生活智慧掌中宝13

刮痧拔罐分步图解

GUASHABAGUANFENBUTUJIE

生活智慧编委会 ⊙编著

祖国传统康复医学精华集

易学易懂的刮痧、拔罐方法

刮痧、拔罐常用的经穴详解及主治病症

利用刮痧、拔罐让疾病悄悄走开











内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生活智慧掌中宝

13

刮痧拔罐分步图解

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

目录 Contents





第一章 走近刮痧，揭秘刮痧

□了解刮痧.....6
刮痧的定义.....6
刮痧的历史.....6
刮痧的作用.....7
调节阴阳.....7
活血排毒.....7
调整病变脏器.....7
□解析刮痧器具.....8
刮痧板.....8
刮痧的常用介质.....8
常用的辅助材料.....8
□刮痧的选穴及配穴原则.....9
□刮痧的基本方法.....10
常用的刮痧方法.....10
循经刮痧法.....10
穴位刮痧法.....10
面刮法.....10
角刮法.....10
厉刮法.....10
点按法.....10
补泻法.....11
不同部位的不同刮痧方法.....11
四肢经穴.....11
腹部经穴.....11
胸部经穴.....11
背部经穴.....11
颈部经穴.....12
面部经穴.....12
头部经穴.....12
□刮痧的基本步骤.....13
第1步：确定病症.....13
第2步：选择施术部位.....13
第3步：确定体位.....13
第4步：选择刮痧板.....14
第5步：涂刮痧油.....14
第6步：施刮痧术.....14
第7步：做好善后工作.....14
□刮痧的适应证和禁忌证.....15
□刮痧时的常见问题及处理方法...16
晕刮.....16
不出痧.....16

第二章 认识中医疗法——拔罐

□了解拔罐.....18
拔罐的定义.....18

拔罐的历史..... 18
拔罐的功效..... 19
扶正祛邪..... 19
调理脏腑..... 19
舒经活络..... 19
□解析拔罐器具..... 20
常用罐具..... 20
辅助用品..... 20
□拔罐的选穴原则..... 21
就近选穴..... 21
远端选穴..... 21
病理反射点——中间结合，强调脊椎...21
□拔罐的常用手法..... 22
常规的拔罐手法..... 22
闪火法..... 22
投火法..... 22
架火法..... 23
贴棉法..... 23
滴酒法..... 23
水煮法..... 23
抽气法..... 24
特殊的拔罐手法..... 24
留罐法..... 24
闪罐法..... 25
熨罐法..... 25
走罐法..... 25
摇罐法..... 25
转罐法..... 26
提罐法..... 26
拔泡法..... 26
血罐法..... 26
□拔罐的基本步骤..... 27
第1步：确定病症和拔罐部位..... 27
第2步：确定体位..... 27
第3步：选择器具..... 28
第4步：施拔罐术..... 28
准备拔罐工具..... 28
选择拔罐方法及拔罐顺序..... 28
根据患者情况进行拔罐..... 28
起罐..... 28
□拔罐的适应证和禁忌证..... 29
□拔罐时的常见问题及处理方法... 30
晕罐..... 30
烫伤..... 30
气胸..... 30

第三章 刮痧、拔罐常用的经穴详解及主治病症

□手太阳小肠经..... 31
□手太阴肺经..... 32
□手阳明大肠经..... 33
□手厥阴心包经..... 34
□手少阳三焦经..... 35
□手少阴心经..... 36
□足太阳膀胱经..... 37
□足太阴脾经..... 38
□足阳明胃经..... 39
□足厥阴肝经..... 40
□足少阳胆经..... 41

□足少阴肾经..... 42
□督脉..... 43
□任脉..... 44
□十四经穴的主治病症..... 45

第四章 刮痧、拔罐缓解病痛

□内科疾病..... 52
急性上呼吸道感染..... 52
肺炎..... 53
低血压..... 54
高血压..... 55
冠心病..... 56
风湿性心脏病..... 57
心肌梗死..... 58
心律失常..... 59
急性胃肠炎..... 60
胃下垂..... 61
细菌性痢疾..... 62
便血..... 63
慢性胃炎..... 64
肝硬化..... 65
慢性胆囊炎..... 66
尿路感染..... 67
慢性阑尾炎..... 68
贫血..... 69
糖尿病..... 70
面瘫..... 71
三叉神经痛..... 72
精神分裂症..... 73
□外科疾病..... 74
肩周炎..... 74
颈椎病..... 75
网球肘..... 76
膝关节痛..... 77
□男科疾病..... 78
阳痿..... 78
早泄..... 79
男性不育症..... 80
前列腺增生..... 81
□妇科疾病..... 82
月经不调..... 82
痛经..... 83
崩漏..... 84
带下症..... 85
慢性盆腔炎..... 86
外阴瘙痒..... 87
更年期综合征..... 88
产后缺乳..... 89
女性不孕症..... 90
急性乳腺炎..... 91
□儿科疾病..... 92
小儿腹泻..... 92
小儿厌食症..... 93
小儿支气管炎..... 94
小儿疳积..... 95



