

图解国医绝学丛书

总主编 郭长青

刮痧疗法

治百病

Guasha Liaofa Zhibai bing

主编 郭长青 郭妍 张伟

刮痧疗法是以中医学理论为指导，用光滑硬物器具（刮痧板、水牛角等）的钝缘蘸介质（植物油等），根据不同的疾病，在人体体表特定的经穴部位进行有规律地刮拭，从而达到防病治病作用的一种外治法。



中国医药科技出版社

刮痧 治百病 疗法

总主编 郭长青

主编 郭长青 郭妍 张伟

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书由北京中医药大学针灸推拿学院专家团队精心打造,作者首先简要介绍了刮痧疗法的取穴特点、操作方法及注意事项,随后详细介绍了刮痧疗法在内科、妇科、儿科、皮肤科及五官科疾病中的应用,对书中涉及的穴位均配以人体穴位图和刮痧治疗图。全书图文并茂,实用性强,是广大中医爱好者、中医从业者的必备参考书。

图书在版编目(CIP)数据

刮痧疗法治百病 / 郭长青, 郭妍, 张伟主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.3

(图解国医绝学丛书)

ISBN 978-7-5067-8908-0

I. ①刮… II. ①郭… ②郭… ③张… III. ①刮痧疗法

IV. ① R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第306417号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880×1230mm 1/32

印张 8 1/2

字数 196千字

版次 2017年3月第1版

印次 2017年3月第1次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8908-0

定价 35.00元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



编委会

主 编

郭长青 郭 妍 张 伟

副主编

刘乃刚 陈 晨 杜宁宇

编 委（按姓氏笔画排序）

马 田 刘福水 安 娜 芦 娟

李忠龙 胡 波 赵瑞利 徐 菁

梁靖蓉 韩森宁

前言

刮痧疗法是一种独特有效的治疗方法，是针灸疗法中的一种，是针灸学的重要组成部分。

刮痧治疗疾病的方法，在我国已有数千年的历史，刮痧疗法流行于民间，由于其操作简单、安全有效、易学易用、经济实用、适应证广等特点，深受广大人民群众厚爱，并在防病治病，保健养生中发挥越来越大的贡献。至上世纪，随着刮痧疗法的临床应用与研究，各种刮痧保健疗法的普及，刮痧疗法得到不断的发展与完善，成为针灸疗法中一个独特的医疗体系。

刮痧是在人体体表特定的经穴部位进行有规律的刮拭，从而达到防病治病的一种外治疗法。其临床选穴来源于传统腧穴，其机制与传统经络腧穴相关。刮痧疗法临床应用广泛，常用于治疗内科、神经科、骨伤科、儿科、妇科、皮肤科、五官科等疾病，随着时代的发展，人们生活节奏的加快，越来越多的人愿意选择刮痧疗法，进行对亚健康的调理，刮痧疗法的治疗范围也拓展到保健、减肥、美容等领域。

本书是一本关于刮痧疗法专著。全书分为十章，第一章为刮痧疗法总论，第二章至第十章为刮痧疗法的临床应用，分别介绍了常见症状、内科疾病、神经精神系统疾病、骨伤科疾病、儿科疾病、妇科疾病、皮肤科疾病、五官科疾病及刮痧保健的刮痧操作。每种病按概述、刮痧治疗、注意事项等编写，部分疾病转载了有关临床报道及典型病例。附录主要介绍了人体穴位的定位和

