

陈飞松
中国中医科学院研究员
主任医师、国家级保健专家
北京亚健康防治协会会长
中华亚健康学会执行会长

主
编

郑书敏
国家举重队队医
国家举重队马江举重基地医务科科长
北京亚健康防治协会理事

刮痧消百病

速查轻图典

一刮多效，手到病除，轻松
消百病。5种自诊法+9种
体质刮痧法+69种常见病
对症刮痧法完全图解

健康养生堂编委会 编著

不求医
不用药
轻松祛病
延年享健康



眉棱骨外，
眉梢后一寸
凹陷中

太阳穴



内关穴

前臂掌侧，
当曲泽穴与太陵
穴的连线上，
腕横纹上2寸



肩井穴

在足内侧，内踝
后方，当内踝尖
与跟腱之间的凹
陷处



太溪穴

刮痧消百病

速查轻图典

陈飞松 郑书敏 主编
健康养生堂编委会 编著

一刮多效，手到病除，轻松消百病。
5种自诊法+9种体质刮痧法+69种常见病
对症刮痧法完全图解

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧消百病速查轻图典 / 陈飞松, 郑书敏主编. —
南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(含章·生活轻图典)

ISBN 978-7-5537-2239-9

I. ①刮… II. ①陈… ②郑… III. ①刮痧疗法—图
解 IV. ①R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 261362 号

刮痧消百病速查轻图典

主 编	陈飞松 郑书敏
编 著	健康养生堂编委会
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177千字
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2239-9
定 价	35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

一刮多效，“刮”除百病得健康

作为中国传统的自然疗法之一，刮痧以中医的传统皮部理论为基础，用牛角、玉石等工具在皮肤相关部位刮拭，从而达到疏通经络、活血化瘀之目的。

刮痧对人体的最大益处，是能调节体内气血平衡。气血是人体内营养脏器组织，维持生命活动基本物质，气血的质量直接关系到脏腑器官的功能、生命的质量。刮痧板能“读懂”身体的语言，它像雷达或探雷器一样可以探测到身体气血的很多微小变化，这就是刮痧特有的诊断方法。刮痧还有疏通经络的作用，中医讲“经络畅通，一身轻松”。刮痧能以出痧和开泄毛孔的“减法”方式，排除血液中的“废物”，宣泄体内的“浊气”，净化体内环境，通经络、通气血。

此外，刮痧还有调节肌肉的收缩和舒张，促进刮拭组织周围的血液循环，改善和调节脏腑功能，促使体内废物和毒素的排除，加强局部的新陈代谢等作用，还可以帮助消炎。

刮痧疗法看似简单，却蕴含着深刻的医理，其实质就是透过皮肤界面的刮拭刺激，对人体脏腑、经络、气血、皮肤、血管、肌肉、神经等各组织发起总动员。它既能激发机体的自我防卫系统，又能够发现那些不易觉察到的身体组织的异常变化。

刮痧历史底蕴深厚，拥有丰富内涵，临床作用广泛，且操作方法简便，副作用少，因此，千百年来一直深得民心，造福于民直至今日。

使用本书，你无需花费过多的时间，就能掌握“关键一招”，让全家人受益。对于那些没有医学基础知识的人来说，本书也非常适用。你只需按图索骥，一步一步跟着本书的讲解，就可以用刮痧为自己、为家人解急时之需，自诊自疗，做好疾病的预防保健。从此，将健康、美丽掌握在自己手中。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

本书采用真人立体骨骼图片，配合每个穴位的精确位置和标准取穴技巧的讲解，让读者在取穴时一看就懂，一学就会。各种疾病分门别类，详细介绍了疾病的症状和原因，以及治疗疾病的刮痧方法。此外，还特别加入了刮痧之外的养生方法，让您的疾病好得更快，同时起到预防和保健的作用。

