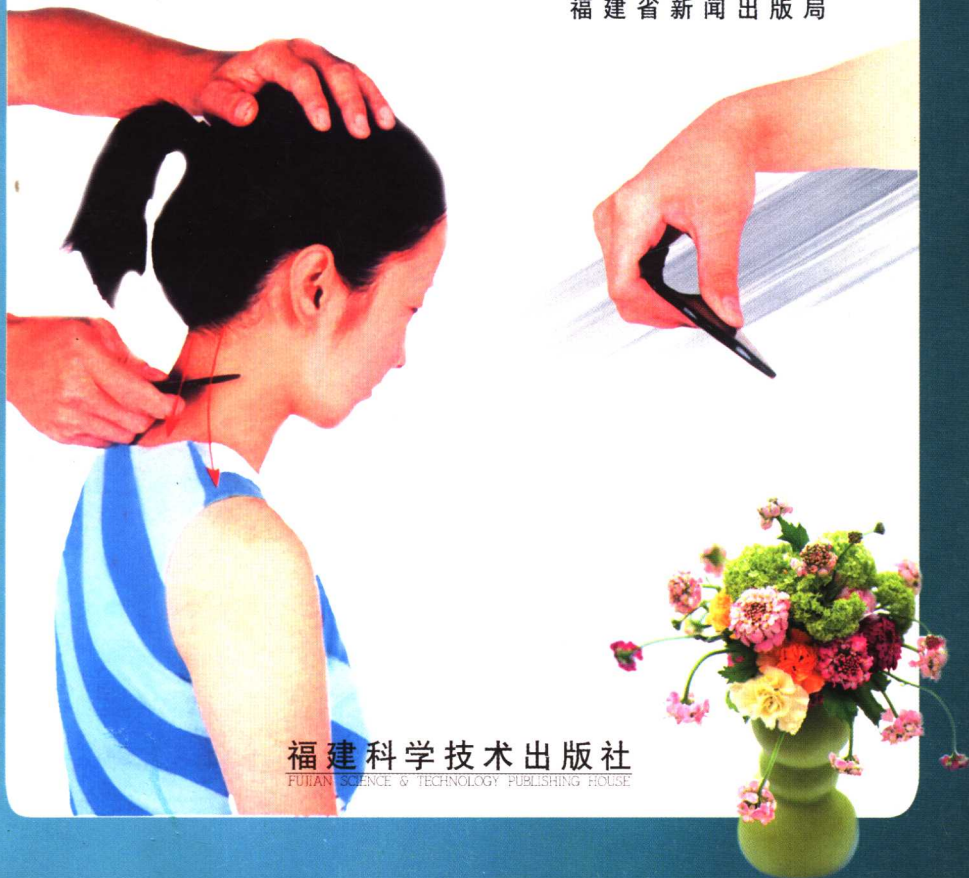




刮痧疗法治百病

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



刮痧疗法治百病

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局

“新农村新农民丛书”编委会

主 编：杨鹏飞 白京兆

副主编：林义杰 马国林 陈永共 蒋达德 赵文淦

编 委：李洪荣 宋国林 许惠霖 林万泉 林为建

特邀编辑：李国荣 陈 斌

本书编写人员：王丽英 李学军

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧疗法治百病/王丽英, 李学军编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2006. 9

(新农村新农民丛书)

ISBN 7-5335-2868-9

I. 刮… II. ①王… ②李… III. 刮痧疗法
IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 096884 号

书 名	刮痧疗法治百病 新农村新农民丛书
编 著	王丽英 李学军
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	4.75
字 数	108 千字
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2868-9
定 价	8.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

编者的话

党的十六届五中全会提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，这是贯彻科学发展观、统筹城乡经济社会协调发展的必然要求，也是确保国民经济又快又好发展和实现全面建设小康社会宏伟目标的迫切需要。建设社会主义新农村，必须按照“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的要求，全面推进农村的经济、政治、文化、社会和党的建设。

建设社会主义新农村，关键在人。广大农民是社会主义新农村建设的主体，也是新农村建设最活跃、最具创造力的主力军。农民的思想观念、科技文化素质、职业技能以及伦理道德水平，不仅关系到农业、农村的发展以及农民的富裕和文明程度，而且关系到全面建设小康社会和现代化宏伟目标的如期实现。加快发展农村教育、技能培训和文化事业，培养造就一大批有文化、懂技术、会经营的新型农民，已经成为当前和今后一段时期农业农村工作的一项重要任务。

