

妙手养生全图解

编著 刘家瑞
窦思东
摄影 周 健

刮痧

上班族、学生族、银发族、
夜猫族、失眠族、运动族……
最简单**有效**的保健书！

图文对照，一看就懂
专家指导，一点就通

分步详解，一学就会
传统疗法，一用就灵

校

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

妙手养生全图解

刮痧

编著 刘家瑞
 窦思东
摄影 周 健

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

刮痧疗法的基本知识

- 什么是刮痧疗法 /1
- 刮痧疗法的作用机制 /1
- 刮痧用具 /3
- 刮痧的操作方法 /4
- 刮痧治疗后的反应 /7
- 刮痧疗法的适应证与禁忌证 /7
- 刮痧的注意事项 /8

常见病刮痧疗法

- 上呼吸道感染 /10
- 急性气管-支气管炎 /12
- 支气管哮喘 /14
- 肺结核 /16
- 胃痛 /18
- 呕吐 /20
- 痞满 /22
- 反胃 /24
- 噎膈 /26
- 呃逆 /28
- 腹痛 /30
- 腹泻 /32
- 便秘 /34
- 功能性胃肠病 /36
- 胁痛 /38
- 黄疸 /40
- 慢性胆囊炎、胆石症 /42
- 心悸 /44
- 失眠 /46
- 痉证 /48
- 厥证 /50

- 水肿 /52
- 血尿 /54
- 尿路感染 /56
- 尿路结石 /58
- 尿潴留 /60
- 腰痛 /62
- 阳痿 /64
- 遗精 /66
- 早泄 /68
- 慢性前列腺炎 /70
- 良性前列腺增生 /72
- 糖尿病 /74
- 单纯性甲状腺肿 /76
- 自汗、盗汗 /78
- 癫痫 /80
- 头痛 /82
- 眩晕 /84
- 中风 /86
- 帕金森病 /88
- 月经周期紊乱 /90
- 痛经 /92
- 闭经 /94
- 功能失调性子宫出血 /96
- 更年期综合征 /98
- 盆腔炎 /100
- 妊娠剧吐 /102
- 产后缺乳 /104
- 乳腺增生 /106
- 小儿厌食症 /108
- 营养不良 /110

