

刮痧

图说中医

北京中医药大学

专家团队联合编写

人体正气不足，则气血运行
各种疾病。中医自然疗法治
节作用，扶助正气，通行
病健身，即达到：「正气存内，

、经络传导障碍，易致
络的传导功能和双向调
疏通经络，以致养生治

赠送

国家标准人体经络穴位挂图
国家标准耳穴挂图
常用人体标准穴位表

刘乃刚

郭长青

主编

图说中医



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

刮痧

图说中医

北京中医药大学专家团联联合编

人体正气不足，则气血运行不畅、经络传导障碍，
各种疾病。中医自然疗法利用经络的传导功能和双
节作用，扶助正气，通行气血，疏通经络，以致养生并
病健身，即达到：「正气存内，邪不可干」。

刘乃刚
郭长青
主 编
刘福水

图说中医

西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书是北京中医药大学针灸学院专家集 20 余年临床和教学经验编写而成。全书分三篇。上篇为基础知识篇,主要介绍了刮痧的含义和历史渊源、刮痧疗法的理论依据和作用机制、刮痧器具、刮痧疗法的种类和操作、刮痧的操作方法、刮痧的适应证和禁忌证、刮痧的选经取穴原则方法及十四经经穴的定位与主治。中篇为治疗篇,介绍了近百种常见病症的刮痧治疗方法,涉及内科、外科、妇产科、儿科、五官科、皮肤科,此外在第七章单独列出了一些常见症状的对症刮痧治疗方法。下篇介绍了刮痧应用于保健与美容的方法。其中相关穴位和刮痧操作均配有清晰的真人照片,直观形象、简单明了,易于学习和掌握。

本书适合于广大中医爱好者和中医院校学生阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

刮痧/郭长青等主编. —西安:西安交通大学出版社,2010.6

(图说中医系列)

ISBN 978-7-5605-3538-8

I. ①刮… II. ①郭… III. ①刮痧疗法-图解

IV. ①R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 082093 号

书 名 刮 痧
主 编 郭长青 刘福水 刘乃刚
责任编辑 李 晶

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 彩页 2 页 印张 15.375 字数 225 千字
版次印次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3538-8/R·123
定 价 30.50 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

图说中医

《刮痧》编委会

主 编：郭长青 刘福水 刘乃刚

副主编：郭 妍 段莲花 杨淑娟 金晓飞

编 委：（以姓氏拼音为序）

蔡尚圭 陈幼楠 冯 涛 韩森宁

蒋昭霞 孔珉晶 李宰和 李住闵

梁楚西 朴贤庭 吴玉玲 张慧方

张学梅 钟鼎文 周鸯鸯

前言

刮痧疗法起源于民间,是我国劳动人民几千年来防病治病的经验总结,是祖国医学的重要组成部分。刮痧疗法以其操作简单、安全有效、易学易用、经济实用、适应证广等特点深受广大群众的厚爱,并在防病治病、保健养生中发挥着越来越大的贡献。

随着社会的发展,物质生活水平的提高,刮痧作为一种传统的自然疗法越来越受到人们的青睐,是当今医疗机构和美容机构的特色诊疗项目,也是开展自我保健和家庭医疗的首选方法。

为了普及祖国医学这一瑰宝,让更多的人了解和掌握刮痧疗法,让刮痧疗法走进普通大众的生活,使之造福于更多人群,我们编写了本书。编写时,考虑到人们的接受水平,我们尽量避免用医学专业术语,采用通俗易懂的方式进行叙述和表达,同时配以清晰的刮痧操作图,使读者可根据文字叙述和刮痧操作图进行刮痧操作,具有直观形象、简单明了的特点,易于学习和掌握。

