

易学实用家庭保健系列丛书②

# 健康轻松刮出来

## 完全图解家庭刮痧

彭玉清 编著

北京中医药大学东方医院亚健康科主任  
“治未病”中心副主任  
中华中医药学会亚健康分会常务委员

彩色图文版

9种基本刮痧方法  
7种体质刮痧调理  
30种常见病症刮痧治疗

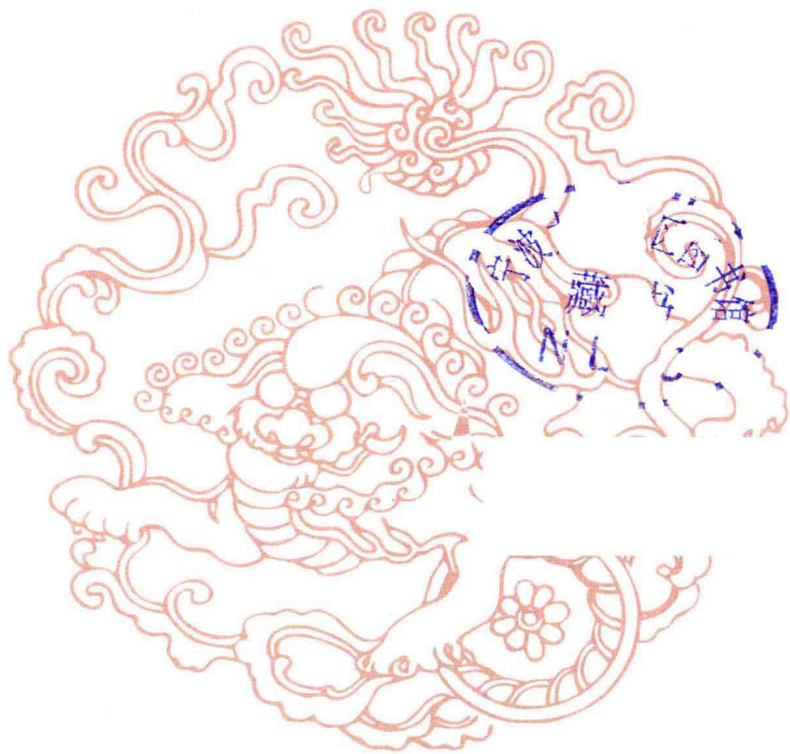
中国纺织出版社

易学实用家庭保健系列丛书②

# 健康轻松 **刮** 出来

## 完全图解家庭刮痧

彭玉清 | 编著



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康轻松“刮”出来：完全图解家庭刮痧 / 彭玉清  
编著. ——北京：中国纺织出版社，2013.4

(易学实用家庭保健系列丛书；2)

ISBN 978-7-5064-8354-4

I. ①健… II. ①彭… III. ①刮搓疗法 IV.  
①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第037581号

---

责任编辑:张天佐

特约编辑:穆建萍

封面设计:任珊珊

责任印刷:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京朝阳区百子湾东里A407号楼

邮政编码:100124

邮购电话:010-64168110

传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市雅迪彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

2013年4月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/24 印张:7

字数:200千字

定价:28.00元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

# 前言

刮痧是传统中医的自然疗法，其运用特定器具在皮肤上刮拭，目的在于疏通经络，畅通气血，改善血液循环。刮痧疗法操作简单、功效全面、安全速效，并且费用低廉，这些优势让它又重新成为人们学习以及利用的热点，这也符合当今社会推崇中医治病保健的趋势。

## ◆ 认识刮痧与人体的关系

很多人可能知道刮痧，但不知道刮痧的精妙，也不知道刮痧与人体到底存在着怎样的关系，本书会为您解决这些问题。

刮痧动作很简单，但理论是复杂的，人体也是奇妙的，如何将古老的刮痧术与当代人的体质特点结合，小小的刮痧板如何帮助人们减轻病痛，这都建立在对刮痧的认识上。

## ◆ 图文结合，结构清晰

书中插入大量的图片，“手把手”教大家选取刮拭部位，以最直接、最快捷的方法展示刮痧精髓。简短的文字与图片相互配合，只要随手翻阅，都可以学到一招半式，使自己和全家人受益。

