

对痧

刮痧

分步图解

刘家瑞◎编著

附赠
人体经穴
全彩挂图

【家庭养生秘笈】



用对刮痧，病自松解

权威专家最新力作，

首次公开『无痛刮痧』的秘密。

针对小儿特点，

强调小儿推痧部位。

介绍近百种健康问题的刮

痧疗法，惠及全家老少健康。

突出应急刮痧及颈肩

腰腿痛刮痧疗法，

充分展示刮痧疗法的优势。



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

【家庭养生秘笈】

对疤刮痧

分步图解

刘家瑞◎编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

对症刮痧分步图解/刘家瑞编著. —福州: 福建
科学技术出版社, 2010.9

(家庭养生秘笈)

ISBN 978-7-5335-3609-1

I. ①对… II. ①刘… 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043606号

- 书 名 对症刮痧分步图解
家庭养生秘笈
- 编 著 刘家瑞
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
- 排 版 福建科学技术出版社排版室
- 印 刷 福建彩色印刷有限公司
- 开 本 700毫米 × 1000毫米 1 / 16
- 印 张 15
- 插 页 1
- 图 文 240码
- 版 次 2010年9月第1版
- 印 次 2010年9月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-3609-1
- 定 价 29.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

致读者

To Our Readers

今天，我们生活在一个飞速发展的时代，我们享受着高度文明的现代化带来的种种便捷，但也饱受各种现代文明病、新型传染病以及层出不穷的亚健康问题的困扰：肥胖症、抑郁症、颈椎病、空调病、鼠标手……越来越多的现代文明病肆意困扰人们的正常生活；糖尿病、高血压、心脏病无情地“吞噬”着人类的健康，甚至于这些原属于老年人“专利”的慢性病，近年来却越来越多地出现于中青年人群中；“非典”、禽流感、手足口病、甲型H1N1流感等新型传染病肆虐，甚至于引发全球性的爆发流行；“过劳死”、自杀性事件、各种英年早逝的悲剧，频频见诸报端……这一切都仿佛是浮华背后深埋的一颗令人堪忧的“地雷”！

人们不禁要问：为何文明的进步换来的却是人类健康状况的退步？古希腊医学家希波克拉底曾经说过：“人越是远离自然，

便越是接近疾病。”遗憾的是，在人类文明的进程中，我们不但没有接近自然，反而却越来越远离自然，从而也就失去了自然对于人类最朴素的关怀，甚至于受到自然的惩罚。

事实上，对于疾病人体天生就具有自然的治愈力，只是作为现代人的我们越来越习惯于依赖现代医疗手段的频繁干预，从而忽略了这种与生俱来的力量。早在远古时期，人们就发现，只要对身体的某一部位给予适当刺激，一些病痛就能随之缓解或痊愈，由此人们认识到身体某些部位对于治疗某些疾病具有特定的作用，于是便逐渐形成了刮痧、按摩、足按、艾灸等既可保健又可治疗的绿色生态自然疗法。

为了让大家深入地了解这些中医传统的自然疗法，利用它们来捍卫自己的健康，我社诚邀具有丰富临床与教学经验，并且在保健图书写作方面经验丰富的专

致读者

To Our Readers

家执笔编写了“家庭养生秘笈”系列丛书。您面前的这本《对症刮痧分步图解》，它涵盖了刮痧在日常养生、美容保健以及防病治病等方面的独特功效与应用。全书分4个章节，从刮痧入门知识讲起，到刮痧的定位与应用，再到常见健康问题（包括常见疾病与亚健康问题）的刮痧疗法，以及日常养生保健美容刮痧法，

