

第一次读就成专家

养生术一本通 ②

超值白金版
29.80

刮痧治疗 常见病 大全集

刮走病痛一身轻 省钱又安全的自然疗法

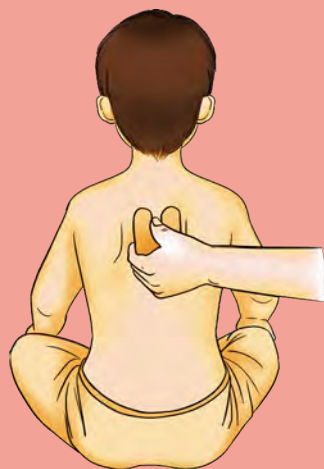
张中祺◎著

病例分析 + 治标治本

200多种常见病、疑难杂症病例分析
教你轻松“刮”出好身体

精美插图 + 全程指导

300多幅保健要穴，看图识位
即使从未学过，也能安全上手



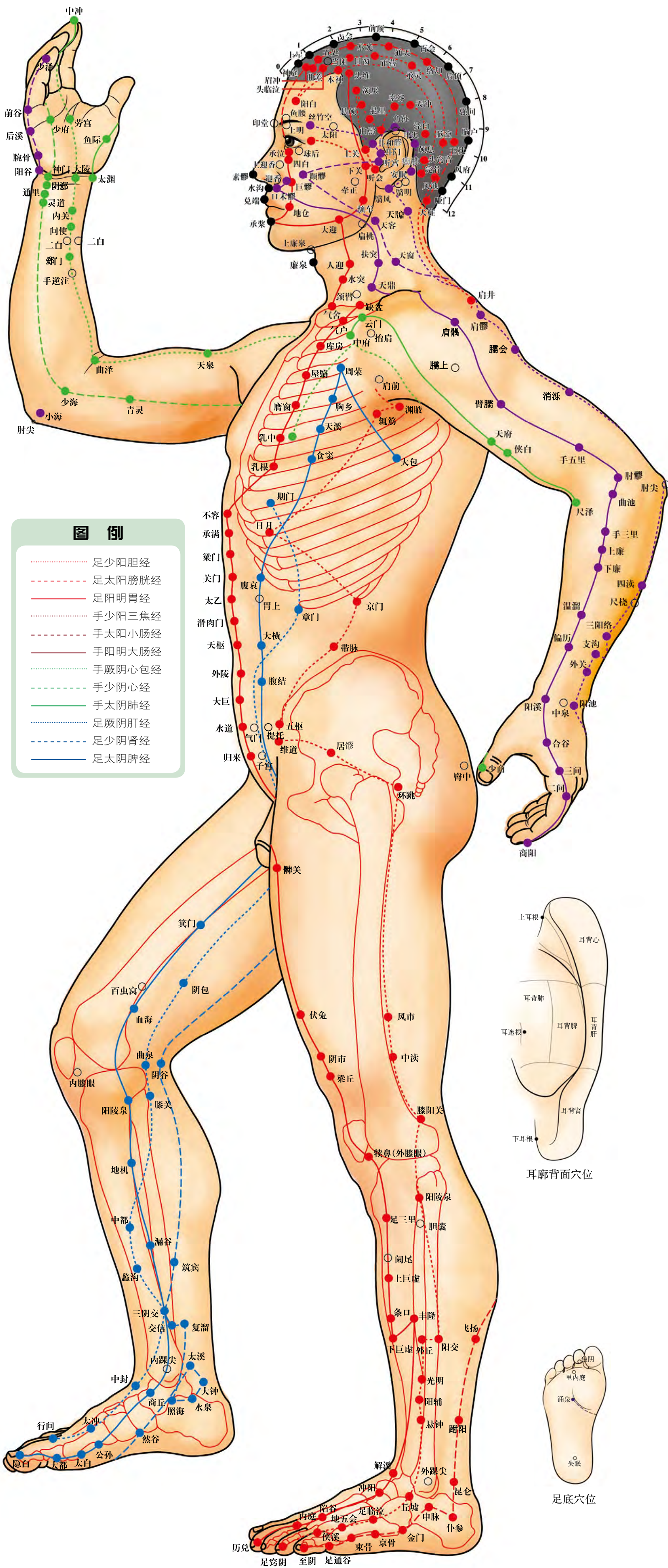
陕西师范大学出版社

内 容 简 介

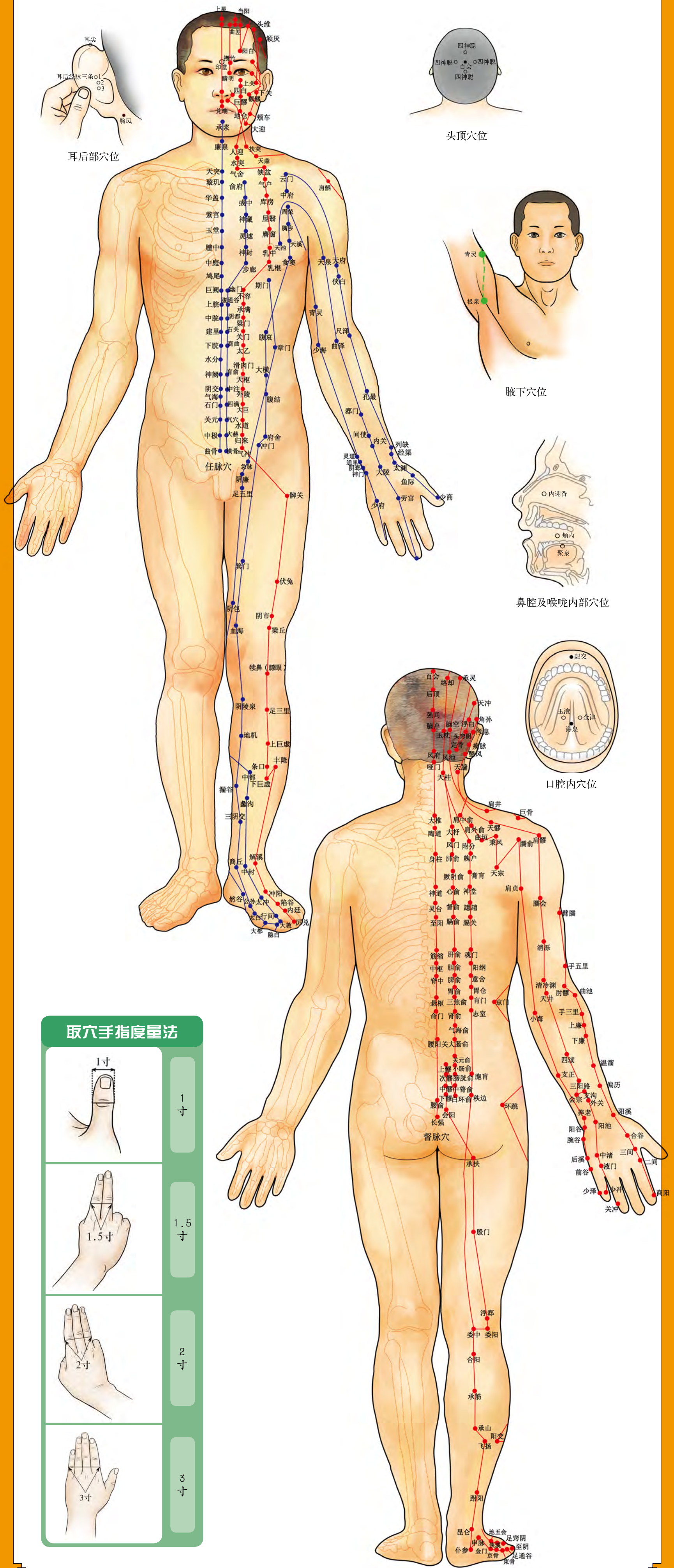
中医刮痧源于古代，流传于民间。与按摩、针刺等传统中医方法相比，刮痧操作简单、效果明显、无副作用，更适合普通家庭使用，已经成为都市流行的保健方法。