平实的语言以及清晰的结构增添实用性和可读性，虽然没有过多的文字介绍，但重在精辟，中医刮痧的精华蕴藏其中。

## ◆ 谁都可以成为中医师

养生或者治病并不只是医学专家的事，人人都可以成为健康的领路者。本书最大的价值就在于无论是谁，只要翻看一下就能受益，轻轻松松拥有健康。

汲取传统刮痧的精华，将现代医学理论融入进去。从现在就开始学习，增强自我保健意识，掌握刮痧这种简便有效的防病治病方法，拥有了健康也就拥有了快乐！

## ◆ 写作团队

参与本书编写的人员有：李洁、李淳朴、霍秀兰、张永年、陈芳、张庆、陈生学、于红、刘丽爽、王海燕、张卫东、高贵春、张显峰、刘兵、韩雪、陈方莹、韩敬、焦利伟、李仁成、宋福利、孙国新、王云强、张丹、赵恩东、赵海云、谭守纪、许全红等，特此感谢！

2013年1月



# 目 录

## 基础篇 从头到脚学家庭刮痧

中医外治的传统方法——刮痧 .....	10
痧象诊病与刮痧疗病 .....	11
传统刮痧疗法是现代人的养生诀窍 .....	12
细数刮痧装备 .....	13
9种基本刮痧方法 .....	15
身体各部位的刮痧法 .....	19
刮痧治疗要点与诀窍 .....	24
刮痧的禁忌 .....	25
应对刮痧出现的异常反应 .....	26
提高刮痧疗效、减轻刮痧疼痛 .....	27

## 提高篇一 调阴阳、强体质

测一测，你是哪种体质类型 .....	30
阴虚体质的人需滋养阴液、清虚热 .....	32
阳虚体质的人需温补阳气、壮元阳 .....	35
湿热体质的人需化湿清热、调理脏腑 .....	38
气虚体质的人需健脾益气、强体质 .....	40
气郁体质的人需滋养肝胆、疏通气机 .....	43
痰湿体质的人需健脾化痰、温气血 .....	45
血瘀体质的人需疏经通络、畅气血 .....	48

## 提高篇二 刮痧看天时，四季保平安

春季刮痧通气血 .....	53	秋季刮痧润肺燥 .....	60
炎夏刮痧养心脾 .....	57	寒冬刮痧护肾阳 .....	63

## 精通篇一 日常刮痧，帮你无毒一身轻

清洁脏腑 .....	67	排毒轻身 .....	80
保养卵巢 .....	78	美肌养颜 .....	90

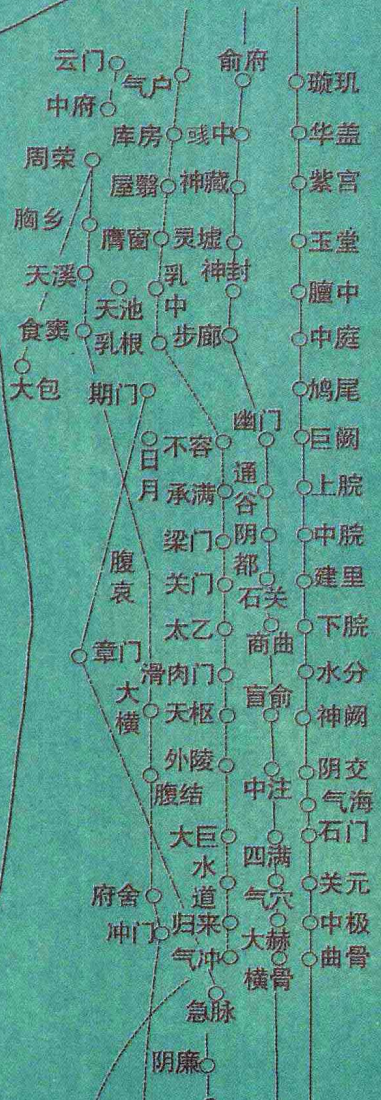
## 精通篇二 家庭常见病症，求己不求医

头晕和头痛 .....	103	沙眼 .....	109
大脑疲劳 .....	105	鼻炎 .....	111
视力疲劳 .....	107	牙疼 .....	114