并配以真人示范图、分步骤讲解按摩方法，以帮助读者更轻松、愉快、便捷地学以致用。

我们希望本书能带领您全方位地了解刮痧，哪怕是促使您开始关注自己及家人的健康也是一种收获！让健康掌握在自己的手中，在科技高速发展的今天，我们更需要投资健康！

目录 contents

第1章

刮痧入门必修课

刮痧的起源与发展 /1

刮痧的起源 /1

刮痧的发展 /1

刮痧疗法的作用 /2

预防保健作用 /2

疾病治疗作用 /2

刮痧疗法的特点 /4

刮痧的适应证和禁忌证 /5

适应证 /5

禁忌证 /6

刮痧用品 /7

刮痧用具 /7

刮痧常用的润滑油 /8

刮痧常用的体位 /9

家庭常用刮痧手法 /10

徒手类手法 /10

1. 抓痧 /10

2. 揪痧 /10

3. 拍痧 /11

器具类手法 /11

1. 刮痧 /11

2. 搓痧 /12

无痛刮痧手法 /12

摆动类手法 /13

1. 一指禅推刮法 /13

2. 刮揉法 /13

摩擦类手法 /13

1. 刮摩法 /13

2. 刮推法 /14

3. 刮擦法 /14

4. 点刮法 /14

5. 刮拨法 /15

无痛刮痧手法训练 /15

刮痧的时间与疗程 /16

刮痧的时间 /16

1. 刮痧治疗 /16

2. 保健刮痧 /16

刮痧的疗程 /17

刮痧治疗后的反应 /17

刮痧的注意事项 /18

刮拭前 /18

刮拭中 /18

刮拭后 /19

第2章

刮痧的部位

成人刮痧部位 /21

头颈部 /21

1. 前额 /21

2. 头顶 /22

3. 枕 /23

4. 颞 /24

5. 眼 /25

6. 鼻 /25

7. 口唇 /26

8. 耳 /26

9. 颊 /28

10. 颈前 /28

11. 颈侧 /29

胸腹部 /30

1. 胸骨 /30

2. 锁骨上下 /30

3. 前肋间 /31

4. 侧肋间 /32

5. 后肋间 /32

6. 乳周 /33

7. 上腹 /33

8. 脐侧 /34

9. 下腹 /35

10. 腹股沟 /36

背腰部 /37

1. 脊柱 /37

2. 项背 /39

3. 胸背 /39

4. 腰背 /41

5. 腰肋 /42

6. 骶尾 /43

上肢部 /44

1. 肩上 /44

2. 腋窝 /44

3. 肩胛 /45

4. 肩关节 /45

5. 上臂前 /46

6. 上臂后 /47

7. 肘窝 /47

8. 肘关节 /48

9. 前臂前内侧 /48

10. 前臂后外侧 /49

11. 腕关节 /51

12. 手掌面 /52

13. 手背面 /52

下肢部 /53

1. 臀部 /53

2. 大腿前侧 /54

3. 大腿外侧 /54

4. 大腿内侧 /55

5. 大腿后侧 /55

6. 膝关节 /56

7. 腘窝 /57
8. 小腿外侧 /57
9. 小腿内侧 /58
10. 小腿后侧 /59
11. 踝部 /60
12. 足背 /60
13. 足底 /61

小儿推拿部位 /62

第3章

常见健康问题刮痧 疗法

应急刮痧 /67

- 中暑 /67
- 发热 /69
- 呕吐 /71
- 牙痛 /73
- 头痛 /74

颈肩腰腿痛 /76

- 落枕 /76
- 颈椎病 /78
- 肩关节周围炎 (肩周炎) /79
- 肱骨外上髁炎 (网球肘) /81
- 急性腰扭伤 /82
- 腰椎间盘突出症 (腰痛) /84
- 腰椎管狭窄症 (腰腿痛) /85
- 臀上皮神经损伤 (腰臀部疼痛) /87