目录

遗尿症 /112

夏季热 /114

湿疹 /116

荨麻疹 /118

带状疱疹 /120

痤疮 /122

睑腺炎 /124

慢性鼻炎 /126

鼻窦炎 /128

慢性咽炎 /130

落枕 /132

颈椎病 /134

肩关节周围炎 /136

网球肘 /138

腱鞘囊肿 /140

急性腰扭伤 /142

腰椎间盘突出症 /144

踝关节扭伤 /146

风湿性关节炎 /148

退行性骨关节病 /150

养生保健刮痧法

消除疲劳 /152

抗衰老 /154

护发 /156

增强记忆力 /158

排毒 /160

抗皱祛斑 /162

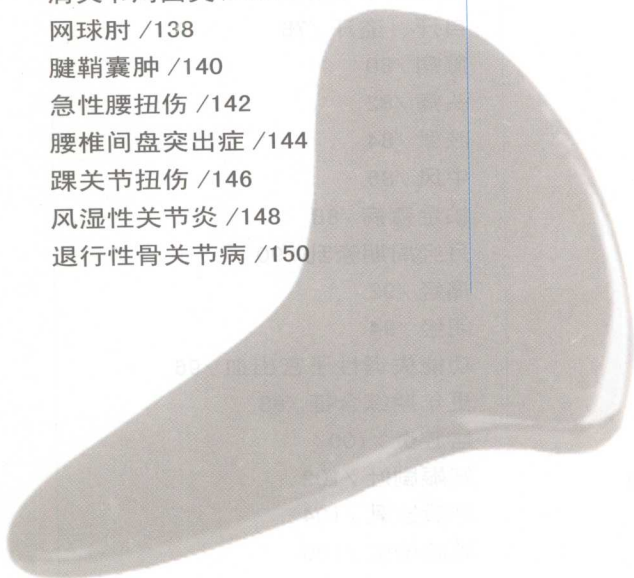
减肥 /164

附录 人体常用穴位定位及主治

头颈部 /166 胸腹部 /170

腰背部 /174 上肢部 /178

下肢部 /182



什么是刮痧疗法

刮痧是传统的自然疗法之一，它是以中医皮部理论为基础，用刮痧器具等刮拭经络、穴位等处皮肤，通过良性刺激，使经络、穴位等处皮肤出现潮红、紫红或紫黑色的瘀斑（痧痕），以改善局部微循环，起到祛除邪气、疏通经络、舒筋理气、祛风散寒、清热除湿、活血化瘀、消肿止痛及增强机体自身潜在的抗病能力和免疫功能等作用，从而达到防治疾病、养生保健等目的的一种疗法。

刮痧后皮肤表面出现潮红、紫红或紫黑色瘀斑的现象，称为“出痧”。这是一种刮痧后出现的正常反应，数天后可自行消失，不需做特殊处理。出痧的过程是一种血管扩张致毛细血管破裂，红细胞外渗，皮肤局部形成瘀血的现象，这种血凝块不久即能溃散消失。根据出痧的部位可以判断出相应经络脏腑发生的疾病或潜伏的病症。而用同等力度刮健康组织不会出痧。出痧的基本原则为：有病就出痧，无病不出痧，病重痧就重，病轻痧就轻。

刮痧疗法起源于旧石器时代。先民们在生活和生产劳动中发现，身体某一部位被石器摩擦后，皮肤会出现紫红反应，可使身体某处的疼痛得到缓解。通过长期有意识的实践，人们得到刮痧可缓解某些症状、治疗某些疾病的经验，于是出现了第一块刮痧用具——砭石。“砭，以石刺病也。”

刮痧疗法经过漫长的历史发展，已由原来粗浅、直观、单一的经验治疗方法，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。它的最大特点就是一看就懂，一学就会，一用就灵。

刮痧疗法的作用机制

刮痧对机体的作用大致分为两类：一是预防保健作用，二是治疗疾病作用。其作用机制为：

排毒

1. 利尿排毒：通过刮拭肾经、膀胱经等部位，并在治疗前后各饮

一杯温开水，可产生良好的利尿排毒作用。

2. 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按摩，能促使毛孔开张、汗液排泄，加快新陈代谢，以利于体内毒素与废物的排出。

3. 清理毒素：刮痧疗法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，血液及淋巴液循环增快，吞噬作用及转运能力加强，从而加速对体内废物、毒素的清理。

散瘀

1. 舒筋通络：刮痧是消除疼痛和肌肉紧张痉挛的有效方法，主要机制为：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。③紧张或痉挛的肌肉通过刮痧的作用得以舒展，从而解除紧张痉挛，消除疼痛。

2. 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。

祛邪

1. 清热解毒：通过刮拭，可使体内邪气通达于体表，排出体外，达到清热解毒的作用。

2. 温经散寒：刮拭作用产生的温热刺激，可加速血运，使机体的毛孔开张，寒邪透出。

3. 消炎止痛：刮痧后出现的出痧反应形成一种自体溶血现象，称“溶血反应”。这是一种新的刺激，可以刺激机体使免疫功能提高，有消炎止痛的作用。

调整

1. 调整阴阳：在刮痧疗法中，可运用腧穴配伍及刮拭手法来调和阴阳，使机体恢复“阴平阳秘”的状态。

2. 信息调整：刮痧可将作用于体表特定部位所产生的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，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。

3. 调节神经：通过神经作用于大脑皮质，调整大脑兴奋与抑制及内分泌系统的平衡。

刮痧用具

刮痧用具包括刮痧板和刮痧油。刮痧用具的选择直接关系刮痧治病保健的效果。

刮痧板

在民间，只要是边缘比较圆滑的东西，如梳子、搪瓷杯盖、光滑的铜钱、铜勺柄、瓷汤匙等，都可以代替刮痧板用来刮痧。取材十分简单、方便。但是，如果长期使用或作为治疗，还是用正规的刮痧板比较好。

