

图解
刮痧

特效刮痧

对症治病一本通

养生堂研究组/编著



10 多名临床执业中医师用书中方法治疗过 **100000** 人次患者，
涉及近 **100** 种家庭常见疾病的预防和治疗。

赠送

精美人体挂图

北京科学技术出版社

特效
刮痧
对症治病一本通



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特效刮痧对症治病一本通/养生堂研究组主编.—北京:
北京科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5304-6333-8

I. ①特… II. ①养… III. ①刮搓疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第251270号

特效刮痧对症治病一本通

主 编: 养生堂研究组

策划编辑: 杨佳佳

责任编辑: 罗 浩

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张 良

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部传真)

0086-10-66161952 (发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/20

字 数: 200千字

印 张: 6.8

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6333-8 /R· 1556

定价: 38.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

目录

第一章



刮痧入门一点通

刮痧所需工具和介质有哪些 \ 02

刮痧板的基本用法 \ 06

刮痧补泻手法简表 \ 07

刮拭方法 \ 08

身体各个部位的刮法 \ 10

刮痧注意事项 \ 14

异常反应的处理 \ 15

壹

第二章

手把手教您刮痧疗病

感冒：大椎、曲池、中府 \ 18

头痛：百会、天柱、合谷 \ 20

头晕：四神聪、太阳 \ 22

失眠：大椎、大杼、神门 \ 24

咳嗽：定喘、大杼、肺俞 \ 26

哮喘：定喘、肺俞、曲池 \ 28

中暑：大椎、大杼、人中 \ 30

食欲不振：手脚胃肠反射区 \ 32

打嗝：内关、合谷 \ 34

胃痛：梁丘、丰隆、足三里 \ 36

胃下垂：百会、中脘 \ 38

腹泻：尺泽、曲泽、水分 \ 40

腹胀：天枢、足三里 \ 42

便秘：天枢、支沟 \ 44

高血压病：三阴交、风池 \ 46

糖尿病：胰俞、太溪 \ 48

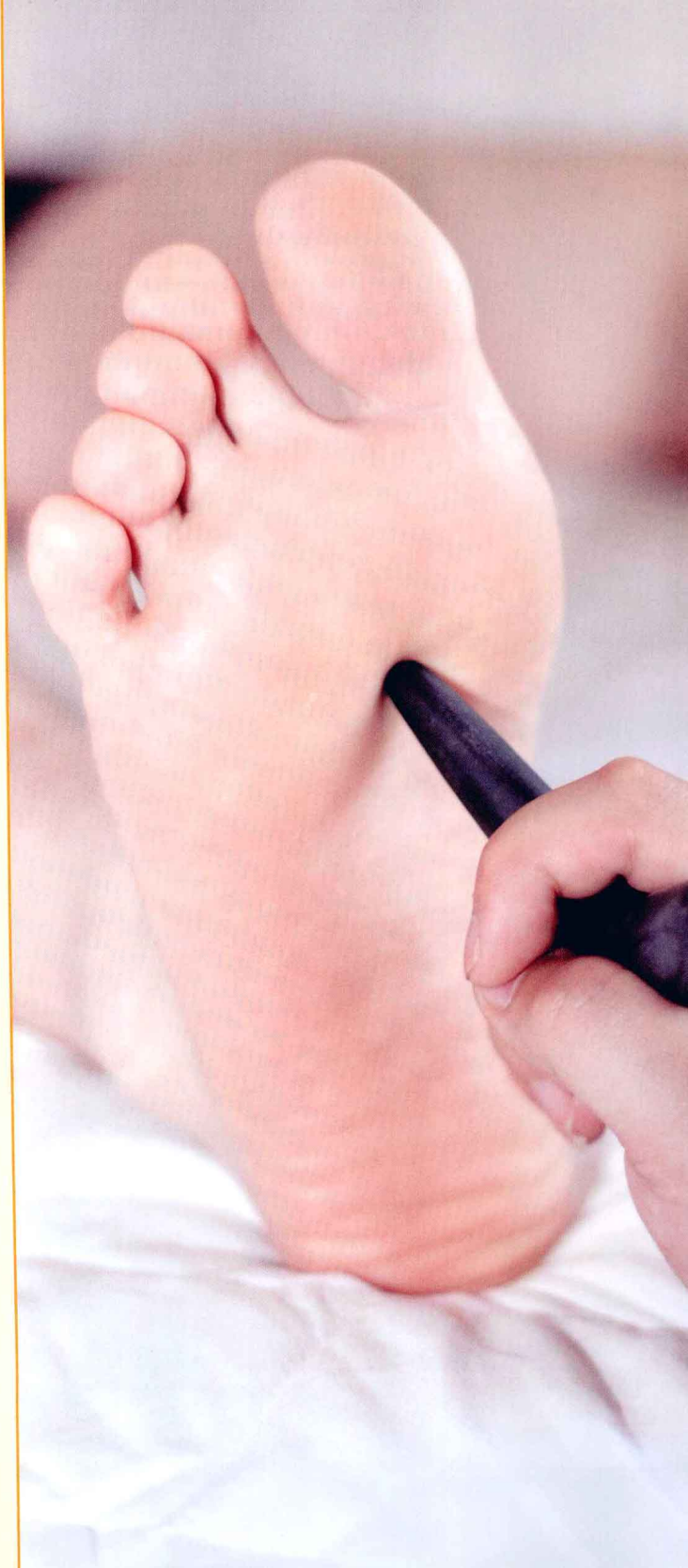
心慌焦躁：心俞、内关、膻中 \ 50

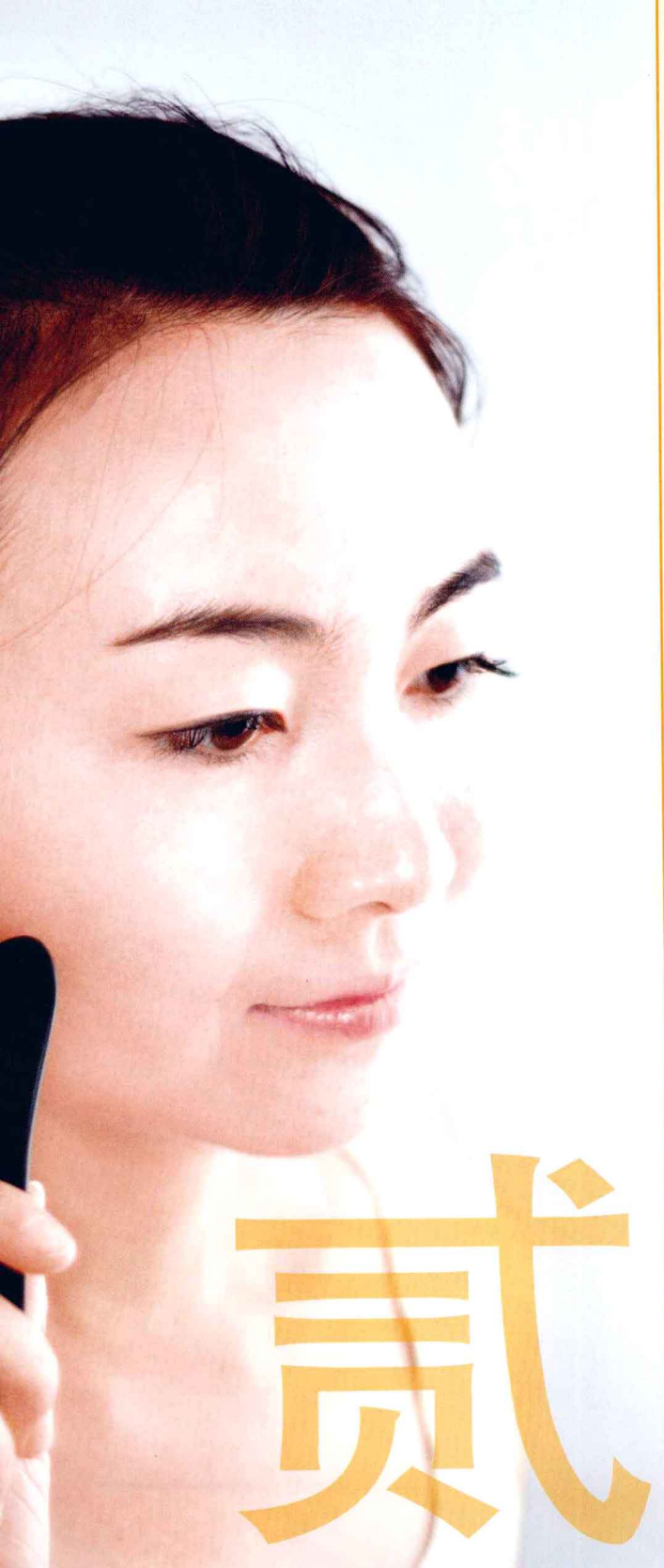
落枕：风池、落枕 \ 52

颈肩疼痛：风池、肩井 \ 54

腰痛：委中、命门、腰阳关 \ 56

膝关节痛：膝眼、鹤顶 \ 58





貳

足跟痛：照海、昆仑、申脉 \ 60

痔疮：百会、长强、中极 \ 62

月经不调：血海、三阴交、子宫 \ 64

痛经：关元、合谷、三阴交 \ 66

遗精：三阴交、大赫 \ 68

乳腺增生：膻中、肩井 \ 70

更年期综合征：肾俞、三阴交、太溪 \ 72

牙痛：下关、颊车 \ 74