为加速提升我省广大农民的整体素质，更好地服务海峡西岸社会主义新农村建设，中共福建省委农村工作领导小组办公室、福建省新闻出版局共同组织了省内有

关专家精心撰写了“新农村新农民丛书”。丛书涵盖农村种养技术、医疗保健、农村文化、农村新风尚等各个方面，包含“无公害种养技术”、“种养一本通”、“新优特种养技术”、“文明新风尚”、“一根针一把草一双手”、“农家医保”等六个系列 50 个专题。内容新颖实用、文字简练、通俗易懂。

我们希望通过这套丛书的出版发行，能够对提高我省广大农民的综合素质、培养海峡西岸社会主义新农村建设人才发挥积极的推动作用。

中共福建省委农村工作领导小组办公室

福 建 省 新 闻 出 版 局

2006 年 8 月

目 录

刮痧疗法概述

一、刮痧疗法的原理.....	(2)
二、刮痧疗法的工具和操作手法.....	(3)
三、刮痧治疗的步骤和人体各部位的刮拭方法.....	(5)
四、刮痧治疗后的反应	(10)
五、刮痧疗法的适应证和禁忌证	(10)
六、刮痧疗法注意事项	(12)

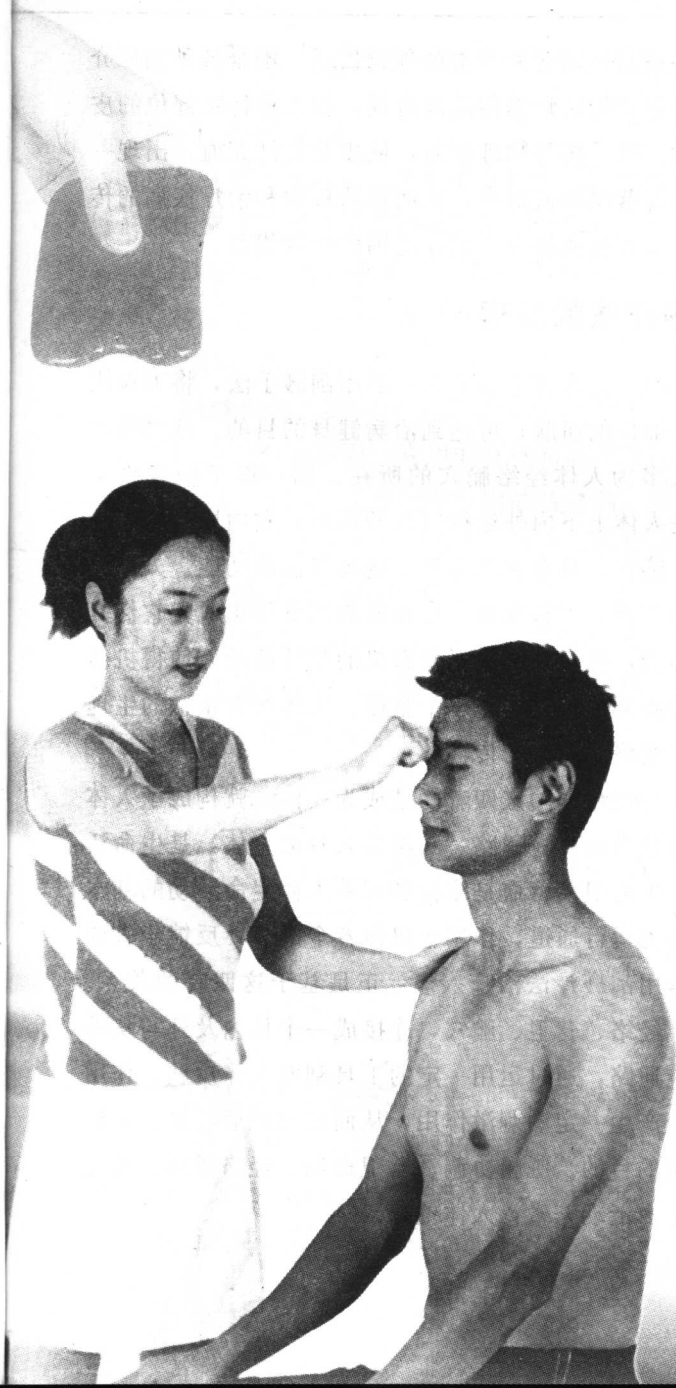
常见病刮痧疗法

高热	(16)
咳嗽	(18)
呕吐	(20)
头痛	(22)
眩晕	(24)
感冒	(26)
支气管哮喘	(29)
肺气肿	(32)
呃逆	(34)
胃痛	(36)
急性胃肠炎	(38)
胃下垂	(40)
泄泻	(42)
细菌性痢疾	(44)

便秘	(46)
慢性肝炎	(48)
肝硬化	(50)
胆绞痛	(52)
高血压病	(54)
冠心病	(56)
面瘫	(58)
脑卒中后遗症	(60)
甲状腺功能亢进症	(62)
甲状腺功能减退症	(64)
肥胖症	(66)
风湿性关节炎	(68)
类风湿关节炎	(71)
坐骨神经痛	(74)
失眠症	(76)
健忘	(78)
梅核气	(80)
中暑	(82)
落枕	(84)
颈椎病	(86)
肩周炎	(88)
腰椎间盘突出症	(90)
网球肘	(92)
慢性腰痛	(94)
痔疮	(96)
前列腺炎	(98)

阳痿·····	(100)
痛经·····	(102)
月经不调·····	(104)
带下症·····	(106)
子宫脱垂·····	(108)
