

1块刮痧板，100余个穴位，巧治80余种常见病症

一学就会的 刮痧疗法

极简图解 易学易用

10秒钟找准位置
1分钟掌握方法
3分钟手到病除

雷正权◎著



附赠

对症食谱与刮痧互搭配，双重疗法出奇效

治疗

诊断

祛病

美颜

病皆由痧起，痧除百病消



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

一学就会的 刮痧疗法

极简图解 易学易用

雷正权◎著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的刮痧疗法 / 雷正权著 — 西安 : 西安
交通大学出版社, 2016. 5
ISBN 978 - 7 - 5605 - 8583 - 3

I. ①一… II. ①雷… III. ①刮搓疗法 IV.
①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第128484号

书 名 一学就会的刮痧疗法
著 者 雷正权
责任编辑 秦金霞

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 9.5 字数 230千字
版次印次 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-8583-3/R·1233
定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。
订购热线: (029) 82665248 82665249
投稿热线: (029) 82668805
读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究



前言

Recommended order

随着生活、工作压力的不断增加，现代人的健康观念也越来越强，大家认为健康才是幸福的基础，没有健康，一切的财、权、利都将成为空谈。因此，人们开始寻找一种有效、无副作用的健康途径。刮痧，就是最好的选择，它既能调理亚健康状态，又能治疗各种常见病，被称作“绿色疗法”。

刮痧是传统中医学的重要组成部分，之所以能流传至今，是因为它作用于体表肌肤，通过刺激脏腑、血脉、肌肉等，能激活人体免疫系统进行自我修复，起到疏通经络，运行气血，最后达到强身健体、延缓衰老、医治病痛的目的。不仅如此，刮痧还能及时发现身体各脏腑、部位的病变与不适，为治疗争取最佳时间。

简便、易懂、易行、价格低廉的刮痧疗法与食补结合在一起，可谓是珠联璧合，能让家庭保健和治病康复达到最好的效果。为此，我们特编写了这本《一学就会的刮痧疗法》，将刮痧与食补完美结合，为读者朋友们的健康尽微薄之力。

《一学就会的刮痧疗法》本着“绿色疗法”的健康理念，提



倡积极发现疾病、预防疾病和及时治疗疾病。书中介绍的刮痧疗法具有操作简单、图文并茂的特点，即使没有专业刮痧经验的人也可以轻松、准确地完成刮拭全过程，让全家人都能享受到刮痧带来的健康、美丽等的神奇功效。

为了方便读者阅读、理解及学习和掌握，本书从刮痧解读、刮痧自我体检、美容美体、常见病症治疗、改善亚健康、日常保健等方面着手，让不同的读者群体都能根据自己的具体情况选择最适合自己的刮痧方法。在本书的正文一开始，还附上了常用穴位取穴对照表以便于读者查找穴位。

综上所述，本书将成为您拥有健康的必备宝典！

目录

CONTENTS

常用穴位取穴对照表

PART 1 揭秘刮痧疗法，让你一学就会

- » 体内毒素的“代言人”——痧证.....020
- » 刮痧疗法的作用原理022
- » 刮痧疗法的优势024
- » 刮痧疗法的八大优点026
- » 刮痧疗法的适应证028
- » 刮痧疗法的禁忌证030
- » 几种常见的刮痧手法032
- » 刮痧前的准备036
- » 刮痧中的注意事项038
- » 刮痧的顺序与方向041
- » 刮痧后的注意事项044



PART 2 刮痧体检，十分钟搞定

- » 头部刮痧的全身性体检048
- » 面部刮痧的全身性体检049
- » 耳部刮痧的全身性体检051
- » 手掌刮痧的全身性体检053
- » 手背刮痧的全身性体检055
- » 足部刮痧的全身性体检057
- » 背部刮痧的全身性体检059
- » 脊椎对应区刮痧的全身性体检061
- » 脏器投影区刮痧的体检063
- » 经络腧穴刮痧的体检065

PART 3 轻松学刮痧，为美丽加分

- » 肌肤晦暗068
- » 皱纹072
- » 黑眼圈075
- » 眼袋078
- » 痤疮081
- » 雀斑084
- » 黄褐斑087

» 酒糟鼻	089
» 湿 疹	092
» 荨麻疹	095
» 带状疱疹	098
» 枯 发	100
» 脱 发	102
» 丰 胸	104
» 美 颈	106
» 瘦 脸	108
» 瘦手臂	110
» 瘦小腹	113
» 瘦 腰	115
» 瘦 腿	117

PART 4 对抗常见病，刮痧来帮忙

» 感 冒	120
» 痛 风	123
» 耳 鸣	126
» 咽 炎	129
» 鼻窦炎	132
» 慢性鼻炎	135
» 白内障	138



» 青光眼	141
» 假性近视	143
» 心律失常	146
» 胃 痛	148
» 胃下垂	152
» 腹 痛	155
» 呃 逆	158
» 痢 疾	161
» 便 秘	164
» 痔 疮	166
» 肩周炎	168
» 糖尿病	170
» 高血压	173
» 低血压	176