主治，方便读者学习和查阅。本书图文并茂，切合实际，使用方便。

本书主要适宜从事中医、针灸临床、教学、科研人员及中医爱好者阅读，具有一定的参考价值。

编者

2016年10月

目录

第一章 认识刮痧疗法··· 001

什么是刮痧疗法····· 002

刮痧器具····· 007

刮痧的操作方法····· 010

第二章 人体穴位定位与主治 ····· 027

手太阴肺经经穴····· 028

手阳明大肠经经穴····· 030

足阳明胃经经穴····· 033

足太阴脾经经穴····· 040

手少阴心经经穴····· 044

手太阳小肠经经穴····· 045

足太阳膀胱经经穴····· 049

足少阴肾经经穴····· 059

手厥阴心包经经穴····· 063

手少阳三焦经经穴····· 065

足少阳胆经经穴····· 068

足厥阴肝经经穴····· 076

督脉经穴····· 078

任脉经穴····· 083

经外奇穴····· 087

第三章 常见症状刮痧疗法 ····· 097

发热····· 098

眩晕····· 099

头痛····· 101

咳嗽····· 103

咽喉肿痛····· 104

恶心、呕吐····· 105

腹痛····· 107

腹泻····· 108

自汗、盗汗····· 109

第四章 内科疾病刮痧疗法 ····· 111

高血压病····· 112

冠心病····· 114

心律失常····· 116

低血压····· 118

高脂血症····· 120

糖尿病	122
甲状腺功能减退症	124
甲状腺功能亢进症	125
慢性肺源性心脏病	127
支气管炎	129
肺炎	131
支气管哮喘	133
胃炎	135
胃下垂	137
胃食管反流病	138
消化性溃疡	140
脂肪肝	142
胆囊炎	144
胆石症	146
急性胃肠炎	147
习惯性便秘	149
慢性肾盂肾炎	151
尿潴留	153
泌尿系结石	154
阳痿	156
早泄	157
前列腺炎	159
前列腺增生症	161
男性不育症	163
感冒	165
中暑	166

第五章 神经科疾病刮痧疗法

169

中风后遗症	170
帕金森病	172
老年痴呆症	173
癫痫	175
三叉神经痛	177
面神经麻痹	179
失眠	180

第六章 骨伤科疾病刮痧疗法

183

急性腰扭伤	184
腰椎间盘突出症	185
慢性腰肌劳损	186
坐骨神经痛	188
落枕	190
颈椎病	191
肩关节周围炎	193
网球肘	194
踝关节扭伤	196

第七章 妇科疾病刮痧疗法

199

乳腺增生症	200
经前紧张征	202

痛经·····	204
闭经·····	206
更年期综合征·····	207
产后发热·····	209
产后腹痛·····	210
产后缺乳·····	212
产后便秘·····	214
女性不孕症·····	216
慢性盆腔炎·····	217

第八章 皮肤科疾病刮痧疗法····· 219

带状疱疹·····	220
荨麻疹·····	222
湿疹·····	223
神经性皮炎·····	225
白癜风·····	227
痤疮·····	229
色斑·····	231
酒渣鼻·····	232

斑秃·····	234
---------	-----

第九章 五官科疾病刮痧疗法····· 237

沙眼·····	238
白内障·····	239
假性近视·····	240
耳鸣·····	242
慢性鼻炎·····	244
鼻出血·····	245
牙痛·····	246
口腔溃疡·····	248
慢性咽炎·····	250
咽神经官能症·····	251

第十章 刮痧保健····· 253

减肥·····	254
保健·····	255
美容·····	260

当代中国医药史话

刮痧

第一章

认识刮痧疗法

什么是刮痧疗法



一、刮痧与“痧”

刮痧疗法，是以中医学理论为指导，用光滑硬物器具（刮痧板、铜钱、瓷匙、水牛角等）的钝缘蘸介质（植物油、清水、活血剂等），根据不同的疾病，在人体体表特定的经穴部位进行有规律的刮拭，从而达到防病治病作用的一种外治疗法，是中医学的重要组成部分。

刮痧疗法流行于民间，由于其操作简单、安全有效、易学易用、经济实用、适应证广等特点，符合“简、便、易、廉”的原则，深受广大人民群众厚爱，并在防病治病、保健养生中做出了重要贡献。随着社会的发展和物质生活水平的提高，维护自然生态、无毒副作用的刮痧疗法越来越受到重视。因此，总结和推广刮痧疗法显得尤为必要。

