

刮痧疗法发展到今天已经成为一种适应病种非常广泛的自然疗法。早在《内经》中，对于痧症这个病的病因、病机、症状都有具体的描述。他认为，毒邪由口鼻吸入的时候，就阻塞经络，使气滞血凝，阻遏气血，使气血流通不畅；毒邪由口鼻吸入的时候，就阻塞经络，使气滞血凝，阻遏气血，使气血流通不畅；毒邪由口鼻吸入的时候，就阻塞经络，使气滞血凝，阻遏气血，使气血流通不畅。

图解

肠蠕动亢进，使肠道受到抑制而恢复正常；改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得平。调整阴经对肉腠的作用，如肠蠕动的调节作用。

方上

血流量，从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

图解家庭

舒筋通络刮痧疗法主要是增强局部血液循环，使局部组织温度升高。另外总的病源。第三是通过刮痧的作用使紧张或痉挛的肌肉得以舒展。从而刮痧是根据中医学十二经脉及奇经八脉、遵循、表则治其标、的原则。运用手、从而起到强种救弱、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾和胃的效用。

刮痧技术于穴部对机体的作用大致可分为两大类，一是预防保健作用，二是刮痧疗法的预防保健作用。又是按健康保健预防与疾病防变两类。刮痧疗法露于外的最表浅部分，直接接触外界，且对外界气候等变化起适应与防护依靠机体内卫气的作用。卫气出于上焦，由肺气推送，先循行于皮肤之中。

图解家庭保健实用方法系列丛书

主编 周应明



刮痧其实很简单

你知道刮痧可以治疗哪些疾病吗

图解 刮痧 百用

图解家庭保健实用方法系列丛书

主编 周应明



图书在版编目 (C I P) 数据

图解刮痧百用 / 周应明 主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 1

(图解家庭保健实用方法系列丛书)

ISBN 978-7-5357-7409-5

I. ①图… II. ①周… III. ①刮搓疗法—图解 IV. ①R244. 4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 236029 号

图解家庭保健实用方法系列丛书

图解刮痧百用

主 编: 周应明

责任编辑: 邹海心 郑 英

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 邵阳市东大路 776 号

邮 编: 422001

出版日期: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11

书 号: ISBN 978-7-5357-7409-5

定 价: 26.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

刮痧疗法是中医传统自然疗法之一，这种疗法起源于旧石器时代，人们发现，患病时出于本能地用手或者石片抚摩、捶击身体表面的某一部位，有时竟然能使疾病得到缓解。古人通过长期实践与积累，逐步形成了砭石治病的方法，这就是“刮痧”疗法的雏形。当代的刮痧疗法是以中医皮部理论为基础，用刮痧器具(牛角、玉石等)刮拭经络、穴位等处皮肤，通过良性刺激，以达到疏通经络、活血化瘀之目的。皮肤在刮痧器具的刮拭下，会出现不同程度的变化，如潮红、紫红或紫黑色的瘀斑，这些瘀斑即“痧痕”。刮痧疗法正是通过这种良性刺激以改善局部微循环，起到疏通经络、祛风散寒、清热除湿、活血化瘀、增强机体自身潜在抗病能力和免疫功能等作用，达到防治疾病、养生保健等目的。

《图解刮痧百用》针对普通老百姓，从认识刮痧、了解刮痧，日常刮痧保健，刮痧治疗疾病，刮痧调理亚健康4个部分介绍了刮痧中的百种治疗方法。

在日常刮痧保健这一部分中:脏腑保健介绍了心脏、小肠、肺、大肠、肝、胆、脾、胃、肾、膀胱的刮痧保健方法;五体保健介绍了皮肤、肌肉、血脉、筋、骨骼的刮痧保健方法;体质保健刮痧介绍了气虚、阳虚、阴虚、气郁、血瘀、痰湿的刮痧保健方法;四季保健刮痧介绍了春季、夏季、秋季、冬季的刮痧保健方法。