鼻炎：迎香、印堂、太渊 \ 76

咽喉肿痛：廉泉、少商 \ 78

视力减退：睛明、四白、风池 \ 80

第三章

不可不知的刮痧美容和保健

疲劳：认准足三里、内关、涌泉 \ 84

减肥瘦身：肾俞、曲池、丰隆 \ 86

瘦腿：委中、承山、足三里 \ 88

美容：颊车、四白、膀胱经 \ 90

丰胸：屋翳、膺窗、乳中、乳根 \ 92

去皱：曲池、足三里 \ 94

乌发固发：百会、肾俞、足三里 \ 96

刮痧养生保健操，轻松刮出健康来 \ 98

叁

第四章

常用特效穴解密

- 百会穴——升阳举陷的功臣 \ 102
- 风池穴——对付头晕的良药 \ 103
- 大椎穴——退热的神兵利器 \ 104
- 关元穴——延年益寿的使者 \ 105
- 合谷穴——抗击疼痛的急先锋 \ 106
- 内关穴——心脏的保护神 \ 107
- 委中穴——腰酸背痛的救星 \ 108
- 足三里穴——长寿的奥秘所在 \ 109
- 三阴交穴——妇科疾病的克星 \ 110
- 涌泉穴——抗衰老的秘密武器 \ 111

附录

- 骨度分寸法（前面观） \ 114
- 骨度分寸法（后面观） \ 116
- 骨度分寸法（侧面观） \ 118
- 腧穴的定位方法 \ 120
- 手指比量法 \ 121

肆

刮痧入门

第一章

刮痧入门一点通

众所周知，刮痧是我国古老的民间疗法之一，与其他治疗方法相比，具有经济便捷、操作简单、效果显著、无不良反应等优点，因此更适合普通家庭使用，现已逐渐成为流行的治病保健疗法。

刮痧所需工具和介质有哪些

刮痧疗法是借助工具直接作用于人体体表的治疗方法，属于中医外治法。因此，刮痧所用的装备对治疗疾病有举足轻重的作用。其中包括刮痧工具和刮痧介质，也就是刮痧板和润滑剂。

