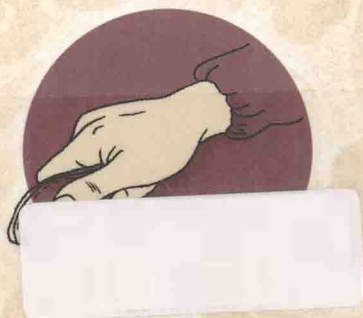


中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周然 张俊龙

刮痧

刮痧疗法，为运用
刮痧器具刮拭
皮表，达到疏通
经络，挑出痧毒，
治愈疾病的
一种治疗方法。



编著
赵琼

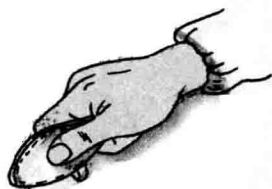
 科学出版社

中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周 然 张俊龙

刮 痧

编著 赵 琮



科学出版社

北 京

内 容 简 介

刮痧技术是一种传统的医疗、保健技术。该技术具有疗效显著、简便易行、经济实惠、副作用小、应用广泛的特点。本书介绍了刮痧技术的基本原理、技术规范、操作规程、适应范围、禁忌证及治疗注意事项等。下篇重点介绍了40种常见疾病的刮痧方法。

本书图文并茂、深入浅出,不仅可以为临床医务人员提供参考,而且亦是家庭保健、防病不可缺少的工具书。

图书在版编目(CIP)数据

刮痧 / 赵琼编著. —北京: 科学出版社, 2014. 4

(中医优势治疗技术丛书 / 周然, 张俊龙总主编)

ISBN 978-7-03-040210-3

I. 刮… II. 赵… III. 刮搓疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046677 号

责任编辑: 陈 伟 曹丽英 / 责任校对: 韩 杨

责任印制: 肖 兴 / 封面设计: 王 浩

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年4月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2014年4月第一次印刷 印张: 10 1/4

字数: 212 000

定价: 34.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

总 前 言

中医学历经几千年的发展，形成了独特的理论体系和完善的治疗技术体系。其治疗技术体系大体分为两类，一为遣方用药。它被作为中医治疗疾病的主体方法。时至今日，我们中医临床工作者诊疗疾病多处方开药，人民群众也多选择服用汤丸膏散等内服药物祛病疗疾。概因理法方药为中医辨证论治体系的高度概括。二为中医优势技术。翻开一部中医学的发展简史，我们不难看到，人们在经历了长期的无数次实践以后，早在新石器时代，就已经会运用针法、灸法、按摩术、止血法这些原始的、朴素的、简单的医疗技术。从砭石到九针，从针刺到药物贴敷，从神农尝百草到丸散膏丹汤饮酒露的制剂技术，从推拿正骨手法到小夹板的应用，这些都是时代的创造、医家的发明，都是当时社会发展条件下的医学领域的领先技术。经过历代医家的不懈努力和探索，这些技术内容丰富、范围广泛、历史悠久，体现了其临床疗效确切、预防保健作用独特、治疗方式灵活、费用比较低廉的特点，传承着中医学的精髓和特色。

这些优势技术或散见于民间，或零散于古籍记录，或濒临失传，面临着传承和弘扬的两大难题。2009年，国务院出台的《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》中就强调指出：“老中医药专家很多学术思想和经验得不到传承，一些特色诊疗技术、方法濒临失传，中医药理论和技术方法创新不足。”也有专家痛心疾首地指出，“近年来，中医药特色优势淡化，手法复位、小夹板等‘简、便、验、廉’的诊疗手段逐渐消失或失传。”由此可见，传承、发展并不断创新中医技术迫在眉睫、刻不容缓。

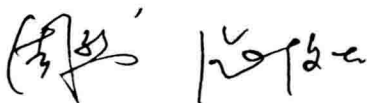
近年来的医改实践证明，中医药在满足群众医疗保健需求、减缓医药费用上涨、减轻患者和医保负担等方面发挥了很好的作用，缓解了群众看病就医问题，放大了医改的惠民效果。人民群众对中医药感情深厚、高度

信赖，中医药作为一种文化已经深深地渗入中国百姓的日常生活当中。中医的一些技术特别是非药物方法，普通百姓易于接受、也易于掌握使用，可获得性强，适用于广大人民群众的生身保健和疾病治疗，很多人自觉不自觉地运用中医药的理念和优势技术进行养身健体、防治疾病。