产后缺乳·····	(110)
小儿高热·····	(112)
小儿惊风·····	(114)
小儿遗尿·····	(116)
小儿腹泻·····	(118)
小儿便秘·····	(120)
耳聋、耳鸣·····	(122)
过敏性鼻炎·····	(124)
慢性鼻炎·····	(126)
牙痛·····	(128)
近视·····	(130)
急性结膜炎·····	(132)
睑腺炎·····	(134)
痤疮·····	(136)
雀斑·····	(138)
黄褐斑·····	(140)
带状疱疹·····	(142)

刮痧疗法概述





刮痧疗法一般指利用各种光滑的硬物器具，配合各种刮痧介质或其他具有一定药物治疗作用的润滑剂，在人体特定部位的皮肤上进行刮、摩、挤、按等物理刺激，使皮肤发红充血，出现一片片或一块块的青紫瘀斑或斑点，从而预防疾病和治疗疾病的传统治疗方法。它具有简便易行、治疗范围广泛等优点。

一、刮痧疗法的原理

临床实践表明，施术者借助工具，运用刮痧手法，将力作用于患者身体特定部位的肌肤，可达到治病健身的目的。这些特定的刮拭部位，大多为人体经络腧穴的所在。据中医学的经络学说，所谓经络是人体上下内外运行气血的通路，它内属脏腑，外联肌肤、肢节、感官，具有刺激神经、输注气血的功能。人体由五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉血脉筋骨等组成，它们具有不同的生理功能，但又共同进行着有机的整体活动，使得机体内外、上下保持协调一致，构成一个整体。人体所有正常的生理活动，都离不开经络对气血的传输。

脏腑、营卫、经络、腧穴四者联结成为一体，就构成了人体从内及外和从外达内的反应通路。脏腑是人身的主体，是生命活动的根本，其产生的卫气营血是维持和营养人体生命活动的基本物质，并以经络为运行通道，作用于机体各个部分，反馈于人体各腧穴之中。运用刮痧疗法治疗疾病，正是基于这四者的关系。把人体的脏腑、经络、营卫、腧穴，连接成一个从内及外与从外达内的治疗反应通路，通过运用一定的工具刮摩人体皮肤，作用于某些腧穴上，产生一定的刺激作用，从而达到疏通经络、调畅营卫、和谐脏腑的目的。脏腑协调、营卫通利、经络顺畅、腧穴透达，则人之生命活动正常，人体健康。