我们衷心希望本书的出版能为刮痧疗法的普及推广起到积极地促进作用,为广大人民群众带去健康,为祖国医学这一瑰宝的传播尽一份绵薄之力。

目 录

上篇 基础知识篇

第一章 刮痧的含义和历史渊源	3
一、刮痧疗法和“痧”的含义	3
二、刮痧疗法的历史渊源	4
第二章 刮痧疗法的理论依据和作用机制	5
一、传统医学对刮痧的认识	5
二、现代医学对刮痧的认识	6
三、生物全息理论与刮痧	6
第三章 刮痧器具	7
一、刮具	7
二、刮痧介质	9
第四章 刮痧疗法的种类和操作	10
一、刮痧疗法的种类	10
二、刮痧的补泻手法	12
三、刮痧手法的练习	13
第五章 刮痧的操作方法	14
一、刮痧的体位	14
二、人体各部位的刮拭方法	14
三、人体整体的刮拭顺序	19
四、刮痧前的准备工作	20
五、刮痧时限与疗程	20

六、刮痧后的反应	21
七、晕刮的处理和预防	21
八、刮痧的注意事项	22
第六章 刮痧的适应证、禁忌证	23
一、刮痧的适应证	23
二、刮痧的禁忌证	24
第七章 刮痧的选经取穴原则方法及十四经穴位的定位与主治	25
一、刮痧疗法选经取穴的基本原则	25
二、十四经经穴的定位与主治	26

中篇 治疗篇

第一章 内科疾病	89
感冒	89
支气管炎	91
支气管哮喘	93
肺炎	94
慢性肺源性心脏病	96
心律失常	97
高血压病	100
低血压	101
冠心病	103
高脂血症	104
胃炎	105
急性胃肠炎	107
消化性溃疡	109
胃下垂	110
胃食管反流病	112

胆囊炎	113
胆石症	115
脂肪肝	116
习惯性便秘	118
泌尿系结石	119
慢性肾盂肾炎	120
尿潴留	122
前列腺炎	123
前列腺增生症	125
早泄	127
阳痿	128
男性不育症	129
失眠	131
面神经麻痹	133
三叉神经痛	134
癫痫	136
老年痴呆症	137
帕金森病	139
中风后遗症	140
甲状腺功能亢进症	142
甲状腺功能减退症	144
肥胖症	145
糖尿病	146
中暑	148
第二章 外科疾病	149
颈椎病	149
落枕	150

急性腰扭伤	151
慢性腰肌劳损	152
腰椎间盘突出症	153
肩关节周围炎	155
网球肘	156
踝关节扭伤	157
坐骨神经痛	158
第三章 妇产科疾病	160
痛经	160
闭经	161
经前紧张综合征	163
更年期综合征	164
乳腺增生症	166
慢性盆腔炎	167
女性不孕症	168
产后缺乳	169
产后腹痛	170
产后发热	172
产后便秘	172
第四章 儿科疾病	174
小儿高热	174
小儿惊风	175
小儿厌食症	176
小儿营养不良	177
小儿腹泻	179
小儿遗尿	180
小儿夜啼	181

儿童多动症	182
第五章 五官科疾病	184
慢性鼻炎	184
鼻衄	185
白内障	186
沙眼	188
假性近视	189
口腔溃疡	190
慢性咽炎	192
牙痛	193
咽神经官能症	194
耳鸣	195
第六章 皮肤科疾病	197
湿疹	197
荨麻疹	198
痤疮	200
酒糟鼻	201
带状疱疹	202
斑秃	204
神经性皮炎	205
白癜风	206
色斑	208
第七章 常见症状的刮痧治疗	210
发热	210
咳嗽	211
咽喉肿痛	212
自汗、盗汗	213

恶心、呕吐	214
腹痛	215
腹泻	216
头痛	217
眩晕	220

下篇 美容与保健篇

第一章 保健刮痧	225
第二章 美容	232

上篇

基础知识篇



第一章 刮痧的含义和历史渊源

一、刮痧疗法和“痧”的含义

刮痧疗法是流行于民间的一种疗法,是中医学的重要组成部分。由于其操作简单、安全有效、易学易用、经济实用、适应证广等特点,符合“简、便、易、廉”的原则,深受广大人民群众厚爱,并在防病治病、保健养生中发挥越来越大的贡献。随着社会的发展,物质生活水平的提高,维护自然生态、无毒副作用的刮痧疗法越来越受到重视。因此,总结和推广刮痧疗法显得尤为必要。

刮痧疗法,是以中医学理论为指导,用光滑硬质器具(铜钱、瓷匙、水牛角等)钝缘蘸介质(植物油、清水、活血剂等),根据不同的疾病,在人体体表特定的经穴部位进行有规律的刮拭,从而达到防病治病目的的一种外治疗法。