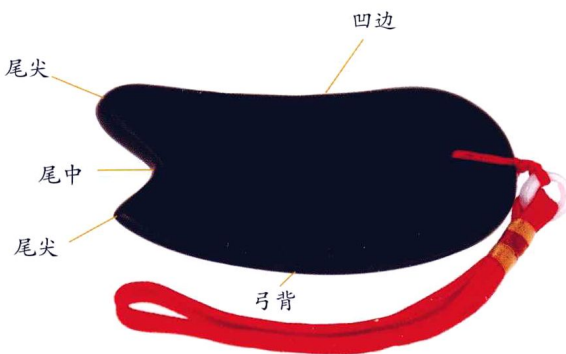
刮痧工具

刮痧是来源于生活的一个古老疗法，因此刮痧工具也很生活化，最简便易得。比如硬币、小酒杯、瓷汤勺等都可用来刮痧，但选择时要注意一个原则，就是这些物品都要边缘光滑圆润，不要有缺口或者瑕疵，以免划伤皮肤。

后来演变出了专用刮痧板，根据刮痧板材质不同，可分为牛角刮痧板、玉石刮痧板、砭石刮痧板等。

从使用角度来讲，水牛角质地的效果最佳，这是由于牛角本身就具有清热、凉血、定惊、解毒、滋润的功效，能加强治疗效果；且价格相对便宜，不易碎，易保养。砭石质地的次之，玉石刮痧板由于其昂贵的价格而少有使用。

刮痧板的形状也由于其用法不同而有异。



刮痧板

这是最常见的形状。这种刮痧板的尾尖用来刮颈部、腋窝、掌心、足心；凹边较厚，用于日常保健刮痧，常用来刮颈项、头部、四肢和肋肋等；弓背边缘略薄，用以家庭常见病治疗，常用来刮背部、胸腕、腹部、四肢、头部；尾尖部还用于腧穴的点按；尾中凹用来刮脊柱、手指、脚趾、耳郭等部位。

专家提示

刮痧板适用于身体多部位，要注意卫生，用前用后消毒，避免交叉感染。



鱼形刮痧板

这种刮痧板因形状而得名，常用于人体面积较小部位的刮拭，也用于肩背、肋肋等部位，但最常用于面部的美容保养和疾病治疗。在进行面部刮痧时，术者常用两只鱼形刮痧板，左右各持一只，配合应用。

专家提示

面部刮痧，不宜用力，以面部有热感为度，不要出痧。这样能加速细胞新陈代谢，起到美容养颜的效果。



刮痧梳

常用于日常保健刮痧。尾尖部用于膻穴的点按；尾中凹可用于手指、脚趾等细小部位的刮拭；梳部用于头皮的刮拭和头部穴位的点按。

专家提示

使用刮痧梳的时候，用力要以不痛为度，速度要慢，使其对穴位有较为持续的刺激，不仅能缓解压力还能美发。



燕尾锥



美容滚

异形刮痧板

这种刮痧板形状奇特，使用方便，还能配合按摩使用，以取得更好的使用效果，比较常见的是燕尾锥和美容滚。燕尾锥可以用在小关节的刮痧过程中，常用于手、脚部位的刮痧。美容滚则常用于面部，滚柄也可用于穴位的点按。

专家提示

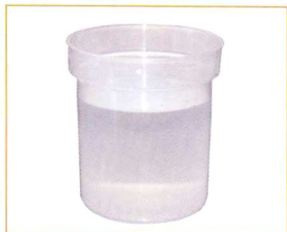
燕尾锥的柄端常用于涌泉穴的点按，燕尾部则用于手指脚趾的刮痧；美容滚用于瘦脸、护肤。两者在应用时要注意用力轻柔，不痛为度，以免受伤。

妙招来帮您：刮痧板保养

牛角刮痧板怕潮湿亦怕干燥，使用后要擦洗干净放入密封袋或者皮套中；玉石、砭石刮痧板，使用后要擦洗干净，涂抹适量油脂，密封保存，并防止磕碰。

普通刮痧介质

刮痧时涂以润滑剂不但可以缓解疼痛，加速祛除病邪，还能避免皮肤受损，预防感染，使刮痧治疗更安全。需要指出的是，一些润滑剂中本身就含有中药成分，还可以增强刮痧的治疗效果。