PART 5 掌握刮痧疗法，呵护女性健康

» 月经不调	180
» 痛 经	183
» 闭 经	185
» 带 下	188
» 慢性盆腔炎	191

» 乳腺炎	194
» 更年期综合征	196
» 不孕症	199

PART 6 刮痧，为男性健康保驾护航

» 遗 精	204
» 早 泄	207
» 阳 痿	209
» 急性前列腺炎	212
» 慢性前列腺炎	214
» 不射精症	217

PART 7 急症刮痧，让你瞬间有活力

» 眩 晕	222
» 呕 吐	225
» 晕 车	228
» 中 暑	230
» 头 痛	233



» 落 枕	236
» 肾绞痛	238
» 心绞痛	240
» 急性肠炎	243
» 支气管哮喘	245

PART 8 亚健康刮痧，让健康不打折

» 健 忘	248
» 暑热不适	250
» 腹部胀气	252
» 神经衰弱	254
» 失 眠	257
» 大脑疲惫	259
» 眼睛疲劳	261
» 腰 痛	263
» 肩颈痛	265
» 下肢酸痛	267
» 手足冰冷	269

PART 9 日常保健刮痧，为生活添动力

- » 健脑益智，安神静心272
- » 明目聪耳，美容养颜275
- » 利喉通咽，健壮腰背277
- » 补虚强身，宽胸利膈279
- » 调节脏腑，解痉活络282
- » 畅通经络，顺畅气血284

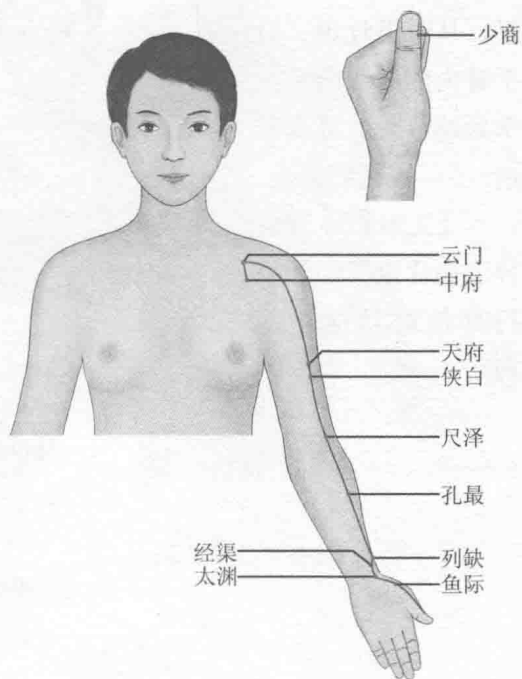
后记

常用穴位取穴对照表

手太阴肺经经穴

【循行】起于中焦胃部，属肺，下络大肠，联系胃及肺系，从肺系出来后，外行线起于侧胸上部，循行于上肢内侧前缘，入寸口，沿大鱼际边缘出于大指桡侧端。其分支从腕后分出，止于食指桡侧端。