“痧”是民间对疾病的一种形象叫法,又称“痧胀”、“痧气”、“青筋”和“瘴气”。一般来说,“痧”有三层含义:一是指痧症,一年四季都可发生痧症,以夏秋两季多见,是指因感受风寒暑湿燥火六淫之邪气或疫疠之秽浊出现的一些病症,如头痛、咳嗽、头面肿痛、眩晕、胸闷、手足身体肿痛、恶心呕吐、脘腹痞满、腹泻、指甲青黑等,又称痧气或痧胀。这些病症就是痧,它不是某一个单独的疾病,而是一种毒性反应的综合征,临床上许多疾病都可出现痧症,是许多疾病的共同表现,即所谓“百病皆可发痧”。痧症按证候特征可分为热痧、寒痧、阴痧、阳痧等,按病因可分为暑痧、瘟痧、绞肠痧等。《痧胀玉衡》把痧症分为慢痧、紧痧、急痧之类。二是指痧疹的形态,即皮肤出现红点如粟,以手指触摸皮肤,稍有阻碍的疹点,它是疾病发展变化过程中反映于体表的現象。《临证指南医案》说:“痧者,疹之通称,有头粒而如粟象;癰者,即疹之属,肿而易痒。”三是指“痧象”,即指经刮拭治疗后,在相应部位皮肤上所出现的皮下充血和出血改变,可见红色粟粒状、片状潮红,紫红色或暗红色的血斑、血泡

等现象,称为痧象(图1~图4)。一般来说,健康的人刮痧后不出痧,亚健康的人或自我感觉良好而有潜在病变的人刮痧后会出痧,且出痧的部位、颜色、形态,与病位、病情的轻重、病程的长短有密切关系。急性病患者出痧多为粟粒状,面积较大,而慢性病患者多伴有紫暗痧或见血包。