白开水

刮痧最常用的润滑剂就是水，它取材方便，价格低廉。但在应用时也要进行简单的辨证，如治疗发热等热证时要用凉开水，治疗怕冷等寒证时要用温开水。

油或酒

食用油、香油、白酒等都是家中常见的食材，同时也是不错的刮痧介质。油类比较适合体质虚弱者、老人和婴幼儿使用，具有滋养润滑的功效；白酒则能有效散寒除湿。



刮痧油

药物刮痧油使用效果最好，能消毒杀菌、活血化瘀、祛湿行气、开窍醒神并使出痧更快。

专家提示

家庭保健刮痧可用水等容易获得的刮痧介质，但要根据所治病证的寒热而辨证使用，比如治疗寒证用白酒，治疗久病体虚用麻油。用精油时要搭配基础油使用，切不可将纯单方精油直接用于皮肤，以免灼伤。

妙招来帮您：自制神妙刮痧水

葱姜汁：葱白、鲜生姜捣碎，以3倍量的95%浓度的酒精浸泡3~5天。

薄荷水：用适量开水浸泡鲜薄荷叶，密封放置1~2天，取汁用。



柠檬

柠檬精油是从柠檬皮中萃取出来的，含有丰富的维生素C，对皮肤有美白的效果，同时还能平衡皮肤的油脂分泌，常用于面部和背部刮痧，又由于其气味清新可以帮助提神醒脑、缓解情绪，所以保健刮痧时也较常用。

迷迭香

迷迭香精油有很强的收敛作用，能收敛松弛皮肤，所以在美容美体刮痧中经常应用；它对人的五脏六腑都有裨益，因此用途甚广，比如抗低血压、缓解肺系疾病症状、减轻消化系统的各种不适症状等。



茉莉

茉莉精油气味清新宜人，由于它有恢复皮肤弹性、淡化瘢痕、抗过敏的作用，经常用于面部及腹部的美容刮痧。另外，茉莉精油对女性生殖系统的调理功能较好，所以也可以应用于女性痛经、月经不调等妇科疾病的保健治疗。

玫瑰

玫瑰精油是世界上最昂贵的精油，被称为“液体黄金”。其含有的各种有机成分能协助血液循环，收缩微血管，可预防不孕不育，同时能抗抑郁、抗老化、健脾胃、芳香止呕。适用于脸部及身体各部位的刮痧，由于其温和的特性，绝大部分人都可使用。



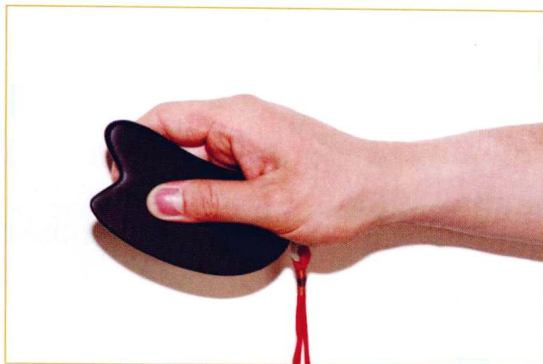
依兰

依兰精油气味厚重，是平衡激素分泌的圣品，可以调理生殖系统，并可用于女性胸部保健。主要用于女性刮痧，可改善皮肤油脂分泌，香味可以缓解压力，还有一定的降压作用。

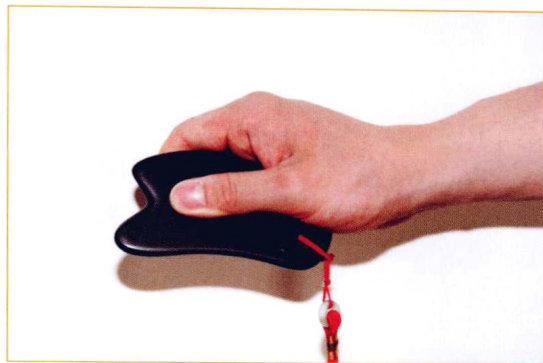
刮痧板的基本用法

刮痧板的拿法

用手掌握住刮痧板，治疗疾病时，刮痧板厚的一面(凹边)正对手掌；用于保健时，刮痧板薄的一面(弓背)正对手掌。



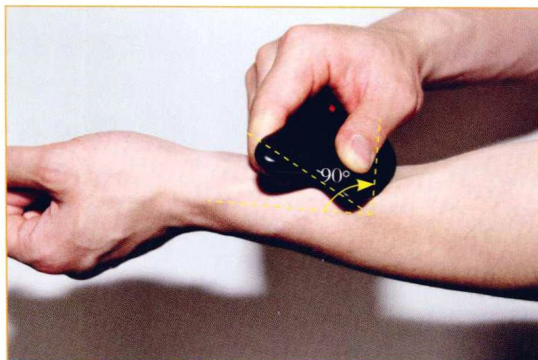
治疗时



保健时

刮拭的角度

刮痧板与刮拭皮肤应成 $15^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 角进行刮拭。



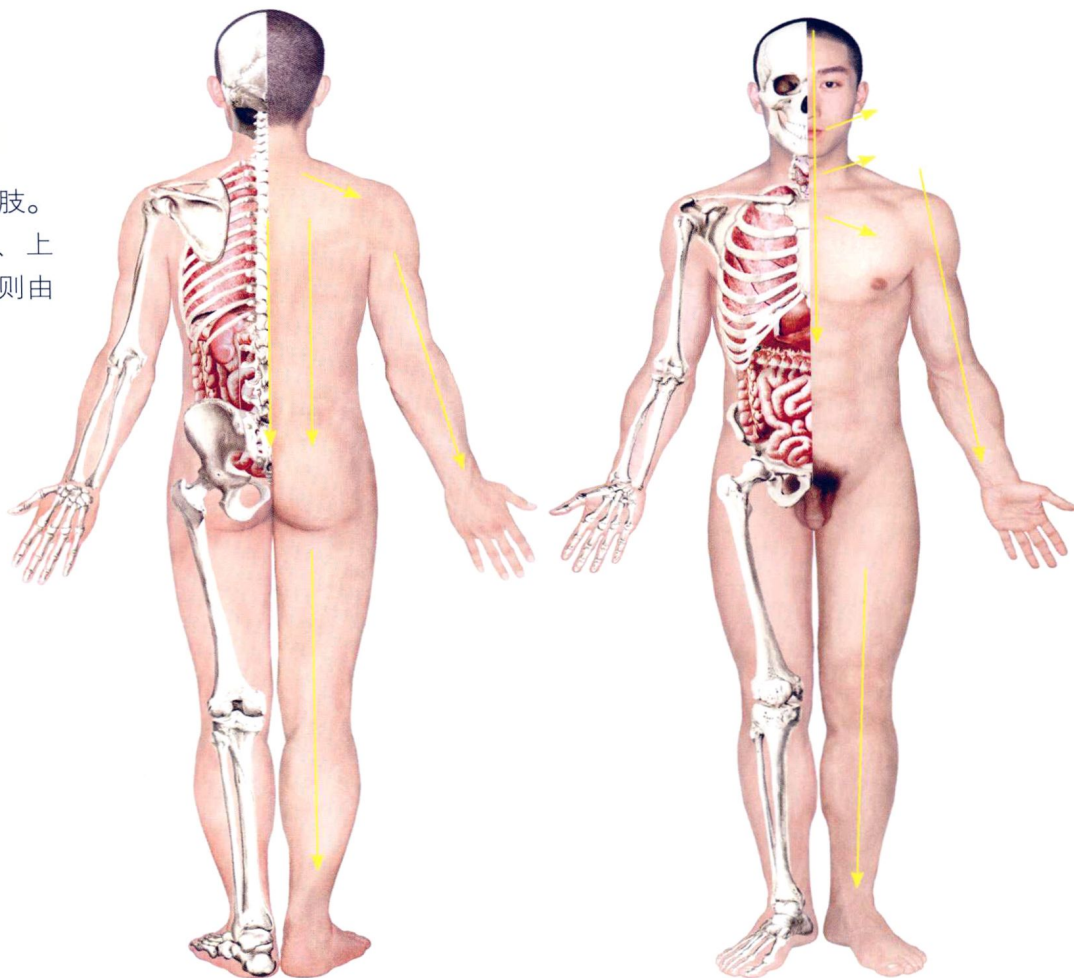
刮痧补泻手法简表

	力度	速度	刺激时间	方向	适应证
补刮	轻	慢 (不超过 60 次 / 分)	长	向心脏方向刮	各种体虚证
泻刮	重	快 (不低于 120 次 / 分)	短	背离心脏方向刮	各种实证
平补平泻刮法	适中	适中 (约 80 次 / 分)	适中	按一个方向刮即可	健康人保健

刮拭的方向

后颈部→背部→胸腹→四肢。

其中，颈部、背部、腹部、上肢、下肢要由上至下刮拭；胸部则由内向外刮拭。



刮拭方法