入睡困难	116	月经失调	144
落枕	118	痛经	146
感冒	120	遗精	148
咳嗽	123	糖尿病	150
中暑	125	癫痫	153
食欲不振	128	手足凉、怕冷	156
心慌焦躁	130	颈肩酸痛、僵硬	158
呃逆	132	腰酸背痛	160
胃病	134	腿抽筋	162
高血压	136	下肢酸痛、沉重	164
腹泻	138	围绝经期综合征	166
便秘	140		
痔疮	142		





足阳明胃经  
 足太阴脾经  
 足厥阴肝经  
 任脉  
 足少阴肾经







# 基础篇

## 从头到脚学家庭刮痧

刮痧作为传统中医的一种保健疗病方法，具有独特的理论知识，掌握这些基本理论后才能采用正确的刮痧方法，才能正确应对刮痧中出现的各种问题。

刮痧的装备、方法、要点以及禁忌是刮痧的入门知识，也是重要内容。另外，刮痧过程中还会出现异常现象，如昏厥，这时候该如何解决，本章为您一一解答。



# || 中医外治的传统方法——刮痧 ||



## 历史悠久的刮痧疗法

刮痧疗法是一种中医外治的方法，在我国已有悠久的历史，其确切的发明年代以及创始人已经没有办法查证，因为在石器时代就已经出现了简单的刮痧，这个时代的刮痧只是人们对付疾病的一种方法，还没有系统化。刮痧在人们长期的生活实践中逐渐完善，人们对于刮痧疗法总结出成套的、系统的理论。

如今，刮痧已成为人们日常保健、养生、疗病的方法，越来越受到重视。刮痧疗法之所以长盛不衰，必然有它自身的优势，下面我们就来看一下。

## 刮痧疗法的优势

**操作简便：**刮痧使用的工具比较简单，市面上有很多专用的刮痧工具，操作起来非常简便。刮痧疗法不只是医生的专利，我们也可以通过简单的学习掌握正确的刮痧方法。

**刮痧不受时间以及地点的限制，**我们可以根据自己的实际需要来选择最适合自己的刮痧方法。

**功效全面：**刮痧能够对很多疾病起到辅助治疗的作用，而且极少有毒副作用。刮痧通过对皮肤的简单刺激，可以使人体的脏腑、经络以及气血发生作用，以调节人体气血的运行，排除体内毒素。

**安全速效：**刮痧是对人体皮肤的刺激，是一种中医外用的方法，这就避免了药物可能对人体产生的毒副作用。刮痧完成后，血容量和血流量增加，促进了代谢产物交换，人体内的毒素便会排出体外，从这个角度说，刮痧起效迅速。

刮痧疗法不仅能够对人体的疾病产生很好的治疗效果，而且费用开支也相对较少，并且刮痧工具可以重复利用。我们在使用这种方法前要学习点儿专业的刮痧知识，配合相关书籍的介绍，便可享受刮痧对人体的妙处，感受刮痧的神奇效果，进而领略祖国传

统医学的魅力。

基于上述原因，刮痧疗法必然长盛不衰。现在人们在继续研究与扩展刮痧疗法的应用方法以及范围，它必将成为大众保健祛病的重要方法。

## || 痧象诊病与刮痧疗病 ||

刮痧术流传至今，被人们进行过多次的改进，成为人们治疗各种疾病非常重要的方法。刮痧疗法除了在上一节中我们提到的优势，它还有一个突出的特征，是其他疗病方法所不具备的。我们可根据刮痧后的痧象来判断自身的身体情况，并以此为依据展开对身体的保健以及疾病的治疗，因此，刮痧是自我诊断以及自我治疗的妙法。

### 看痧象诊疾病

我们在完成刮痧后，相应的皮肤部位会出现痧象，包括出痧面积的大小、出痧的位置以及痧的颜色，还有刮痧过程中出现的其他不适反应。按照中医的经络、气血等基本理论，可以判断出人体脏腑的情况，确定是否患上疾病以及疾病的部位、病情等。刮痧能够发出人体健康的预警信号，帮助我们预测疾病的发展趋向。

### 调节气血

气血是人体保持健康和稳定的基本物质，气血运行不畅，人体的组织器官受损，必然影响人体健康。刮痧能够疏通人体经络、畅通气血、加速血液循环、促进人体的新陈代谢，从而起到治疗疾病以及保健的作用。

我们如果没有患上任何疾病，那么还可以通过刮痧的情况来“治未病”。利用刮痧器具，刮试经络穴位，可通过良性刺激，充分发挥营卫之气的作用，使经络穴位处充血，改善局部微循环，祛除邪气，疏通经络，舒筋理气，驱风散寒，活血化瘀，以增强