在刮痧治疗疾病这一部分中，按内科、外科、妇科、儿科介绍了包括头痛、失眠、眩晕、咳嗽、感冒、便秘、落枕、颈椎病、腰痛、痔疮、月经不调、痛经、闭经、盆腔炎、小儿腹泻、小儿遗尿、小儿腹痛等40余种疾病的刮痧治疗方法。

刮痧调理亚健康这一部分中，对快速缓解大脑疲劳、改善睡眠、缓解眼疲劳、心慌气短、焦虑烦躁、颈肩酸痛、僵硬、腰酸背痛、下肢酸痛、手足冰冷等亚健康状况提供了刮痧疗法的详细图解。

为了让读者更简单轻松地查找和学习刮痧中用到的各个穴位，有的放矢地掌握刮痧疗法，我们在书后特别增加了3个附录:人体穴位大全、穴位名称和十四经穴位图。

在此，我们特别感谢长沙医学院的初晓老师，他对本书提出了宝贵意见和补充内容。希望本书能够让老百姓不但能节省一些医药费用，也可以学到我们古老的中医知识。

编者

2012.12

目 录

第一部分 认识刮痧 了解刮痧

一 刮痧的历史来源	2
二 刮痧的作用	2
三 刮痧中的出痧与退痧	3
1 出痧：活血化瘀，排毒解毒，疏通经络	3
2 退痧：激活免疫细胞，增强系统免疫力	4
四 刮痧的五大特点	5
1 简便易行	5
2 安全可靠	5
3 治疗未病，疗效迅速	5
4 适合现代人的体质特点	5
5 适用范围广	5
五 刮痧和其他疗法相比的优势	6
1 刮痧与针灸比较	6
2 刮痧与放血疗法比较	6





3 刮痧与按摩比较	6
4 刮痧与拔罐比较	7

六 刮痧用具

1 刮痧板	7
2 刮痧油和美容刮痧乳	8
3 毛巾或清洁的纸巾	9
4 刮痧板的清洗和保存	9

七 刮痧的注意事项

1 刮痧时应避风和注意保暖	9
2 每次只治疗一种病症	9
3 不可片面追求出痧	9
4 刮痧后要喝一杯热水	10
5 身体各部位刮痧注意事项	10

八 刮痧治疗方法

1 刮痧的刮拭动作要领	12
2 刮痧操作方法	13
3 刮痧步骤	14
4 刮痧补泻手法	15
5 刮痧握板方法	16
6 刮痧运板方法	16
7 刮痧后的反应	20

九 刮痧的适应证与禁忌证

1 刮痧的适应证	22
2 刮痧的禁忌证	22

第二部分 日常刮痧保健

一 脏腑保健刮痧 24

- 1 心脏和小肠的刮痧保健 24
- 2 肺和大肠的刮痧保健 25
- 3 肝和胆的刮痧保健 27
- 4 脾和胃的刮痧保健 28
- 5 肾和膀胱的刮痧保健 30

二 五体保健刮痧 31

- 1 皮肤保健刮痧 31
- 2 肌肉保健刮痧 32
- 3 血脉保健刮痧 34
- 4 筋保健刮痧 35
- 5 骨骼保健刮痧 37

三 体质保健刮痧 39

- 1 气虚体质保健刮痧 39
- 2 阳虚体质保健刮痧 40
- 3 阴虚体质保健刮痧 41
- 4 阳盛体质保健刮痧 42
- 5 气郁体质保健刮痧 44
- 6 血瘀体质保健刮痧 45
- 7 痰湿体质保健刮痧 46



四 四季保健刮痧 47

- 1 春季保健刮痧 47
- 2 夏季保健刮痧 49
- 3 秋季保健刮痧 50
- 4 冬季保健刮痧 51

第三部分 刮痧治疗疾病**一 内科疾病 54**

- 1 头痛 54
- 2 牙痛 56
- 3 失眠 58
- 4 眩晕 60
- 5 咳嗽 63
- 6 呃逆 65
- 7 哮喘 67
- 8 中暑 69
- 9 感冒 71
- 10 鼻窦炎 74
- 11 胃炎 76
- 12 胆囊炎 78
- 13 胃痉挛 80
- 14 腹泻 82
- 15 腹胀 84
- 16 便秘 86