疾病名称

分门别类，方便读者快速查找到所需要的信息。

疾病介绍

总述疾病的特点、症状、成因等，对其进行整体解读。

健康贴士

特别介绍与疾病相关的预防、调养等健康常识。

第3章 一种内练外练的特色刮痧按摩手法

四季均易发病，以冬、春季节为常见

感冒

感冒是由病毒引起的上呼吸道感染疾病。起病以鼻塞、打喷嚏、流涕、咳嗽、咽喉、头痛、全身酸痛、乏力、怕冷等为主。多发病在气温骤变时发生，如受凉寒湿、劳累等均易诱发。

太阳穴

取穴定位 眉棱骨间，前额两侧，外眼角后缘直上的上方。

适用：平掌揉按法

操作要领 该穴位于耳廓前方，距鬓两指，外眼角延长线的上方，在两眉头稍后的凹处。

频率 ★☆☆☆ 次数 20

风门穴

取穴定位 人体背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

适用：握拳点法

操作要领 右手掌心向上，食物手垫过肩肘的窝部，中指伸直置于大椎下第2个凹陷处中心，食指所夹住的手指位置即该穴。

频率 ★★☆☆ 次数 25

曲池穴

取穴定位 屈肘成直角，穴位在肘横纹外侧端与肱桡骨外上髁连线中点处。

适用：握拳点法

操作要领 正坐，屈肘左臂，肘时，将手指内伸，用另一手掌轻拍此处，约四拍后即结束。

频率 ★★☆☆ 次数 30

合谷穴

取穴定位 手背第1、2掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

适用：单指按压法

操作要领 手指屈伸中，将指腹与食指、中指指尖轻触，食中、二指并拢轻握拳外，以大拇指指甲垂直于压印处。

频率 ★★★☆ 次数 25

养生提示 身体状态不佳往往是感冒

的前兆抵抗力下降，如受冷、疲劳不眠、过度劳累、全身酸痛和发冷及老化的细胞损伤等均是感冒诱因，这些情况都应积极预防，减少发作的可能性增加抵抗。

58 | 刮痧按摩技法特色篇

| 69

刮痧手法

图文配合的形式，直观、详细地介绍了适合以上病症及穴位的具体刮痧操作手法。

取穴技巧

详细介绍此穴位的具体取穴流程，方便读者自学掌握。

取穴定位

精确、专业的文字，让读者轻松掌握最权威的穴位定位法。

36个常用保健穴

本书在这里选取了36个使用频率最高、生活中最常见且较好取穴定位的穴位来介绍。在平时的生活或工作中可以利用手边物品随时刮痧，既便利又有强身健体的作用。

风池穴

取穴方法
↓
P76



主治病症：感冒、头痛、头晕、中风、咽喉疾患、腰痛

百会穴

取穴方法
↓
P76



主治病症：失眠、神经衰弱、头痛、眩晕、休克、高血压、中风失语、脑贫血

大椎穴

取穴方法
↓
P61



主治病症：肩背痛、气喘、支气管炎、体内寄生虫、扁桃体炎、尿毒症

太阳穴

取穴方法
↓
P82



主治病症：眼睛疲劳、牙痛、偏头痛、神经血管性头痛、三叉神经痛、目赤肿痛

下关穴

取穴方法
↓
P196



主治病症：耳聋、耳鸣、齿痛、口歪、面痛、牙关紧闭