梨状肌损伤综合征 (臀部疼痛) /88

股骨头缺血性坏死 (髋部疼痛) /89

膝关节半月板损伤 (膝关节疼痛) /90

踝关节扭伤 /92

风湿性关节炎 /94

类风湿关节炎 /96

内外科 /98

感冒 /98

咳嗽 /100

过敏性哮喘 /101

膈肌痉挛 (呃逆) /103

胃痛 /105

腹痛 /106

胁痛 /108

胆囊炎、胆石症 /109

腹胀 /110

腹泻 /111

便秘 /113

痔疮 /114

心悸 /115

冠心病 /117

高血压 /118

低血压 /120

血栓闭塞性脉管炎 /121

尿路结石 /123

腰痛 /124

甲状腺功能亢进 /126

眩晕 /127

自汗、盗汗 /129

抑郁症 /130

中风先兆 /132

中风 /133

中风后遗症——失语 /135

中风后遗症——半身不遂 /137

面瘫 /139

面肌痉挛 /140

三叉神经痛 /142

儿科 /143

小儿厌食 /143

小儿营养不良 /145

小儿遗尿 /146

小儿佝偻病 /148

小儿斜颈 /149

小儿夜啼 /151

小儿脑瘫 /152

妇科 /154

月经不调 /154

痛经 /156

更年期综合征 /157

白带异常（带下病） /159

盆腔炎 /160

子宫肌瘤 /162

乳腺增生 /163

产后缺乳 /164

产后身痛 /166

男科 /167

前列腺炎 /167

阳痿 /168

早泄 /170

遗精 /172

皮肤科 /173

皮肤瘙痒症 /173

神经性皮炎 /175

湿疹 /177

荨麻疹 /179

带状疱疹 /181

痤疮 /182

五官科 /184

弱视 /184

睑腺炎（麦粒肿） /186

梅尼埃病（内耳眩晕症） /187

耳鸣 /189

慢性鼻炎 /190

慢性鼻窦炎 /191

慢性咽炎 /193

慢性喉炎（声带小结、声带息肉） /195

失音 /196

咽异感症（梅核气） /198

常见亚健康健康问题 /199

失眠 /199

健忘 /201

焦虑烦躁 /203

慢性疲劳综合征 /204

视疲劳 /206

第4章

日常养生保健美容 刮痧法

美容刮痧 /209

润肤养颜 /209

美白 /211

防皱去皱 /212

丰胸 /214

乌发润发 /215

固发防脱 /217

减肥刮痧 /218

瘦脸 /218

瘦手臂 /219

瘦大腿 /221

瘦腰 /222

瘦臀 /223

养生刮痧 /224

体质保健刮痧 /224

四季养生刮痧 /226

子午流注刮痧 /228

第1章 刮痧入门必修课

刮痧的起源与发展

刮痧的起源

刮痧，就是利用表面光滑的硬物等作为刮痧器具，配以刮痧介质，在人体表面特定部位（经络、穴位、疾病反应点等）进行反复刮拭，刮出“痧疹”，从而达到防治疾病目的的一种自然疗法。

要弄清刮痧治病的原理，就得从中医刮痧疗法的起源说起。

在原始社会，人类会受到各种疾病的侵袭，又不时被毒蛇猛兽所伤，为了生存，不得不寻求自我救护的方法。人们在患病或受伤之后，出于本能，用手或者用石片抚摩、捶击身体的某一部位，有时竟然能使病痛减轻，甚至痊愈。久而久之，人们便发现，刮拭身体的某些部位可以治疗某种疾病，于是在旧石器时代（约250万年前至1万年前）便出现了医疗专用的石刺工具——砭石，也形成了中医刮痧治病的雏形。在人类医学史上，刮痧是最古老而有效的治疗方法之一。

刮痧的发展

随着社会的进步和科技的发展，中医也随之不断发展起来。两千多年前的中医经典著作《黄帝内经》为刮痧奠定了理论基础。

而在手法上，刮痧结合了按摩、点穴、杵针等手法，成为不直接用手的按摩、点穴疗法，不用针刺入肉的一类杵针样的针灸疗法，不用拔罐器的拔罐疗法。

在器具方面，刮痧工具无论是外部构造，还是表面光洁度等都更加适合人体各部位刮痧的需要。特别是以水牛角为材料的刮痧板更加体现了绿色生态自然疗法的特点，既避免了金属类器械易造成疼痛、损伤皮肤和易产生静电以及现代化

学用品（如塑料制品等）可能给人体皮肤造成危害等不良反应，又克服了瓷器类、生物类器械易碎、不易携带等不便因素。

随着刮痧在理论、手法以及器具方面的发展进步，刮痧的治疗范围得到了扩大，现在已能治疗包括内科、外科、妇科、儿科、男科、皮肤科、伤科等在内的360余种病症。

刮痧疗法经过漫长的历史发展，已由原来粗浅、直观、单一经验的治疗方法发展到今天有系统中医理论指导，有完整手法和改良工具，适应病种广泛，既可保健又可治疗的一种绿色生态自然疗法。

刮痧疗法的作用

刮痧疗法的作用包括预防保健与疾病治疗两个方面。

预防保健作用

现代科学证明，刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环。经常刮痧，通过良性刺激，可起到调整经气、解除疲劳、增强机体自身潜在的抗病能力和免疫功能等作用，从而达到保健养生、预防疾病的目的。如健康人平常就可刮刮背俞穴、足三里等养生保健穴。

