养生馆

06

一用就灵

刮痧拔罐祛百病

实用有效：刮痧、拔罐畅通经络保健康。

好学易懂：一学就会，全家人都能轻松操作。

速查速用：病症快速检索，方便对症自疗。

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

书立方®
心享悦读

书立方·养生馆

一用就灵
刮痧拔罐祛百病

书立方

《书立方·养生馆》编委会　编

上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

一用就灵刮痧拔罐祛百病 /《书立方·养生馆》编委会编. --上海：上海科学普及出版社，2012.9

（书立方·养生馆）

ISBN 978-7-5427-5479-0

Ⅰ. ①一… Ⅱ. ①书… Ⅲ. ①刮搓疗法②拔罐疗法 Ⅳ. ①R244

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第187031号

书立方·养生馆

一用就灵刮痧拔罐祛百病

责任编辑：蔡　婷

统　　筹：徐丽萍

上海科学普及出版社　出版发行

（上海市中山北路832号　邮编：200070　http：//www.pspsh.com）

北京汇林印务有限公司　印刷

制作：（www.rzbook.com）

全国新华书店经销

开本：890mm×1300mm　1/64

印张：60　字数：1600千字

版次：2012年9月第1版　2012年9月第1次印刷

定价：200.00元（全20册）

ISBN 978-7-5427-5479-0

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton

目录

第一章 刮痧、拔罐——最天然的国医自疗法

- 简单易学的刮痧疗法 …… 6
- 方便有效的拔罐疗法 …… 27

第二章 十大特效经穴刮痧、拔罐祛病法

- 内关穴 调节诸病的关键要穴 …… 48
- 足三里 身体的长寿穴位 …… 50
- 合谷穴 无所不能的综合医疗师 …… 52
- 太冲穴 保护健康之大穴 …… 54
- 涌泉穴 灌溉人体的第一源泉 …… 56
- 三阴交 健脾益气、补肝滋肾的要穴 …… 58
- 后溪穴 让肩背更健康的要穴 …… 60
- 阳陵泉 调血通络解腹胀 …… 62
- 足太阳膀胱经“诊断”“治疗”都在行 …… 64
- 督脉 能治百病的好医生 …… 66

第三章 刮一刮、拔一拔，赶走亚健康

- 缓解疲劳 …… 68
- 增强免疫力 …… 71
- 增进食欲 …… 74
- 提高睡眠质量 …… 77
- 强健身心 …… 79
- 通筋活络 …… 81
- 消除痤疮 …… 83

- 淡化雀斑 …… 86
- 祛除黄褐斑 …… 89

第四章 刮痧、拔罐治疗常见病不用愁

- 感冒 …… 92
- 急性扁桃体炎 …… 95
- 肺炎 …… 97
- 慢性胃炎 …… 100
- 胆石症 …… 102
- 脂肪肝 …… 104
- 便秘 …… 107
- 慢性鼻炎 …… 110
- 耳鸣 …… 112
- 口腔溃疡 …… 115
- 牙痛 …… 117
- 慢性咽炎 …… 120
- 落枕 …… 122
- 颈椎病 …… 125
- 肩关节周围炎 …… 128
- 慢性腰肌劳损 …… 131
- 腰椎骨质增生 …… 134
- 腰椎间盘突出症 …… 136
- 痛风 …… 139
- 风湿性关节炎 …… 141
- 类风湿关节炎 …… 143

• 坐骨神经痛 …… 145

第五章 刮痧、拔罐解决夫妻难言之隐

• 痛经 …… 148
• 闭经 …… 150
• 月经不调 …… 153
• 乳腺增生 …… 156
• 更年期综合征 …… 159
• 产后缺乳 …… 162
• 产后便秘 …… 164
• 前列腺炎 …… 166
• 早泄 …… 168
• 阳痿 …… 170
• 男性不育症 …… 173

第六章 刮痧、拔罐缓解中老年身体不适

• 低血压 …… 176
• 高血压 …… 178
• 高脂血症 …… 181
• 糖尿病 …… 184
• 冠心病 …… 186
• 心律失常 …… 188
• 中风后遗症 …… 190