“痧”是民间对疾病的一种形象叫法，又称“痧胀”“痧气”“青筋”和“瘴气”。一般来说，“痧”有三层含义：一是指痧证，是指因感受风寒暑湿燥火六淫之邪气或疫疠之秽浊出现的一些病症，一年四季都可发生，以夏秋两季多见。如头痛、咳嗽、头面肿痛、眩晕、胸闷、手足身体肿痛、恶心呕吐、脘腹痞满、腹泻、指甲青黑等等，均称之为痧证，又称痧气或痧胀。这些病症就是痧，它不是某一个单独的疾病，而是一种毒性反应的综合证，临床上许多疾病都可出现痧象，痧是许多疾病的共同表现，即所谓“百病皆可发痧”。痧证按证候特征可分为热痧、寒痧、阴痧、阳痧等，按病因可分为暑痧、瘟痧、绞肠痧等。《痧胀玉衡》把痧证分为慢痧、紧痧、急痧之类。二是指痧疹的形态，即皮肤出现红点如粟，以手指触摸皮肤，稍有阻碍的疹点，它是疾病发展变化过程中反映于体外的现象。《临

证指南医案》说：“痧者，疹之通称，有头粒而如粟象；瘾者，即疹之属，肿而易痒。”三是指痧象，即指经刮拭治疗后，在相应部位皮肤上所出现的皮下充血和出血改变，可见红色粟粒状、片状潮红，紫红色或暗红色的血斑、血疱等现象，称为痧象（图1-1～图1-4）。一般来说，健康的人刮痧后不出痧，亚健康的人或自我感觉良好而有潜在病变的人刮痧后会出痧，且出痧的部位、颜色、形态与病位、病情的轻重、病程的长短有密切关系。急性病患者出痧多为粟粒状，面积较大，而慢性病患者多伴有紫暗痧或见血疱。



图 1-1 颈部痧象



图 1-2 项背部痧象

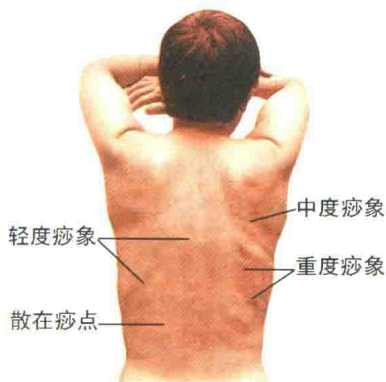


图 1-3 背部痧象



图 1-4 背部痧象退痧

二、刮痧疗法的历史渊源

一般认为，刮痧疗法是由推拿、针灸、拔罐、放血等疗法变化而来。《扁鹊传》最早记载刮痧疗法治病。由此可知刮痧疗法的历史可以追溯到两千多年前的战国时期。刮痧与《黄帝内经》所载的砭石疗法有直接的关系，砭石是在人体表面进行压、刮、划、刺等操作的一种工具，所以说砭石也是最原始的刮具。

随着社会历史的发展演变，刮痧疗法也随之发展和不断完善，并被历代医家研究总结。唐代，人们开始运用苎麻刮痧治病，称为“夏法”。元代的医学著作《世医效方》中对刮痧治病有较详细的记载。明朝时期，著名医家张景岳在《景岳全书》中对民间刮痧治病进行了研究和总结，收集了刮痧治病的病例，并探讨了刮痧疗法的治病机制，再将这些理论运用于医疗实践，为刮痧疗法在医疗实践中确立自己的地位做出了重要贡献。到了清代，出现了第一部痧证研究的专著——郭志邃所著的《痧胀玉衡》，该书对痧证的病源、流行、表现、分类与刮痧方法、工具以及综合治疗等方面都做了较为详细的论述，奠定了痧证研究的理论基石，而且总结了痧证临床治疗的丰富经验，对后世影响很大。从17世纪至20世纪初，刮痧疗法不仅在民间广泛应用，而且在医学界得到了重视。众多著名医家对刮痧疗法进行了广泛的研究和应用，使其治疗范围不断扩大，治疗方法不断完善，刮痧工具不断丰富和精细，刮痧润滑剂也日趋科学化、专业化。

