

祝亚男 孙志波 编著

TUJIE
GUASHA
JIANKANGSHOUCE

家庭保健速查宝典
中医刮痧参考教材

一家一人会 / 省下医疗费
不花钱 / 不吃药 / 一学就会 / 一用就灵

图解+实用 } = 经典珍藏
速查+悦读+精美

图解

刮痧 健康手册



赠
精美挂图

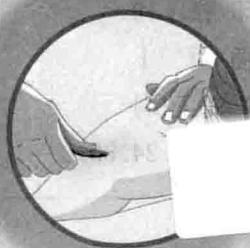
浙江科学技术出版社

家庭保健速查宝典 中医刮痧参考教材

图解

刮痧

健康手册



祝亚男 孙志波 / 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解刮痧健康手册 / 祝亚男, 孙志波编著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5341-4646-6

I. ①图… II. ①祝… ②孙… III. ①刮痧疗法—
图解 IV. ①R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第148807号

书 名 图解刮痧健康手册
编 著 祝亚男 孙志波

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: ld@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000	1/16	印 张	18
字 数	210 000		插 页	1
版 次	2012年8月第1版	2012年8月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5341-4646-6	定 价	24.80元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿
责任校对 张 宁

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

目录

第一章 中医本是宝，刮痧多奥妙 / 010

刮痧疗疾的五大特点 / 012

刮痧的奥妙在于出痧、退痧和无痧 / 017

认识刮痧的阳性反应 / 020

窥探痧象和阳性反应传递的健康秘密 / 021

刮痧可以检测你的体质类型 / 024

刮痧不疼，功效多多 / 032

第二章 刮痧常识，保健治病宜先知 / 036

巧选刮痧用具 / 038

常见的四大刮痧疗法 / 043

掌握刮痧体位 / 049

谨记刮痧要点 / 051

走好刮痧六步 / 054

晕刮如何处理 / 056

刮拭后的反应 / 057



刮痧治疗的补泻手法 / 058

刮痧治疗的一般运板方法 / 059

刮痧禁忌须知 / 063

第三章 刮痧要穴的位置、功效及主治 / 064

手太阴肺经11大要穴 / 066

手少阴心经9大要穴 / 070

手厥阴心包经9大要穴 / 074

手阳明大肠经11大要穴 / 078

手太阳小肠经9大要穴 / 082

手少阳三焦经16大要穴 / 086

足阳明胃经21大要穴 / 092

足少阳胆经21大要穴 / 100

足太阳膀胱经25大要穴 / 108

足厥阴肝经9大要穴 / 118

足太阴脾经14大要穴 / 122

足少阴肾经11大要穴 / 128

第四章 日常刮痧保健康 / 132

- 眼部疲劳 / 134
- 焦虑烦躁 / 136
- 腰酸背痛 / 138
- 手足怕冷 / 140
- 关节衰老 / 142
- 大脑疲劳 / 144
- 心慌气短 / 146
- 生殖亚健康 / 148
- 脾胃不和 / 152
- 心神不安 / 154
- 益气通便 / 156

第五章 刮痧治疗内科病 / 158

- 感 冒 / 160
- 失 眠 / 162
- 咳 嗽 / 164
- 头 痛 / 166
- 贫 血 / 170
- 高血压 / 172
- 低血压 / 174
- 高脂血症 / 176

糖尿病 / 178

肥胖症 / 180

便秘 / 182

第六章 刮痧治疗外科病 / 184

痔 疮 / 186

颈椎病 / 188

肩周炎 / 190

腰 痛 / 192

足跟痛 / 194

第七章 刮痧治疗妇科、男科病 / 196

月经不调 / 198

痛 经 / 200

闭 经 / 202

盆腔炎 / 204

外阴瘙痒 / 206

功能性子宫出血 / 208

围绝经期综合征 / 210

阳 痿 / 212

早 泄 / 214

遗 精 / 216

前列腺炎 / 218

男性更年期综合征 / 220

第八章 刮痧治疗儿科病 / 222

小儿腹泻 / 224

小儿厌食症 / 226

小儿便秘 / 228

小儿遗尿 / 230

小儿惊厥 / 232

第九章 刮痧治疗五官科疾病 / 234

沙 眼 / 236

青光眼 / 238

目赤肿痛 / 240

鼻 炎 / 242

鼻窦炎 / 244

咽喉肿痛 / 246

耳 鸣 / 248

牙 痛 / 250

龋 齿 / 252

第十章 刮痧治疗皮肤科常见病 / 254

痤疮 / 256

酒渣鼻 / 258

银屑病 / 260

皮肤瘙痒症 / 262

荨麻疹 / 264

带状疱疹 / 266

第十一章 刮痧美容瘦身 / 268

减肥 / 270

丰胸 / 272

美腿 / 274

纤腰 / 276

防皱 / 278

美白 / 280

美颈 / 282

美发 / 284

书卷

全民健康

本书是《全民健康》系列丛书之一，旨在普及和推广刮痧这一传统中医学疗法。

刮痧是一种古老的中医外治法，具有疏通经络、活血化瘀、消肿止痛、祛风除湿、调和气血等功效。本书详细介绍了刮痧的理论知识、操作技巧、适应症、禁忌症以及常见病症的刮痧治疗方案。本书图文并茂，通俗易懂，适合广大读者阅读和参考。



TUJIE GUASHA JIANKANG SHOUCE

本书是《全民健康》系列丛书之一，旨在普及和推广刮痧这一传统中医学疗法。

本书是《全民健康》系列丛书之一。

本书是《全民健康》系列丛书之一，旨在普及和推广刮痧这一传统中医学疗法。本书详细介绍了刮痧的理论知识、操作技巧、适应症、禁忌症以及常见病症的刮痧治疗方案。本书图文并茂，通俗易懂，适合广大读者阅读和参考。

