

自然疗法系列

刮痧

王建◎主编



出版社

自然疗法系列

刮痧

主 编

王 建

编著者

王 丹	王伟艳	王显章	孙翠青
白雅君	刘 波	刘志伟	孙丽娟
张 颖	张忠伟	李艳红	胡 宏
赵志宏	徐 娜	韩 颖	



内 容 提 要

本书简要介绍了刮痧疗法的概念、主治病症、治疗疾病的理论依据等基础知识,详细介绍了刮痧治疗内科、外科、妇科、儿科、泌尿及生殖系统、皮肤科、五官科疾病,以及刮痧保健的方法。为方便读者的操作,书中还配有 200 余幅操作插图。本书内容科学实用,图文并茂,适合全科医师及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

刮痧/王建主编. — 北京:金盾出版社,2017.5
(自然疗法系列)

ISBN 978-7-5186-0874-4

I. ①刮… II. ①王… III. ①刮搓疗法 IV.
①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第
066313 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32(小) 印张:9.25 字数:192 千字

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



刮痧是中医传统的纯自然疗法,以经络学说、脏腑学说为理论指导,集按摩、针灸、艾灸、点按、拔罐于一体,采各疗法之所长,利用刮痧板、刮痧介质刮拭体表经脉、穴位,对人体肌表、关节、神经和血管产生一定的刺激,从而改善局部的微循环,达到疏通经络、调和营血、活血化瘀、强健心肺、祛风散寒、消肿止痛、平衡阴阳和排出毒素的目的。

刮痧疗法始于石器时代,长期运用于民间,是我国两千多年来民间防病治病的经验总结,除了用于治疗常见病之外,经常刮痧还可起到增强机体抵抗力,防止皮肤老化、保健、美容的功效。本书在吸收传统刮痧理论精华的基础上,结合实践经验,详细介绍

了刮痧的基础知识、具体操作方法和注意事项。书中配有大量清晰准确的插图,分步骤指导读者操作,具有很强的实用性和操作性,使读者一看就懂,一学就会。

由于本书涉及内容广泛,虽经全体编者反复修改,也难免有不妥之处,恳请广大读者多提宝贵意见。

编 者

目 录

第一章 刮痧疗法入门知识	(1)
一、初识刮痧疗法	(1)
(一) 刮痧疗法的起源与发展	(1)
(二) 刮痧疗法的作用	(2)
(三) 刮痧疗法的用具	(5)
二、刮痧板的应用	(7)
(一) 持板法	(7)
(二) 刮拭角度	(8)
(三) 刮拭方法	(9)
三、刮痧的种类及操作方法	(10)
(一) 刮痧法	(10)
(二) 撮痧法	(11)
(三) 放痧法	(15)
(四) 挑痧法	(17)
四、刮痧的基本手法	(18)
(一) 面刮法	(18)
(二) 角刮法	(19)
(三) 点按法	(21)
(四) 拍打法	(21)
(五) 按揉法	(22)
(六) 厉刮法	(23)
(七) 平刮法	(24)
(八) 推刮法	(25)



五、刮痧的补、泻手法	(26)
(一)补法	(26)
(二)泻法	(27)
(三)平补平泻法	(27)
六、刮痧时常用的体位	(27)
(一)仰卧位	(28)
(二)俯卧位	(28)
(三)侧卧位	(29)
(四)俯伏坐位	(29)
(五)仰靠坐位	(29)
七、身体各部位的刮拭方法	(31)
(一)头部刮痧法(面刮法、角刮法)	(31)
(二)面部刮痧法(平面按揉法)	(35)
(三)肩颈部刮痧法(面刮法、点按法)	(36)
(四)背部刮痧法(面刮法)	(37)
(五)胸部刮痧法(角刮法、面刮法)	(39)
(六)腹部刮痧法(面刮法)	(40)
(七)四肢刮痧法(面刮法)	(41)
(八)膝关节刮痧法(角刮法、点按法)	(44)
八、刮痧后的反应	(47)
(一)出痧	(47)
(二)退痧	(48)
(三)阳性反应	(49)
九、刮痧疗法的适应证与禁忌证	(50)
(一)适应证	(50)
(二)禁忌证	(51)



