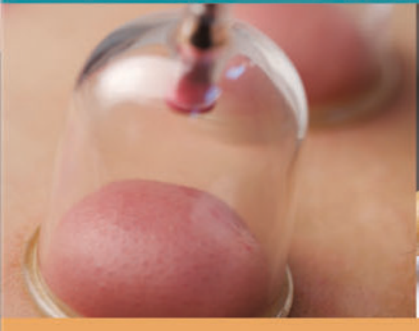
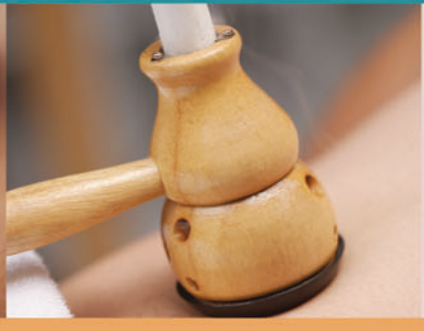
七彩生活37



图解刮痧 拔罐 艾灸

祛百病







薛卫国 主编

北京中医药大学针灸推拿学院 副教授
硕士生导师

吉林出版集团有限责任公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

七彩生活

图解刮痧 拔罐 艾灸

祛百病

薛卫国 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解刮痧 拔罐 艾灸祛百病／薛卫国主编．—上海：上海科学普及出版社，2011.1

（七彩生活）

ISBN 978-7-5427-4821-8

Ⅰ.①图… Ⅱ.①薛… Ⅲ.①刮搓疗法－图解②拔罐疗法－图解③艾灸－图解 Ⅳ.①R244-64②R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第236178号



图解刮痧 拔罐 艾灸祛百病

薛卫国 主编

出　　版：上海科学普及出版社
（上海市中山北路832号 200070）http://www.pspsh.com
制　　作：上海图书（www.rzbook.com）
印　　刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
发　　行：上海科学普及出版社
开　　本：787×1092mm 1/16
印　　张：12
字　　数：240千字
标准书号：ISBN 978-7-5427-4821-8
版　　次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
定　　价：19.80元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。





前言

Foreword

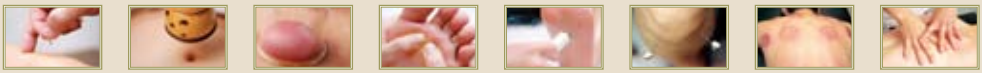
穴位遍布全身，是养生保健、防病治病的绝佳工具，不利用起来就是巨大浪费。但人身上的穴位有很多，穴位的使用方法有刮痧、拔罐、艾灸等很多种，要想把穴位应用自如并非易事。

五花八门的养生术、民间疗法与满街林立的中、西医门诊和医院。然而，究竟哪些才会有效益？哪些才是能得到根本治疗的方法呢？如果你也被这些问题困扰许久，那么我建议你不要放下手中的这本书，耐心地把它读完，因为在你阅读完之后，你将会得到十分满意的答案。本书介绍的多种刮痧、拔罐、艾灸保健法简单易行、安全灵活，既适合健康人也适合亚健康群体以及疾病康复期的恢复治疗。你可以根据自己的时间和需要，在不同的地点、不同的季节，选择最适合自己的保健方法。

本书从头部到脚，每一个常用穴位都有一套快速简易取穴图解，没有任何医学知识的人也能快速找准穴位；从头部到脚，身体的每一个部位都有一套简易的穴位保养方案。既讲穴位使用方法，又讲穴位使用原则，让你能举一反三、触类旁通，不仅教会你如何治好某个具体的病症，更能教会你遇到同类情况时该怎么灵活处理！

本书用易解的语言描述人体经络的各种保健作用，倡导通过刺激经络穴位来预防治疗疾病的养生手段，让你发现蕴藏在自己身体里的“医疗系统”，教你做自己的“主治医生”，是一本现代人必备的健康枕边书。