17 泌尿系统感染	88
18 高血压	90
19 高脂血症	93
20 糖尿病	95
21 心悸	97
22 面神经麻痹	98
23 中风后遗症	100

二 外科疾病 103

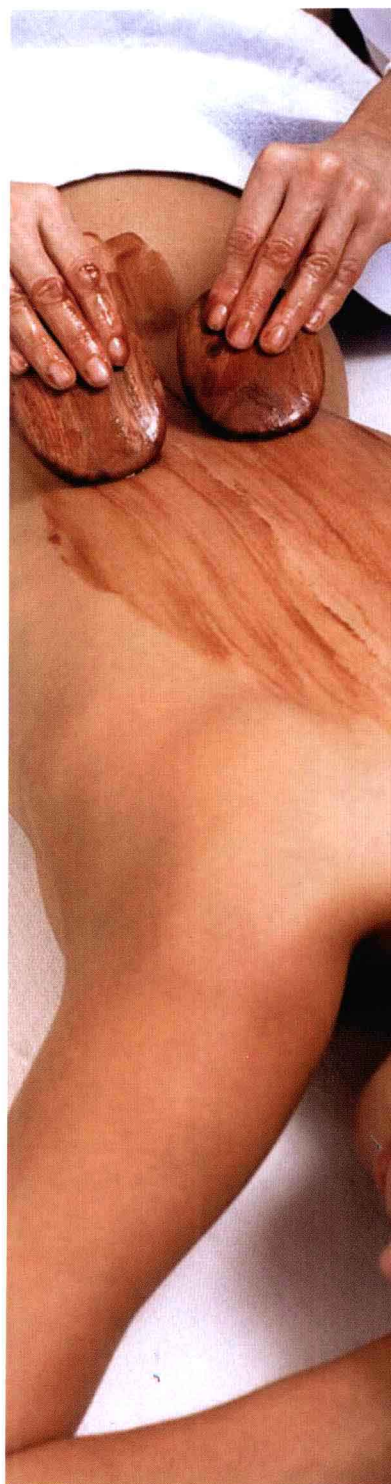
1 落枕	103
2 颈椎病	105
3 肩周炎	107
4 腰痛	109
5 膝关节痛	111
6 足跟痛	112
7 痔疮	113

三 妇科疾病 115

1 月经不调	115
2 痛经	116
3 闭经	118
4 盆腔炎	120
5 乳腺增生	122
6 围绝经期综合征	123

四 儿科疾病 125

1 小儿腹泻	125
2 小儿遗尿	126
3 小儿腹痛	127



第四部分 刮痧调理亚健康

1 快速缓解大脑疲劳	130
2 改善睡眠	130
3 缓解眼疲劳	131
4 心慌气短	132
5 焦虑烦躁	134
6 颈肩酸痛、僵硬	135
7 腰酸背痛	136
8 下肢酸痛	136
9 手足冰冷	137

