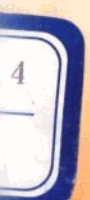


刮痧疗法

王祥
邵云道
杨振宁

编著

山东科学技术出版社



刮 痧 疗 法

王 祥
邵 云 道
杨 振 宁 编著

山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧疗法/王祥等编著. - 济南: 山东科学技术出版社
2000. 3

ISBN 7-5331-2386-7

I. 刮… II. 王… III. 刮痧疗法 IV. R244. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 18770 号

刮 痧 疗 法

王祥 邵云道 杨振宁 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 16 号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路 16 号 电话 2064651)

山东人民印刷厂印刷

*

850mm×1168mm 32 开本 4.375 印张 98 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7—5331—2386—7

R·722 定价 9.00 元

目 录

第一章 概述	1
第一节 刮痧的基本概念	1
一、什么叫刮痧	1
二、刮痧治疗的特点	2
三、刮痧与针灸、推拿的比较	3
第二节 刮痧的基本原理	3
一、调节阴阳平衡	3
二、活血化瘀	4
三、促进新陈代谢	4
四、调整全身功能	4
第三节 刮痧操作方法	5
一、刮痧用具	5
二、刮痧板的用法	5
三、刮拭方向	5
四、刮拭角度和力度	5
五、关节的刮拭法	5
六、补法、泻法、平补平泻法	6
七、点压法	6
八、刮痧禁忌症及注意事项	6
第四节 人体各部位的刮法	7
一、头部的刮法	7
二、面部的刮法	8
三、颈部的刮法	8

四、背部的刮法	9
五、胸部的刮法	10
六、腹部的刮法	10
七、四肢的刮法	10
八、膝关节的刮法	12
第二章 经络	14
第一节 经络的基本概念	14
第二节 经络系统	14
一、手太阴肺经	16
二、手阳明大肠经	17
三、足阳明胃经	19
四、足太阴脾经	21
五、手少阴心经	23
六、手太阳小肠经	25
七、足太阳膀胱经	26
八、足少阴肾经	29
九、手厥阴心包经	30
十、手少阳三焦经	32
十一、足少阳胆经	34
十二、足厥阴肝经	36
十三、任脉	38
十四、督脉	40
第三节 刮痧常用穴位的选取	41
一、近部取穴	41
二、远部取穴	41
三、随证取穴	42
第四节 刮痧疗法的常用配穴法	43
一、本经配穴	43

二、上下配穴	43
三、前后配穴	43
四、左右配穴	44
五、表里配穴	44
六、远近配穴	44
第五节 掌全息、经外特效穴	44
一、掌全息	44
二、经外特效穴	46
第六节 夹脊与疾病	49
一、定位	49
二、主治	49
第三章 常见病症的治疗	50
第一节 呼吸系统疾病	50
一、感冒	50
二、咳嗽	50
三、气管炎	52
四、哮喘	54
五、肺炎	54
六、支气管扩张	57
第二节 消化系统疾病	58
一、胃痛	58
二、反胃	58
三、呃逆	60
四、吐酸	62
五、呕吐	62
六、急性胃炎	65
七、胃肠神经官能症	65
八、胆道感染	67

九、肠道预激综合征	69
十、便秘	69
十一、腹泻	72
十二、腹痛	72
第三节 泌尿系统疾病	75
一、泌尿系感染	75
二、尿失禁	75
三、膀胱炎	77
第四节 神经系统疾病	79
一、眩晕	79
二、失眠	79
三、头痛	81
四、多汗症	83
五、神经衰弱	84
六、忧郁症	86
七、坐骨神经痛	86
第五节 心血管系统疾病	88
一、心悸	88
二、高血压	90
第六节 运动系统疾病	91
一、腱鞘炎	91
二、腕管综合征	92
三、网球肘	94
四、落枕	96
五、肩痛	97
六、肋间神经痛	97
七、腰痛	99
八、肥大性脊柱炎	101

九、急性腰扭伤	101
十、慢性腰肌纤维炎	103
十一、梨状肌综合征	105
第七节 妇科系统疾病	105
一、月经不调	105
二、痛经	107
三、闭经	109
四、经期发热	110
五、经期头痛	112
六、经前紧张综合征	112
七、更年期综合征	114
八、产后缺乳	116
九、急性乳腺炎	116
第八节 五官系统疾病	118
一、牙痛	118
二、咽喉肿痛	120
三、急性鼻炎	120
四、鼻出血	122
五、耳鸣	124
六、失音	124
第九节 其他	127
一、中暑	127
二、糖尿病	127
三、水肿	132
四、保健	132