为了让读者可以轻松学会刮痧，本书深入浅出地向读者阐释了刮痧的理论保健原理。全书语言通俗易懂，图文并茂，任何一种刮痧手法，任何一个刮痧部位，您都可以参照图示轻松学会。本书不仅让读者彻底通晓刮痧的原理和方法，还分别依据身体各个系统的常见病症对刮痧疗法进行分类，让您可以迅速找到头痛、感冒、便秘等常见病和脑血栓、子宫肌瘤、糖尿病等疑难杂病的刮痧疗法。对症刮痧，查阅方便，把健康和美丽彻底掌握在自己的手中，一本在手，全家受益！

人体标准经络穴位图（一）



人体标准经络穴位图（二）



超值白金版

养生一本通②

刮痧治疗常见病 大全集

刮走病痛一身轻松 省钱又安全的自然疗法

张中祺/著



陕西师范大学出版社



序言

轻轻刮一刮，健康不求医

家里有老人的人大多会有这样的记忆，小时候，每当上火、发烧、头疼脑热或拉肚子的时候，老人就会掀开你的衣服，用一个小瓷勺儿蘸上油，在我们的后背或者脖子上反复刮试，慢慢地，刮试的地方变得越来越红，甚至变成紫黑色，但是身体不适的症状却真的明显减轻了。若干年后的今天，当我们为了接踵而至的大病小灾不停吃药打针却仍不见好的时候，除了感叹自己的体质越来越差外，还会佩服老人们的智慧和经验，甚至怀疑是不是那个小瓷勺有什么神奇的作用！直至听说了“刮痧”这一中医疗法，才明白，那神奇治病的小瓷勺，原来是刮痧工具中的一种，而瓷勺刮背，也是中医瑰宝——刮痧疗法在民间的一种传承。

刮痧与按摩、针刺等传统中医方法相比，操作简单、效果明显、无副作用，更适合普通家庭使用，已经成为都市流行的保健方法。在医疗领域中，刮痧祛病是最经济、最简单的一种祛病方法，比吃药便宜、比打针简单，一个家用小瓷勺，一瓶刮痧油就可以产生奇效。只要方法得当，刮痧对身体没有任何副作用。

那么学会刮痧难不难？答案是“不难”，甚至有人认为这是傻子疗法，谁都会。其实只需打开这本书，不必费力认穴找穴，按书中一目了然的图示说明来操作，就能轻松掌握刮痧技巧。更为重要的是，刮痧还是最为安全的自疗方法，即使你完全没学过中医知识，也能进行常规操作，不像推拿、按摩、针灸之类，对“认穴”要求极高，“认穴”和手法稍有不对，都可能出现安全问题，必须要“专业人士”操作。

《刮痧治疗常见病大全集》是一本全面实用的刮痧家用自疗养生手册。在内容上，理论联系实际，不遗余力地列举了 200 多个生活中常见的病症，根据疾病的系统归类，按照病症的症状、穴位、步骤、护理原则，周到地诠释了刮痧治疗，让您可以迅速找到头痛、感冒、便秘等常见病，脑血栓、子宫肌瘤、糖尿病等疑难病，以及各类人群的高发病的刮痧治疗方法；在版式设计上，本书提供了 300 多幅保健要穴，帮助读者看图识位，真正做到了图文并茂。对于用刮痧来治疗和预防疾病，做到了每个疾病都配有相应的取穴图片，结合操作步骤，配以明了的图说，方便读者学习和实践。

为读者提供最好的生活指南，为传承医学精华尽绵薄之力，为社会和谐做出一丝贡献，是我们的荣幸。特别感谢中医张中祺先生，他的著作让更多人了解了中医刮痧的伟大。感谢所有为本书贡献力量的同仁，感谢广大读者对本书的关注，希望本书能帮您找回活力充沛的身体，青春靓丽的容颜，也让您更好地照顾家人，带领全家走上时尚的健康之路！