附录一： 人体穴位大全	141
-------------------	-----

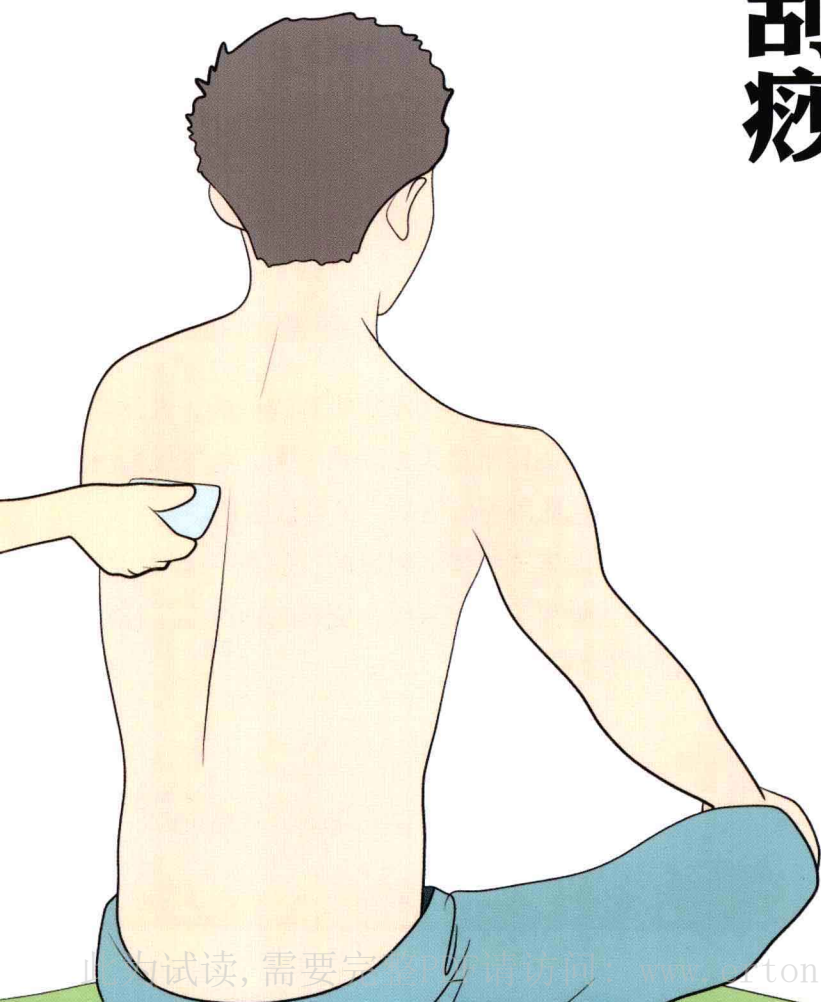
附录二： 穴位名称	150
-----------------	-----

附录三： 十四经	157
----------------	-----

认识刮痧

第一部分

了解刮痧



一 刮痧的历史来源



在距今约250万年至1万年的旧石器时代，人们在患病时，出于本能地用手或者石片点按摩身体表面的某些部位，有时竟然能使疾病得到缓解和治愈。人们就开始注意归纳和总结这些治病的方法，通过漫长的积累过程，逐步形成了砭石治病的方法，这就是刮痧疗法的雏形。

刮痧疗法发展到今天已经成为一种适应病症较为广泛的自然疗法。早在明代，医学家张凤逵在他的《伤暑全书》中对痧症这个病的病因、病机、症状进行了具体的描述。他认为，外感毒邪侵入人体，就可以阻塞人体的经络，痧胀使经脉不通、气血流通不畅。这些毒邪潜入越深，瘀积越厉害，它引发病症的可能就越迅速，发病急如燎原之势。对于这种情况，就必须采取适当的救治措施，可以运用刮痧疗法中的刮痧放血来治疗。用刮痧器具在表皮适当经络穴位上进行刮治，直到刮出皮下凝结成像米粒样的出血点为止，通过发汗使汗孔张开，痧毒随即排出体外，从而达到治愈疾病的目的。与张凤逵同一时期的郭志邃，其著作《痧胀玉衡》完整地记录了百余种痧症的治疗方法。近代著名中医外治家吴尚先对刮痧疗法也给予了充分肯定，他说，“阳痧腹痛，莫妙以瓷调羹蘸香油刮背，盖五脏之系，咸在于背，刮之则邪气随降，病自松解”。

二 刮痧的作用



阴阳失调、邪毒瘀积、气血凝滞、经络不通是中医学对疾病发病机制的总结。人体脏腑阴阳气血保持动态平衡，身体就会健康；人体脏腑阴阳气血失去动态平衡，身体就会出现亚健康或处于疾病状态。所以，调理阴阳、畅达气血既可以治病，又可以防病。

刮痧通过对皮肤进行简单的刮拭刺激，以出痧的方式将体内积聚的“邪毒”疏泄出体外，不仅使人体经络气血得以通畅，而且调动了人体自我防卫系统，更有效地改变了经络气血失调、阴阳失衡的病理状态。具体来说刮痧有如下功效。