传承和发展中医药技术是每一名中医药人的使命担当。正如国医大师邓铁涛教授所说：“中医之振兴，有赖于新技术革命；中医之飞跃发展，又将推动世界新技术革命”。我们山西中医学院将学科发展的主攻方向紧紧锁定中医药技术创新，不断深化学科内涵建设，凝练学科研究方向，组建优势技术创新研发团队，致力于中医药技术的研究、开发、规范制定和应用推广，以期推动中医药技术的创新和革命，为人民群众提供更多的中医药技术储备和技术应用。

因此，我们组织既有丰富临床经验，又有较高理论素养的专家学者，编写了这套《中医优势治疗技术丛书》。丛书以中医优势治疗技术为主线，依据西医或中医的疾病分类方法，选取临床上常见病、多发病为研究对象，突出每一种优势技术在针对这些常见病、多发病治疗时的操作规程，旨在突出每一项技术在临床实践中的知识性、实用性和科学性。

这套丛书既是国家“十二五”科技支撑计划分课题“基层卫生适宜技术标准体系和评估体系的构建及信息平台建设研究和示范应用”、国家中医药管理局重点学科“中医治疗技术工程学”和山西省特色重点学科“中医学优势治疗技术创新研究”的阶段性研究成果，也是我们深入挖掘、整理中医药技术的初步探索，希望能够指导基层医疗卫生机构和技术人员临床操作，方便中医药技术爱好者和家庭自疗者参考使用。



2014年3月

目 录

上篇 刮痧技术概论

1 刮痧技术的学术源流	(2)
2 刮痧技术的基本原理	(4)
3 刮痧的器具制备	(6)
4 刮痧技术的技术规范	(8)
5 刮痧技术的操作规程	(11)
6 刮痧技术的适应证和禁忌证	(15)
7 刮痧技术的优势和注意事项	(16)

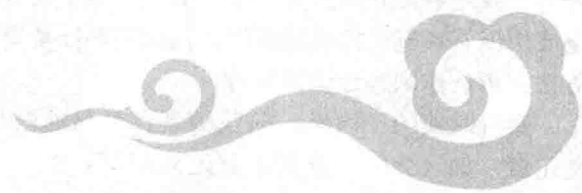
下篇 刮痧技术的临床应用

1 急性上呼吸道感染	(20)
2 支气管哮喘	(26)
3 消化性溃疡	(32)
4 便秘	(36)
5 慢性腹泻	(39)
6 高血压病	(43)
7 心绞痛	(48)
8 尿路感染	(52)
9 慢性肾小球肾炎	(56)
10 缺铁性贫血	(59)
11 甲状腺功能亢进症	(62)
12 糖尿病	(65)
13 肥胖症	(68)
14 类风湿关节炎	(71)
15 荨麻疹	(75)
16 带状疱疹	(78)
17 神经性皮炎	(81)

18	血栓闭塞性脉管炎	(84)
19	痔	(88)
20	直肠脱垂	(92)
21	肠梗阻	(95)
22	痛经	(99)
23	闭经	(102)
24	慢性盆腔炎	(105)
25	子宫脱垂	(109)
26	不孕症	(112)
27	产后腹痛	(115)
28	围绝经期综合征	(118)
29	急性乳腺炎	(122)
30	乳腺增生病	(126)
31	外阴瘙痒	(129)
32	小儿腹泻	(132)
33	小儿哮喘	(135)
34	小儿急惊风	(138)
35	小儿厌食	(140)
36	前列腺增生症	(142)
37	前列腺炎	(145)
38	颈椎病	(149)
39	肩周炎	(151)
40	落枕	(154)

8
上
篇

刮痧技术概论



1 刮痧技术的学术源流

刮痧疗法，为运用刮痧器具刮拭皮表，达到疏通经络，挑出痧毒，治愈疾病的一种治疗方法。刮痧疗法是古代劳动人民长期与疾病斗争过程中，不断吸取经验教训而形成的治疗方法。其具体方法为首先在体表特定部位涂上刮痧介质，如植物油、酒类、水类、药剂类等，然后利用边缘润滑的器具，或以棉、麻、毛线团，或用手指对其施以反复的刮、捏、提、挤、拍、刺、挑等手法，使皮肤出现片状或点状的红、紫、黑斑点或黑疮等“出痧”现象。刮痧疗法属自然疗法之一。