编者谨识

2011 年 3 月



常见病穴位刮痧速查表

常见病

发 热/P108	第一步 大椎穴、大杼穴 第二步 风门穴 第三步 合谷穴
呕 吐/P109	第一步 天突穴 第二步 中脘穴、内关穴
头 痛/P109	第一步 百会穴、头维穴、太阳穴 第二步 风池穴、肩井穴
中 暑/P110	第一步 大椎穴 第二步 曲池穴 第三步 合谷穴
眩 晕/P111	第一步 百会穴、人中穴 第二步 合谷穴、足三里穴 第三步 涌泉穴
哮 喘/P112	第一步 廉泉穴、人迎穴 第二步 中府穴 第三步 天突穴、膻中穴
癲 病/P112	第一步 百会穴 第二步 风府穴、陶道穴、身柱穴、心俞穴、肝俞穴 第三步 后溪穴
扭 伤/P113	第一步 承筋穴、承山穴 第二步 外丘穴、外踝尖穴
牙 痛/P114	第一步 下关穴、颊车穴 第二步 内庭穴 第三步 合谷穴
落 枕/P115	第一步 风池穴、肩井穴 第二步 外关穴 第三步 悬钟穴
流 鼻 血/P116	第一步 哑门穴 第二步 二间穴 第三步 厉兑穴
脑 震 荡/P116	第一步 四聪穴、神庭穴 第二步 风池穴 第三步 上脘穴、内关穴 第四步 合谷穴、太冲穴