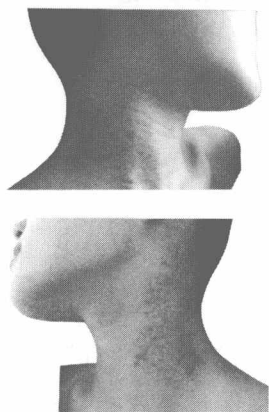


图1 颈部痧象

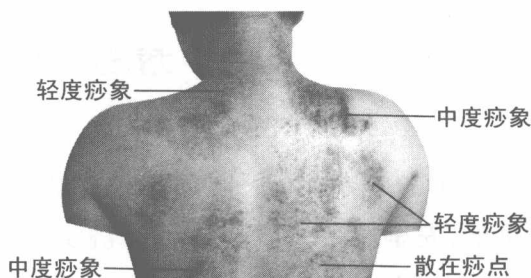


图2 项背部痧象

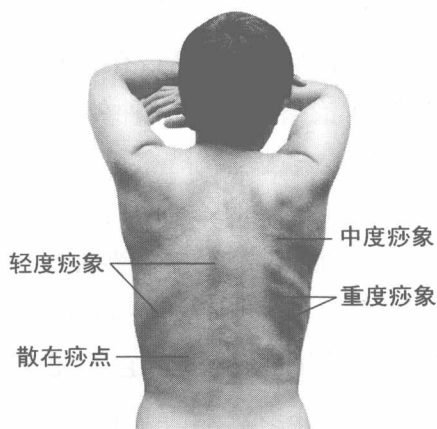


图3 背部痧象

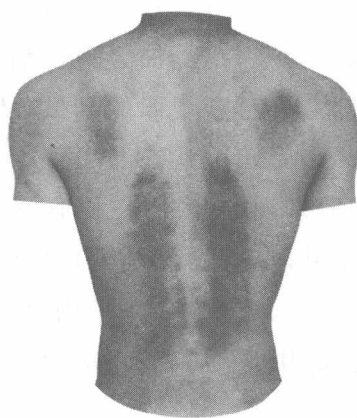


图4 背部痧象退痧

二、刮痧疗法的历史渊源

刮痧疗法起源于中国,是祖国医学宝库中的一颗璀璨明珠。它起源于民间,应用于民间,是人类医学史上最古老而有效的治疗方法之一,是我国劳动

人民几千年来在与疾病作斗争的过程中总结出来的一套独具特色而又行之有效的治疗方法。一般认为,刮痧疗法是由推拿、针灸、拔罐、放血等疗法演变而来。从这个意义上说,刮痧疗法的历史可以追溯到两千多年前的先秦时期,与《黄帝内经》所载的砭石疗法有直接的关系,砭石是在人体表面进行压、刮、划、刺等操作的一种工具,所以说砭石也是刮痧疗法的最原始的刮具。

第二章 刮痧疗法的理论依据和作用机制

一、传统医学对刮痧的认识

刮痧是以中医学理论为指导,其核心指导理论是经络学说和脏腑学说。中医学认为人体是一个有机整体,构成人体的各部,在结构上不可分割,在功能上相互协调、相互为用,在病理上相互影响。人体的整体统一性的形成,是以五脏为中心,配以六腑,通过经络系统“内属于脏腑,外络于肢节”的作用而实现的。人体以五脏为中心,通过经络系统,把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体,并通过精、气、血、津液的作用,来完成机体的生命活动。故人体整体统一性的形成,经络系统起到很重要的内外连结作用。十二经络在体表有十二皮部对应,是十二经络在体表的反应区,所以,五脏六腑经络的病变可以反映于体表,如面部是肺胃经的皮部,胁部是肝胆经的皮部等,而在体表出现“痧”的表现,如皮肤上出现的一些粒状红点,用手指触摸皮肤时会感到稍有阻碍感的疹点,它是内在脏腑经络疾病在变化过程中反映到体表皮肤上的一种表现。同样,可以通过体表出现的痧象来观察判断内在疾病,术者通过刮痧对皮肤特定部位的刺激也会通过经络系统传导至人体内部,以达到调理脏腑功能、治病祛邪的目的。

二、现代医学对刮痧的认识

对于痧证,现代医学认为是许多疾病在发病过程中,由于细菌、病毒的侵害,产生毒素及有害物质,使皮下毛细血管破裂,产生自身溶血现象,大多可见到黏膜和皮下出血或充血,状如沙粒,或散在或密集或积聚融合成斑块。当疾病发生时,人体的免疫系统发挥作用,免疫细胞与细菌、病毒对抗,产生的病理代谢产物在体内滞留,使毛细血管通透性异常,刮拭时就会出现痧的现象。所以说刮痧是一种让机体有害的代谢产物通过皮肤排泄出体外的方法,从而促进疾病痊愈,身体康复。

三、生物全息理论与刮痧

全息是全部信息的简称,指客观事物的具体表现。物理学家盖柏和罗杰斯 1948 年发明了当时一种新的照相技术,运用这种照相技术,不仅能拍摄到物体的全方位的立体影像,而且通过底片的任何碎片仍能显现整体原像。这种局部包含有整体全部信息的现象,就叫全息现象。

局部包含整体的全息现象广泛存在于生物体中。如树木的一个分枝,就是整棵树的缩影;吊兰的一个分枝,即是母本的再造;一个受精卵能发育成一个新生命;动植物的一个细胞包含了整体的全部遗传信息。生物体局部包含着整体全部信息的现象,则是一种普遍的规律,称为生物的全息律。

生物全息论和中医学整体观念不谋而合。刮痧疗法通过刮拭局部皮肤腧穴达到治病的目的,也是生物全息理论的体现。此外,如中医在临床上广泛应用的头针、耳针、面针、鼻针、眼针、手针、足针、第 2 掌骨针等,也是通过诊察这些局部区域的异常变化来诊断全身疾病;通过刺激(针刺、艾灸、推拿、压迫、敷药、光照等)局部区域来治疗全身疾病。中医学中这一传统的诊疗方法属于现代叫做“全息诊疗方法”的范畴。而在刮痧疗法中,同样利用借鉴全息诊疗方法中的知识,对局部区域进行刮压刺激,来达到防治疾病和养生保健的目的。又可以通过在刮压过程中所发现的敏感点和异常出痧部位,来察知