【主治】咳嗽、喘息、咽痛等肺系疾病，以及经脉循行部位的其他局部病症。



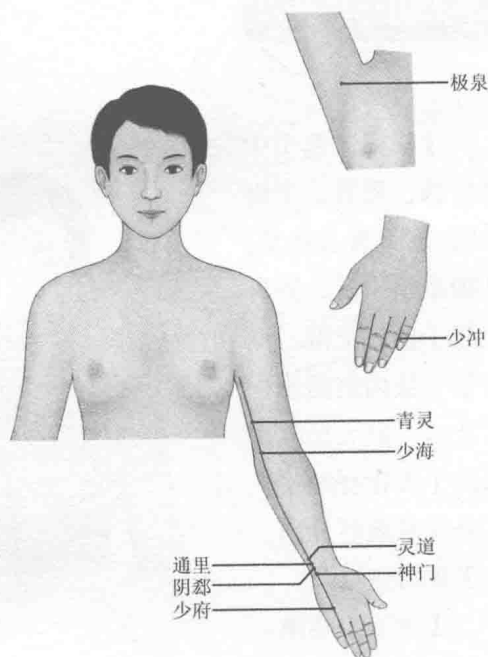
手太阴肺经经穴



手少阴心经经穴

【循行】起于心中，联系心系、肺、咽、目系，属心络小肠，从腋下迁出，沿手臂内侧后缘前行至掌后豌豆骨，进入掌内，止于小指桡侧端。

【主治】心、胸、神志病症以及经脉循行部位的其他局部病症。



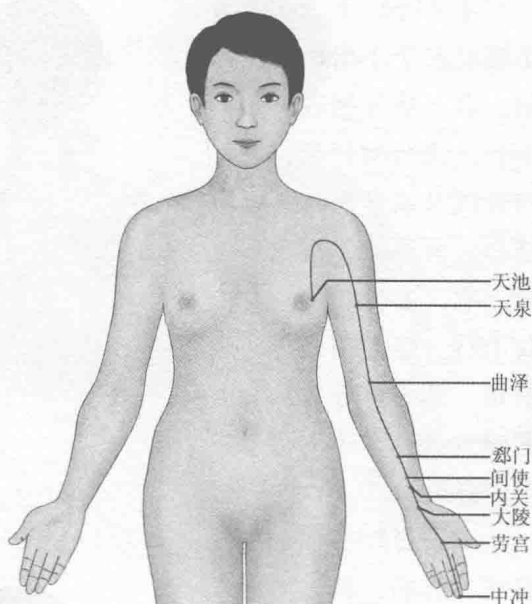
手少阴心经经穴



手厥阴心包经穴

【循行】起于胸中，属心包，下膈，络三焦；支脉从胸内出肋部，沿手臂内侧面的中间部循行，入掌中出于中指桡侧末端；掌中分支止于无名指末端。

【主治】心、心包、胸、胃、神志病以及经脉循行部位的其他局部病症。



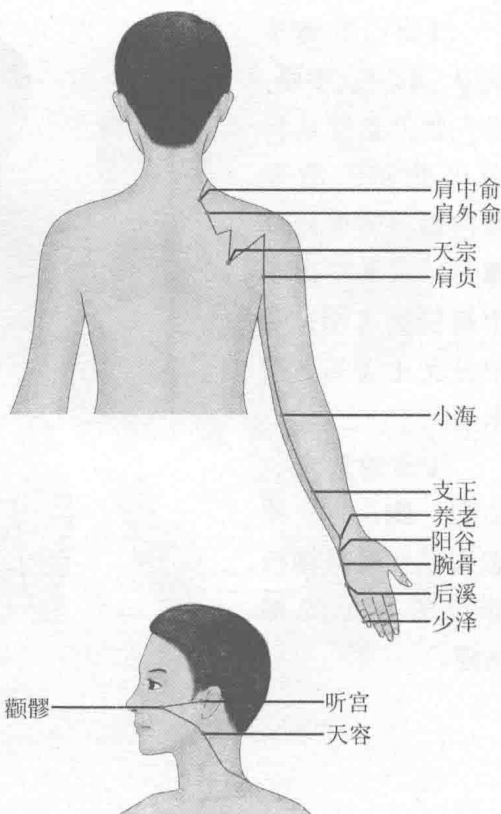
手厥阴心包经穴



手太阳小肠经经穴

【循行】手太阳小肠经起于小指尺侧端，沿上肢外侧后缘上行，绕行肩胛部，内行线从缺盆进入，络心，属小肠，联系胃、咽；上行线从缺盆上行，经面颊到外眼角、耳中，分支从面颊到鼻，继续上行至内眼角。

【主治】头面五官病、热病、神志病以及经脉循行部位的其他局部病症。



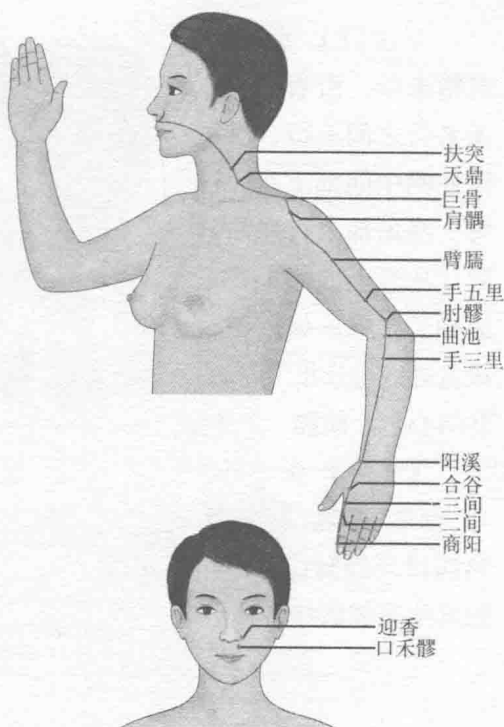
手太阳小肠经经穴



手阳明大肠经经穴

【循行】起于食指桡侧端，沿手臂外侧前缘循行至肩峰部前缘，下入缺盆，络肺，属大肠，从缺盆向上走行，经颈部进入下齿槽，过人中沟，止于对侧鼻孔旁边。

【主治】头面五官、皮肤病、热病、肠胃病、神志病以及经脉循行部位的其他局部病症。



手阳明大肠经经穴