需要全本请访问 www.ertongbook.com

走近刮痧，揭秘刮痧







了解刮痧
解析刮痧器具
刮痧的选穴及配穴原则
刮痧的基本方法
刮痧的基本步骤
……

了解刮痧

刮痧的定义

刮痧疗法是在中医经络学说的指导下，循着人体的经络和穴位，应用光滑的硬物器具、金属针具、瓷勺、古钱、玉石片等，蘸上食用油、白酒、凡士林、清水等，在人体的皮肤、经络、穴位和病变部位，反复地刮、挤、揪、捏、刺等，造成皮肤表面的淤点或者紫色淤痕，把阻滞在人体内的病理产物通过皮肤排泄出来，使病变的细胞、组织及器官得到氧气的补充而活化，从而达到内病外治的一种中医改善方法。

刮痧的历史

相传在远古时期，人类发现火以后，在用火取暖时发现火烤到身体的某些部位会很舒服。因为以前的人类都居住在原始山洞中，很容易罹患风湿等病，他们逐渐发现当用烤热的石头按压、刺激身体时，可以改善风湿、肿毒。这就是“刮痧”治病的雏形。

后来随着针灸经络理论的发展，民间开始流传用边缘钝滑的铜钱、瓷勺、玉器等器具，在皮肤表面相关部位反复刮动，直到皮下出现红色或紫色淤斑。在不断的实践中，这种方法被演绎成一种自然疗法——刮痧健康疗法。



↓很早以前，人们就学会了用烤热的石头按压身体以缓解病痛的方法，这为刮痧的出现奠定了基础。

到了20世纪70年代，中医学术得到了长足的发展，刮痧疗法也逐渐与现代医学相结合，发展成为独特的疗法，并逐步发展成为一门独特的临床保健学科。

刮痧的作用

调节阴阳

“阴平阳秘，精神乃治。”中医理论认为人体疾病的产生最根本在于阴阳失调，而刮痧有明显改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡的作用。例如对于肠蠕动功能亢进者，在腹部和背部等处使用刮痧手法可使亢进的功能受到抑制而恢复正常。反之，肠蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。

活血排毒

刮痧作用于肌表，可以调节经络的畅通，促进全身气血的运行，使局部疼痛得以减轻或消失。现代医学认为，刮痧可以使局部皮肤充血，毛细血管扩张，促进血流。此外，刮痧的刺激可通过神经、内分泌系统调节血管的舒缩功能和血管壁的通透性，增强局部血液供应而改善全身血液循环。

疏通血液循环的同时，刮痧还能够促进淋巴液的代谢，使其吞噬作用及运送能力加强，加速体内废物和毒素的排除，从而净化血液，增强抵抗力。

调整病变脏器

生物信息指的是各脏器的固有频率及生物电等。人体各脏器都有特定的分工和生物信息，当脏器发生病变时，其相关的生物信息就会发生变化，从而影响整个系统乃至全身的机能平衡。

刮痧通过各种刺激和能量的传递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导到受损伤的、甚至已经病变的细胞、脏腑并加以调整，使亢进者受到抑制而恢复正常，从而起到调整病变脏器的作用。这是刮痧缓解疾症和保健的依据之一。例如通过刮痧刺激内关穴，输入调整信息，可以调整冠状动脉的血液循环，延长左心室的射血时间，使心绞痛患者的病情得到缓解。

解析刮痧器具

刮痧板

传统的刮痧疗法所用工具有瓷勺、银元、金属板等。从刮痧板的材质来说，纯水牛角最好，玉、石次之，瓷片也可以。目前应用最为广泛的是刮痧板和集多种功能于一体的刮痧梳子。以天然水牛角为材质的刮痧板最常用，因为水牛角本身就是一种中药，具有清热解毒、凉血、定惊的作用。在古代及现在一些少数民族地区，水牛角还是避邪去灾的吉祥物，可以随身佩戴，被视为理想的强身健体之佳品。