疏通经络，调节阴阳

刮痧通过刮拭经脉，从而起到疏导经络的作用。使人体中的阴阳平衡，气血调和，各组织器官功能正常，实现强身健体、防病治病的目的。

活血化瘀，通则不痛

在局部或相应俞穴刮痧可疏通气血，使经络畅通，瘀血得消，新血得生，气血运行恢复正常，达到“通则不痛”的目的。

解毒排毒，消散热邪

人体内气血瘀滞，局部新陈代谢速度就会减缓，代谢废物不能及时排出体外，日久累积便形成危害人体健康的毒素，毒邪长期瘀积而化热，体内便产生热邪。通过出痧，使毒素排出，热邪消散，从而达到清热解毒的目的。

化痰消瘀，软坚散结

由多种原因引起的体内痰饮、湿邪、包块、结肿等病症，可以通过刮痧治疗，使腠理宣畅，痰饮脓毒外泄，有化痰消瘀、软坚散结的明显效果。

疏通气血，扶正祛邪

刮痧使腠理得以开启疏通，将阻滞于经络及相应组织内的各种邪气透达于外。另外，当人体正气虚时，通过补虚泻实之法刮拭相关俞穴或相应部位，可扶正祛邪，增强脏腑功能，抑制或驱除外邪侵袭。

三

刮痧中的出痧与退痧

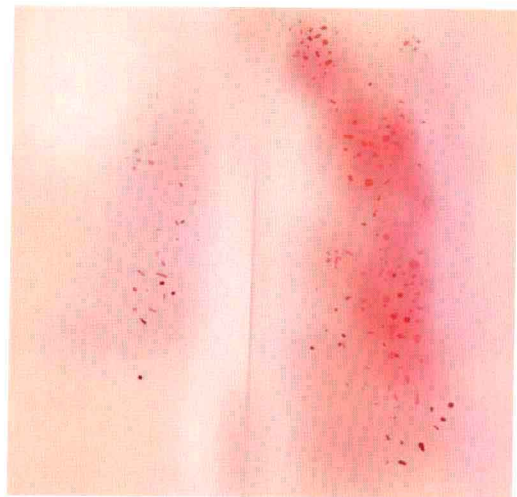


① 出痧：活血化瘀，排毒解毒，疏通经络

红颜色的痧斑从人体皮肤血管中渗漏出来，痧斑看上去很像瘀血，但这种瘀血本质上不会让我们的身体感到不适，反而有轻松舒适，病痛减轻的感觉。

痧是从人体毛细血管渗出的微量血液，因为毛细管管腔细小，管壁具有通透性，所以营养物质和代谢产物可以通过毛细血管壁进出。当血液循环正常时，毛细血管没有血液瘀滞，故刮痧不会出痧，此时刮痧不仅能促进血液循环，还可以加速血液的新陈代谢作用。在血液流速减缓、血液瘀滞、微循环出现障碍时，毛细血管部位瘀滞的血液中营养物质减少，代谢废物逐渐增多。此时刮痧会将瘀滞的血液从毛细血管壁挤压到血管以外，毛细血管内血液瘀滞瞬间缓解，血液循环也恢复正常。

因此，痧是渗漏在毛细血管外且含有毒素的血液。刮痧只是将含有毒素的血液“挤压”出了血管之外。出痧后，血管因其自身具有弹性作用会瞬间收缩，所以当停止刮拭时，皮肤表面也会随即停止出痧。

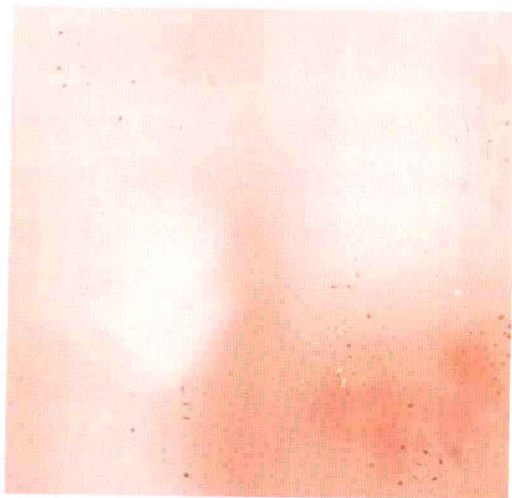


“不通则痛，痛则不通”这句话形象地概括了疼痛的原因。现代医学研究发现，微循环障碍(即经脉气血瘀滞不通)不仅是引起疼痛的原因，也是产生众多病症的主要原因。出痧的奥妙就在于刮痧后可以快速疏通经络，改善血液微循环，活血化瘀，排出体内毒素，促进新陈代谢。因此刮痧对气血不通引起的各种疾病有很好的治疗作用。