二、刮痧疗法的工具和操作手法

(一) 刮痧工具

现代刮痧工具较多，可根据人体不同部位的结构特点正确选用，临床常用的工具为刮痧板和刮痧介质。

1. **刮痧板** 刮痧板通常用水牛角或木制品制成，要求板面洁净，棱角光滑。刮痧板形状有矩形、匙形、鱼形和多棱形，适用于对人体各部位的刮拭。

2. **刮痧介质** 刮痧介质多为固体或液体的润滑剂，在刮痧板与皮肤间起润滑作用。常用的有特制的刮痧油、红花油、紫草油等有特殊功效的介质和刮痧专用的活血剂。如无特制刮痧油可在皮肤表面涂一层润滑剂（香油、菜油、色拉油等均可）。

(二) 刮痧的操作手法

1. **持板方法** 如图 1 所示，一手横握刮痧板，刮板一底边横靠手心部位，拇指与另四指分别置于刮板两侧，手指弯曲，做到手感自如，用力适中，运板灵活。

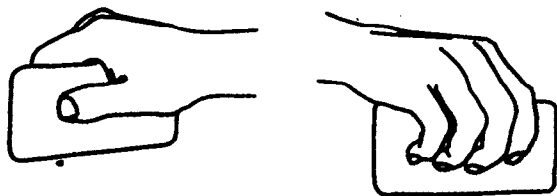


图 1

2. **刮拭方法** 手持刮痧板，蘸上刮痧油，在施术部位按一定方向刮拭，直至皮下呈现痧痕为止。刮拭时手腕用力，力度均匀，同时要根据病情和病人的反应，随时调整刮拭力度，轻而不浮，重而不滞，以患者能耐受为度。

3. 基本手法 临床采用的刮拭手法有：面刮法、角刮法、点按法、拍打法、揉按法、厉刮法、长刮法等。

(1) 面刮法：面刮法比较平和，手持刮板，刮拭时刮板下缘的 $\frac{1}{3}$ 接触皮肤，向刮拭方向尽量倾斜 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ （以 45° 应用最广泛），手腕用力向同一方向刮拭。不可逆向回刮，刮到尽头起板，再从开始刮的部位重复上述动作。面刮法有一定的刮拭长度，一般用于人体比较平坦的部位。本书中如无特别说明，一般采用面刮法。

(2) 角刮法：根据人体刮拭部位选择刮板的一角，自上而下刮拭，刮板与皮肤呈 45° 。角刮法适合人体较小面积的刮拭，或在沟、窝、凹陷中刮拭，如鼻沟、耳屏、肘窝等。

(3) 点按法：用刮板一只角，与所按穴位呈 90° 垂直向下按压，由轻到重，逐渐加力，停留数秒后迅速抬起，使被按压肌肉复原，要求重复施术，手法连贯。点按法适用于人体骨骼凹陷中和无骨骼的软组织部位。

(4) 拍打法：用刮板的一端平面或用五指合拢的手掌，拍打体表部位的穴位，用力要适度。位置要准，不要移位。拍打法适用于人体四肢，特别是肘窝和腘窝处。拍打前要在施术部位先涂上刮痧油。拍打法可治疗四肢疼痛、麻木和心肺疾病。

(5) 揉按法：用刮板的一只角，与皮肤呈 20° 倾斜按压在穴位上，做柔和的旋转动作。刮板角始终不离开皮肤的穴位，按压旋转速度不宜过快，按揉力度要渗透到皮下组织或肌肉层。揉按法常用于对脏腑有调节和强壮作用的穴位上，如合谷、足三里、内关及颈、腰全息穴区疼痛点的治疗。

(6) 厉刮法：刮板与皮肤呈 90° ，手持刮板垂直刮拭。刮板不离开皮肤，来回往返刮拭，刮拭长度较短，仅 5 厘米左右。适用于头部全息穴区的刮拭。



(7) 长刮法：用刮板自上而下循经刮拭，用力要均匀轻柔、平衡和缓、连续不断。刮拭面宜长，一般用在从膝、肘关节刮至指、趾尖端，用于进行经络整体调理的刮痧治疗和放松肌肉、消除疲劳的保健刮痧。