第一章 概 述

刮痧治病，是中国劳动人民长期以来在同疾病作斗争的过程中总结出来的一套独特的且行之有效的治疗方法。它以中医基础理论为指导，施术于皮肤、经络、穴位和病变部位，把阻滞在经络的病理代谢产物通过皮肤排泄出来，使病变的器官、组织、细胞得到氧气的补充而被活化，促进机体康复。

刮痧治疗作用迅速，手法简便，易学易用，无副作用，易为患者所接受。它不仅在外科、骨伤科、五官科、内科、妇科等方面显示了中医学的一大特色，而且对老幼虚弱之体、顽固之疾、攻补难施或不肯服药或有胃肠疾病的患者亦有异曲同工之妙，更有内服药所不及的诸多优点。

第一节 刮痧的基本概念

一、什么叫刮痧

用专用工具蘸取活血剂，在人体病变处的皮肤上刮拭，使之局部充血，出现红斑或青筋肿块，用以疗病，这种方法称为刮痧。刮痧过程中出现红斑或青筋肿块，称为出痧。出痧的快慢、多少以及颜色的深浅，均与疾病的轻重程度和刮拭手法的强弱有关。如病重者出痧多，出痧快，病轻者出痧少，无病者

不出痧。从某种意义上讲，痧的多少是病变程度的反映。

1. 中医谈痧病：中国传统医学认为，痧是皮肤腠里或血管里的一种邪气，如夏日炎炎，燥气炽灼，或淫雨连绵，邪气四逆，当人体正气虚弱时，就容易感受外邪，并出现头昏脑胀、心胸烦闷、全身酸胀、四肢无力等症状。这种邪气若隐现在皮肤上，出现如麻疹样的红点，称为“红痧”；若邪毒蕴于肌肉血分之间，全身胀痛且出现黑斑，称为“乌痧”；若在夏秋之间，因感受风寒暑湿之邪气，或因接触疫气、秽浊之邪，并阻塞于内，出现腹痛闷乱，胀塞胃肠，壅阻经络，称为“痧胀”；冬春两季，由口鼻吸收疫毒之气与肺胃蕴热相蒸而发，出现咽喉溃瘍，称为“烂喉痧”。中医学认为痧病主要由四时不正之气所致，并以夏秋季多见，春季次之，冬季较少见。

2. 现代医学谈痧病：现代医学认为，中医的痧证是白细胞与炎症（细菌）对抗过程中产生的病理代谢产物即白细胞吞噬细菌后产生的物质（排泄物）在体内堆积所致。这些物质能使机体产生红、肿、痛的症状。西医又认为，机体新陈代谢产物主要通过呼吸、大小便和皮肤毛孔排出体外。刮痧正是一种使机体新陈代谢产物通过皮肤排泄的方法。

二、刮痧治疗的特点

1. 简便灵验：刮痧用具简单，操作方便，无需特殊仪器和设备，不受环境限制，一经学习即可很快掌握，无论是医务工作者或患者本人或广大刮痧爱好者，多可随学随施，且屡用屡效。

2. 安全可靠：刮痧手法的轻重可因人因病而异，使用的活血剂既有润滑作用，又能减轻对皮肤的损伤，并有活血作

用，有助于病灶处毒素向体表排泄。其疗法无副作用，便于推广。

3. 直达病所：病变处大多因粘连、水肿、充血而引发局部疼痛，这也体现了“痛则不通，不通则痛”的理论。在病变处施以刮痧术，可使病变直接得到改善乃至康复。

三、刮痧与针灸、推拿的比较

针刺是用针刺刺激经络、穴位，讲究经络传感，找敏感点、反应点，强调得气，即酸麻胀感，以此达到体内新的平衡。灸是利用艾绒燃烧产生的热，通过腧穴来调整脏腑气血。推拿则是在患者的经络、穴位上施以压、按、推、拿、揉、擦、摇等手法，以此达到舒通经络、活血化瘀的目的。而刮痧是用刮痧板沿经络穴位机械地刮拭病变处肌肤，使皮下毛细血管破裂出血，溢于皮肤，从而排除毒素，净化血液。由此可知刮痧是针灸和推拿的综合运用和发展。