②退痧：激活免疫细胞，增强系统免疫力

刮痧所出的痧象一天天逐渐变清变淡，直至完全消散，这个过程就是痧的消退过程。

这些痧是“不受机体欢迎的异物”，人体血液、淋巴液和组织间液中有多种防御机制，能对体内异物(即非正常组织、外来组织)有识别和排除的能力。这些防御机制会很快识别异常的痧象，并将其吞噬分解，分解后的产物会随汗液、呼出的气体、尿液等排出体外。痧消退的过程不仅是体内毒素以原有的形态被吸收的过程，而且这一过程激活了人体具有免疫功能的防御机制，提高了自身清除异物的能力，增强了机体的免疫力。



四 刮痧的五大特点



① 简便易行

刮痧用具简单，取穴部位灵活，不受时间与空间的限制，而且手法易学，原理易懂，即使没有接触过医学的人也能在很短的时间内理解并掌握。

② 安全可靠

俗话说：“是药三分毒”，刮痧不同于打针吃药，只需在皮肤表面刮拭身体的特定部位来改善体内的微循环，从而达到治疗疾病的目的。不会对身体造成创伤，更不会出现药物对人体的副作用。

③ 治疗未病，疗效迅速

刮痧在迅速疏通气血的同时也及时排除体内毒素，改善体内血液微循环，清理脉道。经常刮痧可以消除疾病隐患，将疾病扼杀在未发生或虽发生未发展的阶段。在刮拭的过程中随着痧的排出，经脉也能瞬间达到通畅，从而对疾病起到立竿见影的治疗效果。

④ 适合现代人的体质特点

现代人生活节奏快，压力大，运动少，摄入过多含高脂肪、高蛋白的食品，导致“因淤致虚”体质的人也越来越多。刮痧通过刮拭身体特定部位，刺激皮下毛细血管的血液，使体内秽浊之气得以宣泄，阻滞经络的病理产物以痧的形式排出，达到防病治病、养生保健的目的。

⑤ 适用范围广

目前刮痧已广泛应用于临床医学和日常生活中，它不仅用于治疗常见病，也同时用于检测人体健康和女性美容保健等方面，并且对某些疑难杂症有意想不到的治疗效果。



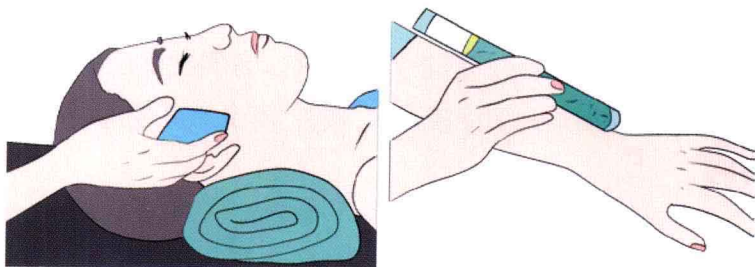
五 刮痧和其他疗法相比的优势



① 刮痧与针灸比较

GUASHABAIYONG

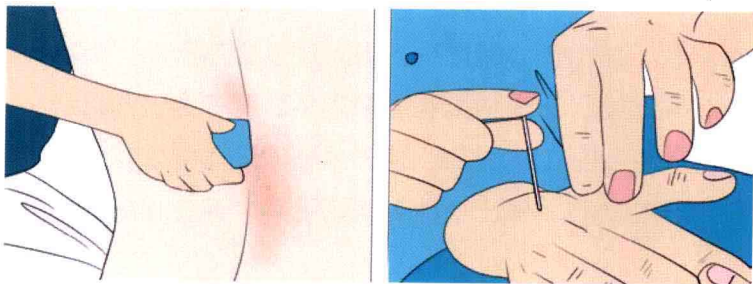
针灸对穴位的要求比较精确，普通人不容易掌握。而刮痧治疗有一定的宽度和长度，即使穴位记忆得不太准确，只要找到大致位置，刮痧的范围也能将特定的治疗部位包含于其中。另外，刮痧的同时可以发现病变的部位，无论穴位处还是穴位以外的部位，只要有气滞血瘀存在，刮痧都可以将瘀滞迅速疏通，并且对机体毫无损伤。