刮痧板的形态结构包括厚缘（弧形）、薄缘（直行）和棱角。保健多用厚缘，改善疾病多用薄缘，关节附近的穴位多用棱角刮拭。

刮痧的常用介质

刮痧时为了减少阻力，减轻对皮肤的损伤，增强刮痧的疗效，操作时必先给刮痧部位涂上一层刮痧介质。常用的刮痧介质有：

◎**刮痧活血剂**：又叫活血润滑剂，多由血竭、白芷、红花、麝香等提炼浓缩而成，有扩张毛细血管、促进血液循环的作用。

◎**刮痧油**：一般由芳香药物的挥发油和植物油提炼浓缩而成，有祛风除湿、清热解毒、活血化淤、消炎镇痛等作用。

常用的辅助材料

◎**清洁的纸张**：刮痧结束后，需用清洁的纸张擦拭刮痧部位，以清洁皮肤。

◎**毛毯**：刮痧大多是局部性操作，可准备一条毛毯，以预防着凉。

刮痧的选穴及配穴原则

一定原则巧选穴

选穴原则	选穴方法	适应证
近部取穴	在病变局部或者邻近部位选取穴位。	局部疼痛、满闷、麻木或其他不适症状。
远部取穴	选取离病变部位较远的穴位进行配伍。	咽喉肿痛（取鱼际、合谷等穴）、胃痛（取足三里、内关等穴）。
随症取穴	利用腧穴的特殊性质，针对一些病变部位不明确或全身性的疾病采用的一种选穴原则。	外感发热（取大椎、曲池等穴），昏迷（取人中、内关等穴）。
背部取穴	取脊背部督脉和膀胱经上的腧穴以调理相关脏腑的原则。	脏腑、经络的相应病变。

一定原则巧配穴

配穴原则	配穴方法	适应证
本经配穴	选取发生病变的脏腑对应的腧穴进行配伍。	咳嗽（取肺经的中府、尺泽）。
表里经配穴	选取表里两经上的穴位进行配伍。	胃痛（取胃经的中脘、足三里等穴，结合取脾经的地机、阴陵泉等穴）。
上下配穴	选取人体上部和下部穴位相结合来改善疾病的方法。	高血压（取上部的肾俞等穴和下部的太溪、涌泉等穴）。
前后配穴	选取胸腹部的穴位和腰背部的穴位配合应用。	哮喘（胸腹部取中府、膻中等穴，腰背部取肺俞、膏肓等穴）。
左右配穴	根据经脉循行左右交叉的原理，在配穴时实施左病取右或右病取左的取穴方法。	腰痛（一侧腰痛则取对侧的腰眼，或肾俞、膈俞等穴）。

刮痧的基本方法

常用的刮痧方法

循经刮痧法

按照经络的循行走向进行刮拭，用力轻柔，速度和缓，连续不断，属于保健刮痧，适用于刮拭结束时的调理或者用于放松肌肉、调整经络等。

穴位刮痧法

在对骨骼、关节等部位进行刮拭时，刮痧板与刮拭方向保持45°；对于特定的穴位或痛点，刮痧板与刮拭部位角度应小于30°。

面刮法

手持刮痧板，刮拭时用刮痧板的1/2边缘接触皮肤，以45°角倾斜应用最为广泛。这种手法适合于身体比较平坦部位的经络和穴位。

角刮法

用刮板的棱角以倾斜45°在穴位上进行自上而下的刮拭。这种刮法多用于肩部的肩贞穴，胸部的中府穴、云门穴等。

厉刮法

刮板的棱角与穴位呈90°垂直，刮痧板始终不离开皮肤，并施以一定的压力作用于穴位上做短距离的前后或者左右摩擦。

点按法

用刮痧板棱角与穴位以90°垂直向下按压，力度由轻到重，逐渐增

需要全本请访问 www.ertongbook.com

加，片刻后猛然抬起，使肌肉复原。

补泻法

◎**补法**：向心脏方向刮拭的手法为补法。刮拭的力度小，速度慢，刺激时间较长。适用于年老体弱、久病重病或形体瘦弱的虚证患者。

◎**泻法**：背离心脏方向刮拭的手法为泻法。刮拭按压力度大，速度快，刺激时间较长。适用于年轻体壮、新病急病或形体壮实的实证患者。

◎**平补平泻法**：介于补法和泻法之间，亦称平刮法。有三种刮拭方法，第一种为刮拭力度大，速度慢；第二种为刮拭力度小，速度快；第三种为刮拭力度中等，速度适中。平补平泻法常用于正常人的保健或虚实兼见证的改善。刮痧后加温灸的手法为补法；刮痧后加拔罐的手法为泻法。