4. 补泻手法 临床采用的刮痧补泻手法有 3 种：补法、泻法和平补平泻法。

(1) 补法：补法的功能是激发人体的正气，使衰退的功能恢复旺盛。补法刮拭按压力度小，速度较慢，刺激时间较长。此法适用于年老体弱、久病重病和形体瘦弱等虚证患者。

(2) 泻法：泻法的功能是疏泄病邪，抑制功能亢进。泻法刮拭按压力大、速度较快、刺激时间较短。此法适用于年轻力壮、新病急病和形体壮实的患者。

(3) 平补平泻法：介于补法和泻法之间。有 3 种方法：按压力大，速度较慢；按压力小，速度较快；按压力中等，速度适中。本书中如无特别说明即采用平补平泻法，一般按压力中等，速度适中。

三、刮痧治疗的步骤和人体各部位的刮拭方法

(一) 刮痧治疗的步骤

整体刮拭的顺序是自上而下，先头部、背、腰部或胸、腹部，后四肢。背、腰部及胸、腹部可根据病情决定刮拭的先后顺序。每个部位一般先刮阳经，再刮阴经，先刮拭身体左侧，再刮拭身体右侧。

1. 刮痧工具的选择与消毒 在选择刮痧板时多选用水牛角制的刮痧板，也可就近取材用木梳背、嫩竹片、木刮板等等，不论采用何种材料，以边缘光滑，边角钝圆，厚薄适中，无裂纹、毛刺者为佳。刮痧治疗前刮痧板要酒精浸泡消毒，同时施术者的

双手也要消毒。

2. 患者体位的选择 患者体位是否合适，关系到刮痧的治疗效果。一般有以下几种体位。

(1) 坐位或伏案坐位：适合头部、颈部、背部、上肢、下肢外侧部的刮拭。

(2) 仰靠坐位：适合前头部、面部、颈前部、胸部、下肢内侧部的刮拭。

(3) 仰卧位：适合胸、腹、头面、颈部及四肢前侧、内侧部的刮拭。

(4) 俯卧位：适合头后、颈部、肩部、腰部和四肢后侧部的刮拭。

(5) 侧卧位：适合头侧、面颊、颈侧、胸侧、腹侧、四肢外侧部的刮拭。

3. 刮拭介质的使用 刮痧介质是刮痧治疗时的润滑剂，用以保护患者的皮肤。涂抹润滑剂一次不可太多，只要有润滑作用即可。太多反而影响治疗效果。刮拭头部不用润滑剂。本书治疗部分不再单独写涂抹刮拭介质这一步骤。

(二) 人体各部位的刮拭方法

1. 头部 头部有头发覆盖，在头发上面需用面刮法刮拭。

太阳穴：太阳穴用刮板角部从前向后或从上向下刮拭。(图 2)

头部两侧：刮板竖放在头维穴至下鬓角处，沿耳上发际向后方刮至后发际处。

头顶：以百会穴为界，向前额发际处或从前额发际处向百会穴处，由左至右依次刮拭。(图 3)

