

图解刮痧疗法

主编 ⊙ 沈克艰 郑圭范 插图 ⊙ 俞 群

(第二版)

全书分上、下两篇。上篇主要介绍了绪论、经络和刮痧、刮痧的工具、刮痧操作规程、人体七个部位刮痧方法及十四种特殊刮痧手法和相关注意事项等。下篇针对各种常见疾病，分别介绍其刮痧治法。



TUJIE
GUASHA LIAOFA

上海科学技术出版社

图解刮痧疗法

(第二版)

主编　沈克艰　郑圭范
插图　俞　群

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书介绍了传统刮痧疗法的特点，且配有精致、美观的线条图，集欣赏性、可操作性及实用性于一体。全书分上、下两篇。上篇主要介绍了绪论，经络和刮痧，刮痧的工具，刮痧操作规程，人体七个部位刮痧方法及十四种特殊刮痧手法和相关注意事项等。下篇针对各种常见疾病，分别介绍其刮痧治法。

本书既可为临床医师参考之用，更适宜于关心传统医学，重视自我保健之读者阅读参考。

前　言

无论在电视中，还是在动物园里，我们经常看见老虎、熊等动物喜欢用身子在树上蹭来蹭去；大象、犀牛爱在泥浆里打滚，飞禽喜欢用喙啄自己的身体并梳理羽毛，……它们为什么喜欢这样做呢？实际上这是动物用最原始、最本能的方法来管理自己的身体。这就是刮痧的雏形。人类进化后，最初也是用石头在疼痛部位摩擦敲打，发现能减轻疼痛甚至治愈。就这样，人类经过几千年的探索、研究、创造，发明了用针代替石头，刺激人体的深部穴位，以得到更强烈的感觉,用以治愈疾病,即演变成现在的针刺疗法。用双手指、肘关节代替石头来点、按、揉人体的浅表局部穴位，感觉更舒服，便创造出如今的推拿疗法。而用不同的材质制成各种形状的刮痧工具代替石头操作，就发展成了现在的刮痧疗法。最初人们用石头到如今用牛角、玉等制成的刮痧板，其中也走了许多弯路。古人曾用棉线、萱麻、毛发、铜钱、瓷片、调羹等用作刮痧工具。现在在乡下，人们还用瓷做的调羹来刮痧。随着科技的发展和进步，人们生活水准的提高，在韩国已有用金、银、黄泥、陶瓷以及高科技纳米材料等制作的刮痧板，当然前者只能作为一种艺术品来观赏和收藏。目前我国市场上最多的还是用水牛角、玉制成的刮痧板。刮痧时所用的介质也有了相当的发展。从当初不用介质到用清水、食用油直至现在用中草药制成具有活血化瘀、消肿止痛等功能的专用刮痧油，和对皮肤有滋润美白作用的精油等，说明人们对刮痧油的要求也是愈来愈高。

在中国，刮痧疗法过去只作为民间小技保存至今，但近几年来在我国及东南亚国家得到了迅猛发展，其能生存并得到热捧的原因就是它是一种最自然、最原始、无任何毒副作用却效果明显、人人皆可学而用之的一种非药物疗法，在国外称之为替代疗法。

古代的刮痧疗法主要包括刮痧、抓痧、放痧、挑痧、揪痧、拍痧、撮痧、挤痧等。主要是用来治疗疾病。现代的刮痧疗法主要是以刮为主，配合不同的操作手法，如点、按、揉、拍、擦、挑、摩、敲等，刮法是最基本、最常用的，也是最简单易掌握的方法。既可用于治疗疾病，又可用作养生、保健、美容。

作者作为交换教授在韩国大田广域市又松大学学习工作的两年时间里，不断吸取韩国的民间刮痧技巧，并结合我国的传统刮痧技法，参考神经肌肉的解剖和生理功能的特点等现代医学理论，在此基础上，利用本人二十余年的临床经验和韩国国际自然刮痧协会会长、釜山高神医科大学校郑圭范教授一起共同切磋、创研出疗效特殊的刮痧方法，共同写成此书。

本书的特点是：简、便、验。简，简单，所述的中医理论简明扼要，读者即使没有中医理论基础也能轻易读懂此书；便，方便，用简明清晰的图解法介绍最常用的方法，一看就会，一作即成，经常操作使用，便能得心应手、熟能生巧，再学其他手法如反掌之易。再者刮痧板携带方便，工作、旅途之余，随时可刮头部、脸部、颈项部等，既可提神醒脑、放松精神，又可美容养颜；验，效果显著，许多疾病刮痧后疗效立竿见影。民间最常用于中暑、腹痛、腹泻、呕吐、头痛等，目前已发展到妇、内、外、儿等各科，以及美容养生、保健减肥等领域。

本书内容重点介绍了十四种特殊刮痧方法，如额五线、四

神聪，主要刮额部和头顶，多用于精神、神经性疾患，如失眠，焦虑、健忘、烦躁、抑郁等，及用脑、用眼疲劳所造成精神不能放松，效果极其显著。项丛刮、项三线，主要刮颈项部和肩颈部，多用于头胀、头痛，高血压、耳鸣等，对颈椎病、落枕等效果尤佳，骶丛刮、腹部五线刮，主要用于生殖泌尿系统的疾病，如痛经、盆腔炎、前列腺肥大、夜尿及产后病等。美容特殊刮，主要刮脸部，根据经络、肌肉循行走向，刮眼口耳鼻周围的区域，用于治疗黑眼圈、眼袋、皮肤松弛、毛孔粗糙、双眼疲劳及鼻眼口耳疾病。

本书的韩文版、英文版《新世纪自然疗法—刮痧》早已流传于东南亚及欧洲各国，此次修改后再版，希望此书是一本既能让读者轻松享受学会刮痧之乐趣，又能为读者自身的健康和家庭的幸福带来一点惊喜之书。欢迎读者通过Email和我们进行各方面交流。

沈克艰　郑圭范

农历庚寅年

中国·上海　韩国·釜山

目　录

上篇　　刮痧疗法的概论

一、 绪论 …… 3

二、 经络和刮痧 …… 5

1.经络系统的功能 …… 5
2.经络与刮痧的关系 …… 19

三、 刮痧的工具 …… 20

1.郑氏刮痧板 …… 20
2.郑氏活血剂 …… 20

四、 刮痧操作规程 …… 21

1.治疗环境 …… 21
2.体位的选择 …… 21
3.刮痧的手法 …… 21
4.实施步骤 …… 22

五、 人体七个部位刮痧的方法及相关注意事项 …… 23

1.头部 …… 23
2.项部 …… 23
3.腰背部 …… 23

4.骶部 …… 24
5.胸、腹部 …… 24
6.关节部 …… 24
7.四肢部 …… 24

六、 特殊刮痧法 …… 25

1.额五线 …… 25
2.四神聪 …… 26
3.头六片 …… 27
4.项丛刮 …… 27
5.双翼飞 …… 28
6.项三线 …… 29
7.太阳刮 …… 30
8.骶丛刮 …… 31
9.夹脊行 …… 32
10.膻中刮 …… 33
11.委中三线 …… 34
12.肋间隙 …… 35
13.腹部五线刮 …… 35
14.美容特殊刮痧法 …… 36

七、刮痧注意事项 …… 39

八、禁忌证 …… 40

九、整体疗法概念 …… 41

下篇 刮痧疗疾

一、临床常见症状的刮痧疗法 …… 45

1.发热 …… 45
2.咳嗽 …… 46
3.多痰 …… 47
4.失眠 …… 48
5.便秘 …… 49
6.三高症（高血压、高血脂、高胆固醇）…… 50
7.腹泻 …… 51
8.中暑 …… 52
9.呕吐 …… 53
10.呃逆 …… 54
11.食欲不振 …… 55
12.胃酸过多 …… 56
13.视力疲劳 …… 57
14.慢性疲劳 …… 58

二、内科疾病的刮痧疗法 …… 59

（一）呼吸系统疾病 …… 59

1.感冒 …… 60
2.支气管扩张 …… 61
3.支气管炎 …… 62
4.哮喘 …… 63

（二）循环系统疾病 …… 64

1.冠心病 …… 65
2.心肌梗死 …… 66

3.病毒性心肌炎 …… 67
4.心律失常 …… 68
5.惊悸 …… 69
6.健忘 …… 70
7.眩晕 …… 71

（三）消化系统疾病 …… 72

1.急性胃炎 …… 73
2.慢性胃炎 …… 74
3.胃下垂 …… 75
4.肠梗阻 …… 76
5.慢性胰腺炎 …… 77
6.神经性胃炎 …… 78
7.胃、十二指肠溃疡 …… 79
8.慢性结肠炎（五更泄）…… 80
9.慢性阑尾炎 …… 81
10.胆囊炎胆结石 …… 82
11.反流性食管炎 …… 83
12.梅核气 …… 84

（四）泌尿系统疾病 …… 85

1.慢性肾炎 …… 86
2.残余尿与尿潴留 …… 87
3.压力性尿失禁 …… 88
4.膀胱炎与膀胱结石 …… 89
5.遗尿 …… 90
6.尿路感染 …… 91

（五）血液系统疾病 …… 92

1.白细胞减少症 …… 92
2.缺铁性贫血 …… 93

（六）代谢性及内分泌系统疾病 …… 94

1.糖尿病 …… 94
2.痛风 …… 95
3.甲状腺功能减退 …… 96
4.甲状腺功能亢进 …… 97
5.多发性甲状腺结节 …… 98
6.尿崩症 …… 99

（七）神经系统疾病 …… 100

1.头痛 …… 100
2.胁痛 …… 101
3.三叉神经痛 …… 102
4.肋间神经痛 …… 103
5.坐骨神经痛 …… 104
6.桡神经麻痹 …… 105
7.周期性麻痹 …… 106
8.腓神经麻痹 …… 107
9.面神经麻痹 …… 108
10.股外侧皮神经炎 …… 109
11.周围神经炎 …… 110
12.脑动脉硬化症 …… 111
13.中风后遗症 …… 112
14.帕金森病 …… 113
15.面肌痉挛 …… 114
16.嗜睡病 …… 115
17.自发性多汗症 …… 116

（八）精神系统疾病 …… 117

1.老年痴呆症 …… 117
2.癔症 …… 118
3.更年期精神病 …… 119
4.神经衰弱 …… 120
5.郁证 …… 121

三、男科疾病的刮痧疗法 …… 122

1.阳痿 …… 122
2.遗精 …… 123
3.早泄 …… 124
4.慢性前列腺炎与前列腺肥大 …… 125

四、妇科疾病的刮痧疗法 …… 126

（一）月经病 …… 126

1.月经不调 …… 126
2.痛经 …… 127
3.闭经 …… 128
4.倒经 …… 129
5.功能性子宫出血 …… 130

（二）经期诸证 …… 131

1.经前紧张综合征 …… 131
2.经行发热 …… 132
3.经行乳房胀痛 …… 133
4.经行眩晕 …… 134
5.经行浮肿 …… 135
6.经行身痛 …… 136

7.经行泄泻 …… 137
8.经行头痛 …… 138

（三）妊娠诸证 …… 139

1.妊娠恶阻 …… 139
2.妊娠胃脘痛 …… 140
3.妊娠腹痛 …… 141
4.妊娠肿胀 …… 142
5.胎漏（先兆流产） …… 143

（四）产后诸证 …… 144

1.产后恶露不净 …… 144
2.产后恶露不下 …… 145
3.产后尿潴留 …… 146
4.产后缺乳 …… 147
5.产后回乳 …… 148
6.产后腹痛 …… 149
7.产后便秘 …… 150
8.产后宫缩无力 …… 151
9.产后发热 …… 152
10.产后自汗、盗汗 …… 153
11.产后小便频数 …… 154

（五）妇科杂病 …… 155

1.慢性盆腔炎 …… 155
2.外阴瘙痒症 …… 156
3.更年期综合征 …… 157
4.子宫脱垂 …… 158
5.乳腺增生 …… 159

（六）带下症 …… 160

五、儿科疾病的刮痧疗法 …… 161

1.百日咳 …… 161
2.疳腮 …… 162
3.厌食 …… 163
4.吐泻 …… 164
5.便秘 …… 165
6.营养不良 …… 166
7.夜惊 …… 167
8.遗尿症 …… 168
9.近视、弱视 …… 169

六、皮肤科疾病的刮痧疗法 …… 170

1.单纯疱疹 …… 170
2.带状疱疹 …… 171
3.湿疹 …… 172
4.过敏性皮炎 …… 173
5.药物性皮炎 …… 174
6.荨麻疹 …… 175
7.神经性皮炎 …… 176
8.皮肤瘙痒症 …… 177
9.痤疮 …… 178
10.酒鼾鼻 …… 179
11.黄褐斑 …… 180
12.斑秃 …… 181
13.脂溢性秃发 …… 182
14.白发 …… 183

七、外科疾病的刮痧疗法 …… 184

1.肱二头肌肌腱损伤 …… 184
2.肩周炎 …… 185
3.颈椎病 …… 186
4.落枕 …… 187
5.踝关节扭伤 …… 188
6.腕关节扭伤 …… 189
7.膝关节韧带损伤 …… 190
8.岔气 …… 191
9.网球肘（肱骨外上髁炎） …… 192
10.急性腰肌扭伤 …… 193
11.慢性腰肌劳损（腰痛） …… 194
12.腰椎间盘突出症 …… 195
13.强直性脊柱炎 …… 196
14.类风湿关节炎 …… 197
15.足跟痛 …… 198
16.尾骨痛 …… 199
17.痔疮 …… 200
18.脱肛 …… 201

八、眼科疾病的刮痧疗法 …… 202

1.麦粒肿 …… 202
2.眼睑下垂 …… 203
3.急性泪囊炎 …… 204
4.沙眼 …… 205
5.青光眼 …… 206
6.视神经萎缩 …… 207
7.远视眼（白内障） …… 208
8.近视眼 …… 209

九、耳鼻喉科疾病的刮痧疗法 …… 210

1.外耳道炎 …… 210

2.化脓性中耳炎 …… 211
3.耳鸣、耳聋 …… 212
4.慢性咽炎 …… 213
5.慢性扁桃体炎 …… 214
6.牙周炎 …… 215
7.颞下颌关节功能紊乱症 …… 216
8.复发性口腔溃疡 …… 217
9.慢性鼻炎 …… 218
10.过敏性鼻炎 …… 219
11.鼻窦炎 …… 220
12.萎缩性鼻炎 …… 221
13.失音 …… 222

十、养生保健美容刮痧疗法 …… 223

1.明目刮 …… 223
2.醒脑刮 …… 224
3.减肥刮 …… 225
4.健脾消食刮 …… 226
5.醒酒刮 …… 227
6.祛眼袋、黑眼圈刮 …… 228
7.瘦脸刮 …… 229
8.祛皱纹刮 …… 230
9.戒烟刮 …… 231
10.晕车刮 …… 232
11.考试综合征 …… 233

上篇

刮痧疗法的概论