不同部位的不同刮痧方法

四肢经穴

用面刮法由近端向远端刮拭，如有下肢静脉曲张或者水肿者，应从肢体远端向近端刮拭。四肢刮拭的距离应尽量拉长，对于关节、骨骼等突起部位应顺势减轻力度。四肢部位若有急性外伤，则不宜刮痧。

腹部经穴

用刮痧板的边缘，按照由上到下、自左向右的顺序依次刮拭。如有内脏下垂者，应由下向上刮拭。脐中即神阙穴应禁止涂油和刮痧（图①）。

胸部经穴

胸部正中线是任脉的所在位置，从上到下一直从天突刮拭到膻中、鸠尾穴（图②）。

刮拭胸部两侧，以身体前正中线为界，由内向外沿着肋骨走向刮拭，注意要隔过乳头部位。

背部经穴

背部经穴用面刮法由上向下刮拭，一般是先刮后背正中线的督脉，再刮拭足太阳膀胱经在背部的循行路线，即脊椎旁开1.5寸和3寸的位置。脊

柱两侧的夹脊穴可用刮痧板两角部位同时向下刮拭（图③）。







□颈部经穴

按照从颈部正中线到颈部两侧、肩上的方向进行刮拭。刮拭两侧到肩上时，一般应尽量拉长刮拭的过程，中途不要停顿。颈部到肩上的肌肉较丰富，用力可以稍重些（图④）。

□面部经穴

面部经穴用面刮法，沿着肌肉的走向由内向外进行刮拭。面部刮痧以疏通经络气血为目的，不必出痧，因此手法要轻柔，切忌用重力大面积刮拭。面部刮痧不需要涂抹刮痧油，并以补刮为主（图⑤）。

□头部经穴

鉴于有头发覆盖，头部经穴需要用面刮法进行刮拭，不需要涂刮痧油。

◎**太阳穴**：太阳穴用刮痧板棱角部位从前向后刮拭。

◎**头部两侧**：将刮板放在头维穴至下鬓角处，沿耳后发际处刮至风池穴。

◎**头顶部**：从百会穴开始，一直向前刮至前头发际处（图⑥）。

◎**后头部**：以百会穴为起点一直向后刮至后发际处。

◎**全头部**：以百会穴为中心，向四周按照呈放射状的方式进行刮拭。







刮痧的基本步骤

第1步：确定病症

在进行刮痧前，首先要全面搜集病情资料，认真分析，明确临床诊断，以确定是否属于刮痧的适应证，并考虑有无禁忌情况。

第2步：选择施术部位

根据患者的病症和病情，确定需刮拭的经穴，还应根据患者的性别、年龄、病情的轻重、病变部位及所取经络腧穴的特性，适当地选用刮痧方法。

第3步：确定体位

一般而言，刮痧体位以刮痧时施术者操作简便、准确，患者舒适为原则，并且尽量采用一种能够完成全部改善过程的体位方案。对于体质较弱或者精神过度紧张的患者，应采用卧位施术。刮痧疗法的常用体位见下表：

刮痧体位	适用部位
俯卧位	头部、颈部、背部、腰部及臀部、下肢。
侧卧位	身体侧面或者上、下肢。
仰卧位	头部、面部、胸腹部以及四肢。
伏坐位	后头部、颈部、背部、上肢。
侧伏坐位	头部一侧、面颊、耳前后、颈项侧部、一侧肩、胁肋部及上肢。
仰靠坐位	前头部、面部、颈部、胸部、腹部、上或下肢内侧。
站立及前俯站立位	背部、腰部、下肢后侧部。

第4步：选择刮痧板

刮痧前先根据刮痧部位及病症选择一个合适的刮痧板，记得检查一下刮痧板是否清洁，边缘是否有裂口。清洗时可以用消毒液或肥皂水清洗干净，然后用毛巾尽量擦干。

第5步：涂刮痧油

暴露出需要刮拭的部位，将刮痧油的瓶口朝下，使其从小孔中自行缓慢滴在刮拭部位上，用刮痧板自下而上涂匀即可。刮痧油不宜涂抹过多，否则会使皮肤过滑而不利于刮拭。面部、头部一般都不能涂刮痧油。也可以使用刮痧活血剂，以促进血液循环，从而增强疗效。