在当今社会人们的生活水平日益提高，越来越多的人开始关注自己的身体健康，寻求着各种各样强身健体、健康长寿的方法。同时，简便有效、无毒副作用的自然疗法也成为人们治疗疾病和预防疾病的首选。刮痧疗法作为祖国传统医学中的一颗璀璨明珠，其操作简便有效，经济实用，疗效显著，适应广泛，易学易懂，无副作用，无针灸之痛，无药石之苦，千余年来，一直广泛流传于我国民间，深受广大人民群众の厚爱。在全世界医疗保健呼吁“回归自然”的今天，学会刮痧疗法，会使你和你家人的健康又多了一份保证。

刮痧疗法的形成最早可追溯到旧石器时代。古人患病时，常常本能地用手或石块摩刮，捶击患部或体表某一部位，有时竟获病痛缓解或痊愈的奇效，这种偶然获得的疗效经反复多次地实践运用，不断总结积累，逐渐形成一种有效的治疗方法。

湖南长沙马王堆汉墓出土的春秋战国时期的古老帛书《五十二病方》，是迄今为止我国最古老的医方书籍。书中介绍了砭石法的运用，即用砭石直接在皮表刮或用砭石热熨，使皮肤潮红，甚或出现红紫斑块，以治疗疾病。这种砭石治疗方法，可认作刮痧疗法的萌芽。

秦汉时期的《内经》是我国现存最早的医学典籍，其中就有关于砭石疗法的记载。如《素问·异法方宜论》记载：“……其病皆为痈疡，其治宜砭石。”《素问·血气形志篇》记载：“形乐志乐，病生于肉，治之以砭石。”《内经》所述的砭石疗法，常用于邪毒瘀滞体表、肌肉而产生的病症的治疗，以石为针，刺之破之，摩之刮之，引而通之，这正是刮痧疗法的雏形阶段。

宋元以后，对痧病病症及刮痧疗法有了进一步认识。宋代王贶在《指迷方·瘴疟论》中称刮痧疗法为“挑草子”，元朝朱震亨在《丹溪心法》中载“绞肠

痧”一病，危亦林之《世医得效方》明确阐述绞肠痧的证候为“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝”。明代许多著名医籍中也记载有痧证及刮痧疗法，如《证治准绳》、《寿世保元》、《景岳全书》等。清初郭志邃遍访江淮，并结合自己多年的临床实践，于康熙年间，撰成第一部痧病专著《痧胀玉衡》。其后论痧之书渐多，如陆乐山的《养生镜》、叶桂的《温热湿痧三种》、陈延香的《中暑痧证疗法》、韩凌霄的《温痧要编》，王凯的《痧症全书》、沈金鳌的《痧证燃犀照》、王士雄的《吊脚痧证》与《绞肠痧证》、陈汝铨的《痧惊合璧》、欧阳调律的《痧法备旨》、胡风昌的《痧证度针》等。

新中国成立后，特别是改革开放以来，刮痧疗法引起许多医家的关注和重视。运用刮痧治疗临床各科疾病的临床记载在中医期刊上也时有报道，使之日益受到广大患者的欢迎，并乐于接受；同时在民间亦广为流传，成为一种治疗疾病的有效方法之一。

2 刮痧技术的基本原理

2.1 中医理论原理

祖国医学认为，人体是一个有机的整体，五脏六腑、五官九窍、四肢百骸，各个部分都不是独立存在的，而是内外相通，表里相应，彼此协调，相互为用，互为制约的整体。因此，当内脏出现疾病，在体表特别是在脊柱两侧会出现病理性反应点（又称阳性反应点，即痧象），也就是十二皮部的地方，它是内在脏腑通向体表出入的枢纽。刺激机体的某个部位或某穴位的皮部发生变化时，就会引起相应的全身反应。人体脏腑功能失调，必然会通过经络系统而反应于体表，同样，术者对于人体外在的刺激，也会通过经络而传导入里，起到调整脏腑的作用。在经络理论中，皮部是经脉功能反映于体表的部位，也是经脉之气散布的所在。刮痧疗法是中医外治法中的一种，它的基本原理也就源于经络理论，其中“皮部”是其治病的着眼点，刮痧疗法是借助某些特殊工具，对体表的特定部位进行良性刺激，这种刺激产生的痧痕通过经络的传导或反射作用传至体内，激发并调整体内紊乱的生理功能，使之阴阳达到相对的平衡状态，各部之间的功能协调一致，从而达到治病和增强人体抗病能力的作用。同时，以八纲脏腑辨证，通过对相应皮部的经络线、穴位，施以或泻或补等刮治手法（轻刮为补，重刮为泻），予以良性刺激，可以充分发挥卫气的卫外安内作用，起到祛除邪气，疏通经络，行气活血，增强脏腑功能，以达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。

