



刮痧治百病

李健 编著

- 有病治病，无病强身的中医传统养生秘法。
- 多种选择，治病方法更易懂，疗效更显著。

刮痧治疗腰扭伤

原理

通过良性刺激，改善局部微循环。

次数

60次

取穴

风池 大肠俞
志室 承山

面刮法、平面按揉法



刮痧时，风池穴用平面按揉法，其他穴位均用面刮法，按图中箭头方向刮拭。

治疗效果



治疗前

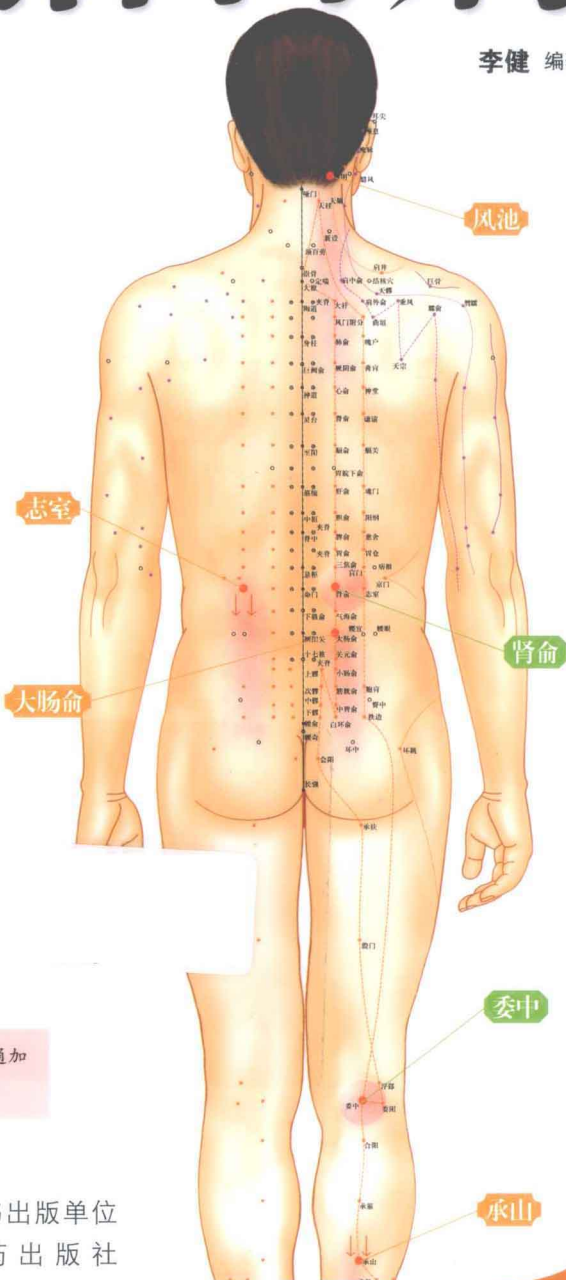


治疗后

顺着经络方向刮拭

刮去瘀血，血液流通加快，加速愈合。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社





图解刮痧治百病

李健○编著



中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解刮痧治百病/李健编著. —北京: 中国中医药出版社,
2013.3

ISBN 978-7-5132-1246-5

I . ①图… II . ①李… III . ①刮痧疗法—图解 IV . ①R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第284827号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 15.75 字数 269 千字

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1246-5

*

定价 36.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

古法今用刮痧治百病

现代人的保健观念越来越强，人们已经渐渐摒弃了“60岁前用生命换金钱，60岁后用金钱换生命”的生活方式，逐渐接受了健康养生的观念。健康并不是到有病时才求医问药，而是在未病时保健强身以预防疾病。之所以不能把健康寄托在药物特别是西药上，是因为“是药就有三分毒”，药物在治病的同时也对人体造成了一定程度的损害。所以近年来，刮痧疗法作为中国传统医学的重要组成部分，因其操作方便、方法简单、疗效显著、无毒副作用而越来越受到人们的重视和推崇。