北京中医药大学针灸推拿学院
副教授，硕士生导师



目录

一学就会的刮痧拔罐艾灸祛病法

Part 1 6

刮痧、拔罐、艾灸 穴位疗法一点通

刮痧疗法 / 6
刮一刮，身体有病早知道

拔罐疗法 / 18
找准痛点，一拔就见效

艾灸疗法 / 32
三效合一的绿色疗法

Part 2 42

亚健康 自我康复法

头晕头痛 / 42
疲劳综合征 / 44
抵抗力下降 / 46
关节酸痛 / 48
食欲不振 / 50
失眠 / 52
多汗 / 54
心悸 / 56



Part 3 58

居家自疗 现代人高发病

近视 / 58
耳鸣 / 60
牙痛 / 62
口腔溃疡 / 64
感冒 / 66
慢性鼻炎 / 68
鼻出血 / 70
肺炎 / 72
心律失常 / 74
胃下垂 / 76
脂肪肝 / 78
便秘 / 80
单纯性肥胖症 / 82
落枕 / 84
颈椎病 / 86
肩关节周围炎 / 88
网球肘 / 90
急性腰扭伤 / 92
慢性腰肌劳损 / 94
腰椎间盘突出症 / 96
踝关节扭伤 / 98
坐骨神经痛 / 100
三叉神经痛 / 102



Part 4 104

中老年常见病，在家理疗最有效

糖尿病 / 104
高血压 / 106
低血压 / 108
高脂血症 / 110
白内障 / 112
支气管炎 / 114
支气管哮喘 / 116



需要全本请访问 www.ertongbook.com

慢性咽炎 / 118
冠心病 / 120
慢性胃炎 / 122
急性胃肠炎 / 124
消化性溃疡 / 126
胆石症 / 128
老年痴呆症 / 130
中风后遗症 / 132

Part 5 134… 女性男性常见病，告别难言之隐

痛经 / 134
闭经 / 136
更年期综合征 / 138
乳腺增生症 / 140
慢性盆腔炎 / 142
女性不孕症 / 144
产后缺乳 / 146
产后腹痛 / 148
产后便秘 / 150
产后尿潴留 / 152
前列腺炎 / 154
前列腺增生症 / 156
早泄 / 158
阳痿 / 160
男性不育症 / 162



Part 6 164… 宝宝常见病，细心调养健康成长

小儿高热 / 164
小儿惊风 / 166
小儿厌食症 / 168
小儿疳积 / 170
小儿腹泻 / 172
小儿遗尿 / 174
儿童多动症 / 176

Part 7 178… 十大特效经穴刮痧、拔罐、艾灸祛病法

内关穴 / 178
调节诸病的关键要穴
足三里穴 / 179
身体的长寿穴位
合谷穴 / 180
无所不能的综合医疗师
太冲穴 / 181
保护健康之大穴
涌泉穴 / 182
灌溉人体的第一源泉
三阴交 / 183
健脾益气、补肝滋肾的要穴
后溪穴 / 184
让肩背更健康的要穴
阳陵泉 / 185
调血通络解腹胀
足太阳膀胱经 / 186
“诊断”“治疗”都在行
督脉 / 187
能治百病的好医生

附录 188… 刮痧、拔罐、艾灸美容祛病法

痤疮 / 188
斑秃 / 188
酒糟鼻 / 189
黄褐斑 / 190
雀斑 / 191

刮痧疗法

刮一刮，身体有病早知道

刮痧疗法由于其操作简单、安全有效、易学易用、经济实用、适应症广等特点，符合“简、便、易、廉”的原则，并在防病治病，保健养生中发挥越来越大的贡献。刮痧疗法，是以中医学理论为指导，用光滑硬物器具（铜钱、瓷匙、水牛角等）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，达到防病治病的一种外治疗法。

刮痧疗法和“痧”的含义

“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：一是指痧症，一年四季都可发生痧症，以夏秋两季多见，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。痧症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》把痧症分为慢痧、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表的现象。《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。”