本书是《全民健康》系列丛书之一，旨在普及和推广刮痧这一传统中医学疗法。本书详细介绍了刮痧的理论知识、操作技巧、适应症、禁忌症以及常见病症的刮痧治疗方案。本书图文并茂，通俗易懂，适合广大读者阅读和参考。

编者序

刮除病痛一身轻

“刮痧”是祖国医学百花园中晶莹剔透的瑰宝、绚丽多彩的奇葩。据考证，“刮痧”起源于旧石器时代。“痧”自“沙”衍变而来。

“沙”原指一种病证。刮痧使体内痧毒即病理产物得以外排，从而达到治愈痧证的目的。因诸多病症刮拭过的皮肤表面会出现红色、紫红色或暗青色类似“沙”样的斑点，人们相沿成习，逐渐将这种疗法称为“刮痧”。

经过漫长的历史磨砺，刮痧已由昔日粗浅、直观、单一、经验的治疗手段演绎为由系统的中医理论指导，有完整的手法和工具，既可保健，又可治疗的绿色生态自然疗法。可治疗的疾患仅内科、妇科、男科、儿科、外科、眼科、口腔科、皮肤科、烧伤科等范围内的就达400余种。

可以相信，刮痧作为具有保健、治疗双重功能的传统诊治手段，以其简单易学、成本低廉、安全可靠、疗效显著等得天独厚的特点与优势，一定能够发挥良好的桥梁、中介与助推作用，进而使政府全民健身的意向与人民群众对于健康的期盼变为现实。

为了使广大人民群众都能够进一步认识刮痧，赢取健康，我们四处走访专家、八方查阅资料，在精心筹备的基础上，最终以通俗的语言、简明的结构、图文并茂的形式、理论和实际紧密结合的方法，编撰了这本《图解刮痧健康手册》。本书不仅对刮痧的原理做了浅显易懂的说明，还针对常见病做了疾病介绍、诊断和“对症



刮痧”说明，让疾病从诊断到治疗形成了无缝对接。同时，针对治疗，也撇去了那种不负责任的“大话、套话”，而是尽可能地对各种疾病采取对症诊治，因人而异，因时而异，最终达成呵护健康之目的。

——愿您、愿我、愿他，在阅读本书之后，能够有所启示、有所借鉴、有所收获，进而成为刮痧知识的里手、健康实践的行家。

编者

2012年5月

目录

第一章 中医本是宝，刮痧多奥妙 / 010

刮痧疗疾的五大特点 / 012

刮痧的奥妙在于出痧、退痧和无痧 / 017

认识刮痧的阳性反应 / 020

窥探痧象和阳性反应传递的健康秘密 / 021

刮痧可以检测你的体质类型 / 024

刮痧不疼，功效多多 / 032

第二章 刮痧常识，保健治病宜先知 / 036

巧选刮痧用具 / 038

常见的四大刮痧疗法 / 043

掌握刮痧体位 / 049

谨记刮痧要点 / 051

走好刮痧六步 / 054

晕刮如何处理 / 056

刮拭后的反应 / 057



刮痧治疗的补泻手法 / 058

刮痧治疗的一般运板方法 / 059

刮痧禁忌须知 / 063

第三章 刮痧要穴的位置、功效及主治 / 064

手太阴肺经11大要穴 / 066

手少阴心经9大要穴 / 070

手厥阴心包经9大要穴 / 074

手阳明大肠经11大要穴 / 078

手太阳小肠经9大要穴 / 082

手少阳三焦经16大要穴 / 086

足阳明胃经21大要穴 / 092

足少阳胆经21大要穴 / 100

足太阳膀胱经25大要穴 / 108

足厥阴肝经9大要穴 / 118

足太阴脾经14大要穴 / 122

足少阴肾经11大要穴 / 128

第四章 日常刮痧保健康 / 132

- 眼部疲劳 / 134
- 焦虑烦躁 / 136
- 腰酸背痛 / 138
- 手足怕冷 / 140
- 关节衰老 / 142
- 大脑疲劳 / 144
- 心慌气短 / 146
- 生殖亚健康 / 148
- 脾胃不和 / 152
- 心神不安 / 154
- 益气通便 / 156

第五章 刮痧治疗内科病 / 158

- 感冒 / 160
- 失眠 / 162
- 咳嗽 / 164
- 头痛 / 166
- 贫血 / 170
- 高血压 / 172
- 低血压 / 174
- 高脂血症 / 176

糖尿病 / 178

肥胖症 / 180

便秘 / 182

第六章 刮痧治疗外科病 / 184

痔 疮 / 186

颈椎病 / 188

肩周炎 / 190

腰 痛 / 192

足跟痛 / 194

第七章 刮痧治疗妇科、男科病 / 196

月经不调 / 198

痛 经 / 200

闭 经 / 202

盆腔炎 / 204

外阴瘙痒 / 206

功能性子宫出血 / 208

围绝经期综合征 / 210

阳 痿 / 212

早 泄 / 214

遗 精 / 216

前列腺炎 / 218

男性更年期综合征 / 220

第八章 刮痧治疗儿科病 / 222

小儿腹泻 / 224

小儿厌食症 / 226

小儿便秘 / 228

小儿遗尿 / 230

小儿惊厥 / 232

第九章 刮痧治疗五官科疾病 / 234

沙 眼 / 236

青光眼 / 238

目赤肿痛 / 240

鼻 炎 / 242

鼻窦炎 / 244

咽喉肿痛 / 246

耳 鸣 / 248

牙 痛 / 250

龋 齿 / 252