刮痧还是改善亚健康状态既简便又有效的好方法。亚健康状态是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，亚健康状态所出现的症状是疾病的预警信号，如不及时改善，可能会发展为高血压、冠心病、糖尿病等疾病，所以千万不可掉以轻心。亚健康状态的产生，可能与微循环紊乱有关，而刮痧可以活血化瘀，有改善微循环障碍的作用，可避免亚健康状态向疾病的转化，是保持健康体魄的有效方法。

疾病治疗作用

刮痧与针灸、按摩等疗法一样，同属于中医外治疗法范畴。病人经刮痧后，在局部可出现突出皮肤表面的鲜红色或紫红色的“痧疹”。中医认为，这种“痧疹”

就是潜伏在人体内的一种致病因素，通过刮拭等法可以使其排出体外，从而达到治愈疾病的目的。具体而言，刮痧具有以下几方面的作用。

（1）排毒

利尿排毒：通过对肾经、膀胱经等部位的刮拭，并在治疗前后各饮一杯温开水，有良好的利尿排毒作用。

发汗排毒：应用具有发汗解表作用的挥发性刮痧油进行刮痧，能促使毛孔开张、汗液排出，促进新陈代谢，排除体内毒素与废物。

清理毒素：刮痧的出痧过程可使局部组织高度充血，血管神经受到刺激，血管扩张，血流及淋巴液循环增快，吞噬作用及搬运力量增强，从而加快体内废物、毒素的清理。

（2）舒筋通络

刮痧是消除疼痛和肌肉紧张痉挛的有效方法，这是因为：①刮痧能加强局部血液循环，使局部温度升高。②刮痧的直接刺激提高了局部组织的痛阈（能耐受疼痛的最大强度）。③紧张或痉挛的肌肉通过刮痧的作用得以舒展。

（3）活血化瘀

刮痧能促进被刮拭组织的血液循环，增加组织的血流量，从而起到活血化瘀、去瘀生新的作用。

（4）祛邪

清热解毒：刮痧可使体内邪气通达于体表并排出体外，从而达到清热解毒的作用。

温经散寒：刮痧可产生温热刺激，使血运加速，机体的毛孔开张，寒邪透出而解。

消炎止痛：刮痧的出痧过程可促使机体产生自体溶血现象，从而形成一种新的刺激，这种刺激可提高机体免疫功能，有消炎止痛的作用。

（5）调整

调整阴阳：运用腧穴配伍及刮痧手法来调和阴阳，可使机体恢复“阴平阳秘”的平衡状态。

调整信息：人体各个脏器有其特定的生物信息，当脏器发生病变时有关的生物信息就会发生改变。刮痧可对失常的生物信息加以调整，从而起到调整病变脏器的作用。

调节神经：刮痧的刺激通过神经作用于大脑皮质，可调整大脑的兴奋与抑制以及内分泌系统的平衡。

◎关于“痧”的几个概念◎

■ 痧

痧是中医的一个独特概念，是运用手法刺激后在皮肤上出现瘀紫的现象，亦称痧象。痧必须同时具备三个条件：①未刺激前皮肤未出现，刺激后皮肤才出现。②出现突出于皮肤表面的粗糙颗粒，呈紫红或潮红色。③休息2~3天会自然消退。

■ 发痧、放痧

皮肤出痧的过程称发痧或放痧。发痧是针对疾病出痧而言，放痧是针对刺激（如刮痧）出痧而言。能够发痧的疾病可通过放痧进行治疗，使症状或病情得到缓解或改善。

■ 痧病、痧症、痧证

痧病：会发痧而又能以放痧收效的疾病统称痧病。

痧症：痧病的症状称痧症。

痧证：痧病的机理称痧证。总体病机为气郁毒淤，阳气不通。多由风、湿、火相搏而成。天有风之邪，地有湿之气，人有虚劳之累。人若劳逸失度，则易感邪而发痧病。外之邪气称痧气，内之毒素称痧毒。