十、刮痧疗法的注意事项	(52)
(一)刮痧治疗前	(52)
(二)刮痧治疗中	(52)
(三)刮痧治疗后	(54)
第二章 刮痧疗法与经络穴位	(55)
一、经络	(55)
(一)经络的概念	(55)
(二)经络系统的组成	(56)
(三)刮痧疗法与经络的关系	(57)
二、刮痧常用穴位	(58)
(一)背俞穴	(58)
(二)募穴	(59)
(三)郄穴	(59)
(四)八会穴	(60)
(五)原穴	(61)
(六)络穴	(62)
(七)经外奇穴	(63)
三、十四经腧穴的主治规律	(64)
四、刮痧的选穴原则及取穴方法	(67)
(一)选穴原则	(67)
(二)取穴方法	(68)
第三章 内科常见病刮痧疗法	(70)
一、感冒	(70)
二、发热	(73)
三、慢性支气管炎	(75)
四、支气管哮喘	(77)



五、肺炎	(80)
六、肺气肿	(82)
七、呃逆	(85)
八、头痛	(89)
九、偏头痛	(91)
十、失眠	(93)
十一、消化性溃疡	(95)
十二、慢性胃炎	(97)
十三、胃下垂	(99)
十四、慢性结肠炎	(101)
十五、便秘	(103)
十六、消化不良	(105)
十七、腹泻	(107)
十八、腹痛	(109)
十九、急性肠炎	(111)
二十、高血压	(113)
二十一、低血压	(115)
二十二、贫血	(117)
二十三、眩晕	(119)
二十四、肥胖症	(121)
二十五、糖尿病	(124)
二十六、甲状腺功能亢进症	(126)
二十七、甲状腺功能减退症	(129)
二十八、神经衰弱	(131)
二十九、中暑	(133)
三十、面肌痉挛	(135)



第四章 外科常见病刮痧疗法	(137)
一、落枕	(137)
二、肩周炎	(139)
三、颈椎病	(141)
四、腰椎间盘突出症	(143)
五、网球肘	(146)
六、慢性腰痛	(148)
七、踝关节扭伤	(150)
八、风湿性关节炎	(152)
九、类风湿关节炎	(155)
十、多发性周围神经炎	(157)
十一、三叉神经痛	(157)
十二、坐骨神经痛	(162)
第五章 妇科常见病刮痧疗法	(164)
一、月经不调	(164)
二、闭经	(170)
三、痛经	(172)
四、带下病	(175)
五、慢性盆腔炎	(177)
六、子宫脱垂	(180)
七、乳腺炎	(182)
八、乳腺增生	(185)
九、妊娠呕吐	(187)
十、产后缺乳	(189)
十一、女性更年期综合征	(191)



第六章 儿科常见病刮痧疗法	(194)
一、小儿高热	(194)
二、小儿肺炎	(196)
三、小儿支气管炎	(198)
四、小儿百日咳	(200)
五、小儿疳积	(202)
六、小儿腹泻	(204)
七、小儿便秘	(206)
八、小儿厌食症	(208)
九、小儿夜啼	(210)
十、小儿遗尿	(212)

第七章 泌尿及生殖系统常见病刮痧 疗法	(214)
--------------------------------	-------

一、慢性肾炎	(214)
二、泌尿系统感染	(217)
三、泌尿系统结石	(219)
四、前列腺炎	(221)
五、阳痿	(223)
六、早泄	(225)
七、遗精	(227)

第八章 皮肤科常见病刮痧疗法	(229)
一、湿疹	(229)
二、荨麻疹	(231)
三、皮肤瘙痒症	(233)
四、雀斑	(236)
五、黄褐斑	(238)



六、痤疮	(241)
第九章 五官科常见病刮痧疗法	(243)
一、近视	(243)
二、急性结膜炎	(245)
三、麦粒肿	(247)
四、慢性咽炎	(249)
五、鼻出血	(251)
六、慢性鼻炎	(253)
七、过敏性鼻炎	(255)
八、晕动病	(257)
九、耳鸣	(259)
十、耳聋	(261)
第十章 刮痧保健	(263)
一、头面部保健刮痧	(263)
二、颈肩腰背部保健刮痧	(268)
三、胸腹部保健刮痧	(270)
四、四肢部保健刮痧	(270)
五、手部保健刮痧	(271)
六、足部保健刮痧	(271)
七、美白	(272)
八、乌发润发	(274)
九、美颈	(276)
十、丰胸	(278)
十一、纤腰	(280)
十二、美腿	(282)



第一章 刮痧疗法入门知识

一、初识刮痧疗法

(一) 刮痧疗法的起源与发展

刮痧疗法是民间疗法精华之一，是中医学的一部分，属外治法范畴，起源于中国，其历史可追溯至远古时期，由砭石疗法延续、发展而来。两千多年前的《黄帝内经》里就有痧病的记载。

唐代，民间已有人开始用苎麻粗纤维刮治痧病。

宋代，王裴著有《指述方瘴疟论》一书，书中将刮痧称为“桃草子”。

元代，危亦林在《世医得效方》中有对刮痧治病的较详细记载。

明代，有关刮痧治病的记载则更为详尽，医书中多沿用了危氏的说法，但将“沙”更改为“痧”。

清代，郭志邃撰写了第一部刮痧专著《痧胀玉衡》，该书对刮痧疗法进行了较为系统的论述，并对刮痧疗法的适应证和良好的疗效给予了客观而充分的肯定。

17 世纪至 20 世纪初，刮痧疗法不仅在民间广为流传，而且在医学界已有了一定的地位。



20 世纪 60 年代,我国已诞生了一支稳定的中医专业队伍,对刮痧疗法做了大量的发掘、继承、研究、整理工作,同时伴随了一些“刮痧专著”问世。“文革”时期,中医事业遭到了严重破坏。“文革”后,随着社会的稳定,经济的发展,中医学术活动包括刮痧疗法也得以逐步恢复和发展。刮痧疗法具有科学性、简便性和有效性,在漫长而艰难的历史环境中显示出强大的生命力,因此一直流传在民间。

刮痧疗法历史悠久,是深受广大人民群众欢迎的非药物疗法。现代经络刮痧由传统中医理论指导,是有完整手法和改良工具的自然疗法,不仅适用病种广泛,而且更在刮痧手法上结合按摩、点穴、杵针等手法,使刮痧成为不直接用手按摩、点穴疗法,不用针刺入皮肉的类杵针样的针灸疗法,不用拔罐器的拔罐疗法。

(二) 刮痧疗法的作用

刮痧疗法对机体具有保健和治疗的作用。

1. 保健作用 刮痧疗法的预防保健作用包括保健预防与疾病防变两类。刮痧疗法的作用部位是体表皮肤,机体暴露于外的最浅表部分是皮肤,直接接触外界,且对外界气候等变化起适应与防卫作用。皮肤之所以具有这些功能,主要是依靠其机体内卫气的作用。卫气强则护表能力强,外邪不易侵表,机体自可安康。

现代医学认为,刮痧的部位是经脉功能活动反



应于体表的部位及和内脏对应于体表的全息穴区。刮痧后,局部汗孔开泄,促进邪气外排,同时又可疏通经络、宣通气血、振奋阳气、补氧祛瘀、调理脏腑,提高机体的抗病能力。

2. 治疗作用

(1)活血祛瘀:刮痧调畅气机,使皮肤局部汗孔开泄,并通过出痧,达到快速清热解毒、活血化瘀、调节阴阳、健身祛病的目的。刮痧可调节肌肉的收缩和舒张,使组织间压力得以调节,并能促进刮拭组织周围的血液循环,增加组织的血流量,从而起到活血化瘀、去瘀生新的作用。