第6步：施刮痧术

施术者用右手拿着刮痧板，蘸取刮痧油以后，使用腕力轻轻向下顺刮或从内向外反复刮动，刮的时候沿着同一方向操作，用力要适度，力道要均匀，一般刮10～20次，以受术者或患者能耐受为度。刮痧时应不断询问患者的感受，如患者是否能承受刮痧的力度、刮拭部位是否疼痛等。

第7步：做好善后工作

首先，用手掌在刮拭部位进行按摩，使刮痧活血剂能充分吸收，以增加疗效。

其次，用消毒棉球或者干净的毛巾将刮拭部位的刮痧油擦干。

最后，观察刮痧部位的颜色及形态变化。因为刮痧结束后，由于病情不同，施治的局部可能会出现不同颜色、不同形态的痧。皮肤下面深层部位的痧多为大小不一的包块状或者结节状。刮痧结束半小时以后，皮肤表面的痧痕会逐渐融合，深部包块样痧会慢慢消失。



刮痧后，施术者可按摩受术者的刮拭部位，以增强刮痧的疗效。

刮痧的适应证和禁忌证

刮痧并不是任何疾病、任何体质都适合，它有自身的适应证和禁忌证，主要表现如下：

疾病类型	适应证	禁忌证
内科疾病	感受外邪引起的感冒发热、头痛、咳嗽、呕吐、腹泻以及高温中暑；急慢性支气管炎、肺部感染、哮喘、心脑血管疾病、脑卒中后遗症、泌尿系感染、急慢性胃炎、肠炎、便秘、腹泻、高血压、糖尿病、胆囊炎；以及各种神经痛、脏腑痉挛性疼痛等。	有严重心脑血管疾病、肝及肾功能不全、全身水肿者禁止刮痧。因为刮痧会使人皮下充血，促进血液循环，这会增加心肺、肝、肾的负担，加重患者病情。另外，有出血倾向者也不宜刮痧。
外科疾病	以疼痛为主要症状的各种外科病症，如急性扭伤、感受风寒湿邪导致的各种软组织疼痛；各种骨关节疾病、坐骨神经痛、肩周炎、落枕、慢性腰痛及颈椎、腰椎、膝关节骨质增生等病症。	体表的疖肿、破溃、疮痈、斑疹和不明原因包块等患处禁止刮痧，否则会导致创口的感染和扩散。急性扭伤、创伤的疼痛部位或骨折部位禁止刮痧，因为刮痧会加重伤势。
妇科疾病	痛经、闭经、月经不调、乳腺增生、产后病等。	孕妇的腹部、腰骶部禁止刮痧，易引起流产。
养生保健	预防疾病、病后恢复、强身健体、减肥、养颜美容、消斑除痘、延缓衰老等。	过度饥饱、过度疲劳、醉酒者不可接受重力、大面积刮痧，否则会引起虚脱。
其他	小儿营养不良、食欲不振、生长发育迟缓、感冒、腹泻、遗尿等症。	眼睛、口唇、舌头、耳孔、鼻孔、乳头、肚脐等部位禁止刮痧，因为刮这些部位易导致黏膜充血，不利于康复。

刮痧时的常见问题及处理方法

晕刮

晕刮，即指在刮痧改善过程中出现的晕厥现象。在刮痧过程中，患者出现头晕、心悸、面色苍白、四肢发冷甚至神昏欲倒等，均属晕刮现象。一旦出现晕刮，可依据下列方法处理。

患者出现晕刮后应立即停止刮拭，迅速让患者静卧休息，并安慰患者，以消除患者的紧张情绪。还要让患者饮用一杯温开水或糖水，时刻注意保温等。另外，某些穴位的特殊运用，效果也会非常明显。如迅速用刮痧板棱角点按人中穴，力道宜轻；重刮患者的百会穴和涌泉穴，采用泻刮的方法。



→刮痧时若出现眩晕，应立即让受术者静卧休息。

不出痧

慢性病经常会用刮痧来改善，当病情稳定以后，出痧就会减少，甚至不出痧，此时可采取下列方法。

◎**交替、变换刮拭手法和方法**：如果经过多次刮痧以后，出痧明显减少或者不出痧者，为避免损伤正气，不能再用泻法，改为以重点穴位和反射区的改善为主，可以将面刮法、点按法和按揉法相结合运用。

◎**适当延长改善间隔时间**：在改善慢性病的时候，采用左右肢体、经络、穴位交替的方式，这样可使每条经络和改善区域的间隔时间延长，从而保持病变经络、穴位的敏感性。

需要全本请访问 www.ertongbook.com