2.2 现代医学原理

现代医学认为，刮痧疗法的实质是一种特殊的物理疗法，即通过刮治对局部或某些穴位进行一定程度的刺激，通过人体神经末梢或感受器官的传导和反射作用，促进大脑皮质的正常功能，从而调整各组织之生理功能而产生效应。进而言之，一是通过神经反射作用或体液的传递，对中枢神经系统发出刺激信号，通过中枢神经的分析、综合，用以调整自主神经，遏阻病势的恶性循环，对机体各部位的功能产生协调作用，并达到新的平衡；二是使血液和淋巴液的循环增强，使肌肉和末梢神经得到充分的营养，从而促进全身的新陈代谢功能的旺盛；三是对循环、呼吸、中枢系统具有镇静作用；四是直接刺激末梢神经，调节神经和内分泌

泌系统，增强细胞免疫力，从而增进人体的防御作用；五是刮痧局部产生瘀点，能引起“自家溶血”现象。自家溶血是一个延缓的良性刺激，起到持久性的治疗效应，不但可以使免疫功能得到调整增强，还可以通过向心性神经作用于大脑皮质，继续起到调节大脑兴奋与抑制过程及内分泌的平衡。

通过长期临床实践、论证和探索，刮痧疗法取得与针灸、推拿相似的疗效，并且医理与中医基础理论相符合，是防治疾病的有效方法。

3 刮痧的器具制备

3.1 常用的器具

刮痧器具可分为民间使用与专业使用两类。民间使用之刮痧器具多为因地制宜，简便易寻者，因而种类较多；专业使用者较为精制，目前多为牛角制品为主归纳起来主要有以下数种：

植物团：常用的植物，如丝瓜络、八棱麻，取其茎叶粗糙纤维，除去果肉壳等，捏成一团，使之柔软而具有弹性。刮痧时，术者用右手握着植物团具在介质中蘸湿，在病人的特定部位进行刮抹，边蘸介质，边刮抹，直至皮肤出现“痧痕”为度。本具适用于人体肌肉薄弱处（如肋间骨区等），现已很少使用，但在民间一些偏僻地区，一时找不到其他刮具时，仍不失为应急之措施。

贝壳刮具：如以小贝壳等制成的刮具。要选取大小不一、边缘光滑（或磨成钝圆形）的贝壳。在刮痧时，术者右手持贝壳上端，在病人的特定部位，边蘸介质，边刮抹，至皮肤出现“痧痕”为度。此为沿海或湖泊地区渔民常用的一种刮痧工具。

棉纱线团：一般应取纯棉纱线（或头发），揉成一团即可使用。此刮多用于儿童或头面部等皮肤较浅薄的部位刮抹。

硬币：一般分铜、铝两种。铜质的为古铜钱，铜板，这是 20 世纪 50 年代以前最常用的一种刮痧工具。此刮痧工具取材、携带均比较方便。一般应选用边缘较厚（边缘太薄、太锋利的易刮破皮肤）而没有残缺的大铜钱式铜板。铝质的分角币、圆币，为近代较常用的一种刮痧工具，取材方便。如用分币（因边缘有齿痕）刮痧手法要特别轻，以防刮破皮肤。硬币刮具，多适用于小面积（如腘窝、肘窝等）部位的刮拭。其余部位也可酌情使用。

木竹质刮板：要取质地较硬、坚韧、边缘光滑、圆润、大小不一、便于持握即可。如取用中药材木质（如沉香木、檀香木等）制成的刮板更佳。此刮板适用于人体各部位。只从患者疾病的性质取材，如寒胜的取温热类药材，热胜则选寒凉类药材等。

动物角质刮板：如羚羊角、水牛角等，尤以水牛角为常用。用角质制成的刮板，制成边缘光滑、圆滑的即可。具体规格要根据刮拭部位不同，制成不同厚薄、大小不一的刮板，施于人体，对各部位曲尽其妙。这种刮板具有清热解毒作

用且具有不导电、不传热等特点。

代用刮具：根据取材方便的原则，一般常取下列物类代用。瓷类的小盏、瓷杯、汤杯、汤匙等（要取边缘较厚而光滑且无破损的），取其边缘刮拭。又如有机玻璃纽扣（应取其边缘光滑且较大的纽扣）等。以上均为较常用而理想的刮痧工具。且取材方便，消毒处理容易，不易破损，便于捏拿的。可按人体部位不同而，选择相应大小的代用刮具。

手指：医者以手指代刮具，即以手指相对用力，做捏、挤、提、点、按等动作。此法主要用于撮痧法。

针具：一般用于挑痧、放痧。凡圆铜针、棉线针、三棱针等针具均可，但要质地坚硬，尖部锋利，无锈，无弯曲。

3.2 常用的介质

在进行刮痧操作时，要选用一些介质作润滑剂，其主要作用有三：一则有利于施术操作，二则避免损伤皮肤，三则可增强疗效（使用药类介质）。其常用介质可分为液体、固体、药剂等三种。液体介质如水（以蒸馏水、凉开水为佳），植物油（如香油）等。固体介质如凡士林、面霜、板油等。药剂是根据病情，经过辨证后选用不同的中草药制成油剂以供使用。

4 刮痧技术的技术规范



图1 刮法

指)、拍痧法和挑痧法(用针具)四大类。

4.1 刮痧法

刮痧法是选用相应的刮具,在人体相应体表进行刮动,使皮肤出现“痧痕”的一种操作,要顺序刮治。刮动时,用力要均匀,一般采用腕力,同时要根据病人的反应随时调整刮动的力量,以达到预期的治疗效果。根据患者年龄、体质差异,又可选用直接刮法或间接刮法。其中间接刮法适用于年龄小、体质虚弱、不耐直接刮者;直接刮法适用于普通患者。

直接刮法:即施术者持刮痧器具在涂抹了刮痧



图2 直接刮法

介质的皮肤表面直接刮拭的一种方法。此法以受力重、见效快为特点(图2)。

间接刮法:即施术者在刮痧部位铺上薄布或薄纱,持刮痧工具在布上刮动,刮痧器具不直接接触患者皮肤的一种刮痧方法(图3)。此法以受力轻、动作柔为特点。由于薄布阻隔,影响直接观察皮表变化,为避免刮伤或过刮,可每刮十余次即揭开薄布观察1次,当皮肤出现红、紫痧点时,停止刮拭。



图3 间接刮法

4.2 撮痧法

撮痧法指施术者在患者体表的一定部

位，用手指扯、挟、挤、抓，至出现红紫痕为止的一种方法。根据不同的指法和力度又可分为扯法、挟法、挤法和抓法。

扯法：施术者以拇、食指合力提扯撮痧部位，用力较重，以扯出痧痕为止（图4）。

挟法：俗称“钳痧”。施术者五指屈曲，用食、中两指的第二指节对准撮痧部位，把皮肤与肌肉挟起，然后松开，一挟一放，反复进行，发出“巴巴”声响，用力较重，至被挟部位出现痧痕为止（图5）。

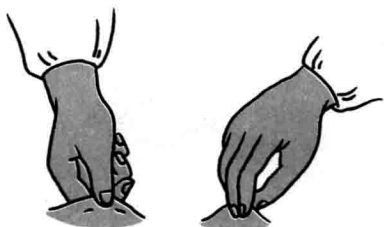


图4 扯法



图5 挟法

挤法：施术者以两手拇、食指同时放在撮痧部位，围出约1~2cm面积的表皮做对抗挤压，至出现痧痕为止，一般用于头额部位（图6）。

抓法：施术者以拇、食、中三指对合用力，交替、反复、持续均匀地提起撮痧部位或穴位，并在体表游走，至出现痧痕为止（图7）。

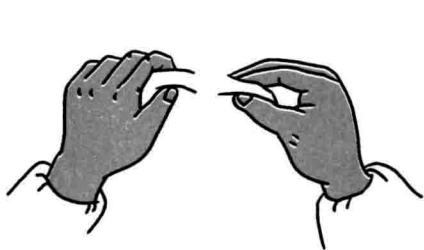


图6 挤法



图7 抓法

4.3 拍痧法

拍痧法指施术者在涂有刮痧介质的部位，以双掌有节奏地轮流拍打，至皮下出现红点或皮肤由红变紫色的一种方法（图8）。此法多用于肘、腕、膝、踝小腿关节处。

4.4 挑痧法

施术者常规消毒治疗部位或穴位，左手捏起皮肉，右手持针，轻轻地刺入并挑起，然后用双手挤出紫暗色瘀血，反复4~5次，最后用消毒棉球擦净（图9）。



图8 拍痧法

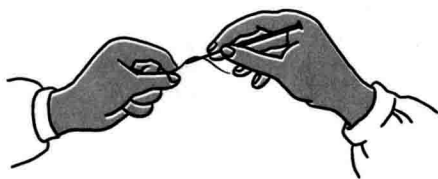


图9 挑痧法