目前各种形状的刮痧板、集多种功能的刮痧梳子相继问世。其中有水牛角制品，也有玉制品。水牛角及玉制刮痧板均有助于行气活血、疏通经络而没有副作用。水牛角质地坚韧，光滑耐用，药源丰富，加工简便，药性与犀牛角相似，只是药力稍逊，常为犀牛角之代用品。水牛角味辛、咸、寒。辛可发散行气、活血润养；咸能软坚润下；寒能清热解毒。因此水牛角具有发散行气，清热解毒，活血化瘀的作用。玉性味甘平，入肺经，润心肺，清肺热。据《本草纲目》介绍：玉具有清音哑、止烦渴、定虚喘、安神明、滋养五脏六腑的作用，是具有清纯之气的良药，可避秽浊之病气。古人常将玉制品佩戴在手腕、颈部及膻中部位。如将玉制刮痧板佩戴在膻中部位，通过其对局部的按摩和身体对其某些成分的慢性吸收，可养神宁志、健身祛病。

水牛角和玉制品的刮痧板，刮拭完毕可用肥皂水洗净擦干或以乙醇（酒精）擦拭消毒。为避免交叉感染，最好固定专人专板使用。水牛角刮板如长时间置于潮湿之地，或浸泡在水里，或长时间暴露在干燥的空



气中，均会产生裂纹，影响使用寿命。因此，刮毕洗净后应立即擦干，最好放在塑料袋或皮套内保存。玉制板在保存时要避免磕碰。



刮痧油

刮痧之前，为了防止刮痧板划伤皮肤，还要在皮肤表面涂一层润滑剂，即刮痧油。任何一种天然无公害的油都可以做刮痧油使用。当然，如果有条件的话，在了解刮痧油的药性及作用的前提下辨证选用，则可增强刮痧的疗效。

1. 成品油：

(1) 凉性油：薄荷油、清凉油等。可清凉解毒。

(2) 热性油：活络油、红花油、麝香风湿油等。可活血通络、祛风除湿。

(3) 中性油：茶油等。可普遍使用。

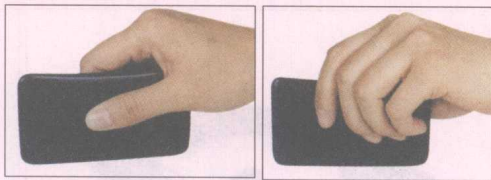
2. 自制油：任何一种外用处方都可以进行油性炮制，制作出具有不同作用的刮痧油，供临床辨证使用。下面列举笔者的家传制作方法，大家可举一反三。

风湿刮痧油的制作：制川乌 30 克，制草乌 30 克，乌梢蛇 15 克，蜈蚣 3 条，全蝎 6 克，当归 15 克，红花 9 克，田七 9 克，木瓜 30 克，海桐皮 30 克，五加皮 15 克，伸筋草 30 克，透骨草 30 克等，用松节油 1000 毫升密封浸泡 1 周，然后加入天然茶油 100 毫升，摇匀即可使用。

刮痧的操作方法

持板方法

用手握住刮痧板，刮痧板的底边横靠在手掌心部位，拇指与另外四个手指自然弯曲，分别放在刮痧板的两侧。



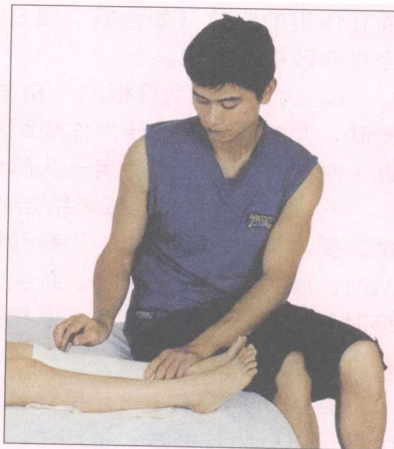
刮拭方法

在操作部位涂上刮痧油后，操作者手持刮痧板，在施术部位按一定的力度刮拭，直至皮肤出现痧痕为止。刮拭时，用力要均匀，一般采用腕力，同时要根据患者的反应随时调整刮拭的力度，以达到预期的治疗效果。

