内，阳气不得宣通透泄而致病。古人认为，痧证主要是

由风、湿、火之气相搏而为病。天有八风之邪，地有湿热之气，人有饥饱劳逸。外邪侵袭肌肤，阳气不得宣通透泄，而常发痧证。

痧证的主要特征有二：一是痧点；二是酸胀感。根据病情轻重，其临床表现可分为一般表现和急重表现。

1. 一般表现 恶寒，发热，无汗，头昏脑胀，胸闷，身痛或全身酸胀，倦怠无力，或头蒙昏胀，胸腹皆热，四肢麻木，甚则厥冷如冰，脉沉细或迟紧。入气分则作肿作胀；入血分则为蓄为瘀；遇食积痰火结聚而不散，则脘腹痞胀，甚则恶心、呕吐。

2. 急重表现 起即心胸憋闷烦躁，胸腹大痛，或吐或泻，或欲吐不吐，欲泻不泻，甚则猝然昏倒，手足厥冷，面唇青白，口噤不语，昏厥如尸，或头额冷汗如珠，或全身无汗，青筋暴露，针放无血，痧点时现时隐，唇舌青黑，或精神恍惚，头目昏眩。

痧证相当于现代医学的什么病？目前尚无定论。但痧证所包括的范围很广，现存中医古籍中有关痧证的记载，涉及到内、外、妇、儿等科各种疾病。如《痧惊合璧》一书就介绍了 40 多种疾病，连附属的共计 100 多种，根据其所描述的症状分析：“角弓反张痧”类似现代医学的破伤风；“坠肠痧”类似腹股沟斜疝；“产后痧”似指产后发热；“膨胀痧”类似腹水；“盘肠痧”类似肠梗阻；“头疯痧”类似偏头风；“缩脚痲痧”类似急性阑尾炎等等。此外，民间还有所谓寒痧、热痧、暑痧、风痧、暗痧、闷痧及毛痧、冲脑痧、吊脚痧、青筋痧等等。

其实以“痧”命名不仅是指痧证，百病皆然，故不可局限于痧证一说，“痧象”的实质是致病因素的代名词而已，由此则可拓宽治疗思路，扩大刮痧疗法的适用范围。

再讲刮痧刺激后反应的“痧痕”。

通过刮治，皮肤便会对这种刺激产生各种各样的反应，主要是颜色（肤色）和形态变化，这种现象即称之为“痧痕”。常见的“痧痕”包括体表局部组织潮红、紫红或紫黑色瘀斑，小点状紫红色疹子，并常伴有不同程度的热痛感。皮肤的这些变化可持续 1 天至

数天。只要刮治数分钟,凡有病源之处,其表现轻可见微红,红花杂点,重则成斑,甚至青黑斑块,触之略有阻或隆凸感。较严重之青黑斑块,于刮拭时则会有痛感。如无病痛,则无反应,亦不觉疼痛。

“痧痕”不同,主要是痧疹出现的部位和痧疹本身的形态不同,对疾病的诊断、治疗和病程及预后判断上有一定的临床指导意义。痧色鲜红,呈点状,多为表证,病程短,病情轻,预后多良好;痧色暗红呈片状或瘀块,多为里证,病程长,病情重,预后差。随着刮痧的治疗,痧痕颜色由暗变红,由斑块变成散点,说明病情正在好转,治疗是有效的。

刮痧疗法是民间疗法精华之一,也是祖国医学的重要组成部分。刮痧又称“刮治”,古称“菱法”,发展至清代始命名为“刮痧法”,是在古代“砭石”的基础上,在劳动人民长期与疾病的抗争中发明的,经医家不断研究、总结,并结合针灸、按摩疗法的原理演变、改进而发展起来的较为完善而有效的一种物理刺激疗法。

“痧象”是一切疾病在体表的病理性反应,而刮痧疗法就是利用边缘润滑物体(刮具),或手指,或针具,在人体体表一定的特定刺激部位或穴位上施以反复的刮拭、捏提、揪挤、挑刺等手法,使皮肤出现片状或点片状瘀血(或出血)的刺激反应(即痧痕),以达到疏通经络、调节脏腑、恢复生理状态、扶正祛邪、排泄病毒、退热解惊、开窍醒神、祛除疾病的目的。

这种疗法由于具有历史悠久、方法独特、简便易学、器具简单、操作方便、适应广泛、安全可靠、疗效显著、不花钱或少花钱就能治好病的特点,因此一直流传和应用于民间,深受人民群众的欢迎,尤其是在当前医疗费用普遍不足,医疗开支逐年增加的情况下,更适合家庭自疗之用。因此,进一步研究、总结提高和不断完善其理论及治疗体系,并加以推广应用,使之发扬光大,显得尤为必要。

二、刮痧疗法的源流与展望

刮痧疗法属于民间疗法。与其他民间疗法一样,它来源于民间,应用于民间。在人类医学史上,刮痧疗法是一种最古老而有效的治疗方法之一。

在原始社会,人类受到各种疾病的侵袭,又不时被毒蛇猛兽所伤,或受时气侵袭而致病,受伤或患病之后,为了自身的生存与健康,不得不在搏斗中自求救护,消除病痛。远在石器时代,我们的祖先在生活和生产劳动实践中,发现身体某一部位偶然被石器摩擦或荆棘刺伤出血,但身体另外某个部位的疼痛却意外地得到减轻或消失。久而久之,这种现象经过许多次重复,人们便发现,刮治可以治疗某种疾病,于是便出现了为医疗专用的石刺工具——“砭石”。“砭,以石刺病也”,砭石的应用早在 20 万年前的石器时代就出现了。以砭石治疗疾病,在春秋战国时代就有了文字记载,这是刮痧的原始物体,而且在《五十二病方》中就有砭石的具体运用。当时的用法有 2 种:一是以砭石直接在皮肤上造成创伤(即刮、刺等),治癰;二是以砭石作为热熨,治痔。这是考古学家发现的有关砭石治疗的最早的文字记载。

随着社会生产力的发展,祖国医学也随之发展起来。早在两千多年前的中医经典著作《内经》中大量的医理、针刺论述,为刮痧疗法奠定了理论基础。有关刮痧疗法治病在医籍中也偶有记载,早在唐朝时代,人们就运用麻来刮治痧病,春秋战国时期盛行,据《扁鹊传》记载:“扁鹊在魏时为太子治尸厥。弟子子阳厉针砥石,以取外三阳五会。”扁鹊用厉针就是针刺,砥石就是用石块作工具刮拭穴位和经络。

元明时代,部分中医书籍中已有更多的刮痧记载,如明·张凤逵《伤暑全书》始载有“绞肠痧”一症。至清代后对此疗法的描述更为详细,例如:1675 年郭志邃的《痧胀玉衡》使痧病的证治始备,在