刮痧疗法就是通过手指、刮板来开泄人体皮肤毛孔，刺激皮下毛细血管和神经末梢，疏通经络，开通腠理，流通气血，加强各种正常的调节功能，达到排除病邪、祛病强体的目的。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。远古时候，当人们患病时，不自觉地用手或石片在身上抚摩、捶击，有时竟然使病得到缓解。时间一长，自然形成了砭石治病法，这就是“刮痧”的雏形。刮痧在古代又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，然后一直沿用至今。

明代医学家张凤逵认为，毒邪由皮毛而入就会阻塞人体脉络和气血，使气血不畅；毒邪由口鼻吸入也会阻塞络脉，使气血不通。这时就可以运用刮痧疗法，将刮痧器具在经络穴位上进行刮拭，直到刮出皮下出血，通过发汗使汗孔张开，痧毒就这样被排出体外，从而达到治愈的目的。

刮痧的好处非常多，它不仅能够调节肌肉的收缩和舒张，促进刮拭组



织周围的血液循环，起到“活血化瘀”、“祛瘀生新”的作用，还能改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。此外，刮痧时血管神经受到刺激使血管扩张，血液及淋巴液循环增快；吞噬作用及搬运力量加强，可使体内废物、毒素加速排出，此为刮痧的排毒作用。出痧时，血凝块的溃散会形成一种新的刺激素，从而加强了局部的新陈代谢，可起到消炎的作用。

为了让更多的人了解刮痧，学会刮痧，从而能通过刮痧来保健强身，我们编写了这本《图解刮痧除百病》一书。第一章介绍了刮痧的基础知识；第二章“刮痧实际操作 刮痧速成法”是为刮痧初学者特别准备的；第三章十分钟刮痧快速测健康；第四、五章针对不同体质和自身需求介绍了刮痧调补方法；第六至第十三章介绍了内科、外科、男科、妇科、皮肤科、儿科、眼科，以及其他科（耳鼻喉口腔等）常见病证的刮痧疗法，文中采用图解的方式使刮痧取穴更简单、更直观。

由于时间仓促、编者能力有限等因素，书中难免存在不足之处，恳请读者不吝指正，以使本书渐臻完善。

编者

2012年12月



Contents 目录



刮痧疗法

是中医学的重要组成部分。由于其方法具有简便易学、取材方便、操作简单、安全无副作用、疗效显著等特点，因此在民间广为流传，深受大众喜爱。



垂直按揉法

将刮痧板的边沿以 90° 按压在穴位上，刮痧板与所接触的皮肤始终不分开，做柔和的慢速按揉。垂直按揉法适用于骨缝部穴位以及第二掌骨桡侧的刮拭。

第一章 刮痧基本知识

从零开始学刮痧

001 刮痧疗法概述 / 4

002 刮痧疗法的功效 / 5

003 刮痧工具 / 6

004 刮痧介质 / 7

005 刮痧的适应证与禁忌证 / 8

006 刮痧后的反应 / 9

第二章 刮痧实际操作

刮痧速成法

007 腧穴定位法 / 12

008 常见的刮痧方法 / 14

009 人体各部位的刮拭方向和顺序 / 16

010 刮痧常用体位 / 20

011 补泻原则 / 21



面部刮痧

无论哪个脏腑，气血失调都会在面部留下痕迹，所以刮拭面部以检查经脉穴位及全息穴区的阳性反应，可以帮助我们了解全身健康状况。



足部刮痧

人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域，可以反映相应脏腑器官的生理、病理信息，这就是所谓的“足部反射区”。