根据临床应用不同，刮拭方法又分为直接刮法和间接刮法两种。

1. 直接刮法：指在操作部位涂上刮痧油后，操作者用刮痧板直接接触操作部位皮肤进行刮拭。

2. 间接刮法：先在要刮拭的部位上盖一层薄布，然后用刮痧板在布上进行刮拭。此法具有保护皮肤的作用。适合于3岁以下婴幼儿、年老体弱者和某些皮肤病患者，以及高热、中枢神经系统感染出现抽搐者。



常用刮痧法

1. 面刮法：操作者手持刮痧板，刮拭时用刮痧板下缘的1/3接触皮肤，刮痧板向刮拭的方向倾斜 $30^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ，以 45° 角应用最为广泛，利用腕力多次向同一方向刮拭（不可逆向回刮），有一定刮拭长度，刮到尽头起板，再从开始刮的部位重复上述动作。这种手法比较平和，适用于身体比较平坦的部位。



2. 角刮法：根据人体刮拭部位选用刮痧板的一角在操作部位自上而下刮拭，刮痧板与刮拭皮肤呈 45° 倾斜。这种方法多用于人体面积较小的部位或沟、窝、凹陷部位。

3. 点按法：刮痧板的一角与操作部位呈 90° 垂直，操作者由轻到重逐渐加力，片刻后猛然抬起，使被按压的肌肉复原。要求多次重复施术，手法连贯。这种手法适用于人体无骨骼的软组织 and 骨骼凹陷部位，如人中、膝眼等。

4. 拍打法：用刮痧板一端的平面或五指合拢的手掌拍打体表部位的经穴。要求用力要适度，位置要准确，不要移位。拍打前一定要在拍打部位先涂上刮痧油。拍打法多用在四肢，特别是肘窝和腘窝处，可治疗四肢疼痛、麻木及心肺疾病。

5. 揉按法：用刮痧板的一角，呈 20° 倾斜按压在操作部位上，做柔和的旋转运动。操作过程中刮痧板始终不离开所接触的皮肤，操作速度宜慢，按揉力度应深透至皮下组织或肌肉。这种手法常用于对脏腑有

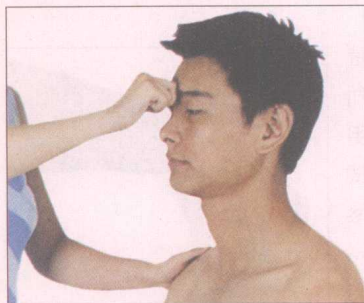
强壮作用的穴位（如合谷、足三里、内关等），以及后颈、背、腰部和全息穴区中的痛点。

6. 厉刮法：刮痧板的一角与操作部位呈 90° 垂直，刮板始终不离皮肤，并施以一定的压力作短距离（约 3 厘米长）前后或左右来回（往返）刮拭。这种手法适用于头部全息穴区。

7. 疏理经气法：按经络走向，用刮板自下而上或自上而下循经刮拭。要求用力轻柔均匀、平稳和缓、连续不断，一次刮拭面宜大，一般从肘、膝关节部位刮至指、趾尖。这种手法常用于刮痧结束后或保健刮痧时对经络进行整体调理，以松弛肌肉，消除疲劳。

特殊刮痧法

在民间，人们还常用手代替刮痧工具来治疗疾病。根据不同的手法大致可以分为拧痧法、扯痧法、挤痧法和抓痧法等。



1. 拧痧法：又称夹痧法、揪痧法。操作者以示指、中指相并屈曲，两指用力夹紧并扯起施治部位的皮肤，提至最高处时，两指同时带动夹起的皮肤一同旋转，然后松开，使皮肤恢复原状，如此一提一放，反复进行，以能够听到皮肤的弹响，并连连发出“吧吧”声为最佳。在同一部位可连续操作 6~7 遍，这时被夹拧部位的皮肤就会出现痧痕。此法多用在穴位上，如印堂、大椎等，具有通经活络、活血止痛、调和阴阳、引血下行的功效。