刮痧疗法的特点

简便易学：刮痧操作简单，选穴宽泛，方便易学，在民间流传甚广。

经济安全：刮痧用具简单，刮痧油取材方便，成本低廉，而且刮痧安全、无副作用，可广泛推广。

适应证广：经过数千年的发展，刮痧适应证越来越广。

疗效确切：刮痧针对性强，不仅适用于慢性病，而且对某些急症如中暑等，也有较好的疗效。

刮痧的适应证和禁忌证

适应证

刮痧治疗的适应证十分广泛，包括：

（1）内科病症

感受外邪引起的感冒发热、头痛、咳嗽、呕吐、腹泻以及高温中暑等；急慢性支气管炎、肺部感染、哮喘；心脑血管疾病、中风后遗症、高血压、眩晕；泌尿系感染、遗尿症；急慢性胃炎、肠炎、便秘、腹泻，糖尿病、胆囊炎、肝炎、水肿；各种神经痛、脏腑痉挛性疼痛等，如神经性头痛、血管性头痛、三叉神经痛、胆绞痛、胃肠痉挛；失眠、多梦、神经症等。除慎用证和禁忌证以外的各种病症，包括一些疑难杂症，均可使用刮痧治疗。

（2）外科及皮肤科病症

以疼痛为主要症状的各种外科病症，如坐骨神经痛，肩周炎，落枕，急性腰扭伤，慢性腰痛，风湿性关节炎，类风湿关节炎，颈椎、腰椎、膝关节骨质增生，股骨头坏死等；外科及皮肤科病症，如痔疮、皮肤瘙痒症、荨麻疹、痤疮、湿疹、脱发等。

（3）儿科病症

营养不良、食欲不振、生长发育迟缓、小儿感冒发热、腹泻、遗尿等。

（4）五官科病症

牙痛、鼻炎、鼻窦炎、咽喉肿痛、视力减退、弱视、青少年假性近视、急性结膜炎、耳聋、耳鸣等。

（5）妇科病症

痛经、闭经、月经不调、乳腺增生、产后病等。

（6）保健

预防疾病、病后恢复、强身健体、减肥、美容等。

◎刮痧能治百病，但不能包治百病◎

有些病单独使用刮痧即可治愈；有些病须以刮痧为主，配合其他疗法效果更佳；而有些病则要以其他疗法为主，刮痧仅作为辅助疗法配合应用。

禁忌证

刮痧疗法对于大多数人都是适用的，但有以下情况者禁止刮痧：

■有严重心脑血管疾病、肝肾功能不全、全身浮肿者，由于刮痧会使人皮下充血，血液循环加快，从而增加心、肺、肝、肾的负担，加重病情，甚至危及生命，因此不能刮痧。

■孕妇的腹部、腰骶部以及三阴交等穴禁用刮痧，否则会引起流产。

■凡体表有疖肿、破溃、疮痍、斑疹以及不明原因包块者禁止刮痧，否则会导致创口感染或扩散。

■急性扭伤、创伤的疼痛部位或骨折部位禁止刮痧，因为刮痧会加重伤口处的出血或损伤。

■急性传染病或接触性皮肤病患者忌用刮痧，因为这会将疾病传染给他人。

■有出血倾向者，如糖尿病晚期、严重贫血、白血病、再生障碍性贫血和血小板减少者不要刮痧，因为在这些疾病影响下刮痧所产生的皮下出血不易被吸收。

■过度饥饿、过度疲劳、醉酒者禁止重力、大面积刮痧，否则会引起虚脱。

■眼睛、口唇、舌体、耳孔、鼻孔、乳头、肚脐等部位禁止刮痧，因为刮痧会使这些部位的黏膜充血，而且不易康复。

■精神病患者禁用刮痧，因为刮痧会刺激这类患者发病。

此外，癌症病人也不宜刮痧，因为会出现很多不可预知的问题。危重病人、大病后或手术后患者、年老体弱者、晕痧者、经期妇女以及心尖搏动处、小儿囟门等部位也不宜刮痧，以免发生意外。

刮痧用品

刮痧用具

刮痧的用具十分简单、方便，只要是边缘比较圆滑的东西，如梳子、搪瓷杯盖子等，都可以用作刮痧治疗的工具。当然，如果需要经常使用，还是用正规的刮痧板比较好。常用的刮痧板一般是由动物角（如水牛角、黄牛角等）制成的，其形状不同，适用的刮拭部位也不同（见下图）。角质类刮痧板对人体肌表无毒性刺激和化学不良反应，不起静电反应，而且水牛角本身就是一种中药，具有清热凉血、发散行气、活血润肤、解毒消斑的功效。