常见病

晕车（晕船）/P117

第一步 百会穴；第二步 大陵穴、劳宫穴
第三步 中渚穴、液门穴

运动性哮喘/P118

第一步 风门穴、膈俞穴；第二步 膏肓穴
第三步 膻中穴

厥 证/P119

第一步 百会穴；第二步 人中穴
第三步 神阙穴、关元穴
第四步 足三里穴、涌泉穴；第五步 合谷穴

闪 腰/P120

第一步 大杼穴、身柱穴
第二步 夹脊穴、肾俞穴
第三步 足三里穴、上巨虚穴

呼吸系统

咳 嗽/P121

第一步 廉泉穴、人迎穴
第二步 天突穴、膻中穴 第三步 肺俞穴

支气管哮喘/P122

第一步 风门穴、肺俞穴
第二步 尺泽穴、太渊穴

上呼吸道感染/P122

第一步 风池穴、大椎穴、肺俞穴
第二步 中府穴 第三步 孔最穴、足三里穴

慢性支气管炎/P123

第一步 风门穴、肺俞穴
第二步 尺泽穴、太渊穴

肺 结 核/P124

第一步 身柱穴、肺俞穴 第二步 肩井穴
第三步 膻中穴 第四步 曲池穴、手三里穴、孔最穴、太渊穴
第五步 丰隆穴

支气管肺炎/P125

第一步 身柱穴、肺俞穴 第二步 肩井穴
第三步 膻中穴 第四步 曲池穴、手三里穴、孔最穴、太渊穴
第五步 丰隆穴

扁桃体炎/P125

第一步 天柱穴 第二步 肾俞穴、天突穴
第三步 孔最穴、合谷穴 第四步 太溪穴



呼吸系统

鼻窦炎/P126

第一步 上星穴、迎香穴

第二步 风池穴、风门穴

第三步 曲池穴、手三里穴 第四步 合谷穴

咽喉炎/P127

第一步 大椎穴、大杼穴、风门穴

第二步 后翳风穴 第三步 人迎穴

第四步 尺泽穴、列缺穴、少商穴

肺气肿/P128

第一步 风门穴、肺俞穴

第二步 尺泽穴、太渊穴

胸膜炎/P129

第一步 膺窗穴

第二步 大杼穴、风门穴、肺俞穴

心绞痛/P130

第一步 大椎穴 第二步 膻中穴

第三步 内关穴、通里穴

心肌炎/P131

第一步 心俞穴、膈俞穴、肝俞穴、胆俞穴、脾俞穴、胃俞穴

第二步 膻中穴、期门穴

心律失常/P131

第一步 心俞穴、膈俞穴、肝俞穴、胆俞穴、脾俞穴、胃俞穴

第二步 膻中穴、期门穴

神经衰弱/P132

第一步 百会穴、风池穴 第二步 天柱穴

第三步 足三里穴 第四步 三阴交穴

循环系统

贫血症/P133

第一步 百会穴 第二步 三阴交穴

第三步 侠溪穴 第四步 涌泉穴

高血压/P134

第一步 百会穴 第二步 天柱穴、风池穴

低血压/P134

第一步 百会穴

第二步 膈俞穴、肾俞穴、志室穴

第三步 内关穴、足三里穴

冠心病/P135

第一步 肺俞穴、心俞穴、膈俞穴

第二步 膻中穴、乳根穴

第三步 内关穴、通里穴、神门穴

循环系统

心力衰竭/P₁₃₆

第一步 胃俞穴、肾俞穴

第二步 天突穴 第三步 太溪穴

心悸/P₁₃₇

第一步 内关穴、神门穴

第二步 巨阙穴、胆俞穴

第三步 中脘穴、太溪穴

动脉硬化/P₁₃₇

第一步 足三里穴

第二步 神门穴、三阴交穴

第三步 阳陵泉穴、气海穴

脑血栓/P₁₃₈

第一步 前庭聪穴、百会穴

第二步 外关穴、合谷穴

第三步 足三里穴、悬钟穴、太冲穴

白血病/P₁₃₉

第一步 大椎穴、中脘穴

第二步 血海穴 第三步 悬钟穴

多梦/P₁₄₀

第一步 心俞穴 第二步 神门穴

第三步 隐白穴 第四步 太冲穴

失语症/P₁₄₁

第一步 哑门穴 第二步 廉泉穴

第三步 内关穴、通里穴 第四步 合谷穴

风湿性心脏病/P₁₄₂

第一步 心俞穴、灵台穴

第二步 巨阙穴、期门穴 第三步 小海穴

偏瘫/P₁₄₂

第一步 巨骨穴、肩髃穴

第二步 天井穴、外关穴

第三步 内关穴、劳宫穴

消化系统

胃痛/P₁₄₄

第一步 脾俞穴、胃俞穴

第二步 中脘穴、章门穴

第四步 血海穴、三阴交穴



消化系统

消化系统	痞 满/P ₁₄₅	第一步 脾俞穴、胃俞穴 第二步 中脘穴、天枢穴 第三步 足三里穴
	反 胃/P ₁₄₅	第一步 脾俞穴、胃俞穴 第二步 阳陵泉穴、上巨虚穴
	噎 膈/P ₁₄₆	第一步 天突穴、廉泉穴 第二步 膈俞穴、肝俞穴 第三步 中脘穴
	慢性胆囊炎/P ₁₄₇	第一步 天宗穴、胆俞穴 第二步 足三里穴、胆囊穴
	胁 痛/P ₁₄₈	第一步 大椎穴 第二步 至阳穴、肝俞穴 第三步 阳陵泉穴、太冲穴
	呃 逆/P ₁₄₈	第一步 膏肓穴 第二步 华盖穴、紫宫穴、玉堂穴 第三步 足三里穴、三阴交穴
	腹 胀/P ₁₄₉	第一步 大椎穴、命门穴 第二步 上脘穴、下脘穴、气海穴 第三步 天枢穴
	腹 痛/P ₁₅₀	第一步 脾俞穴、大肠俞穴 第二步 中脘穴、关元穴 第三步 内关穴
	胃下垂/P ₁₅₁	第一步 脾俞穴、肾俞穴 第二步 下脘穴、上脘穴 第三步 足三里穴
	腹 泻/P ₁₅₁	第一步 脾俞穴、大肠俞穴 第二步 中脘穴、气海穴 第三步 阴陵泉穴、公孙穴
	痢 疾/P ₁₅₂	第一步 大肠俞穴 第二步 天枢穴、大巨穴 第三步 足三里穴、上巨虚穴
	便秘/P ₁₅₃	第一步 大肠俞穴 第二步 天枢穴、腹结穴 第三步 支沟穴