2. 扯痧法：操作者以拇指、示指用力扯提施治部位的皮肤，如此进行 3~5 遍，至皮肤出现痧痕。此法力度较大，注意要以患者能忍受为度。主要用于头部、项背部、颈部、面额部的穴位，如太阳、印堂等，具有发散解表、疏通经络的功效。

3. 挤痧法：操作者以拇指、示指相对用力，在施治部位皮肤施以挤压，如此进行 3~5 次，至挤出一块块或一小排痧痕为止。此法的应用同拧痧法。

4. 抓痧法：操作者以拇指、示指、中指三指相用力，交替、反复、持续、均匀地提起施治部位的皮肤，使被着力的局部在手指的不断对合转动提夹下自然滑动，如此反复至皮肤出现痧痕为止。此法具有调和气血、健脾和胃、疏通经络、行气活血的功效。

正确的刮痧方法可以提高疗效，缩短病程。在治疗过程中，可根据病情和刮拭部位，灵活选用或综合运用以上各种刮痧方法。

刮痧治疗后的反应

刮痧治疗，由于病情不同，治疗局部可出现不同颜色、不同形态的痧。皮肤表面的痧有鲜红色、暗红色、紫色及青黑色。痧的形态有散在、密集或斑块状，湿邪重者皮肤表面可见水疱样痧。皮肤下面深层部位的痧多为大小不一的包块状或结节状，深层痧表面皮肤隐约可见青紫色。刮痧治疗时，出痧局部皮肤有明显发热的感觉。

刮痧治疗半小时左右，皮肤表面的痧逐渐融合成片。深部包块样痧慢慢消失，并逐渐由深部向体表扩散。12个小时左右，包块样痧表面皮肤逐渐呈青紫色或青黑色。深部结节状痧消退缓慢，结节状痧表面皮肤12个小时左右亦逐渐呈青紫色或青黑色。

刮痧后24~48小时内，出痧表面的皮肤在触摸时有疼痛感，出痧严重者局部皮肤表面微微发热。如刮拭手法过重或刮拭时间过长，体质虚弱者会出现短时间的疲劳反应，严重者24小时以内会出现低热，一般休息后即可恢复正常。

刮出的痧一般5~7天即可消退。痧消退的时间与出痧部位、痧的颜色和深浅有密切的关系。胸背部和上肢部的痧、颜色浅的痧、皮肤表面的痧消退较快，下肢部和腹部的痧、颜色深的痧、皮下深部的痧消退较慢。阴经所出的痧较阳经所出的痧消退得慢。慢者一般延迟至2周左右消退。

刮痧疗法的适应证与禁忌证

适应证

刮痧疗法的适应证十分广泛，涉及内、外、妇、儿等科360多个病种。此外，还有预防疾病、养生保健的作用。

刮痧能治百病，但不能包治百病。有些可以单独使用；有些需以刮痧为主，配合其他疗法；有些需以其他疗法为主，配合刮痧疗法。

禁忌证

- (1) 急性传染病患者禁刮。
- (2) 心功能衰竭、肝肾功能不全及危重病人禁刮。
- (3) 恶病质、大病后、手术后禁刮。
- (4) 有出血倾向者(如患有血小板减少症、白血病、贫血的病人)禁刮。
- (5) 妇女“四期”，即行经期、妊娠期、哺乳期、更年期，应慎用刮痧法。尤其行经期、妊娠期妇女的小腹、腰骶等部位及三阴交、合谷等穴位禁刮，否则可能导致经期紊乱、流产或早产。
- (6) 晕痧(刮痧后出现头晕、恶心，甚至晕厥)者禁刮。
- (7) 心尖搏动处、小儿囟门禁刮。
- (8) 凡治疗部位的皮肤有溃烂、损伤、炎症的禁刮。
- (9) 大病初愈、重病、气虚血亏及过饥、过饱、酒后等，均不宜刮痧。