平面按揉法

用刮痧板角部的平面以小于20°按压在穴位上，做柔和迟缓的旋转，刮痧板角部平面与所接触的皮肤始终不分开，按揉压力应当渗透到皮下组织或肌肉。

第三章 十分钟刮痧快速测健康

刮痧自诊法

012 面部刮痧测健康 / 24

013 手掌刮痧测健康 / 26

014 足部刮痧测健康 / 28

015 背部刮痧测健康 / 30

016 井穴刮痧测健康 / 32

第四章 七种体质类型刮痧法

刮痧调补法

017 体质类型判断法 / 36

018 气虚体质刮痧法 / 38

019 阳虚体质刮痧法 / 40

020 阴虚体质刮痧法 / 42

021 血虚体质刮痧法 / 44

022 气郁体质刮痧法 / 46

023 血瘀体质刮痧法 / 48

024 痰湿体质刮痧法 / 50

第五章 根据自身需求对症刮痧

自主刮痧法

025 安心养神刮痧法 / 54

026 益气养肺刮痧法 / 56

027 调理脾胃刮痧法 / 58

028 壮腰强肾刮痧法 / 60

029 平肝理气刮痧法 / 62



第六章 刮痧治疗内科常见病

- 030 哮喘 / 66
- 031 肺炎 / 68
- 032 支气管炎 / 70
- 033 支气管扩张 / 72
- 034 高血压 / 74
- 035 慢性胃炎 / 76
- 036 胆囊炎 / 78
- 037 肝硬化 / 80
- 038 胃下垂 / 82
- 039 肾小球肾炎 / 84
- 040 癫痫 / 86
- 041 甲亢 / 88
- 042 糖尿病 / 90
- 043 神经衰弱 / 92
- 044 心绞痛 / 94
- 045 面神经瘫痪 / 96
- 046 功能性消化不良 / 98

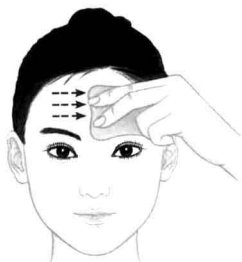
第七章 刮痧治疗外科常见病

- 047 颈椎病 / 102
- 048 落枕 / 104
- 049 肩周炎 / 106
- 050 急性腰扭伤 / 108
- 051 网球肘 / 110
- 052 痔疮 / 112



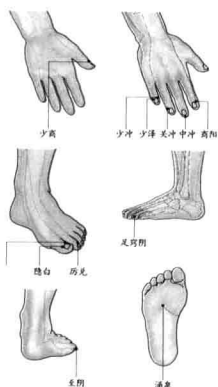
厉刮法

刮痧板角部与刮拭部位呈 90° 垂直，刮痧板始终不离皮肤，并施以必要的压力，在约1寸长的皮肤上做短间隔前后或左右的摩擦刮拭。



平刮法

手法与面刮法相似，只是刮痧板向刮拭方向倾斜的角度小于 15° ，而且向下的渗透力也较大，刮拭速度缓慢。



井穴刮痧

井穴大多分布于手足的末端，由于经脉细小，远离脏腑，对脏腑精气、气血不足反应是最为敏感的。与五脏六腑相连的十二正经，每条经脉都有一个井穴，合称为“十二井”。



角刮法

使用刮板的角部在穴位处自上而下进行刮拭，刮板面与皮肤呈45°，适用于肩部、胸部等部位或穴位的刮痧。

- 053 脱肛 / 114
- 054 坐骨神经痛 / 116
- 055 类风湿性关节炎 / 118
- 056 胆道蛔虫病 / 120
- 057 腰椎间盘突出症 / 122

第八章 刮痧治疗男科常见病

- 058 遗精 / 126
- 059 阳痿 / 128
- 060 早泄 / 130
- 061 前列腺炎 / 132
- 062 前列腺增生 / 134

第九章 刮痧治疗妇科常见病

- 063 月经不调 / 138
- 064 痛经 / 140
- 065 闭经 / 142
- 066 带下病 / 144
- 067 盆腔炎 / 146
- 068 子宫脱垂 / 148
- 069 产后缺乳 / 150
- 070 乳腺炎 / 152
- 071 更年期综合征 / 154



阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

疾病名

标题即是疾病名，从这里找到你想治的病。

高发人群

此疾病的高发人群，读者应结合自身仔细对照，如在此列，应尽早预防，提高警惕！

031 支气管炎

高发人群

中老年人

易感季节

冬、春、秋

支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以长期咳嗽、咯痰或伴有喘息及反复发作性为特征。支气管炎有急性之分，慢性支气管炎是由长期刺激和感染引起。化学因素的刺激而引起的急性炎症。主要症状是咳嗽、胸骨后疼痛，偶尔也有哮喘和气管炎。慢性支气管炎也是由病毒、细菌或真菌感染引起，化学因素刺激所引起。

◆ 诊断

慢性支气管炎与急性支气管炎两者较易区别，可根据下述三方面鉴别。

(1) 病史：急性支气管炎一般在发病前无支气管炎的病史，即无慢性咳嗽、咯痰及喘息等病史。而慢性支气管炎均有上述呼吸病史。

(2) 病程及症状：急性支气管炎起病较急，开始为干咳，以后咯痰或成脓性痰。常伴胸骨后闷痛或疼痛、发热等全身症状。多在3~5天内好转，但咳嗽、咯痰症状常持续2~3周才恢复。而慢性支气管炎则以长期、反复而逐渐加重的咳嗽为突出症状，伴有咯痰。咯痰症状与感染与否有关，时轻时重。还可伴有喘息。病程迁延。

(3) 并发症：急性支气管炎多不伴有局限性肺气肿及肺心病，而慢性支气管炎发展到一定阶段都伴有上述疾病。

◆ 预防

1. 急性期患者在使用抗感染药物的同时，应用镇咳、祛痰药物。
2. 保持室内空气流通新鲜，控制和消除各种有害气体和烟尘，戒除吸烟的习惯，注意保暖。
3. 加强体育锻炼，提高耐寒能力和机体抵抗力。

◆ 刮拭要点

背部：风门、肺俞
胸部：天突、膻中
上肢部：尺泽、太渊

刮痧治疗

刮痧取穴



① 风门 第2胸椎棘突下 旁开1.2寸。

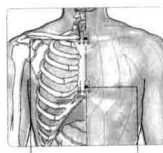
② 肺俞 第3胸椎棘突下 旁开1.5寸。

③ 天突 咽喉前窝上方。

④ 膻中 两乳头连线中点。

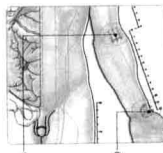
⑤ 尺泽 肘横纹上，肱二头肌肌腱桡侧肘窝凹陷处。

⑥ 太渊 腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。



天突 咽喉前窝上方。

膻中 两乳头连线中点。



润肺止咳汤

水发银耳400克，荸荠100克，甜杏仁10克，桂圆肉30克，姜、葱、精盐、白糖、植物油、玫瑰露酒、味精各适量。先将荸荠削皮、洗净，切碎放入沙锅中，加水煮2小时起软汁，备用；甜杏仁去皮，入开水锅煮10分钟，再用清水漂去苦味，煎锅中加清水100毫升，桂圆肉洗净，与甜杏仁一起入煲煮50分钟后取出，备用；将银耳入沸水或片煎汤，炒锅置中火上，加植物油、姜葱、姜、精盐和水，把银耳放入煮2分钟后捞出，放在煲内，加荸荠汁、精盐、玫瑰露酒，白糖入煲煮50分钟，然后再放入甜杏仁、桂圆肉煮15分钟，加味精即成。佐餐食。

食疗保健

诊断与预防

详细介绍此病的一般症状和特殊症状，并提供有效的预防方法。

食疗保健

特别推荐一款食疗配方，在刮痧之后可以配合食疗调补。



手掌刮痧

手与人体内脏、经络和神经都有着密切联系，各种疾病或多或少与内脏器官也有联系。如果体内潜在有病理变化时，无论是早期、中期，还是晚期都会或隐或现地在手上反映出来，留下不同的印记，为辨病提供诊断依据。