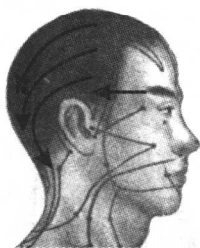


图 2

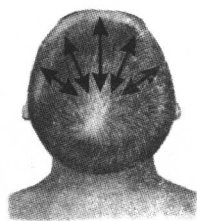


图 3

后头部：后头部从百会穴向下刮至后颈部发际处，先左后右依次刮拭。（图 4）

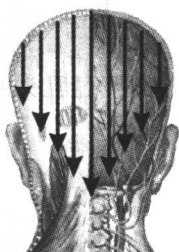


图 4

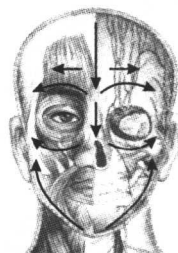


图 5

头部也可采取以百会穴为中心，向四周呈放射状刮拭。

2. 面部 面部由内向外按肌肉走向刮拭。面部出痧影响美观，故手法宜轻柔。刮拭的按力、方向、角度和次数均以刮拭方便和患者的忍耐程度为度。（图 5）

3. 背部 背部由上向下刮拭。一般先刮拭后背部正中线的督脉，再刮拭两侧的膀胱经和夹脊穴（图 6）。肩部应从颈部分别向两侧肩峰刮拭。（图 7）

4. 胸部 胸部正中线任脉天突穴到膻中穴，用刮板角部自上向下刮拭。胸部两侧以身体前正中线任脉为界，分别向左右用

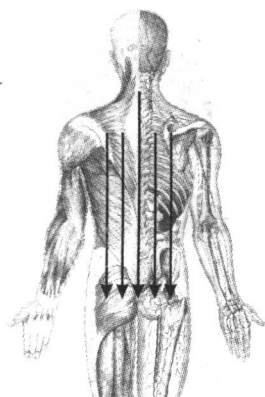


图 6

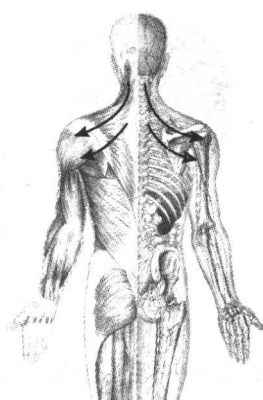


图 7

刮板整个边缘由内向外沿肋骨走向刮拭，注意隔过乳头部位。中府穴处宜用刮板角部从上向下刮拭。(图 8)

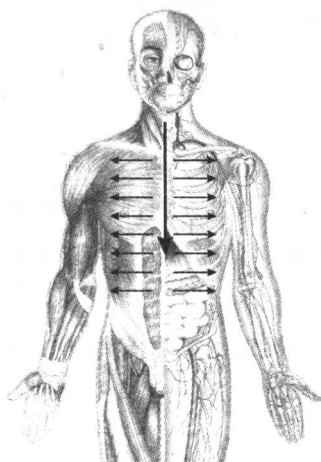


图 8

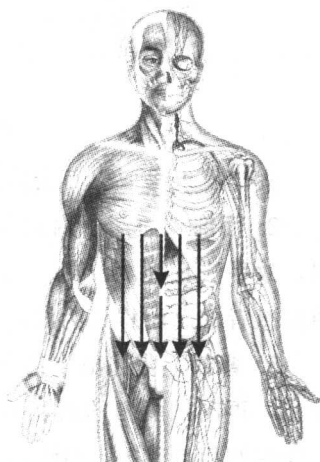


图 9



5. 腹部 腹部由上向下刮拭。可用刮板的整个边缘或 $1/3$ 边缘，自左侧依次向右侧刮拭。有内脏下垂者，应由下向上刮拭。(图 9)

6. 四肢 四肢由近端向远端刮拭，下肢静脉曲张及下肢浮肿者，从肢体末端向近端刮拭。关节骨骼凸起部位应顺势减轻力度。(图 10)

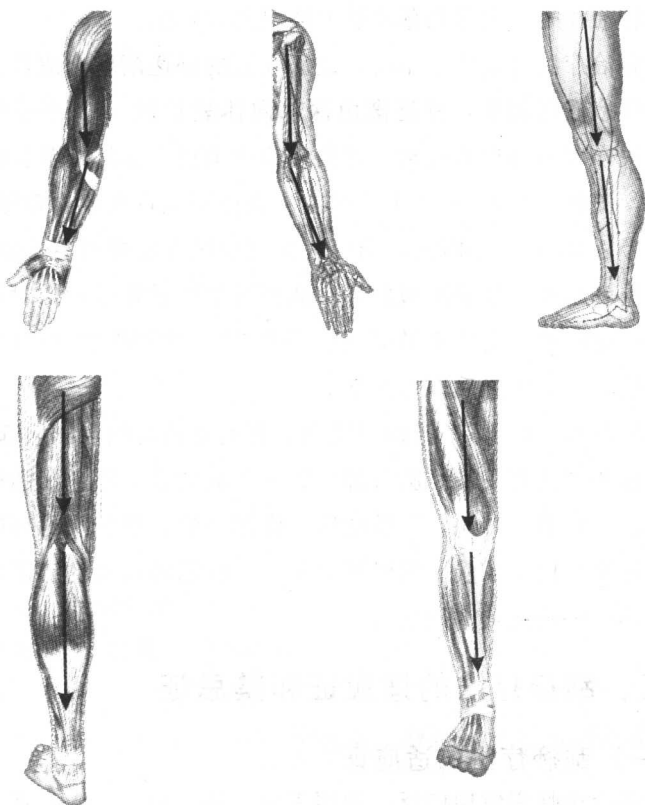


图 10