刮痧的注意事项

刮痧前注意事项

- (1) 明确疾病诊断，制定刮痧治疗方案。
- (2) 疲劳者需休息一会儿后，再进行刮痧。
- (3) 刮痧过程中要消耗水分，所以在刮痧治疗前可先饮一杯水。
- (4) 刮痧体位既要使患者舒适，又便于操作者操作。
- (5) 充分暴露操作部位，并做好皮肤清洁工作。
- (6) 备好刮痧用具，要注意消毒工作，最好一人一板，如无条件，每刮一人必须将刮痧板清洗干净。

刮痧中注意事项

- (1) 冬天刮痧治疗时要注意室内保暖，夏天刮痧治疗时不可在电风扇及空调冷气直吹下进行，以免风寒入侵，加重病情。
- (2) 首次刮痧病人取穴宜少，手法宜轻柔，时间宜短，但应保证治疗效果。
- (3) 刮痧时运板要求轻灵、柔和、有序，不可忽轻忽重，同时密切注意病人感受和反应，随时调节刮痧力度。
- (4) 刮痧时必须使用刮痧油，保持皮肤一定润滑度，以免刮伤皮肤。
- (5) 刮痧以出痧为度，但不可强求出痧。

(6) 糖尿病患者皮肤耐受性差, 血管脆性增加, 刮痧的力度不宜太大, 速度不宜太快, 时间也不宜太长。下肢静脉曲张及下肢浮肿者, 宜从下往上刮, 且手法一定要轻柔, 以促进血液循环。

(7) 在刮痧治疗时, 需注意患者面色、神态及全身情况, 如遇头晕、恶心等不适, 应立即停止刮痧, 以防晕痧。若出现上述情况, 应让患者平躺在床上休息一会儿, 喝一些糖开水或盐开水。也可按压其人中、内关等穴位。待上述现象消失后, 再视病情考虑继续治疗或是下次再治疗。

■ 刮痧后注意事项

(1) 刮痧后, 用医用棉球擦净患者身上的刮痧油, 穿上衣服, 休息一会儿, 喝一杯温开水, 以利代谢废物从尿中排出。

(2) 刮痧后不宜立即饮冷及洗冷水, 最好 3~5 小时后再洗浴。

(3) 刮痧后刮痧局部出现轻微疼痛或虫行感, 或出现风疹样变化, 均属正常。

(4) 刮痧后出现头晕、恶心, 甚至晕厥的现象称晕痧。出现晕痧, 应平卧, 饮一杯糖盐水, 并休息一会儿。或按压人中、内关等穴位。

■ 刮痧的时间和疗程

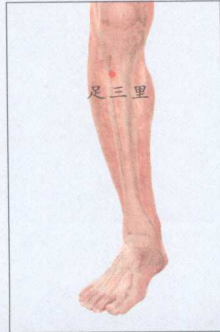
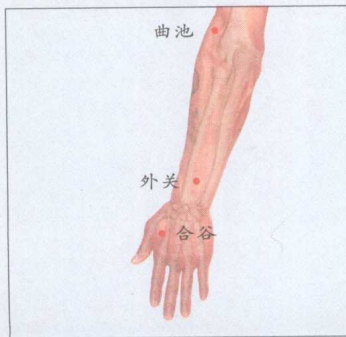
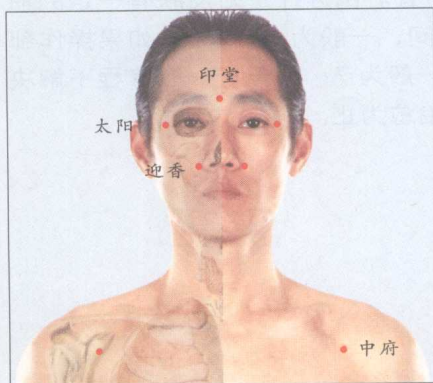
每次刮痧的时间以 20~30 分钟为宜。刮痧疗法对皮肤有一定的损伤, 所以同一部位刮痧应间隔一段时间, 一般为 5~7 天。如果操作部位痧痕未退, 不要带痧痕刮痧。疗程一般为 7~10 天, 一个疗程不解决问题, 可继续第二个疗程, 直到疾病治愈为止。