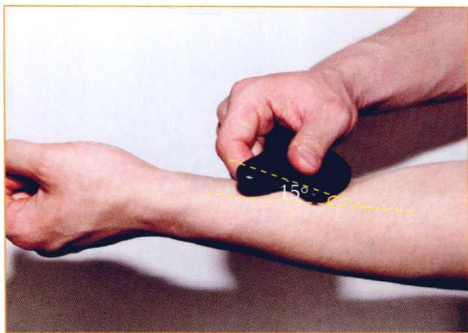
最常用、最基本的方法——面刮法

手持刮痧板，向刮拭的方向倾斜 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，以 45° 最好。根据不同部位的需要，将刮痧板的 $1/2$ 个边或整个长边接触皮肤。然后自上而下或从内到外向同一方向呈直线地、用力均匀地刮拭。身体的大多数部位都适合用这种方法。



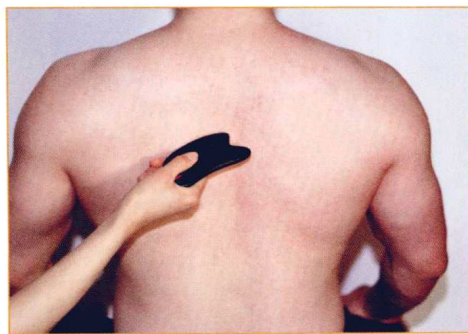
常用于诊断和止痛的方法——平刮法

与面刮法操作手法类似，不同的是刮痧板倾斜的角度应小于 15° ，且向下的按压力度应稍大，刮拭速度要慢，适合于身体敏感部位的疼痛诊断，如面部、脏腑的体表投影区等。



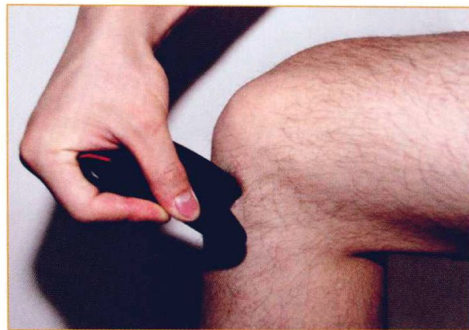
腰背肌止痛法——推刮法

与面刮法操作手法相似，但刮痧板倾斜的角度应小于 45° ，面部刮痧角度应小于 15° ，操作时要用刮痧板的整个长边接触皮肤，按压力度稍大些，刮拭的长度要短，速度要稍快。



止疼痛、解痉挛的好方法——点按法

刮痧板角部与穴位呈直角，向下按压，逐渐加力，到身体难以承受时迅速抬起，多次重复，节奏应一致。点按法最适用于无骨骼的软组织处、骨骼缝隙、肌肉丰厚处及凹陷部位。



专家提示

以上四种方法是平时刮痧过程中最常用的方法，要灵活运用。还可以根据刮痧部位的不同，更换其他形状的刮痧板，以期操作更加方便。