第二节 刮痧的基本原理

一、调节阴阳平衡

人体因不适应自然界的千变万化而发生疾病，但不管其变化如何，总离不开阴阳。阴阳是中医的基本理论核心，阴阳、表里、寒热、虚实通常被称为“八纲”。一般来说，病在表、在腑、属实、属热者为阳，病在里、在脏、属虚、属寒者为阴。临床上，实证用泻法，虚证用补法。病在经络、在皮肉者属表，刮痧宜轻刮，病在脏腑、在筋骨者属里，宜重刮。寒证

是体内阳气虚或寒邪入侵所致，依其虚实择用补法或泻法；热症多由邪热侵犯或阴虚所致，亦当据其虚实择用泻法或补法。刮痧对阴阳平衡的调节是双向性的，如血压不稳者，经刮拭躯干、四肢腧穴后，偏低的血压可升高，偏高的血压亦可降低。

二、活血化瘀

人体肌肉、韧带、骨骼一旦受到损伤，便可产生麻、胀、痛等感觉，若瘀血不消，则疼痛不止。这时在局部刮拭，使皮下毛细血管逐渐扩张，血流量增加，周围组织的微循环得到改善，组织间压力降低，病变细胞得到氧气补充而被活化，麻、胀、痛等便会减轻或消失，这就是活血化瘀的作用。

三、促进新陈代谢

在刮痧过程中，局部毛细血管扩张至破裂，血液外溢，形成皮下瘀血，这种瘀血通常4—5天就能被机体吸收，并产生一种新的刺激素，能促进周围血管的血流及淋巴体液循环，加强细胞的吞噬功能和搬运功能，使细胞得到氧气补充，恢复活力。此外，该刺激素还能营养肌表皮层的细胞，使毛孔缩小，皱纹减少，延缓皮肤的老化过程。

四、调整全身功能

人体是一个有机的整体，经络是联系局部和整体的纽带。有些穴位有全身性治疗作用，如大椎穴有退烧作用，神阙穴有解救虚脱作用，人中穴有急救昏迷作用；有些穴位可兼治邻近器官的疾病，如膻中穴可治乳汁分泌不足，天枢穴可调整胃肠，印堂穴可治鼻疾；还有些穴位可治疗远端部位的疾病，如

百会穴可治疗脱肛，涌泉穴可治疗头顶痛，心俞穴可改善冠心病病人心电图的 T 波，足三里穴可双相调节胃肠功能等。

第三节 刮痧的操作方法

一、刮痧用具

刮痧用具为刮痧板和润滑剂。刮痧板可用水牛角或木鱼石制作而成，要求板面洁净，棱角光滑。润滑剂多选用红花油、石蜡油、麻油或刮痧专用的活血剂，其作用是活血、润滑。

二、刮痧板的用法

治疗时手握厚的一边，薄的一边用于治疗。对小儿或身体瘦弱者，通常用厚的一边进行治疗。

三、刮拭方向

先上（部身体）后下（部身体），采用离心刮法，四肢朝远端刮，沿骨骼、肌肉、神经方向刮，胸腹及背部以任督脉为中心向两边刮。

四、刮拭角度和力度

刮拭时刮痧板与皮肤约呈 45 度角，力度视老幼胖瘦情况而定。

五、关节的刮拭法

骨骼、关节部位用刮板的厚边或棱角刮拭。

六、补法、泻法、平补平泻法

1. 补法：力量轻，速度慢，两次之间略有停顿。
2. 泻法：用力重，速度快，两次之间无停顿。
3. 平补平泻法：用力和速度介于补法与泻法之间。

七、点压法

用刮板的棱角贴在穴位上并施加压力，以患者有酸、麻、胀的感觉或能忍受为度。常用穴位有百会、人中、涌泉，每穴点压2分钟。点压穴位时一般不使用活血剂。

八、刮痧禁忌症及注意事项

1. 禁忌症：包括危重症、急腹症，饱餐或饥饿时，皮肤出血、痣瘤处，孕妇腹部。

2. 注意事项：

(1) 患者取坐位、俯卧位或仰卧位，充分暴露被刮拭部位，医者取有利于操作的最佳位置。

(2) 活血剂的应用要恰到好处，过多会污染衣服，过少会使局部出现不适感。

(3) 刮拭时避风，冬天注意保暖，刮后宜多饮些热水，以助疗效。

(4) 一般3—5天刮1次，用于保健时可每天1次。

(5) 除任督二脉上的穴位外，其他均刮双侧。

(6) 要因人、因病、因时刮拭。如小儿皮肤娇嫩，宜用平补平泻法或补法，老人体虚者宜用平补平泻法或补法；冬天多用补法，夏天多用泻法；胖人多用泻法，瘦人多用补法；急性病多用泻法，