② 刮痧与放血疗法比较

GUASHABAIYONG

刮痧可将体内含有毒素的血液从血管挤压到血管之外，这方面刮痧有些类似于放血疗法，但是刮痧刮出来的痧出现在皮肤之下，并没有流出体外，没有皮肤破损后可能导致感染的后顾之忧，相对于放血疗法，刮痧更为可靠，并且刮出的痧在消退过程中，激活了人体自身免疫系统，从而能大大地提高机体的免疫力。

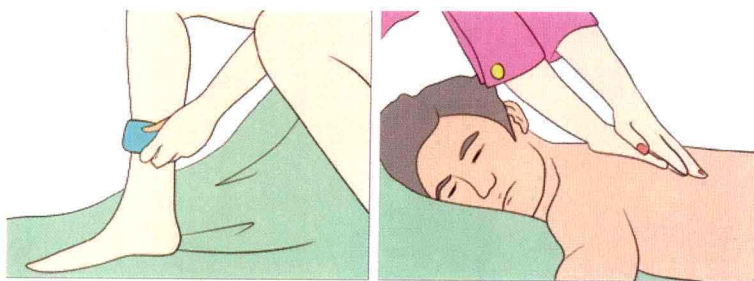


③ 刮痧与按摩比较

GUASHABAIYONG

刮痧是借助于刮痧板将作用力传达到皮下组织，由皮下组织的运动来活动经络，并通过经络与脏腑的联络关系，对经络和脏腑起到相互调理作用。在刮痧进行的过程中，可以

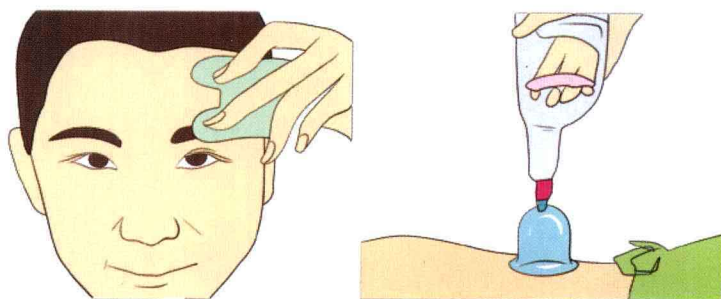
随时发现按摩不易察觉的细微异常反应。同时，刮痧和按摩相比较，其疏通经络、活血化瘀、宣泄热毒的速度要比按摩快很多。



④ 刮痧与拔罐比较

GUASHABAIYONG

拔罐疗法的位置比较固定，刮痧要比拔罐灵活得多，刮痧可以在身体的各部位边刮边寻找细小不平顺的异常反应物，从而采取有效的针对性治疗措施。同时，刮痧可以在一些不平坦的部位(如面部、骨缝等)，和一些不方便拔罐的部位(如膝部、肘部等)进行操作，所以说刮痧的作用范围相对于拔罐而言更广泛。



六 刮痧用具



① 刮痧板

GUASHABAIYONG

刮痧板多选用具有药物作用的材料(如玉石、水牛角等)制成。水牛角味辛、咸、寒，辛可发散解表、行气行血，咸能软坚散结、润下，寒具有凉血止、清热解毒的作用。玉性味甘平，入肺经，润心肺，清热。《本草纲目》记载，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。

水牛角和玉质刮痧板的边角形态与身体部位形态完美结合，使刮痧刺激准确到位，增强治疗效果和刮拭时的舒适感，其边角加工圆润，不会刮伤皮肤，且均无毒副作用。