上呼吸道感染

上呼吸道感染是由病毒或细菌引起的鼻、鼻咽和咽喉部的急性炎症，俗称感冒。早期有咽部不适、干燥或疼痛，继之出现打喷嚏、流涕、鼻塞、咳嗽，可伴有头痛、发热、声音嘶哑、乏力、肢体酸痛、食欲减退。本病四时皆有，以冬春两季为多见。

操作部位

1. 头颈部：印堂、太阳、迎香、风池、风府。
2. 腰背部：大椎、风门、肺俞、肩胛部。
3. 胸腹部：中府、前胸部。
4. 下腿部：足三里。
5. 上肢部：曲池、尺泽、外关、合谷。



操作步骤



1 刮印堂、太阳、迎香穴。



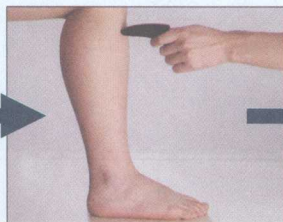
2 刮风池、风府、大椎穴，均自上向下刮，手法由轻到重，反复刮至皮肤出现痧痕为止。



3 刮风门、肺俞穴及肩胛部，均自上向下刮，手法由轻到重，反复刮至皮肤出现痧痕为止。



4 刮中府穴及前胸部，至出现痧痕为度。



5 刮足三里穴，至出现痧痕为度。



6 刮曲池、尺泽、外关、合谷穴，至出现痧痕为度。

注意事项

1. 以治疗穴位为中心，以穴位所在的经络为主线进行重刮、多刮，以出痧为度。
2. 感冒流行期间要重视预防，防寒保暖。气候变化时要随时增减衣服，避免淋雨受凉及过度疲劳。
3. 饮食宜清淡、易消化，忌生冷、油腻食物。
4. 少去公共场所，减少上呼吸道感染的机会。
5. 多饮白开水。
6. 刮痧对感冒具有良好的预防、治疗效果。

急性气管 - 支气管炎

急性气管 - 支气管炎是常见的呼吸系统疾病，是由病毒、细菌感染，物理、化学因素刺激，以及过敏等引起的气管和支气管黏膜炎症。以咳嗽、咳痰为主要症状。常发生于寒冷季节或气温突然变化时。急性气管 - 支气管炎一般起病较急，病程短，多在1~3周好转，个别迁延不愈，可演变成慢性支气管炎。

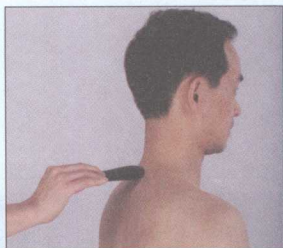
操作部位

1. 背部：大椎、定喘、大杼、风门、肺俞。
2. 上肢部：尺泽、太渊、合谷。
3. 颈部：天突。
4. 胸部：中府。
5. 下肢部：丰隆。



操作步骤

1 先刮大椎穴，再刮定喘、大杼、风门、肺俞穴，从上到下进行操作。



2 刮尺泽、太渊和合谷穴，从左到右，力度由轻到重，急性力度较重，慢性力度适中，均刮至皮肤出现痧痕为止。



3 刮颈部天突穴，至皮肤出现痧痕为止。



4 刮胸部，以中府为主穴，刮至皮肤出现痧痕为止。



5 刮下肢部丰隆穴。



注意事项

1. 以肺俞、合谷为主穴，痰多重刮丰隆，咽痒重刮天突，胸闷加刮膻中，以出痧为度。
2. 刮痧时注意防寒保暖。
3. 避免进食刺激性食物，戒烟。
4. 急性发作伴发热者，症状较重时须配合药物治疗，并应注意卧床休息。