消化系统

肝 炎/P154	第一步 至阳穴、悬枢穴 第二步 期门穴、章门穴 第三步 太冲穴
阑尾炎/P155	第一步 气海穴、大巨穴 第二步 大肠俞穴 第三步 上巨虚穴 第四步 温溜穴、合谷穴
肠道蛔虫/P156	第一步 胆俞穴 第二步 日月穴、期门穴 第三步 阳陵泉穴
脂肪肝/P156	第一步 大椎穴、悬枢穴 第二步 膈中穴、中脘穴 第三步 太冲穴、阳陵泉穴
慢性胃炎/P157	第一步 大椎穴、膈俞穴 第二步 内关穴、三焦俞穴
肝腹水/P158	第一步 三阴交穴、曲池穴 第二步 内关穴、神门穴、阴陵泉穴 第三步 肾俞穴、三阴交穴
急性肠胃炎/P159	第一步 中脘穴、水分穴 第二步 内关穴、温溜穴 第三步 胃俞穴、大肠俞穴
胆石症/P160	第一步 曲泉穴、阴陵泉穴 第二步 膈俞穴、肝俞穴、胆俞穴 第三步 巨阙穴、中脘穴

泌尿生殖系统

不孕症/P161	第一步 至阳穴、命门穴 第二步 肾俞穴、关元穴 第三步 太溪穴、照海穴
盆腔炎/P162	第一步 至阳穴、命门穴 第二步 膈俞穴、肾俞穴 第三步 阴陵泉穴、三阴交穴
子宫颈炎/P163	第一步 阳关穴、俞穴 第二步 关元穴、血海穴 第三步 曲泉穴、地机穴



泌尿生殖系统

乳腺增生/P163

第一步 膈俞穴、胆俞穴、膏肓穴

第二步 膻中穴、期门穴

第三步 丰隆穴、侠溪穴

产后缺乳/P164

第一步 厥阴俞穴

第二步 膻中穴、中脘穴 第三步 足三里穴

带下病/P165

第一步 至阳穴、命门穴、腰阳关穴

第二步 肾俞穴、志室穴、关元俞穴

第三步 血海穴、太溪穴

经 闭/P166

第一步 至阳穴、腰俞穴

第二步 中脘穴、曲骨穴

第三步 膈俞穴、关元穴

痛 经/P167

第一步 命门穴、腰阳关穴

第二步 脾俞穴、肾俞穴

第三步 曲泉穴、地机穴

月经不调/P168

第一步 命门穴、气海穴

第二步 肝俞穴、志室穴 第三步 关元穴

子宫脱垂/P169

第一步 百会穴、关元穴

第二步 膻中穴、气海穴

第三步 子宫穴、大赫穴

遗 精/P170

第一步 大椎穴、命门穴

第二步 肝俞穴、次髎穴

第三步 三阴交穴、涌泉穴

前列腺炎/P170

第一步 气海穴、中极穴

第二步 肾俞穴、关元俞穴

第三步 阴陵泉穴、太溪穴

阳 痿/P171

第一步 百会穴、命门穴、腰俞穴

第二步 肾俞穴、关元穴

第三步 少海穴、通里穴、神门穴

早 泄/P172

第一步 大椎穴、腰阳关穴

第二步 肝俞穴、关元穴

第三步 少海穴、神门穴

泌尿生殖系统

泌尿生殖系统	血 尿/P173	第一步 大杼穴、膏肓穴
		第二步 关元穴、气海穴
		第三步 足三里穴、太溪穴、三阴交穴
	尿路感染/P174	第一步 肾俞穴、膀胱俞穴
		第二步 水道穴、中极穴
		第三步 三阴交穴
泌尿生殖系统	尿路结石/P175	第一步 脾俞穴、三焦俞穴
		第二步 京门穴、气海穴、中极穴
		第三步 阴陵泉穴、三阴交穴
	尿失禁/P175	第一步 关元穴、大赫穴 第二步 尺泽穴
		第三步 曲泉穴、三阴交穴
	淋 证/P176	第一步 肝俞穴、膀胱俞穴
泌尿生殖系统		第二步 关元穴、足三里穴
	痔 疮/P177	第一步 百会穴 第二步 长强穴
		第三步 孔最穴