颊车穴

取穴方法
↓
P197



主治病症：口眼歪斜、牙关不开、面神经麻痹、声嘶沙哑、颈部痉挛

归来穴

取穴方法
↓
P115



7

主治病症：疝气、月经不调、不孕、带下、阳痿、畏寒

大横穴

取穴方法
↓
P187



8

主治病症：着凉腹痛、泄泻、便秘、肠炎、体虚多汗

膻中穴

取穴方法
↓
P72



9

主治病症：胸部疼痛、腹部疼痛、心悸、呼吸困难、咳嗽、过胖、过瘦

乳根穴

取穴方法
↓
P127



10

主治病症：支气管哮喘、支气管炎、咳嗽、气喘、咯唾脓血、胸痹心痛、心悸、心烦

关元穴

取穴方法
↓
P128



11

主治病症：阳痿、早泄、月经不调、崩漏、带下、不孕、子宫脱垂、闭经

神阙穴

取穴方法
↓
P107



12

主治病症：小儿泻痢、急慢性肠炎、痢疾、脱肛、子宫脱垂、水肿、中风、中暑

穴位功效速查

归来穴	旺盛气血	乳根穴	调气降逆、宽胸利膈
大横穴	清热降温	关元穴	强壮腰脊、补虚益损
膻中穴	宽胸理气	神阙穴	温阳固脱、健运脾胃

36个常用保健穴

本书在这里选取了36个使用频率最高、生活中最常见且较好取穴定位的穴位来介绍。在平时的生活或工作中可以利用手边物品随时刮痧，既便利又有强身健体的作用。

风池穴

取穴方法
↓
P76



1

主治病症：感冒、头痛、头晕、中风、咽喉疾患、腰痛

百会穴

取穴方法
↓
P76



2

主治病症：失眠、神经衰弱、头痛、眩晕、休克、高血压、中风失语、脑贫血

大椎穴

取穴方法
↓
P61



3

主治病症：肩背痛、气喘、支气管炎、体内寄生虫、扁桃体炎、尿毒症

太阳穴

取穴方法
↓
P82



4

主治病症：眼睛疲劳、牙痛、偏头痛、神经血管性头痛、三叉神经痛、目赤肿痛

下关穴

取穴方法
↓
P196



5

主治病症：耳聋、耳鸣、齿痛、口歪、面痛、牙关紧闭

颊车穴

取穴方法
↓
P197



6

主治病症：口眼歪斜、牙关不开、面神经麻痹、声嘶沙哑、颈部痉挛

天枢穴

取穴方法

P66



13

主治病症：便秘、腹泻、肠鸣、腹痛、伤寒、男性生殖器类疾病、女性月经不调

中极穴

取穴方法

P64



14

主治病症：遗精、阳痿、月经不调、痛经、带下、子宫脱垂、早泄、产后恶露不止

气海穴

取穴方法

P92



15

主治病症：虚脱、形体羸瘦、脏气衰惫、乏力、水谷不化、绕脐疼痛

中脘穴

取穴方法

P73



16

主治病症：消化系统疾病，如腹胀、腹泻、腹痛、腹鸣、吞酸、呕吐

风门穴

取穴方法

P58



17

主治病症：各种风寒感冒发热、头颈痛、胸背痛、呕逆上气

肩井穴

取穴方法

P96



18

主治病症：肩背痹痛、手臂不举、颈项强痛、脚气、狐臭

穴位功效速查

天枢穴

疏调肠腑、理气行滞

中脘穴

调胃补气、降逆止呕

中极穴

助气化、利湿热

风门穴

调补肺气、补虚清热

气海穴

生发阳气、益肾固精