角刮法

使用刮痧板的角部在穴位处自上而下进行刮拭。刮板面与皮肤呈 45° ，适用于肩部、胸部等部位或穴位的刮痧。

第十二章 刮痧治疗眼科常见病

094 沙眼 / 206

095 急性结膜炎 / 208

096 远视眼 / 210

097 近视眼 / 212

098 白内障 / 214

099 青光眼 / 216

100 泪囊炎 / 218

第十三章 刮痧治疗其他科常见病

101 复发性口腔溃疡 / 222

102 慢性咽炎 / 224

103 急性扁桃体炎 / 226

104 喉炎 / 228

附 十二经脉图 / 230



阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

疾病名

标题即是疾病名，从这里找到你想治的病。

高发人群

此疾病的高发人群，读者应结合自身仔细对照，如在此列，应尽早预防，提高警惕！

031 支气管炎

高发人群

中老年人

易感季节

冬春季

支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以长期咳嗽、咯痰或伴有喘息及反复发生为特征。支气管炎有急性之分，慢性支气管炎是由长期刺激和细菌感染，或因物理、化学因素的刺激而引起的急性炎症。主要症状是咳嗽、胸骨后疼痛，偶尔也有哮喘和气管炎。慢性支气管炎也是由病毒、细菌或真菌感染引起，化学因素刺激所引起。

◆ 诊断

慢性支气管炎与急性支气管炎两者较易区别，可根据下述三方面鉴别。

(1) 病史：急性支气管炎一般在发病前无支气管炎的病史，即无慢性咳嗽、咯痰及喘息等病史。而慢性支气管炎均有上述呼吸病史。

(2) 病程及症状：急性支气管炎起病较急，开始为干咳，以后咯痰或成脓性痰。常伴胸骨后闷痛或疼痛、发热等全身症状。多在3~5天内好转，但咳嗽、咯痰症状常持续2~3周才恢复。而慢性支气管炎则以长期、反复而逐渐加重的咳嗽为突出症状，伴有咯痰。咯痰症状与感染与否有关，时轻时重。还可伴有喘息。病程迁延。

(3) 并发症：急性支气管炎多不伴有限制性肺气肿及肺心病，而慢性支气管炎发展到一定阶段都伴有上述疾病。

◆ 预防

1. 急性期患者在使用抗感染药物的同时，应用镇咳、祛痰药物。
2. 保持室内空气流通新鲜，控制和消除各种有害气体和烟尘，戒除吸烟的习惯，注意保暖。
3. 加强体育锻炼，提高耐寒能力和机体抵抗力。

◆ 刮拭要点

背部：风门、肺俞
胸部：天突、膻中
上肢部：尺泽、太渊

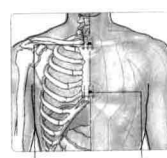
刮痧治疗

刮痧取穴



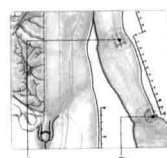
① 风门 第2胸椎棘突下 旁开1.2寸。

② 肺俞 第3胸椎棘突下 旁开1.5寸。



天突 胸骨上窝中央。

膻中 胸前正中间。



尺泽 肘横纹中，肘关节屈肘时，肘横纹肘窝。

太渊 腕掌侧横纹桡侧，动脉搏动处。

润肺银耳汤

水发银耳400克，荸荠100克，甜杏仁10克，桂圆肉30克，姜、葱、精盐、白糖、植物油、玫瑰露酒、味精各适量。先将荸荠削皮、洗净，切碎放入沙锅中，加水煮2小时起数汁，备用；甜杏仁去皮，入开水锅煮10分钟，再用清水漂去苦味，煎锅中加清水100毫升，桂圆肉洗净，与甜杏仁一起入煲煮50分钟后取出，备用；将银耳入沸水或片煎汤，炒锅置中火上，加植物油、葱姜、姜、精盐和水，把银耳放入煮2分钟后捞出，放在煮银耳内，加荸荠汁、精盐、玫瑰露酒，白嫩入煲煮50分钟，然后再放入甜杏仁、桂圆肉煮15分钟，加味精即成。佐餐食。