痧象



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、血泡等现象，称为痧象。

刮痧疗法的历史渊源

最早记载刮痧治病的是《扁鹊传》。唐代，人们开始运用苎麻刮痧治病。元代的医学著作对刮痧治病有较详细的记载。

刮痧发展到明代，有关刮痧治病的记述更为详尽。收集了刮痧治病的病例，并探讨了刮痧疗法的治病机理，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作出了重要贡献。

至清代，出现了第一部痧症研究的专著——郭志邃所著的《痧胀玉衡》，奠定了痧症研究的理论基石，而且总结了痧症临床治疗的丰富经验，对后世影响很大。刮痧疗法发展到今天，已由原来粗浅、直观、单一的经验疗法，上升到有系统中医基础理论指导、有完整手法和专业刮具、适应病种的一种自然疗法。

刮痧必备的刮具

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。目前常用的刮具有以下几种：

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。

铜钱

铜钱曾为流通货币，外缘为圆形，中间有方孔。民间使用铜钱作为刮具较多见。使用时，拇、食指捏住铜钱中间，将其边缘沾少量的清水、香油或其他润滑剂于刮痧部位刮拭。

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，用瓷勺边缘沾少量清水、香油、菜油等在刮痧部位刮拭。瓷勺在边远山区家庭中常用，使用时需注意其边缘是否毛糙，以免刮伤皮肤。

木梳背

木梳背光滑呈弧形，沾少量清水、润滑油等即可刮痧。适用于旅途中应急之用。

线团

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。这是刮痧的最初形式，古时称刮痧为“刮纱”。

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。

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。用罐口边缘沾少量按摩膏、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，也是刮痧的一种形式。

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，且易摔破，多为一些美容机构使用。

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。

刮痧必备的润滑剂

刮痧时使用的润滑剂多为油性剂，在刮痧板与皮肤间起润滑作用。常用润滑剂有清水、香油、茶油、红花油和刮痧专用的活血剂。因红花油和刮痧专用的活血剂在加工过程中加入了中药，可以发挥中药的各种药效，增强了刮痧的治疗效果。

清水

清水是紧急情况下最常用的辅助材料，尤其是野外作业时发生痧证，在找不到其他辅助材料的情形下，清水即可充当刮痧介质。清水润滑效果较差，又无特殊药效，医疗诊所使用较少。



植物油

植物油

常用的植物油有香油、茶油、桐油、花生油以及色拉油。因取材便利，家庭刮痧使用中多见。

正红花油

正红花油是外伤科常用外用药物，由红花、桃仁、麝香等药物炼制而成，有活血祛淤、消肿止痛之功效，可用于治疗跌打损伤、虫蛇咬伤等病症。

用作刮痧油可充分发挥其治疗作用，适用于挫伤、扭伤、关节疼痛等病症的刮痧治疗。

刮痧油

刮痧油由多种具有疏通经络、活血化淤、消肿止痛、软坚散结功效的中药与润滑性油质提炼而成。刮痧时，在选定的刮痧部位涂以适量的刮痧油，即可免除摩擦时引起的疼痛，可充分发挥中药的作用，尤其对慢性损伤、关节炎、落枕等病症效果较佳。

刮痧疗法的种类

根据不同的病情、刮痧部位正确选择不同种类的刮痧疗法，是达到良好刮痧治疗效果的保证。一般来说，刮痧方法分持具操作和徒手操作两大类。其中持具操作有刮痧法、挑痧法和放痧法 3 种；徒手操作有揪痧法、扯痧法、挤痧法、淬痧法和拍痧法 5 种。

刮痧法

直接刮法，指在患者待刮部位均匀地涂上刮痧介质后，直接用刮痧板贴着患者皮肤反复进行刮拭，直至皮下出现痧痕为止。

间接刮法，指先在患者待刮部位放置一层薄布，然后用刮痧板在布上进行刮拭。此刮法可保护患者皮肤，多适用于儿童，年老体弱者，中枢神经系统感染、高热、抽搐、部分皮肤病患者。