新中国成立后，我国医务工作者对刮痧疗法做了大量的发掘、继承、创新研究工作，取得了可喜的成绩，不断有刮痧专著问世，学术刊物有关应用刮痧治疗各种疾病的临床经验报道也越来越多，使之受到越来越多的重视。刮痧疗法发展到今天，已由原来粗浅、直观、单一的经验疗法，上升到有系统的中医基础理论指导、有完整手法和专

业刮具、适应病种广泛的一种自然疗法。尤其是它的治疗范围已由传统的痧证扩展到包括内科、外科、妇科、儿科、骨科、皮肤科、五官科、美容科等400余种病症。如今，它已不仅仅是仍然流行于民间的特色疗法，也是当今医疗机构和美容机构的特色治疗项目，日益受到广大人民群众的欢迎。

三、刮痧疗法的作用机制

中医学认为人体是一个有机整体，构成人体的各部在结构上不可分割，在功能上相互协调、相互为用，在病理上相互影响。人体以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体，并通过精、气、血、津液的作用，来完成机体的生命活动。故人体整体统一性的形成，经络系统起到很重要的内外连接作用。十二经络在体表有十二皮部对应，是十二经络在体表的反应区。所以，脏腑经络的病变可以反映于体表，如面部是肺胃经的皮部，胁部是肝胆经的皮部等等，而在体表出现“痧”的表现，如皮肤上出现的一些粒状红点，用手指触摸皮肤，会感到有一些稍有阻碍感的疹点，它是内在脏腑经络疾病在发展变化过程中反映到体表皮肤上的一种表现。同样，可以通过体表出现的痧象来观察判断内在疾病，术者通过刮痧对皮肤特定部位的刺激也会通过经络系统传导至人体内部，以达到调理脏腑功能、治病祛邪的目的。

西医学认为“痧证”是许多疾病在发病过程中，由于细菌、病毒的侵害，产生毒素及有害物质，使皮下毛细血管破裂，发生自身溶血现象，大多可见到黏膜和皮下出血或充血，状如沙粒，或散在或密集或积聚融合成斑块。当疾病发生时，人体的免疫系统发挥作用，免疫细胞与细菌、病毒对抗，产生的病理代谢产物在体内潴留，使

毛细血管通透性异常，刮拭时就出现痧的现象。所以说刮痧是一种让机体有害的代谢产物通过皮肤排泄出体外的方法。

《中国民间刮痧术》指出：刮痧疗法的实质是一种特殊的物理疗法，就是通过刮拭手段，对局部或某些特定穴位进行一定程度的刺激，使人体神经末梢或感受器官产生效应：一方面通过神经反射或神经体液的传递，对中枢神经系统发出刺激信号，通过中枢神经的分析综合，对机体各部功能产生协调作用并达到新的平衡；另一方面由于刮拭面积宽，使局部产生热效应。根据热则行、冷则凝，和不通则痛、痛则不通的原理，局部的微血管和毛细血管扩张，致局部的血容量和血流量增加，有利于受损的细胞活化和死亡，促使代谢产物的交换、排出，也有利于受损组织的修复、更新与功能的恢复，重新建立起人体顺应自然生理循环的医疗保健效应。也就是说，用刮痧术刮拭皮肤特定部位，使皮下充血，毛细血管破裂，产生自身溶血，使秽浊之气由里出表，体内邪气及毒素得以宣泄，使病变器官、组织及细胞得到营养和氧气的补充，新陈代谢加快，周身气血畅通，损伤细胞活化，五脏六腑达到新的平衡，身体得以康复。

生物全息理论认为，局部包含整体的全息现象广泛存在于生物体中。如树木的一个分枝，就是整棵树的缩影；吊兰的一个分枝，即是母本的再造；一个受精卵能发育成一个新生命；动植物的一个细胞包含了整体的全部遗传信息，生物体局部包含着整体全部信息的现象，则是一种普遍的规律，这叫生物的全息律。

