

图解

简易刮痧疗法



● 刮痧测健康，为自己做体检

● 10多种日常保健刮痧方法，让身体更健康

● 50多种常见病症的刮痧疗法，有效缓解病痛

● 全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效

主编◎刘丽 郭萌萌

中国中医药出版社

主编◎刘丽 郭萌萌

图解 简易 刮痧 疗法



化学工业出版社

生物·医药出版分社

·北京·

刮痧疗法是传统中医学的重要组成部分,它不仅作用于皮表,并且能够通过疏通经络、运行气血,从而起到调整脏腑、平衡机体阴阳的作用。更重要的是,刮痧还能提高人体免疫力、增强抗病能力,防止衰老、美容养颜、瘦身美体,被人们称为“绿色保健”的物理疗法。本书从刮痧的保健与医疗作用出发,用通俗易懂的语言介绍了刮痧的基本知识、经络走向、穴位分布、如何利用刮痧测评健康状况等内容,并以图文结合的形式详细解析了美容、美体、保健以及常见病治疗等方面的刮痧操作技巧,结构清晰、内容简单易学,且具有很强的实用性,即使没有刮痧经验的人也可以顺利完成相关的操作。

图书在版编目(CIP)数据

图解简易刮痧疗法 / 刘丽, 郭萌萌主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.5
ISBN 978-7-122-08123-0

I.图… II.①刘…②郭… III.刮搓疗法-图解 IV.R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第055225号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 蒋 宇

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张7¼ 字数231千字 2010年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究



健康长寿是人们所有话题中最为重要的一个，各种长生仙术和仙丹只是人类美好的愿望，但是拥有健康的体魄是完全能够实现的，刮痧就是众多方法中最方便、行之有效的一个。它以中医的皮部理论为基础，以活血化瘀、疏通经络、舒筋理气、驱风散邪、消肿止痛等为目的，达到增强免疫力，防病治病的作用。

刮痧的全息理论不仅能够自行检测全身的健康状况，提早发现体内潜在的病变，找到健康发展的趋向和方法，还能针对相关的穴位和脏腑投影区进行刮痧操作，达到保健和治疗的作用，最终拥有健康的体魄和良好的精神状态。

除此之外，刮痧还属于中医自然疗法的一种，有着简便、易懂、易行、价格低廉等特点，在家庭保健和治病康复中，受到广大群众的欢迎。为此，我们特编写了这本《图解简易刮痧疗法》，为读者朋友们的健康尽微薄之力。本书共分为八章，分别论述了刮痧的概念、刮痧的作用、刮痧的操作方法、人体全息穴位描述、刮痧美容美体、刮痧保健、刮痧治病等内容，让读者在了解刮痧的同时，享受它集美容、保健、治疗于一身的独特魅力。