直接刮法

挑痧法

挑痧法是指术者用针（常用医用三棱针）挑刺患者体表特定部位，以治疗疾病的方法。挑痧之前必须严格消毒，可用酒精棉球消毒挑刺部位、挑针和术者双手。消毒后，术者左手捏起挑刺部位的皮肉，右手持医用三棱针，横向刺入皮肤下 2 ～ 3 毫米，然后再深入皮下，挑断皮下白色纤维组织或青筋。挑净白色纤维组织，如有青筋则挑 2 ～ 3 下，同时双手将淤血挤出。术后用碘酒给挑刺部位消毒，敷上无菌纱布，用胶带固定。

放痧法

放痧法是一种刺血疗法，可分为泻血法和点刺法两种。

泻血法，常规消毒后，左手拇指压在被刺部位的下端，被刺部位的上端用橡皮管结扎，右手持针对准被刺部位的静脉迅速刺入静脉中 5 ～ 10 毫米，再出针，使其流出血液。待停止出血后，以消毒棉球按压针孔数分钟。泻血法适用于肘窝、腘窝等处的浅表静脉，用以治疗中暑、急性腰扭伤等。

点刺法，点刺前术者双手推按患者待刺部位，使局部血液积聚，经常规消毒后，术者以左手拇、食、中三指夹紧被刺部位，右手持针迅速刺入皮下 1 ～ 3 毫米深，随即出针，挤压针孔周围，使少量出血，然后再用消毒棉球按压针孔数分钟。

揪痧法

在施术部位涂上刮痧介质后，术者五指屈曲，用食、中指第 2 指关节对准揪痧部位，揪起皮肤，提至最高处时，两指同时带动夹起皮肤快速拧转，再松开；如此提放，反复进行 5 ～ 6 次，可听到“巴巴”声响。直至被揪部位出现痧点为止。

扯痧法

在施术部位涂上刮痧介质后，术者用拇、食两指或用拇、食、中三指提扯患者皮肤，反复进行 5 ～ 6 次，至出现痧点为止。此法主要用于头面部、颈项部、背部的穴位。

挤痧法

在施术部位涂上刮痧介质后，术者用拇、食两指用力挤压患者皮肤，如此反复多次，直至挤出一块块或一小排痧痕为止。

挤痧法



淬痧法

用灯心草、纸绳蘸麻油或其他植物油，点燃后快速对准施术部位，猛一接触皮肤听到“叭”的一声后快速离开，淬痧后皮肤有一点发黄或偶尔会起小泡。此法适用于小儿疳腮、喉蛾（急性扁桃体炎）、吐泻、腹痛等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

拍痧法

术者用虚掌或刮痧板拍打施术部位，一般适用于痛痒、麻胀的部位。

刮痧的补泻手法

刮痧疗法的补泻作用，是通过采用不同的手法在体表特定部位进行刮拭操作实现的，取决于刮拭力量的轻重、速度的急缓、时间的长短、刮拭的距离长短、刮拭的方向（顺着经脉运行方向刮为补，逆着经脉运行方向刮为泄）等诸多因素。上述动作的完成，都是依靠手法和技巧来实现的。

刮痧时常用的体位

仰卧位，适用于头、面、颈、胸、腹及四肢前侧、内侧部的取穴与刮拭；俯卧位，适用于头、颈、肩、背、腰、四肢后侧部的取穴与刮拭；侧卧位，适用于头侧、面颊、颈侧、胸侧、腹侧及上下肢外侧部的取穴与刮拭；仰靠坐位，适用于前头、面部、颈前和上胸部的取穴与刮拭；伏案坐位，适用于头部、颈项背部的取穴与刮拭；侧伏坐位，适用于头侧、面颊、颈侧、耳部的取穴与刮拭。