食疗保健

诊断与预防

详细介绍此病的一般症状和特殊症状，并提供有效的预防方法。

食疗保健

特别推荐一款食疗配方，在刮痧之后可以配合食疗调补。

第一章

刮痧基本知识

从零开始学刮痧

本章为刮痧入门知识，是为从零开始学刮痧者量身定制的，内容包括刮痧疗法概述、刮痧疗法的功效、刮痧工具、刮痧介质、刮痧的适应证与禁忌证和刮痧后的反应。

DIYIZHANG





本章看点



● 刮痧疗法概述

使用刮痧板作为工具，从皮肤入手，治病强身

● 刮痧疗法的功效

解除病痛，调节人体系统达到平衡与和谐的状态

● 刮痧工具

水牛角和玉为材料的刮痧板是比较理想的工具

● 刮痧介质

刮痧介质要兼具润滑与药用的功能

● 刮痧的适应证与禁忌证

刮痧很有效，但不一定适合所有的情况

● 刮痧后的反应

刮痧可能会产生特定的“痧象”，需要科学应对

刮痧疗法是中医学的重要组成部分。由于其具有简便易学、取材方便、操作简单、安全无副作用、疗效显著等特点，因此在民间广为流传，深受大众的喜爱。特别是在当今医疗费用居高不下、生活养生越来越受到关注的情况下，越来越多的家庭开始采用这种方法进行自我保健和养生。

“痧”一方面是指病邪的痧，这里泛指由于邪气侵入人体，孔窍闭塞、经脉阻塞、气血凝滞而产生的各种头晕头痛、身热倦怠、胸口气闷、四肢乏力、上吐下泻等症。另一方面，“痧”也是病症的表现。这类疾病的表现多是体表出现各种红紫或紫黑的痧点或痧斑。这些大多是邪气闭阻不能外达的表现，能够用来帮助诊断和治疗。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。远古时候，当人们患病时，不经意地用手或石片在身上摩擦、捶击，有时竟然使病证得到缓解。时间一长，自然形成了砭石治病法，这也就是“刮痧”的雏形。刮痧在古代又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，并一直沿用至今。

明代医学家张风逵认为，毒邪由皮毛而入就会阻塞人体脉络，阻塞气血，使气血不畅；毒邪由口鼻吸入也会阻塞络脉，使络脉的气血不通。这时就可以运用刮痧疗法，用刮痧器具在经络穴位上进行刮拭，直到刮得皮下出血，通过发汗使汗毛孔张开，痧毒就这样被排出体外，从而达到治疗目的。

简单地说，刮痧就是用手指或各种边缘光滑的工具，蘸上具有一定治疗作用的刮痧介质，在人体表面特定部位反复进行刮拭，使皮肤表面出现瘀血点、瘀血斑或点状出血，这就是所谓的“出痧”。如果用刮痧器具刮拭经络穴位，就可以通过良性刺激，促使营卫之气得到充分发挥，经络穴位处充血，局部微循环得到改善，从而达到祛邪扶正、舒筋活络、祛风散寒、清热除湿、活血化瘀、消肿止痛、增强抗病能力和免疫机能的作用。

刮痧疗法的功效

从西医的角度讲，刮痧是通过刮拭一定部位来刺激皮下毛细血管和神经末梢，促使中枢神经系统产生兴奋，以此来发挥系统的调节功能。刮痧是通过刺激局部毛细血管扩张，加强循环血流量，从而增强人体的抗病能力。

以上是从西医角度说的，下面我们着重从中医的角度来谈一谈刮痧疗法的功效。

● 镇痛作用

刮痧对头痛、神经痛、风湿痛等各种痛症都有良好的治疗效果，而且刮痧的镇痛作用与一般的镇痛剂相比，具有见效快、作用持久、不用担心产生药物依赖的优点，最大的好处是不会对肝肾造成损害。