编者

2010年3月



目录

C

O

N

T

E

N

T

S

第一部分 刮痧疗法基础知识

第一章 刮痧，神奇的自疗手段

痧证——体内毒素的“代言人”	3
揭开刮痧疗法的奥妙	3

第二章 经络穴位与全息穴区

经络是最好的人体地图	6
穴位是最准确的导航点	8
全息穴区：简明刮痧指南	23

第三章 刮痧手法巧入门

补泻手法：虚实病证有区分	31
简单易行：运板灵活转	32

第四章 刮痧：打好有准备之仗

做足准备是刮痧保健的前提	35
刮痧过程决定健康效果	36

刮痧后的警惕事项38

第五章 用全息穴区刮痧为自己做体检

耳部全息穴区刮痧的全身性体检.....40

手掌全息穴区及手部经脉刮痧的全身性体检.....40

手背全息穴区刮痧的脊椎体检40

足部全息穴区刮痧的全身性体检.....41

脊椎对应区刮痧的脏器体检.....41

第二部分 具体部位和常见病症的刮痧疗法

第六章 部位刮痧：局部保健，全面调理

头部刮痧：健脑宁神，全身得益.....44

面部刮痧：双向调节，以外达内.....46

颈部刮痧：上益大脑，下健腰背.....48

肩背部刮痧：调节脏腑，防病解痉.....50

胸腹部刮痧：补虚强身，宽胸利膈.....51

四肢刮痧：经络关节，气血顺畅.....52

第七章 辨证刮痧：急则治标，慢则治本

阳虚证刮痧：养阳补气，温煦脏腑56

阳盛证刮痧：平衡代谢，降低热量58

阴虚证刮痧：滋补阴液，补益肝肾60

气虚证刮痧：养心益精，温通心肾62





气郁证刮痧：理气消滞，和中止痛.....	64
血淤证刮痧：活血化淤，调理气机.....	66
痰证刮痧：燥湿化痰，平和气血.....	68

第八章 常见病症的简易刮痧疗法

颈椎病.....	70
肩周炎.....	72
落枕.....	74
网球肘.....	76
腰椎间盘突出症.....	78
类风湿关节炎.....	80
腰肌劳损.....	82
膝关节疼痛.....	84

坐骨神经痛.....	85
神经衰弱.....	86
失眠.....	88
头痛.....	90
中暑.....	92
三叉神经痛.....	94
面瘫.....	95
高血压病.....	97
低血压病.....	99
心肌炎.....	100
糖尿病.....	102
高脂血症.....	103
痛风.....	105
感冒.....	106
胃痛.....	108
胃下垂.....	109



腹痛.....	111
呃逆.....	112
腹泻.....	114
便秘.....	116
咳嗽.....	118
呕吐.....	119
慢性咽炎.....	121
扁桃体炎.....	123
心悸.....	125
带状疱疹.....	126
荨麻疹.....	128
湿疹.....	129
皮肤瘙痒.....	131

神经性皮炎.....	132
月经不调.....	134
痛经.....	136
闭经.....	138
带下病.....	140
慢性盆腔炎.....	141
乳腺炎.....	143
更年期综合征.....	145
不孕症.....	147
遗精.....	149
早泄.....	151
阳痿.....	153



急性前列腺炎	154
慢性前列腺炎	156
不射精症	158
美白肌肤	160
防皱去皱	162



减肥	164
丰胸	166
乌黑亮发	167
生发强发	168
雀斑	169
黑眼圈	170
眼袋	172
美颈	174
痤疮	176
黄褐斑	178



| 第 | 一 | 部 | 分 |

刮痧疗法基础知识



第一章 刮痧， 神奇的自疗手段

刮痧是中医传统自然疗法之一，它以中医的皮部理论为基础，使用特制的刮痧板，蘸适量刮痧油反复刮动、摩擦某处皮肤，使经络疏通、活血化瘀，以达到防治疾病的一种神奇的自疗方法。在闲暇时经常刮痧，不但能起到调整经气、消除疲劳的作用，还能够增强身体的免疫功能。



✕ 痧证——体内毒素的“代言人”

“痧”，又被称为“痧气”、“痧胀”、“瘴气”等，是体内毒素外露的一种表象，表现为皮肤出现红色如粟的出血点。“痧疹”现象不是一种独立的疾病，而是许多疾病的共同证候，被称为“痧证”。

根据中医理论，痧证是由于“四时不正之气”侵入人体，使得经络不通、阴气太盛所致。特别是当人体正气虚弱、疫气和污浊之气旺盛的时候，就会出现头晕脑胀、胸闷气短、浑身酸痛、肿胀、四肢乏力、恶心呕吐、心烦躁动等症

状，当病证严重的时候还会出现胸腔剧痛、面无血色、手足冰冷、青筋外露、针刺无血、唇舌青黑等症。具体而言有四种表现：如果毒素邪气隐现于皮肤上，会出现像麻疹一样的红色小点，叫做“红痧”；如果毒素邪气隐于肉血之间，就会出现全身肿痛、黑斑显现的症状，叫做“乌痧”；如果夏秋季节，污浊邪气阻塞了体内循环，而出现腹部疼痛的症状，就叫做“痧胀”；逢冬春季，如果毒素邪气隐于肺胃，就会产生咽喉溃疡