刮痧部位的注意要点

头部

刮拭方法：头部有头发覆盖，需在头发上面用刮痧板刮拭，无需涂抹刮痧润滑剂。为了增强刮拭效果可使用刮板薄面边缘、刮板角部或梳状刮板刮拭。每个部位刮20～30次左右，至头皮发热为宜。刮痧手法可采用平补平泻法，施术者一手用刮痧板刮拭，另一只手扶住患者头部，保持头部稳定。


刮太阳

头部两侧：从头部两侧太阳开始，经头维、颔厌等穴位刮至风池。

头前部：从百会开始，经过前顶、囟会、通天、五处、头临泣等穴位刮至前头发际。

头后部：从百会开始，经过后顶、脑户、哑门等穴位刮至后头发际。

全头部：以百会为中心，呈放射状向四周发际处刮拭，覆盖全头部穴位和运动区、感觉区、语言区等。

适应症：刮拭头部有改善头部血液循环，疏通全身阳气之功效。可预防和治疗中风、中风后遗症、神经衰弱、各种头痛、脱发、三叉神经痛、失眠和感冒等疾病。

面部

刮拭方法：面部刮拭应根据面部肌肉的走向，由内向外。因面部出痧影响美观，手法宜轻柔，以不出痧为度，无需涂抹刮痧润滑剂。



刮印堂

可用温开水湿润皮肤后刮拭，手法多用补法，刮拭时间宜短，忌重力大面积刮拭。

前额部：从前额正中线开始，经印堂、鱼腰、丝竹空等穴位分别朝两侧刮拭，上方刮至前发际，下方刮至眉毛。

两颧部：由内向外刮拭，经过承泣、四白、下关、听宫、耳门等穴位。

下颌部：以承浆为中心，经地仓、大迎、颊车等穴位，分别向两侧刮拭。

适应症：刮拭面部有美容、养颜、祛斑的功效，可预防和治疗颜面五官科的疾病。

颈项部

刮拭方法：刮拭颈项部大椎穴时，用力要轻柔，用补法，可用刮板棱角刮拭，以出痧为度。刮颈部两侧风池至肩井时要采用长刮法，一次到位，中途不停顿。颈部到肩上肌肉较丰富，用力可重些，即用按压力重、频率慢的手法。

颈项部正中线：从哑门刮至大椎。

颈项部两侧：从风池开始，经过肩中俞、肩外俞、秉风刮至肩井、巨骨。

适应症：颈项部是人体十二正经中的手、足三阳经及督脉循行的必经之路，经常刮拭具有育阴潜阳、补益正气、防治疾病的功效，可主治颈椎病、头痛、感冒、近视、咽炎等疾病。

背部

刮拭方法：方向是由上向下，一般先刮背正中线的督脉（从大椎刮至长强），再刮位于正中线旁开 1.5 寸和 3 寸的两侧的膀胱经和位于正中线旁开 0.5 寸的夹脊。刮拭背部正中线手法宜轻柔，用补法，不可用力过重，以免伤及脊椎。可用刮板棱角点按棘突之间。刮拭时要视患者体质、病情选用补泻手法，用力要均匀，中间不要停顿。

适应症：督脉和足太阳膀胱经所有穴位都与人体的五脏六腑有联系，故刮拭背部可预防和治疗全身五脏六腑的病症。

背部刮痧还可用于疾病的诊断，如刮肾俞部位有压痛和大量痧斑，表示肾脏有可能发生了病变，其他穴位类推。

胸部

刮拭方法：胸部正中线刮拭可从天突穴开始，经膻中穴向下刮至鸠尾穴。胸部两侧刮拭，从正中线由内向外，先左后右，用刮板整个边缘由内向外沿肋骨走向刮拭。刮拭胸部正中线用力要轻柔，不可用力过重，宜用平补平泻法，乳头处禁刮。

适应症：主要治疗心肺二脏疾病，如冠心病、心绞痛、心律不齐、慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺心病等疾病。另外可预防和治疗妇科乳腺小叶增生、乳腺炎、乳腺癌等疾病。