● 活血化瘀

刮拭局部或相应的腧穴可以调节局部肌肉的收缩和舒张，调节组织间压力。刮拭的刺激作用可以使局部产生热效应，血得热则行，血液的运行速度加快，促进刮拭组织周围的血液循环，增加血流量，从而改善局部的新陈代谢，起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

● 调整阴阳

刮痧是通过腧穴配伍和一定的手法来实现人体阴阳平衡的一种手段。刮痧治疗的关键就在于根据症状属性来调节阴阳的过盛或过衰，使机体“阴平阳秘”，恢复其正常的生理功能，从而达到治愈疾病的目的。

● 发汗解表

刮拭皮肤表面可使皮肤出现充血。毛细血管扩张说明机体的腠理已开，邪气就可以从已开的腠理中而出。由于刮痧可促使汗腺充血，使皮肤汗孔张开、毛细血管扩张、血液及淋巴液循环加快、皮肤的渗透作用得到大幅提高，因而有利于祛除邪气，使风寒、痰湿、瘀血、脓毒等病邪排出体外。

● 美容排毒

在面部进行刮痧可以使血管扩张，血流速度加快，使局部组织营养增强，促进皮肤组织细胞的生长，使体内所淤积的血液、秽浊之气得到宣泄，达到祛黑、祛黄的目的，面部的有害物质清除了，就能拥有面部的红润细腻——健康美容。

在古代，铜钱、汤勺、嫩竹板都曾被用作刮痧工具，现如今一般都用刮痧板来进行刮痧，常见的刮痧板有牛角刮痧板和玉质刮痧板两类。

广泛地说，凡是边缘圆钝、质地较硬，不会对皮肤造成意外损伤的物品都可用作刮痧工具。如日常生活中的汤匙、瓷碗边儿、梳子背儿等都是可就地取材的工具。在古代，石器、陶器、苎麻、硬币都曾充当过刮痧的工具。但是，如果长期使用或作为治疗工具，还是用正规一些的刮痧板比较好。现代主要的刮痧工具就是刮痧板。

刮痧板一般为长方形，边缘较为光滑，四角为钝圆。刮痧板的两个长边一边厚，一边薄。薄的一面常用于人体平坦部位，厚的一面适合进行保健刮痧，刮痧板的角适于人体凹陷部位刮拭。根据刮痧板的材质，可分为不同类别的刮痧板。中医学认为，犀牛角或是牛角最好，玉、石次之，瓷片亦可，塑料不宜。

目前在市面上可以看到各种形状的刮痧板和集多种功能的刮痧梳，主要有水牛角制品和玉制品。以天然水牛角为材质的刮痧板，对人体肌表无毒性刺激和不良化学反应，而且水牛角味辛，咸、寒。中医认为，辛可发散行气、活血润养，咸可软坚润下，寒可清热解毒。因此，用水牛角质地的刮痧板可达到发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。此外，水牛角刮痧板质地坚韧，光滑耐用，其药性与犀牛角相似，不过药力稍逊。由于犀牛为保护动物，故水牛角常常作为犀牛角的代用品。

中医认为，玉性味甘、平，入肺经，能够润心肺，清肺热；玉具有清音哑、止烦渴、定虚喘、安神明、滋养五脏六腑的功效，是具清纯之气的良药，可避秽浊之病气。因此，玉质刮痧板有助于行气活血，疏通经络，而无副作用。

不管是水牛角质地的还是玉制品，刮拭完毕后都应该将刮痧板用肥皂水清洗擦干或用酒精擦拭消毒。最好固定专人专板使用，避免发生交叉感染。如果水牛角刮板长时间受潮、长时间浸泡、长时间暴露在干燥的空气中都会发生裂纹，从而影响其使用寿命。因此，每次刮痧完毕后都要洗净，然后立即擦干。最好放在塑料袋或皮套内保存。玉质板在保存时应避免磕碰，以免发生破损。