机体自身潜在的抗病能力和免疫机能，以免疾病发作时对人体带来更大的伤害。在“治未病”这个问题上，刮痧更加安全有效。

### 美容养颜

刮痧不仅能治疗疾病，还可以美容养颜。刮痧不仅能够排除体内毒素，净化体内环境，起到清洁皮肤的作用，还能加速新陈代谢，这就有利于受损肤质的修复和再生，从而达到美容养颜的目的。

现在很多女性都会采用刮痧养颜的方法，如祛除斑痘、减少皱纹以及延缓皮肤的衰老等，这些我们都会在后面的内容中提到。

## || 传统刮痧疗法是现代人的养生诀窍 ||

刮痧是自古就有的一种疗病方法，有泄和补两种功效，根据现代人的体质特点，刮痧是必不可少的一种养生绝技。

### 现代人的体质特点

现代人日常饮食已经发生了很大的变化，尤其侧重于高油脂、高糖分的食物，而且进食量也比以前稍多。不良的饮食习惯会加重肠胃的负担，再加上不规律的生活习惯，巨大的生存压力，休息的时候缺乏体育锻炼，身体素质严重下降，身体会经常处于亚健康状态，引起内分泌失调、新陈代谢紊乱，体内会堆积过多的废物，造成气血运行不畅，如果人体长期处在这样的状态下，健康必然受损，各种疾病都有可能出现。

### 刮痧的神奇功效

刮痧是通过专用的工具对皮肤进行简单的刮拭刺激，可起到宣泄瘀毒的作用，调理人体气血，使人体恢复平衡的状态，达到防治疾病的目的。

刮痧能够排出体内垃圾以及各种潜在的毒素。刮痧可将人体皮肤的毛孔打开，体内代谢的废物便可迅速排出，清洁人体内环境，起到通便、利尿等作用，这样就会使新陈代谢保持正常，改善身体的亚健康状态。

刮痧能够增强免疫力。刮痧作用于体表，卫气由肺气推送，循行皮肤之中，刮痧可增强卫气功能，则“皮肤调柔，腠理致密”，病邪就不容易侵袭了，从而增强了人体免疫功能。

刮痧能够宣泄体内的邪气，改善体内气血瘀滞的情况。当气血不通时，各种疼痛都会出现，刮痧能够畅通人体的气血，达到活血化瘀的效果，对于现代人常见的心脏病、高血压以及各种心脑血管疾病有很好的缓解作用。因此，刮痧能够缓解人体各种疼痛感，对慢性疲劳也有一定的治疗效果。

## || 细数刮痧装备 ||



刮痧只需要基本的刮痧工具，工具的选择直接关系到疗病的效果。刮痧装备从大的方面来说，包括刮痧板以及润滑剂。古代人也会使用到这些工具，但是非常简陋，如石器、竹板、水等，治疗效果不如现代工具显著。现代人对刮痧工具进行了深入的研究，选择一些本身就具有药用价值的工具，这样会提高刮痧对人体的疗病效果，下面我们来认识一下这些刮痧装备。

### 刮痧板

刮痧板是刮痧过程中最主要的工具，品种多样，形状也有所不同。古时候人们会选择表面比较光滑的石块、瓷器、蚌壳等作为刮痧板，也就是就地取材，这些工具都是时代的产物，都能起到一定的效果。

现在，人们开发出很多种材质的刮痧器具，如牛角刮痧板、玉制品，这些工具质地

坚韧、光滑耐用，而且还具有一定的药效。在繁多的刮痧板中，利用价值最大的是天然的水牛角刮痧板。这种刮痧板本身就有中药的成分，能够发散行气、清热解毒以及活血化瘀。其边缘光滑，四角钝圆，适合人体很多部位的刮痧，能够起到很好的刮拭效果。

无论我们选择何种材质的刮痧板，在用完后都要用酒精或者肥皂清洗干净，擦干后在上面涂上一层食用油，用专用的口袋封存起来，这样能够防止刮痧板开裂等。不要把刮痧板放在潮湿或者过于干燥的环境中，否则会缩短刮痧板的使用寿命。