慢性病多用补法。临症时要结合四诊(望、闻、问、切)八纲(阴阳、表里、寒热、虚实)进行综合分析,然后确定所采用的手法。

第四节 人体各部位的刮法

一、头部的刮法

1. 循行路线:

- (1) 刮拭头部两侧,从太阳经悬颅、天冲至风池(图1)。
- (2) 刮拭前头部,从百会经卤会、上星至头临泣(图2)。

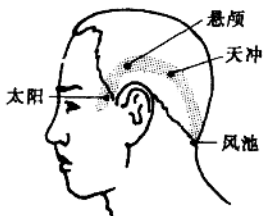


图1

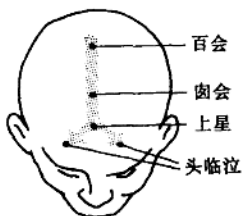


图2

(3) 刮拭后头部,从百会经强间、风府至哑门(图3)。

(4) 刮拭全头部,以百会为中心,呈放射状向全头发际处刮拭(图4、5)。

2. 注意事项:不需涂抹活血剂,手法采用平补平泻法,医者一手扶患者头部,以保持头部稳定。

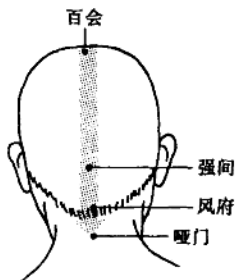


图3



图 4

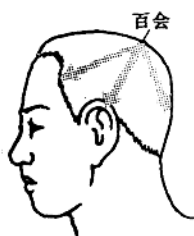


图 5

二、面部的刮法

1. 循行路线:

(1) 刮拭前额部，从前额正中线分开，经鱼腰、丝竹空朝两侧刮拭（图 6）。

(2) 刮拭两颧部，由内侧经承泣、下关向外侧刮拭（图 6）。

(3) 刮拭下颌部，以承浆为中心，经地仓、颊车分别向两边刮拭（图 6）。



图 6

2. 注意事项：不需涂抹活血剂，通常用补法，以不出痧为度，可每日 1 次。

三、颈部的刮法

1. 循行路线:

(1) 刮督脉颈部分，从哑门刮至大椎。

(2) 刮拭颈部两侧到肩，从风池开始经肩井、巨骨至肩髃（图7）。

2. 注意事项：颈后高骨为大椎穴，用力要轻柔，一般以出痧为度。肩部肌肉丰富，用力应重些。从风池到肩髃应一次到位，中间不要停顿。

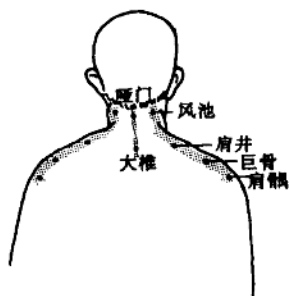


图 7

四、背部的刮法

1. 循行路线：刮督脉和足太阳膀胱经，从大椎刮至长强。足太阳膀胱经位于脊椎旁开 1.5 寸和 3 寸处（图 8）。

2. 注意事项：患者取骑椅位，即骑跨在椅子上，双手扶椅背，躯体微向前倾，充分暴露背部，以利刮拭。背部刮痧除可以治疗疾病外，还有助于诊断疾病。如刮拭背部，在心俞部位出现压痛或有明显出痧时，即表示心脏系统有病变或提示心脏将出现问题。其他穴位类推。

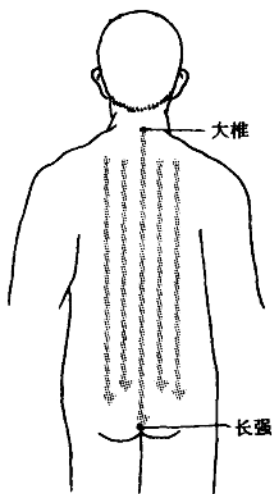


图 8