生物全息论和中医学整体观念不谋而合。刮痧疗法通过刮拭局部皮肤腧穴达到治病的目的，也是生物全息理论的体现。像中医在临床上广泛应用的头针、耳针、面针、鼻针、眼针、手针、足针、第2掌骨针等，就是通过诊察这些局部区域的异常变化来诊断全身疾病；通过刺激（针

刺、艾灸、推拿、压迫、敷药、光照等)局部区域,来治疗全身疾病。中医学中这一传统的诊疗方法,现代叫作“全息诊疗方法”。而在刮痧疗法中,同样可以借鉴全息诊疗方法中的知识,对局部区域进行刮压刺激,来达到防治疾病和养生保健的目的。又可以通过在刮压过程中所发现的敏感点和异常出痧部位,来察知判断内脏器官的健康程度或疾病情况。我们把刮痧手段和全息诊疗方法结合起来,称之为“全息刮痧法”。

刮痧器具



现代刮痧使用的器具种类较多,形状各异,可根据不同的刮痧部位、疾病情况和刮痧手法来正确选用。刮痧器具包括刮具和刮痧介质。

一、刮具

刮痧疗法的刮具制作简单,多经济便宜,取材方便,而且可使用代用品。历代使用的刮具很多,比如苎麻、长发、麻线、棉麻线团、铜器、银器、檀香木、沉香木、瓷碗、陶瓷调羹、木梳背、贝壳等等,因其价廉、取材方便,现在民间仍在使使用。随着时代的发展和科技的进步,原来使用的有些刮具已经淘汰,有的沿用至今,现代也有新型的刮具。目前常用的刮具有以下几种。

1. 植物团 常用丝瓜络、八棱麻等植物,取其茎叶粗糙纤维,去除果肉壳,捏成一团制作而成。使用时,用手握住植物团沾少量的清水、香油或其他润滑剂于刮痧部位刮拭。民间一些偏僻农村地区仍可见使用。

2. 瓷勺 瓷勺是居家常用的饮食工具，家家户户都有。使用时，单手握住勺柄，用瓷勺边缘蘸少量清水、香油或菜油等在刮痧部位刮拭。瓷勺在边缘山区家庭中常用，使用时需注意其边缘是否毛糙，以免刮伤皮肤。

3. 线团 可用苎麻丝或棉线等绕成一团，使用时在冷水中蘸湿，在身体一定部位刮拭。一边蘸水，一边刮拭，直到皮肤出现大片的紫黑色或紫红色斑点。这是刮痧最初形式，因此古时称刮痧为“刮纱”。

4. 木梳背 木梳背光滑呈弧形，蘸少量清水、润滑油等即可刮痧。适用于许多旅途中应急之用。

5. 贝壳刮具 蚌在江河湖海之滨常见，其外壳可制成刮痧工具。使用时，术者手持贝壳上端，在刮痧部位，一边蘸水一边刮拭，至皮肤出现痧痕为度。一般沿海或湖泊地区渔民使用较多。

6. 火罐 火罐为针灸推拿科诊室常用的器具。罐口边缘平整、光滑而厚。用罐口边缘蘸少量按摩膏、红花油等作润滑剂，则可作刮痧之用。若用较小负压吸拔后在人体一定部位来回刮动，使身体局部出现红紫色的片状充血，即为走罐，其实也是刮痧的一种特殊形式。

7. 玉质刮痧板 玉石制成的刮痧板，又称刮痧宝玉。玉质刮痧板使用疗效佳，但因其取材较难，价格昂贵，且易于摔破，仅可见于一些美容机构使用（图1-5）。

8. 水牛角刮痧板 现在通常使用的刮痧板是牛角刮痧板。水牛角性寒，有清热、凉血、解毒之功效，适用于绝大多数疾病的刮痧治疗（图1-6）。



图1-5 玉制刮痧板