(2)调节阴阳:中医十分强调机体阴阳关系的平衡。大多数疾病与体内气机失调、热毒内蕴、血液瘀滞导致阴阳失衡有关。刮痧对人体功能有双向调节作用,可改善和调整脏腑功能,使其恢复平衡。

(3)舒筋通络:肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损伤的软组织可发出疼痛信号,通过神经的反射作用,使有关组织处于警觉状态,肌肉的收缩、紧张直至痉挛便是这一警觉状态的反应,其目的是减少肢体活动,从而减轻疼痛,这是人体自然的保护反应。此时,若不及时治疗,损伤组织就会形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化,从而加重病情。刮痧能够舒筋通络消除疼痛病灶,使紧张或痉挛的肌肉得以舒展,可以消除疼痛和肌肉紧张、避免受损伤的肌肉组织纤维化。

(4)信息调整:人体的各个脏器都有其特定的生



物信息,当脏器发生病变时有关的生物信息就会发生变化,而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的功能平衡。通过刮痧的各种刺激或各种能量传递的形式作用于体表的特定部位,产生一定的生物信息,通过信息传递系统传递到相关脏器,既可以增强健康脏腑器官的功能,又可以对失常的生物信息加以调整,从而起到对病变脏器的调整作用。这是刮痧治病和保健的依据之一。

(5)排出毒素:刮痧过程可使局部组织形成高度充血,血管神经受到刺激使血管扩张,血流及淋巴液循环增快,吞噬作用及搬运力量增强。出痧可以改善微循环,使体内废物、毒素加速排出。退痧的过程是自体溶血现象,可以激活机体免疫细胞功能,使组织细胞得到营养,从而使血液得到净化,增强全身抵抗力,可以减轻病势,促进康复。

(6)行气活血:气血的传输对人体起着濡养、温煦等作用。刮痧疗法刺激体表经络穴位,使经络通畅,气血通达,则瘀血化散,凝滞固塞得以崩解消除,全身气血通达无碍,局部疼痛得以减轻或消失,从而发挥经络整体性、双向性调控功能,不仅可以治疗经络气血偏盛、偏衰或气机紊乱导致的诸多疾病,还可以增强经络所属脏腑的功能,提高人体自身的调节功能、抗病能力、康复能力,达到既治疗局部病变,又可扶正祛邪、增强体质、防病治病的目的。



(三) 刮痧疗法的用具

1. 刮痧疗法的器具 刮痧板是刮痧的主要器具。目前市面上有各种形状的刮痧板、集多种功能的刮痧梳。其中有水牛角制品,也有玉制品。水牛角质地坚韧,光滑耐用,药源丰富,加工简便,具有发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。玉则性味甘平,入肺经,润心肺,清肺热。

刮痧板的薄面用于人体平坦部位的治疗刮痧,凹陷的厚面用于保健刮痧。半凹陷的一侧,用于刮按脊柱部位、四肢的手指、足趾等部位。钝圆的四角则用于按压经脉、穴位、痛敏感点等部位。

如图 1-1 为水牛角刮痧板,形状为长方形,长 10 厘米,宽 6 厘米,厚的一边为 0.5 厘米,薄的一边为 0.2 厘米。其边缘光滑、四角钝圆,宽侧的一边呈凹形。

水牛角和玉制品的刮痧板,刮拭完毕后可用肥皂水洗净擦干或以酒精擦拭消毒。为防交叉感染,最好固定专人专板使用。水牛角刮痧板如长时间置于潮湿之地,或浸泡在水中,或长时间暴露于干燥的空气中,均可发生裂纹,影响其使用寿命。因此,刮痧板洗净后应立即擦干,最好放在塑料袋或皮套内保存。玉质板在保存时要避免磕碰,以防弄碎。

此外,民间还有一些较常用的刮具,如石器、陶器、苕麻、小蚌壳、硬币、木器板、棉纱线、头发等。