内分泌系统

内分泌系统	痛 风/P178	第一步 风门穴、身柱穴
		第二步 曲池穴 第三步 合谷穴
	甲 亢/P179	第一步 廉泉穴、膻中穴
		第二步 人迎穴、风池穴
		第三步 合谷穴、神门穴
	慢性肾炎/P179	第一步 肾俞穴、志室穴、关元穴
内分泌系统		第二步 三阴交穴、复溜穴
	肥 胖/P180	第一步 上脘穴、石门穴
		第二步 列缺穴、太渊穴、中府穴
		第三步 阴陵泉穴、公孙穴
	水 肿/P181	第一步 肝俞穴、脾俞穴
		第二步 中脘穴、水分穴
内分泌系统		第三步 阴陵泉穴、太溪穴



内分泌系统

糖尿病/P182	第一步	廉泉穴	第二步	肺俞穴、肾俞穴
	第三步	中脘穴	第四步	阳池穴
更年期综合症/P183	第一步	百会穴	第二步	肾俞穴、关元穴
	第三步	风池穴、肩井穴		
生发固发/P184	第一步	百会穴、风池穴		
	第二步	肾俞穴	第三步	中脘穴

外科及运动系统

肩周炎/P185	第一步	哑门穴、大椎穴		
	第二步	肩井穴、天宗穴		
	第三步	中府穴、云门穴		
肋软骨炎/P186	第一步	天突穴、鸠尾穴		
	第二步	风门穴、脾俞穴		
	第三步	支沟穴、内关穴		
慢性腰痛/P187	第一步	肾俞穴、腰阳关穴		
	第二步	委中穴、承山穴、昆仑穴		
关节炎/P188	第一步	上星穴、当阳穴		
	第二步	大杼穴、肾俞穴		
	第三步	大陵穴、经渠穴		
颈椎病/P188	第一步	肩井穴、大杼穴		
	第二步	风池穴、天柱穴		
股骨头坏死/P189	第一步	百会穴	第二步	环跳穴
	第三步	照海穴		
强直性脊柱炎/P190	第一步	大杼穴、小肠俞穴		
	第二步	委中穴、承山穴		
腰椎间盘突出/P191	第一步	肾俞穴、大肠俞穴、殷门穴、委中穴、承山穴		
	第二步	阳陵泉穴、环跳穴、足三里穴、太溪穴		
痉挛性斜颈/P193	第一步	天容穴、容后穴、天窗穴		
	第二步	臂臑穴、阳白穴、合谷穴		

外科及运动系统

手足徐动症/P193	第一步	百会穴、风府穴
	第二步	曲池穴、血海穴
	第三步	外关穴
膝盖积水/P194	第一步	伏兔穴、足三里穴
	第二步	血海穴、阴陵泉穴
	第三步	委中穴、合阳穴
半月板损伤/P195	第一步	伏兔穴
	第二步	血海穴
	第三步	膝眼穴
小腿骨膜炎/P196	第一步	上巨虚穴、下巨虚穴
	第二步	承筋穴、飞扬穴

神经系统

神经根炎/P198	第一步	曲池穴、外关穴
	第二步	八邪穴
三叉神经痛/P199	第二步	足三里穴、悬钟穴
	第一步	下关穴
	第二步	颊车穴、承浆穴
腱鞘囊肿/P199	第三步	翳风穴、完骨穴
	第一步	阳池穴
腱鞘炎/P200	第二步	阳溪穴、三间穴
	第一步	中渚穴、少冲穴
肋间神经痛/P201	第二步	合谷穴、二间穴
	第一步	天突穴
	第二步	上腕穴
胸肋屏气/P202	第三步	俞府穴、神封穴
	第一步	库房穴、天池穴
枕神经痛/P203	第二步	风门穴、心俞穴
	第一步	天柱穴、风池穴
	第二步	外关穴、上亢穴
坐骨神经痛/P204	第三步	脾俞穴、丰隆穴
	第一步	肾俞穴、气海穴
	第二步	秩边穴、环跳穴