肩井穴

提振脾气、缓解疲劳

身柱穴

取穴方法
↓
P68

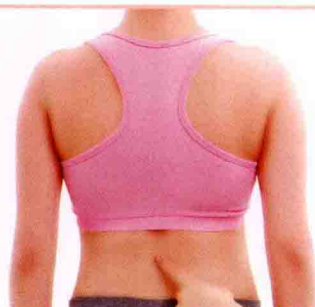


19

主治病症：气喘、感冒、咳嗽、肺结核、因咳嗽导致的肩背疼痛

命门穴

取穴方法
↓
P84



20

主治病症：腰痛、腰扭伤、坐骨神经痛、头痛、耳鸣、四肢发冷

胃俞穴

取穴方法
↓
P65



21

主治病症：胃溃疡、胃炎、胃痉挛、呕吐、恶心、身体消瘦

合谷穴

取穴方法
↓
P59



22

主治病症：头部、面部的各类症状

曲池穴

取穴方法
↓
P59



23

主治病症：肠炎、肚腹绞痛、皮肤过敏、流行性感、扁桃体炎

内关穴

取穴方法
↓
P194



24

主治病症：怀孕呕吐、晕车、头痛、手臂疼痛、眼睛充血

穴位功效速查

身柱穴	益智健脑、清心宁志	合谷穴	降低血压、镇静神经
命门穴	温肾健腰	曲池穴	清热解毒、凉血润燥
胃俞穴	外散胃腑之热	内关穴	补心健脾

外关穴

取穴方法
↓
Pg7



25

主治病症：头痛、颊痛、目赤肿痛、耳鸣、耳聋、胁肋痛、上肢痹痛

手三里穴

取穴方法
↓
P100



26

主治病症：心因性阳痿、齿痛、喉肿、手腕筋肉疼痛

足三里穴

取穴方法
↓
P106



27

主治病症：冠心病、心绞痛、风心病、肺心病、脑溢血后遗症

丰隆穴

取穴方法
↓
P81



28

主治病症：多痰、咳嗽、头痛、眩晕、癫狂、下肢痿痹

三阴交穴

取穴方法
↓
P85



29

主治病症：子宫功能性出血、闭经、子宫脱垂、难产、产后血晕

阴陵泉穴

取穴方法
↓
P87



30

主治病症：脐下水肿、腹胀、腹绞痛、肠炎痢疾、膝痛

穴位功效速查

外关穴	健脾胃、补气血	丰隆穴	化痰湿、宁神志
手三里穴	镇定精神	三阴交穴	通络活血、养颜抗衰
足三里穴	消除疲劳、强壮神经	阴陵泉穴	清脾理热、化湿通阳

阳陵泉穴

取穴方法
↓
P63



31

主治病症：黄疸、口苦、呃逆、呕吐、胁肋疼痛、下肢痿痹、膝腘肿痛

太冲穴

取穴方法
↓
P114



32

主治病症：头痛、眩晕、高血压、失眠、肝炎、小儿惊风、夜晚磨牙

太溪穴

取穴方法
↓
P117



33

主治病症：肾炎、遗尿、遗精、神经衰弱、腰痛、足底疼痛

四白穴

取穴方法
↓
P199



34

主治病症：目赤痛痒，目翳，口眼歪斜，头痛眩晕

承山穴

取穴方法
↓
P105



35

主治病症：腰腿疼痛、坐骨神经痛、腓肠肌痉挛、腰背疼痛、足跟疼痛

血海穴

取穴方法
↓
P116



36

主治病症：一切血病及月经不调、崩漏（月经过多）、闭经

穴位功效速查

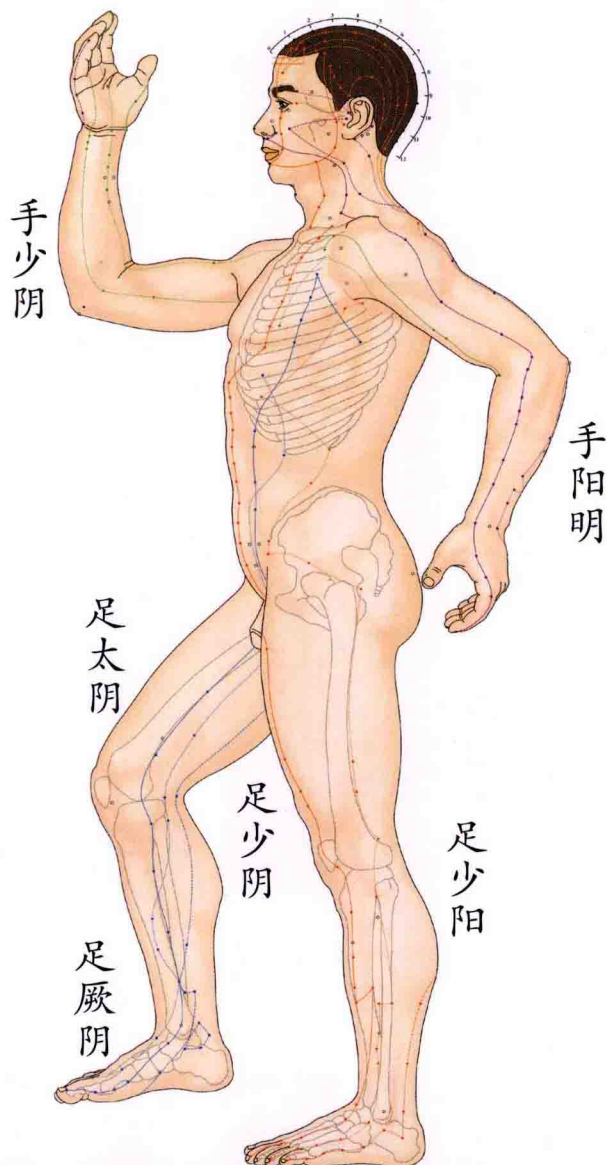
阳陵泉穴	补肾益气	四白穴	疏肝明目、散发脾热
太冲穴	平肝、理血、通络	承山穴	舒筋活血
太溪穴	清热生气、益肾补脏	血海穴	祛瘀血、生新血