特别提示：本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。

第一章 刮痧、拔罐
——最天然的国医自疗法

简单易学的刮痧疗法

刮痧是中医学宝库中的非药物治疗方法，属于中医外治法的一种，也是自然疗法的重要组成部分。刮痧疗法有着十分悠久的历史。由于它的影响面大，简便易学而效果灵验，多为民间百姓所掌握，一般人用它给自己或他人治疗疾病可以分文不花。所以刮痧疗法当之无愧地成为中医自疗中最受欢迎的方法。

刮痧疗法的昨日今天

刮痧疗法，就是利用表面光滑的硬物作为刮痧器具，配以刮痧介质，包括食用油、凡士林、白酒或清水等，在人体表面特定部位进行反复刮拭。这些部位往往就是经络的循行部位、一些特定的穴位以及疾病反应点和压痛点等，直到刮出“痧疹”，从而达到防治疾病目的的一种民间外治疗法。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton

刮痧是旧石器时代的自救法

在远古时代，人类经常会受到各种疾病的侵袭，还会被毒蛇猛兽所伤。为了生存与健康，我们的祖先不得不寻求自我救护的方法。旧石器时代，人类在日常生活和劳动实践中，发现用手或石片刮身体表面的某些部位可以使疾病减轻或消失，久而久之，人们总结出了一些治疗某些疾病的特定部位，并出现了为医疗专用的石刺工具——砭石。“砭，以石刺病也”，砭石的应用早在70万年前的旧石器时代就出现了。在河北蒂城台西村商代遗址第14号墓葬中发现的一种石镰，就是当时的医疗工具砭石的一种。

刮痧的历史传承

刮痧治病的病历记录最早见于《扁鹊传》中。唐朝的时候，人们用萱麻来刮治疾病。明代时医书《医学正传》中记载：“治痧证，或先用热水搭臂膊而以萱麻刮之。”意思是治疗痧证，蘸热水搭在胳膊上，用萱麻团刮，中医称这种方法为“戛掠”，戛就是刮的意思。到了清代，不仅刮痧操作方法更详尽，而且还有刮痧的运用及各种痧证的辨证。郭志邃《痧胀玉衡》对痧证的病因、病机、证候分类、症状表现及治法用方，

对刮痧、放痧、淬痧等的具体方法和适应证，皆有详细记载。在具体操作上提出："刮痧法，背脊颈骨上下，又胸前胁肋面背肩，臂痧，用铜钱蘸香油刮之或用刮舌抿子脚蘸香油刮之；头额、腿上痧用棉纱线或麻线蘸香油刮之。"

刮痧疗法新篇章

新中国成立以后，中医学者对刮痧疗法做了继承及整理工作，出版了"刮痧小册子"。现代刮痧疗法在工具的选择上更为合理，以水牛角为材料的刮痧板避免了金属类器械所造成的疼痛、易伤皮肤、产生静电等不良反应，也避免了瓷器类、生物类器械易碎、不易携带等不足，还避免了现代化学品如塑料对人体皮肤造成的危害，同时体现了刮痧的自然特点。在刮痧手法上结合按摩、点穴、杵针等手法，使刮痧成为不直接用手的按摩、点穴疗法，不用针刺入身体的类杵针样的针灸疗法，不用拔罐器的拔罐疗法。

如今，刮痧疗法更受青睐

由于历史上的各种原因，刮痧这种实用技术常常被看做是医道小技，难登大雅之堂。但是近几年来，维护人的自然生态、无毒副作用、易于被人们接受和有效的绿色疗法成为医学发展的

主流。所以刮痧疗法被推为首选，受到大众的青睐，成为一种开展自我保健、家庭医疗的济世良法，并且逐步发展成为一门独特的临床保健治疗学科。

选择适合你的刮痧器具和介质

刮痧器具随手可得

从古至今，劳动人民创造了多种多样的用来刮痧的器具。春秋战国时期，人们选用表面光滑无棱角的石块作为刮痧器具。在汉代，人们选用陶器或瓷碗、瓷杯及瓷调羹等作为刮痧器具。在唐代，人们选用已成熟的苎麻，剥皮晒干，用根部较粗的纤维捏成一团，作为刮痧用具。此外，我们生活中的一些日用品也可以用来作为刮痧器具，例如汤勺、硬币、棉纱、小酒杯等。