的症状，这叫做“烂喉痧”。

现代医学认为，“痧证”是由于细菌、病毒侵入机体，产生了毒素，使得皮肤、皮下毛细血管破裂，血液成分逸出血管的现象。当疾病发作时，人体的免疫能力会与病毒、细菌做抵抗，在抗争过程中，体内积存了病理代谢物。这些病理代谢物使得毛细血管的通透性发生异常，在刮摩的时候就会出现“痧”。

✕ 揭开刮痧疗法的奥妙

刮痧是根据中医学的经络学说，遵循“急则治其标”的原则，运用刮擦手法，对经络进行强刺激，使局部皮肤呈现紫红充血的现象，以达到祛除邪毒、清热解表、醒神救厥、顺气止痛、健脾和胃的效用。而对于现代医学来说，刮痧则具有止痛、调整自身免疫力、排

毒等作用。刮痧施术于皮肤，能够起到预防保健和治疗的双重作用。

1. 传统医学理论

(1) 阴阳调节

中医理论以阴阳为基本核心，当人体健康时，阴阳是平衡的。但是当阴阳平衡遭到破坏的时候，就

会出现“阴盛则寒”或“阳盛则热”的症状。而刮痧，就是根据症状通过刮拭躯干、四肢，使偏盛的阴阳降低、偏衰的阴阳升高，让身体的阴阳寒热达到平衡，恢复正常生理功能，最终治愈疾病。

(2) 活血化瘀

当人体韧带、骨骼或者肌肉受

到伤害的时候,就会出现局部瘀青的现象,这就是经络不通造成的。用刮痧的方法在相应的部位或腧穴进行刮拭,能消除瘀血,通畅经络,使气血正常运行,生出新鲜血液,疼痛感也会有明显的改善。

(3) 祛邪扶正

通过刮痧疗法,可以使邪热之气从体表排出,达到清热的效果。当邪热之气排出体外后,体内的肿痛也会消除。例如,刮拭皮肤之后,出现青紫的充血现象,就说明体内的风寒、湿热、瘀痰、热毒等均排出了体外,使得经络疏通,留在机体中的都是“正气”。

(4) 解痉解毒

由痰湿所导致的包块、风证,通过刮痧治疗,能够排出,使腠理宣畅,以达到显著的止痉散毒、消肿的效果。

2. 现代医学理论

(1) 止痛

当肌肉、韧带、筋骨、关节等受到损伤的时候,会出现疼痛、不适等症状。这个时候可以使用刮痧

的方法,促进局部血液循环,提高受损组织温度,减少筋肌肉的粘连,从而消除疼痛感,并且舒展痉挛的部位。

(2) 传导正确生物信息

人体各个不同的脏器,都有它们各自不同的生物信息,当某一部分出现病证的时候,相关的生物信息就会提出警告、发生变化。刮痧就是通过作用于特定的身体部位,产生正确的生物信息,并传送至相关的脏器,恢复正常的生物信息,从而达到对发病脏器加以调整的作用。

(3) 排毒

刮痧能增强局部血管的扩张和黏膜的渗透性,使淋巴循环加速进行,加快废物、毒素的排除,让组织细胞有足够的“空间”储存更多的营养。此外,当毒素、废物排除后,血液也得到净化,使自身抵抗能力得到增强,有助于祛病防疾。

(4) 影响机体各系统

① 对循环系统的影响:通过刮拭,能够加强血液和淋巴液的循环,为肌肉和末梢神经补充足够的

营养,促进身体的新陈代谢。

② 对呼吸系统的影响:对呼吸中枢具有镇静作用。

③ 对神经系统的影响:刺激神经末梢,从而增强人体的防御功能。

④ 对免疫系统的影响:刮痧的刺激能够增强细胞的免疫能力。

小贴士

除刮痧外,还有以下几种方法。

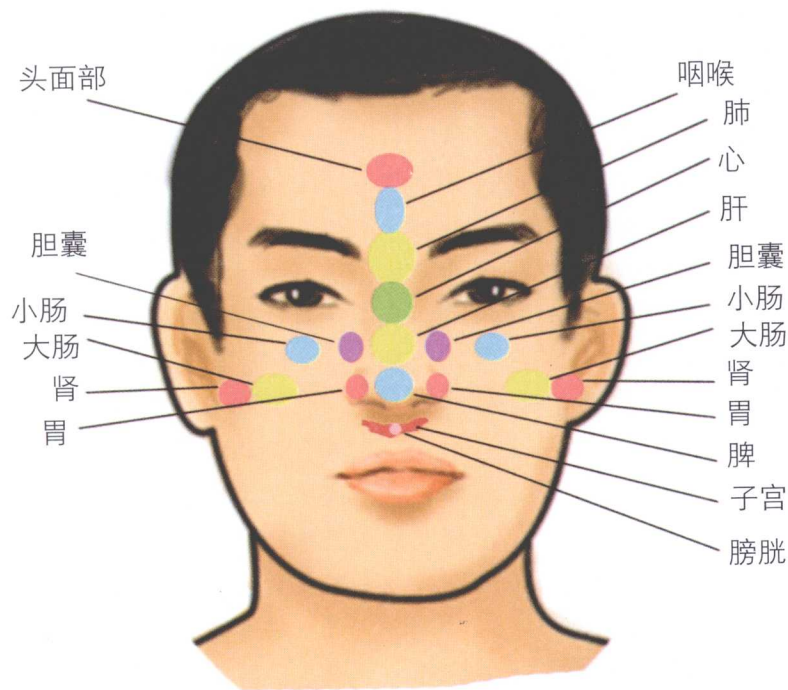
① 撮痧法:用拇指和食指在患处挤扯,直至皮肤现紫红色为度。

② 拍痧法:用双掌快节奏拍打身体,多用于肘、腕、膝、踝处。

③ 挑痧法:将患处或穴位消毒,用手捏起皮肉,将针快速、轻巧地刺进、挑起,挤出紫暗色瘀血,重复4~5次,最后用棉球擦净。

第二章

经络穴位与全息穴区



通过察看经络、腧穴的病理现象可以诊断疾病，从而达到指导临床治疗的目的。它具有敏感、简单、客观的特点，在刮痧治疗中有较高的实用价值。而全息穴区与相应脏腑器官组织有着相似的特征，刮痧疗法可以根据全息穴位的病理反应，找到相应的刮痧位置和方法，通过刮拭刺激，将健康信息通过穴位输送到全身五脏六腑，达到抗病、康复的效果。

※ 经络是最好的人体地图

人体是由十二经脉、奇经八脉及络脉、别络这些网布全身的经络组成的，它们将人体的各个器官有机的联系在一起。其中，经脉是主干线，脉络则是分支机构。

(1) 手太阴肺经

① 循行：起于中焦胃部，属肺，下络大肠，联系胃及肺系，从肺系出来后，外行线起于侧胸上部，循行于上肢内侧前缘，入寸口，沿大鱼际边缘出于大指内侧端。其分支从腕后分出，止于示指内侧端。

② 主治：咳嗽、喘息、咽痛等肺系疾病，以及经脉循行部位的其他局部病证。

(2) 手阳明大肠经

① 循行：起于示指桡侧端，延手臂伸侧前缘循行至肩峰部前缘，下入缺盆，络肺，属大肠，从缺盆向上走行，经颈部进入下齿槽，过人中沟，止于对侧鼻翼旁边。

② 主治：头面五官病、皮肤病、热病、肠胃病、神志病以及经

脉循行部位的其他局部病证。

(3) 足阳明胃经

① 循行：起于鼻翼旁，夹鼻上行，至鼻根部，再向下沿鼻柱外侧入上齿中，环绕口唇，在下交于颏唇沟，沿着下颌角走行上耳前，止于两侧额角；主干线从颈部沿喉咙下到胸部，内行部分入缺盆，属胃络脾；外行部分沿胸腹乳中线下行，至腹股沟处，大腿前侧侧前缘下行，至膝髌，再沿胫骨前缘下行至足背止于第2趾外侧端，其分支从膝下3寸和足背分出，分别到中趾和足大趾。

② 主治：胃肠病、头面五官病、神志病、皮肤病、热病以及经脉循行部位的其他局部病证。

(4) 足太阴脾经

① 循行：起于足大趾内侧端，沿着小腿内侧中间循行至内踝上8寸后延内侧前缘上行，经过膝部、股部上行入腹部，属脾络胃，通过横膈，沿食管两旁向上过咽喉，止于舌下；分支从胃流注入心中；另一分支分布于胸腹第3侧线，经锁骨下，止于腋下大包穴。

② 主治：脾胃病、妇科病、前阴病以及经脉循行部位的其他局部病证。

(5) 手少阴心经

① 循行：起于心中，内行主干向下穿过膈肌，属心络小肠。外行主干从心系上肺，从腋下迁出，沿手臂内侧后缘前行至掌后豌豆骨，进入掌内，止于小指桡侧端。

② 主治：心、胸、神志病证以及经脉循行部位的其他局部病证。

(6) 手太阳小肠经

① 循行：手太阳小肠经起于小指尺侧端，沿手背、上肢外侧后缘上行，过肘部，到肩关节后面，绕行肩胛部，左右交会并与督脉在大椎交会，前行入缺盆，络心，属小肠，联系胃、咽；其分支从缺盆上行，经面颊到外眼角、耳中，分支从面颊到鼻，继续上行至内眼角。

② 主治：头面五官病、热病、神志病以及经脉循行部位的其他局部病证。

(7) 足太阳膀胱经

① 循行：起于内眼角，上行至额部，左右交会并与督脉相会于

头顶百会穴。主支从头顶向后至枕部，进入颅腔，络脑，回出至后颈部，左右分开向下，沿着脊柱两侧下行一直通过臀部，属膀胱络肾，止于腠窝；然后下引穿过腓肠肌，走行于外踝后，沿足背外侧，止于小趾外侧端。

② 主治：头面五官病、颈、背、腰、下肢病证、神志病、经脉循行部位的局部病证以及背部两条侧线的背俞穴所相应的脏腑及有关组织器官的疾病。

(8) 足少阴肾经

① 循行：起于足小趾下，斜走于足心，沿内踝后缘向上，沿小腿内侧缘至腠内侧，上股内侧后缘入脊内，经过脊柱，属肾，络膀胱，从肾向上过肝、膈，入肺，沿喉咙上止于舌根旁；分支向上行于腹部前正中线旁开0.5寸，至胸部行于旁开2寸，止于锁骨下；另一分支从肺分出，络心，流注胸中。

② 主治：妇科病、前阴病、肾脏病、与肾有关的其他系统疾病以及经脉循行部位的其他局部病证。

(9) 手厥阴心包经

① 循行：起于胸中，属心包络，向下穿过膈肌，络三焦；支脉从胸内出胁部，当腋下3寸天池穴，沿手臂内侧中线循行，入掌中出于中指桡侧末端；掌中分支止于无名指末端。

② 主治：心、心包、胸、胃、神志病以及经脉循行部位的其他局部病证。

(10) 手少阳三焦经

① 循行：起于环指（无名指）尺侧端，沿环指（无名指）尺侧上行至腕背，沿尺桡骨之间部上行，过肘尖，沿上臂外侧上行过肩，经颈部上行联系耳后，从耳上方向下联系面颊、眼下；体腔支从缺盆进入，分布于胸中，联络心包、横膈、三焦。

② 主治：头、目、耳、面颊、咽喉、胸胁病、热病以及经脉循行部位的其他局部病证。

(11) 足少阳胆经

① 循行：起于外眼角，上行至额角，再折下绕耳后，从颈旁至肩入缺盆；耳部支脉从耳后入耳中，至耳前再至外眼角；另一支脉从外

眼角下行，经颊部、颧部至缺盆与前支会合；内行支入胸中，过膈，联系肝胆，经胁里，出于腹股动脉处；躯干主支从缺盆行至腋下，再沿胸侧、季肋部向下合于髋关节部，再向下沿大腿外侧下行，出外踝前，止于第4趾外侧；背部分支止于足大趾端。

② 主治：肝胆病、侧头、目、耳、咽喉、胸胁病以及经脉循行部位的其他局部病证。

(12) 足厥阴肝经

① 循行：起于足大趾外侧端，向上沿足背内侧至内踝前1寸，向上沿胫骨内侧，在内踝上8寸处与足太阴脾经交叉后上行于大腿内侧，联系阴部，绕阴器至小腹，上行联系胃、肝、胆、膈、胁肋，沿咽喉上行，连接目系，上行出于额部与督脉交会；目系支脉下行环绕唇内；肝部支脉从肝分出，通过横膈，向上流注于肺。

② 主治：肝胆病、脾胃病、妇科病、少腹病、前阴病以及经脉循行部位的其他局部病证。

(13) 督脉

① 循行：起于小腹，出于会阴部，向上沿背部正中线上行，至项后风府入脑，并继续上行至巅顶，沿前额下行止于上唇内齿龈部。

② 主治：神志病、热病、腰、背、头项等局部病证及相应的内脏病证。

(14) 任脉

① 循行：起于小腹，出于会阴部，向上沿腹内前正中线上行，至咽喉部，再上行环绕口唇，经过面部到达眼下部中央。

② 主治：少腹（小腹）、脐腹、胃脘、胸、颈、咽喉、头面等局部病证及相应的内脏病证。

✕ 穴位是最准确的导航点

穴位是刮痧最准确的导航点，因为穴位分布在体表，是机体内部各个脏器在体表的反应点，当穴位受到刺激后，就能对相应脏器起到调节、恢复的作用，从而达到提高人体免疫力、抗病能力、防治疾病的作用。

一、常用穴位（按本书出现顺序排列）

在刮痧过程中，有很多穴位是经常用到的，了解这些穴位，对运用刮痧疗法达到保健、治病的效果，是很有帮助也是必要的。

孔最穴

【位置】前臂掌面桡侧，当尺泽穴与太渊穴连线上，腕横纹上7寸。

【主治】咳嗽、气喘、失声、咽喉疼痛、咯血、肘部痛等病症。

阴郄穴

【位置】前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上0.5寸。

【主治】心痛，惊悸，骨蒸盗汗。

鱼际穴

【位置】手拇指本节（第1掌指关节）后凹陷处，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

【主治】咽喉疼痛、咳嗽、咯血、发热、失声等病症。

少商穴

【位置】拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

【主治】中风昏迷、气喘咳

嗽、咽喉疼痛、发热、癫狂等病症。

商阳穴

【位置】示（食）指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

【主治】昏迷、耳聋、咽痛等病症。

完骨穴

【位置】头部，当耳后乳突的后下方凹陷处。

【主治】失眠、三叉神经痛、偏头痛、颈部酸痛等病症。

迎香穴

【位置】鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。

【主治】鼻疾、面部痉挛、面瘫、口眼喎斜等病症。

梁丘穴

【位置】屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

【主治】膝肿痛、下肢不遂、胃痛、乳痈、尿血等病症。

大杼穴

【位置】背部，当第1胸椎棘突下，前正中线旁开1.5寸。

【主治】咳嗽、发热、项强、