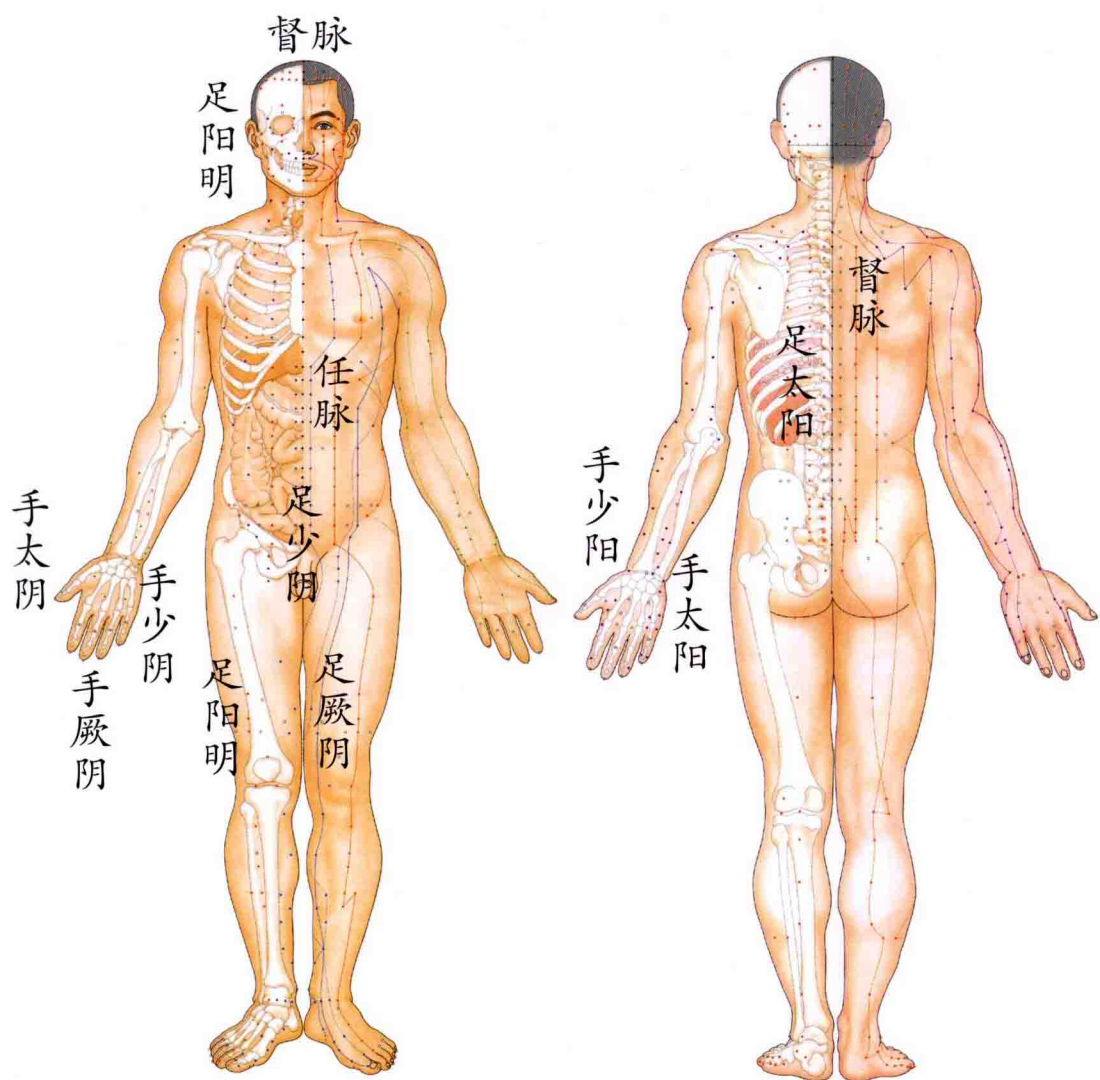
人体经络系统分布

经络是经脉和络脉的统称，是人体运行气血的通路，有联络脏腑、沟通内外、贯串上下的作用。经络学是中医学的重要组成部分，也是整个中医学理论的基础和核心。

《黄帝内经》中记载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”，经脉还有“伏行分肉之间，深而不见，其浮而常见者，皆络脉也”的特点。除此之外，《黄帝内经》中还阐述了经络系统的重要作用，即“决生死，处百病，调虚实，不可不通”。

现代中医学在临床上运用经络学说，能够解释具体疾病的病理变化，帮助疾病诊治，同时还能够指导临床治疗。





经络刮痧常识

- 从中医养生的角度出发，经络通畅是健康长寿的基础。中医认为情绪抑郁是导致经络不通的重要因素，所以保持愉快乐观的心情，是现代养生的关键。
- 刮痧时要注意顺着经络方向刮。刮痧是一种副作用几乎为零的中医疗法，简单易操作。但如果在刮痧时没有顺着经络的方向刮，而是横着刮，那么毒素就无法被排出，刮痧完成后又被人体重新吸收。因此刮痧一定要沿着经络方向刮拭。

第1章 刮痧前必须了解的基础知识

刮痧疗法是建立在中医经络穴位理论基础之上的一门独特的治疗方法。它的历史源远流长，经过数千年的发展，已经家喻户晓，深受人们的喜爱，被称为21世纪的“自然疗法”。本章介绍的是刮痧疗法的入门知识，是为那些从零开始学刮痧者量身定制的。

小穴位也有大疗效	20
神奇的刮痧健康疗法	22
轻松掌握刮痧手法	24
了解刮痧疗法的种类和步骤	26
刮痧取穴的基础手法	27
刮痧疗法常用工具	28
刮痧疗法的适用疾病及禁忌	30
人体部位刮痧顺序及方向	32

Column

学习祛除邪气刮痧法	34
-----------------	----

第2章 针对九种体质，刮痧取穴各不相同

“上医治未病”，要治疗“未病”就要先发现“未病”。本章介绍了如何通过刮痧后留下来的痧象以及自身身体的反应，来判断自身身体健康还是亚健康。同时详细介绍了体质类型的判断和分类。

自诊之面部刮痧法	36
自诊之手掌刮痧法	38
自诊之足部刮痧法	40

自诊之背部刮痧法	42
自诊之井穴刮痧法	44
学会判断自身体质	46
气虚体质常用刮痧法	48
血虚体质常用刮痧法	49
阴虚体质常用刮痧法	50
阳虚体质常用刮痧法	51
气郁体质常用刮痧法	52
血淤体质常用刮痧法	53
痰湿体质常用刮痧法	54
刮痧的补泻原则及方法	55

Column

学习养心安神刮痧法	56
-----------------	----

第3章 15种内科疾病特效刮痧调理法

本章主要介绍了感冒、哮喘等15种常见内科疾病的刮痧方法。科学、详细、直观地介绍了每一种疾病的症状特征、取穴定位、刮痧治疗等内容，图文并茂，以便读者进行操作。

感冒	58	高血压	74
哮喘	60	神经衰弱	76
胆囊炎	62	糖尿病	78
胃下垂	64	癫痫	80
功能性消化不良	66	面神经瘫痪	82
肺炎	68	肾小球肾炎	84
支气管炎	70	肝硬化	86
支气管扩张	72		

Column

学习疏通经络刮痧法	88
-----------------	----

第4章 11种外科疾病 特效刮痧调理法

本章主要介绍了腰肌扭伤、腰椎间盘突出症、颈椎病等11种常见外科疾病的刮痧疗法。每节包括疾病的症状表现、取穴定位、刮痧治疗等内容。再小心的人也说不准自己的身体什么时候会出现诸如此类的疾病，学习简单刮痧疗法，可以让自己尽快康复。

腰肌扭伤	90	类风湿性关节炎	102
慢性腰肌劳损	92	坐骨神经痛	104
腰椎间盘突出症	94	脱肛	106
颈椎病	96	痔疮	108
肩周炎	98	乳腺炎	110
网球肘	100		

Column

学习强筋壮骨刮痧法 112

第5章 9种妇产科疾病 特效刮痧调理法

妇产科疾病是目前危害女性健康的第一要因，本章内容涵盖了现代女性的一些常见疾病，诸如痛经、月经不调、闭经、妊娠呕吐、带下病、盆腔炎等，分别讲解了其病理成因、取穴方法、实用刮痧等方面的知识，让女性美出健康好气色。

月经不调	114
痛经	116
闭经	118
带下病	120
盆腔炎	122
妊娠呕吐	124