◆刮痧板

现在常用的刮痧器具是以天然水牛角为材料，加工成长方形工具，边缘光滑，四角钝圆。刮板一边稍厚，一边稍薄，治疗疾病多用薄面刮拭皮肤，保健多用厚面刮拭皮肤。关节附近的穴位和需要点按的穴位多用棱角刮拭。

刮痧介质对症取用

在刮痧治疗时，为了减少刮痧阻力，增强刮痧疗效，操作之前必须给刮痧部位涂上一层刮痧介质，常见的刮痧介质有：

水：一般治疗热证时用凉开水，治疗寒证时用温开水。

植物油：具有除湿的作用。

刮痧油：具有除湿、行气开窍等作用。

刮痧活血剂：具有活血化瘀，促进血液循环，扩张毛细血管，促使出痧等作用。

◆植物油

◆刮痧油

刮痧疗法面面观

刮痧治疗时常采用的体位

俯伏坐位：适宜于头颈项部、肩背部及上肢部、下肢部及后侧部的刮痧治疗。

仰卧位：适宜于头面部、胸腹部、下肢内侧，前侧部的刮痧治疗。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton

站立位：适宜于背部、腰部、下肢后侧部的刮痧治疗。

刮痧治疗的操作要点

1.选择适当的体位，暴露刮痧部位的皮肤，用75%酒精棉球对刮痧局部、刮痧器具及施刮者的手指进行消毒。

2.给刮痧部位的皮肤上涂上一层刮痧介质。操作手法由轻到重，以患者能耐受为度，用力宜均匀适中。

3.刮拭的顺序一般为头部、颈部、背部、胸部、腹部、上肢、下肢。刮四肢部时，呈离心方向刮；刮腰部及腹部时由上而下刮；刮肩背部及胸部时宜由内向外刮。

刮痧常用的4种方法

首先介绍一下如何拿刮痧板。刮痧板要用手掌握着，治疗时刮痧板厚的一面对着手掌心，保健时，刮痧板薄的一面对着手掌心。

刮痧法：刮痧法是最常用的刮痧方法。刮痧板的方向要有一定程度的倾斜，倾斜方向是朝向刮拭的方向，倾斜的角度一般为45°至90°。在刮身体较平坦的部位且面积较大时，刮痧板的1/2边长接触到皮肤，这种刮拭方法叫做面刮法，是刮

痧法中最常用的。在刮拭肩部和胸部时，利用刮痧板的角部进行刮拭，这叫做角刮法。在刮拭一些软组织或者骨骼、关节的凹陷时，用刮痧板的角垂直向下按压，用力要重，按压片刻后，稍停顿片刻，再下压，多次重复，这叫做点按法。使用刮痧板的角与皮肤成20°夹角按压在穴位上，做柔和的转动，类似于按摩中的揉法，这叫做按揉法。使刮痧板与皮肤垂直，并用一定的压力进行短距离前后左右的刮拭，这叫做厉刮法，常用于疾病实证的治疗。

撮痧法：还有一些方法是不需要用到刮痧板的，在民间运用非常广泛。撮痧法就是其中一种，撮痧法就是用拇指和食指在选定部位挤、挟、扯、抓，使皮肤出现紫红色的痧痕，适用于印堂穴、太阳穴、胸腹部、颈部等部位。

挑痧法：指用针刺挑患者体表皮肤，同时用双手挤出紫暗色的瘀血，反复五六次，皮肤会出现紫红色的痧痕。适用于头颈项部、胸腹部、腰背部、腰背部两侧俞穴和委中穴。挑痧的针可以选用专业的三棱针，也可以用缝衣针，做好消毒就可以了，可以选择用75%乙醇（酒精）消毒，也可以用火烤一下后使用。