腹部

刮拭方法：刮拭腹部正中线，从鸠尾穴开始，经过中脘穴、关元穴刮至曲骨穴。刮拭腹部两侧，从幽门穴刮至日月穴。空腹或饱餐后禁刮，腹部近期手术者禁刮，肝硬化、肝腹水、肠穿孔患者禁刮，神阙穴禁刮。

适应症：主治肝、胆、脾、胃、肾、膀胱、大小肠等脏腑病变，如慢性肝炎、胆囊炎、消化性溃疡、呕吐、胃痛、消化不良、慢性肾炎、前列腺炎、前列腺肿大、便秘、泻泄、月经不调、卵巢囊肿、不孕症等疾病。

四肢

刮拭方法：刮拭四肢采用长刮法，刮拭距离尽量长。遇到关节部位应抬板，不可重力强刮。四肢皮下如有不明包块、感染、破溃、痣瘤等，刮拭时应避开。对下肢静脉曲张和水肿患者，刮拭方向应从下往上。

上肢内侧：方向由上向下，尺泽可重刮。

上肢外侧：方向由上向下，在肘关节处可作停顿，或分段刮至外关。

下肢内侧：方向由上向下，经承扶至委中，由委中至跗阳，委中重刮。

下肢外侧：方向由上向下，从环跳至膝阳关，阳陵泉至悬钟。

适应症：四肢刮痧可预防和治疗全身疾病。如刮拭上肢内侧手太阴肺经，可防治呼吸系统的病症；刮拭足阳明胃经，可防治消化系统的疾病。



刮膝眼部



刮膝关节前部

膝关节

刮拭方法：膝关节的结构较为复杂，刮拭时宜用刮板棱角刮拭，以灵活掌握刮拭力度和方向，避免损伤膝关节。膝关节积水患者，不宜局部刮拭，可选取远端穴位刮拭。膝关节后方、后下方刮拭时易起痧疱，宜轻刮。静脉曲张及水肿患者，刮拭方向由下向上。

膝眼部：用刮板棱角先点按膝眼凹陷处，然后向外刮出。

膝关节前部：膝关节以上部分，从伏兔开始，经阴市刮至梁丘；膝关节以下部分，从犊鼻刮至足三里。

膝关节内侧部:从血海刮至阴陵泉。

膝关节外侧部:从阳关刮至阳陵泉。

膝关节后部：从殷门刮至委中、委阳，委中重刮。

适应症：主治膝关节病变，如增生性膝关节炎、风湿性关节炎、膝关节韧带损伤、肌腱劳损、膑骨软化等。另外刮拭膝关节部对腰、背部疾病、胃肠疾病也有一定的治疗作用。

刮痧前的准备措施

选择刮具

刮痧板应边缘光滑，厚薄适中，检查其边缘有无裂纹，以免刮伤皮肤。

刮痧前的消毒

术者在刮痧前，需进行消毒工作。消毒包括刮具的消毒、术者双手及患者待刮皮肤部位的消毒。消毒液可用75% 的医用酒精。

刮痧注意事项

一般每个部位刮 20 ～ 30 次左右，以患者能耐受或出痧为度，每次刮拭时间以 20 ～ 25 分钟为宜。初次刮痧时间不宜过长，手法不宜过重，不可一味片面追求出痧。每个刮出红色淤点或淤斑的部位必须 7 天后才能再刮，或在此期间可以更换其他部位，直到患处清平无斑块，病症自然痊愈。通常连续治疗 7 ～ 10 次为 1 个疗程，间隔 10 天再进行下 1 个疗程。

刮痧后皮肤表面出现红、紫、黑色的斑点或斑块的现象，称为“出痧”。刮拭半小时后，皮肤表面的痧逐渐融合成片。深部斑块样痧逐步向体表扩散，约 10 多个小时后，皮肤表面逐渐呈青紫色或青黑色。

刮痧后 24 ～ 48 小时，触摸出痧部位皮肤有痛感，出痧重者局部皮肤表面微微发热。如刮拭手法过重或刮拭时间过长，体质较弱者会出现短暂



的疲劳反应和低热，经休息后可很快恢复正常。刮出的痧一般在 5 ～ 7 天后即可消退。一般来说，胸部、背部、上肢的痧，颜色浅的痧及皮肤表面的痧，消退较快；腹部、下肢的痧、颜色深的痧及皮下深部的痧，消退较慢；阳经所出的痧消退较快；阴经所出的痧消退较慢。

晕刮的原因和处理方法

晕刮就是在刮痧过程中或刮痧过后发生的晕厥现象。患者可出现面色发白、恶心、头上出冷汗、心慌、四肢发冷等，严重者出现血压下降，神志昏迷。

晕刮产生的原因

患者对治疗刮痧缺乏了解，精神过度紧张或对疼痛特别敏感者。患者空腹、熬夜及过度疲劳。术者刮拭手法不当，如体质虚弱、出汗、吐泻过多或失血过多等虚证，采用了泻法刮拭。刮拭部位过多，时间过长，超过 25 分钟也会导致晕刮。

晕刮的处理

应立即停止刮痧治疗，迅速让患者平卧，取头低脚高体位，注意保暖。抚慰患者勿紧张，饮用一杯温糖开水。用刮痧板角重刮百会穴，刮板棱角轻按人中穴，重刮内关、足三里和涌泉穴。静卧片刻患者即可缓解。仍未恢复者，可考虑采用现代急救措施。







晕刮的预防措施

1. 对初次接受刮痧治疗者，应做好解释说明工作，消除患者紧张情绪。

2. 选择正确的刮痧体位，使患者感觉舒适。

3. 避免空腹、过度疲劳、熬夜后刮痧。

4. 根据患者体质选用适当的刮拭手法。对体质虚弱、出汗、吐泻过多、失血过多等虚证，宜用补法。

5. 治疗刮痧部位宜少而精，每次刮痧时间不超过 25 分钟。

6. 在刮痧过程中，要多询问患者的感觉，注意观察患者的表情反应，及时发现晕刮的先兆，防止晕刮的发生。

刮痧术前的注意事项

1. 刮痧治疗时皮肤需暴露，且刮痧时皮肤局部汗孔开泄，病邪之气也随之外排，但风寒之邪也可从开泄的汗孔侵袭人体，不仅会影响治疗效果，还会引发新的疾病。

涂抹刮痧油



2. 选择合适的刮痧体位，以利于刮痧的操作和防止晕刮。

3. 刮痧前应严格消毒，防止交叉感染，术者的指甲要剪平。

4. 操作前应涂抹刮痧膏或乳液等，以减少摩擦力，使皮肤光滑。

5. 刮拭前一定要做好向患者的解释说明工作，消除其紧张恐惧心理，取得患者配合。

6. 勿在患者过饥、过饱及过度紧张的情况下进行刮痧治疗。

刮痧术中的注意事项

1. 刮拭手法要用力均匀，以患者能耐受为度，以出痧为止。

2. 婴幼儿、年老体弱者，刮拭手法宜轻柔。

3. 不可片面追求出痧而用重手法或延长刮痧时间。出痧多少受患者体质、病情、患者服药情况以及室内的温度等多方面因素的影响。

4. 刮拭过程中，要经常询问患者的感受，观察患者的表情反应。如果出现晕刮，应立即停止刮痧，采取相应的处理措施。

刮痧术后的注意事项

1. 刮痧完毕后，用干净的医用棉球擦干患者身上的水渍、油质、润滑剂等，让患者穿上衣服休息 15 分钟左右。

2. 刮痧治疗使汗孔开泄，要消耗体内津液，患者会感到干渴，应喝一两杯温水。

3. 刮痧治疗后，切勿吹风受凉，若有出汗要及时擦干，一般要在刮痧 3 小时后方可洗浴。

需要全本请访问 www.ertongbook.com