### 刮痧介质：润滑剂

刮痧过程中会产生一些阻力，这样可能会伤害皮肤，因此，可以在皮肤涂一层专用的润滑剂，这样不仅可减少刮痧阻力，还可增加润滑度，强化刮痧的效果。另外，一些润滑剂含有中药成分，能够增强刮痧的效果。

开水是最常用的润滑剂，在治疗热证时要用凉开水，治疗寒证时要用温开水。食用油非常适合体弱多病以及老年人、婴幼儿等使用，有很好的滋养以及除湿效果。使用蛋清作为润滑剂，对于失眠燥热、嗝气吐酸等有明显的效果。市面上还有专用的刮痧油，具有除湿、行气、开窍等效果。刮痧活血剂的医疗效果最好，能够活血化瘀，加速血液循环，使出痧更快。

另外，冬青膏、白酒、滑石粉、葱姜汁也是很常见的刮痧介质。

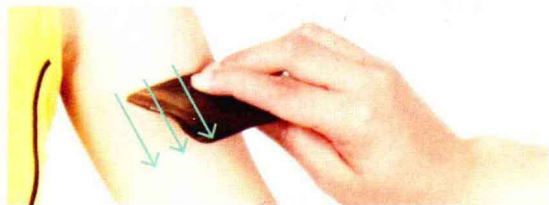


## 9种基本刮痧方法



### 1 面刮法

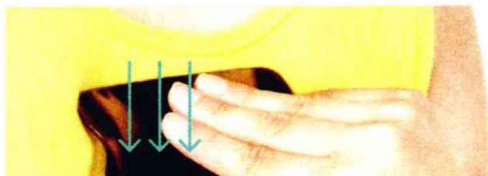
面刮法是中医刮痧中最基本和最常用的刮拭方法。手持刮痧板，顺着刮拭的方向倾斜 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ， $45^{\circ}$ 应用得最为广泛。在刮拭的过程中，要根据部位的不同以及需要，将刮痧板的半个长边或者整个长边与皮肤相接触，然后按照自上而下或者从内到外的顺序向同一个方向直线刮拭，力度要均匀。本法对于身体上较平坦的部位，可进行操作。



### 2 平刮法

本法与面刮法基本相同，只是刮痧板倾斜的角度要小于 $15^{\circ}$ ，并且向下的力度要稍大一些，速度尽量缓慢。平刮法常被用来诊断疾病以及缓解疼痛。



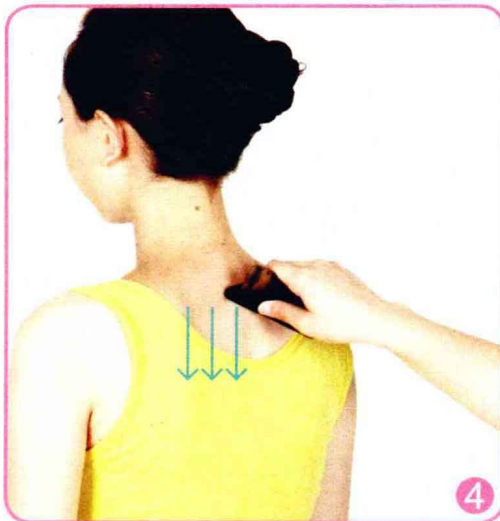


### 3 推刮法

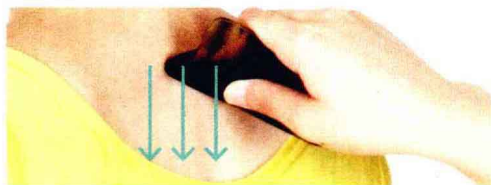
本法与上述方法基本相同，只是刮痧板向刮痧的方向倾斜的角度要小于 $45^\circ$ ，刮拭时要有一定的按压力，速度要比平刮法的速度慢，每次刮拭的长度也尽量短，也就是说，每过几厘米就要停顿一下。推刮法能够产生微弱的阳性反应，也是诊断疾病和缓解疼痛的重要方法。



3



4



### 4 单角刮法

用刮痧板的一个角在选好的穴位从上到下进行刮拭，刮痧板要向刮拭的方向倾斜 $45^\circ$ 。采用本刮法时，刮痧板不能太锋利，这样角部不会伤害到皮肤。适合采用本法的穴位包括肩贞穴、胸部膻中穴、中府穴以及项部的风池穴等。