放痧法：刮痧法施治以后会在皮肤表面出现痧痕，此时，用消过毒的三棱针和普通缝衣服的针刺入皮肤，并放出少量的瘀血。放痧法常用于腘窝、太阳穴等处的浅表静脉处。

刮痧时间有讲究

刮痧的时间根据疾病的情况和患者的实际情况不同而有差异。一般而言，每个部位刮20次左右，以患者能耐受或出痧为度。每次刮痧治疗控制在10～15分钟。采用重刮泻法或平补平泻法时，刮拭时间可适当缩短为10分钟左右；采用轻刮的补法时可适当延长为15～20分钟。初次接受刮痧治疗时，刮痧时间不宜过长，手法不宜过重。对于保健刮痧没有严格的时间限制，以自我感觉为主。一般是5～7次治疗为一个疗程。疗程之间间隔3～6天。

刮痧时要遵守的补泻原则

刮痧治病时应遵守“虚者补之，实者泻之”的基本原则。刮痧疗法虽然不像吃中药一样，有的药物具有补的作用，有的药物具有泻的作用，但在刮痧时手法的运用同样可以做到“补”、“泻”。刮痧的补泻主要体现在力量的轻重、速度的快慢及刮痧时间的长短，具体如下：

1.刮痧力量的轻重与补泻：一般来讲，作用时间较长的轻刮能促进机体功能的兴奋，为补。作用时间较短的重刮能抑制组织脏器的生理功能，为泻。也就是说“轻刮为补，重刮为泻”。

2.刮痧速度的快慢与补泻：刮痧速度较慢者为补法，刮痧速度较快者为泻法。

3.刮痧作用时间与补泻：一般来说，刮痧治疗时间短，部位浅，对皮肤、肌肉、细胞有兴奋作用，为补；刮痧作用时间长，部位较深，对皮肤肌肉组织有抑制作用，为泻。

刮痧后的注意事项

刮痧后可用干净的毛巾擦掉刮痧介质，也可做适当的按摩。结束后最好让患者喝一杯淡糖盐水，并且休息片刻。

痧象与痧痕能说明什么

在刮痧治疗后，皮肤会出“痧”。“痧”就是在刮拭部位皮肤出现潮红、紫红瘀斑，或者是紫红色的瘀点，我们把这些瘀斑或瘀点称为“痧象”或者“痧痕”。

刮痧之后，我们可以通过痧的部位、颜色不同，对疾病做出诊断。

痧色暗示病证

痧象越多，说明病情越重。痧色鲜红，呈点状，说明病变在表，生病时间短，病情比较轻，一般预后较好；如果痧色暗红，呈斑片状或瘀块，说明病变已经入里，生病时间较长，病情较重，预后不好；如果痧象鲜明，多为热证，痧色紫黑，多为寒证。出痧多的患者，一般为实热证、血瘀证、痰湿证；出痧少的患者一般为虚证，属于气血亏虚。

痧象反映病位

痧象可以直观地反映病位，刮痧治疗时一般在病源之处可见痧，病位面积小，痧象少；病位面大，痧象多。经脉与脏腑有着密切的联系，通过出痧的部位也可以反映疾病的部位，如果位于膀胱经上的心俞穴和心经循行路线上出现了痧痕，说明病变的部位在心脏。

通过观察痧象还可以判断疗效和病势。在刮痧治疗过程中，若痧象颜色由暗变红，由斑块变成散点，由多变少，说明病情在好转，治疗有效。属于虚证者，刮痧后出痧由少变多，说明疾病在好转。如果出痧多，但是病情不见好转，说明治疗效果不佳。

保健刮痧，从头到脚都健康

头部刮痧：健脑宁神，全身得益

刮拭方法：头部有头发覆盖，需在头发上面用刮痧板刮拭，无须涂抹刮痧润滑剂。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，至头皮发热为宜。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。

1.头侧部：从头部两侧太阳穴开始，经头维、颔厌等穴位刮至风池。

2.头前部：从百会开始，经过前顶、通天、五处、头临泣等穴位刮至前头发际。

3.头后部：从百会开始，经过后顶、脑户、哑门等穴位刮至头后发际。

4.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。

适应证：“头为诸阳之会”，人体的六条阳经均汇于此，刮拭头部有改善头部血液循环，疏通全身阳气之功效。可预防和治疗脑卒中（中风）、中风后遗症、神经衰弱、头痛、脱发、三叉神经痛、失眠和感冒等疾病。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton