

全 人 体 刮 痧

痧字從沙，衍變而來。早前是指一種病證，問痧氣或痧脹，後來因使用工具通過刮這一動作使體內的痧毒得以外排，逐漸形成了刮痧療法。它的

基本原理是基於人體的臟腑、營衛、經絡、胎穴的學說，通過運用一定的工具，作用於人體皮膚的某些腧穴上，

以疏通腠理，使臟

腑之氣

通達于外，從

而促使周身氣血通暢，逐邪外

出，通調營衛，和諸臟腑，痧脹

愛生活
高端閱讀



同端阅读·爱生活

QUANRENTI
GUASHA 耿引循◎主编

全 人 体 刮 痧

高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

全人体刮痧 / 耿引循主编. —北京: 高等教育出版社, 2012.5

(高端阅读·爱生活)

ISBN 978-7-04-035002-9

I. ①全… II. ①耿… III. ①刮痧疗法—基本知识

IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第110687号

高端阅读·爱生活

全人体刮痧

出品  唐码书业

主 编 耿引循

策划编辑 龙 杰

责任编辑 姚云云

责任印制 朱学忠

封面设计 刘 畅

版式设计 张 宾

插图制作 袁燕琴

图片摄影 姜 琦 赵佳赫

模 特 杜晨熙(女) 程 冲(男)

图片编辑 赵佳赫

排版制作 王江妹 徐小平

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landdraco.com>

<http://www.landdraco.com.cn>

印 刷 北京海纳百川旭彩印务有限公司

开 本 889×1080 1/16

印 张 19.5

字 数 400千字

版 次 2013年1月第1版

印 次 2013年1月第1次印刷

定 价 68.00元

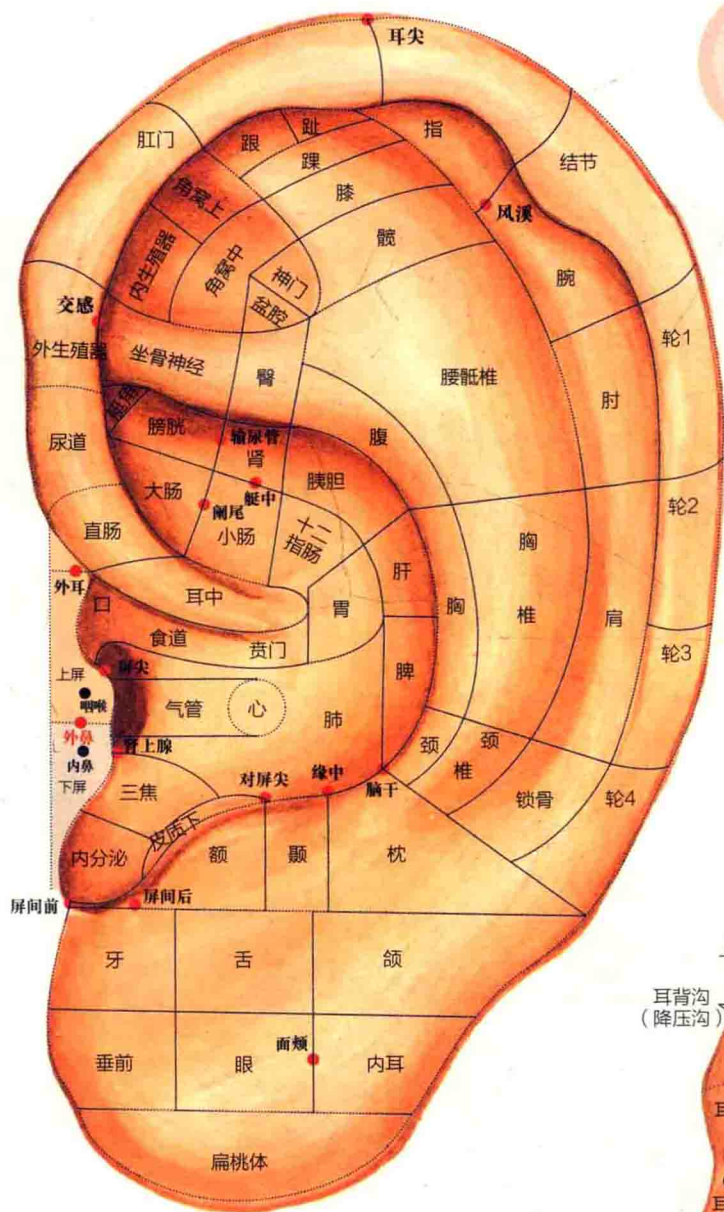
◎本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

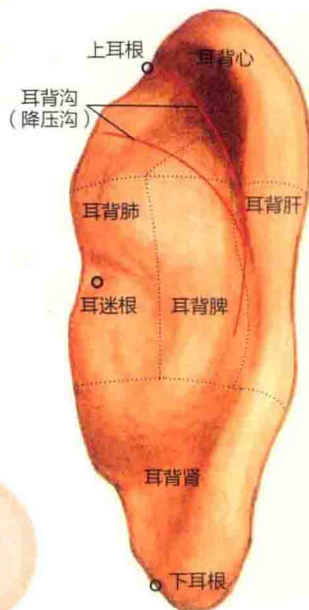
物料号 35002-00

耳部

正面



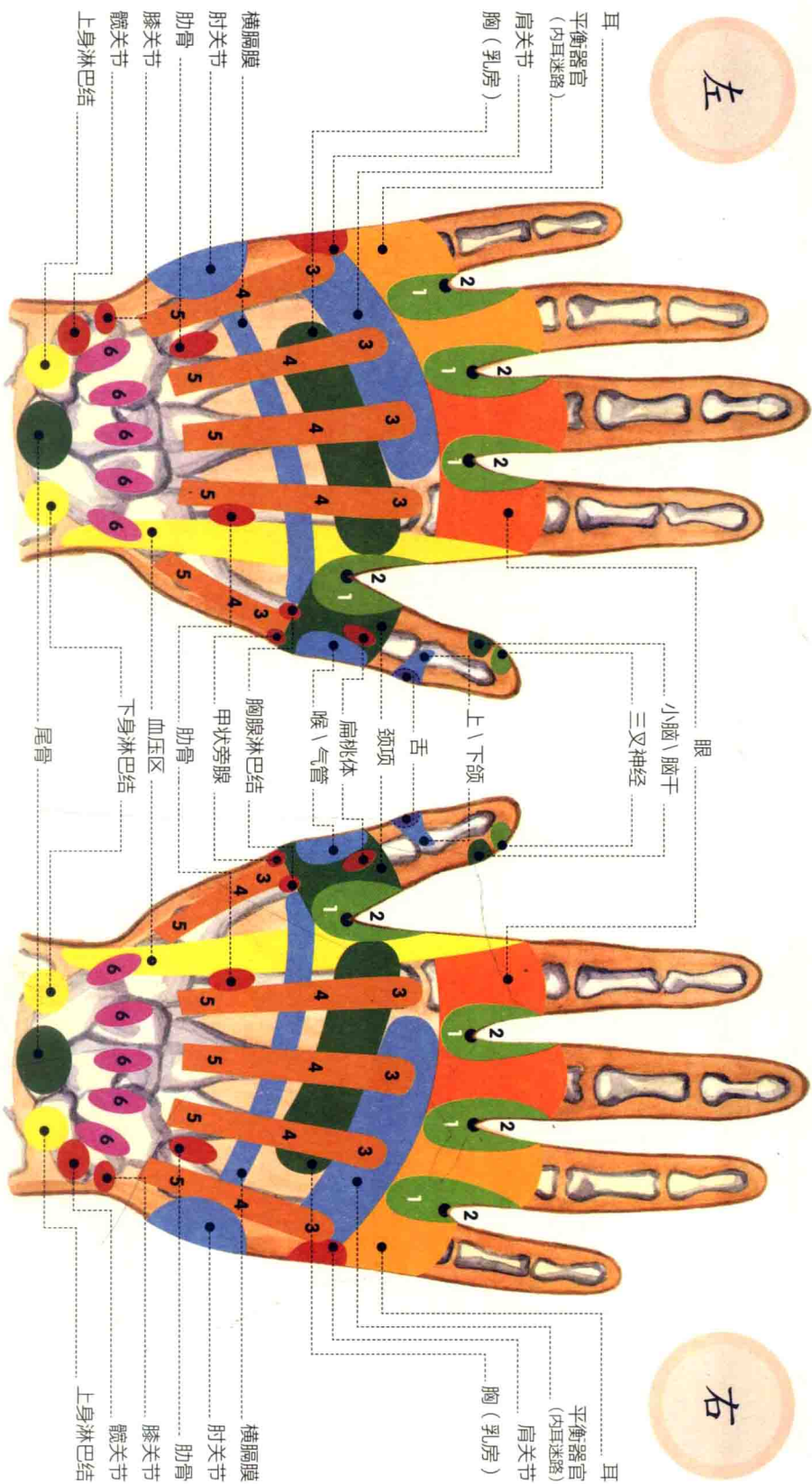
背面



反射区图

左

右



手背反射区

1.颈肩后区 2.头颈淋巴结 3.颈椎 4.胸椎 5.腰椎 6.骶骨

手

HAND REFLECTION AREA

反 射 区 图

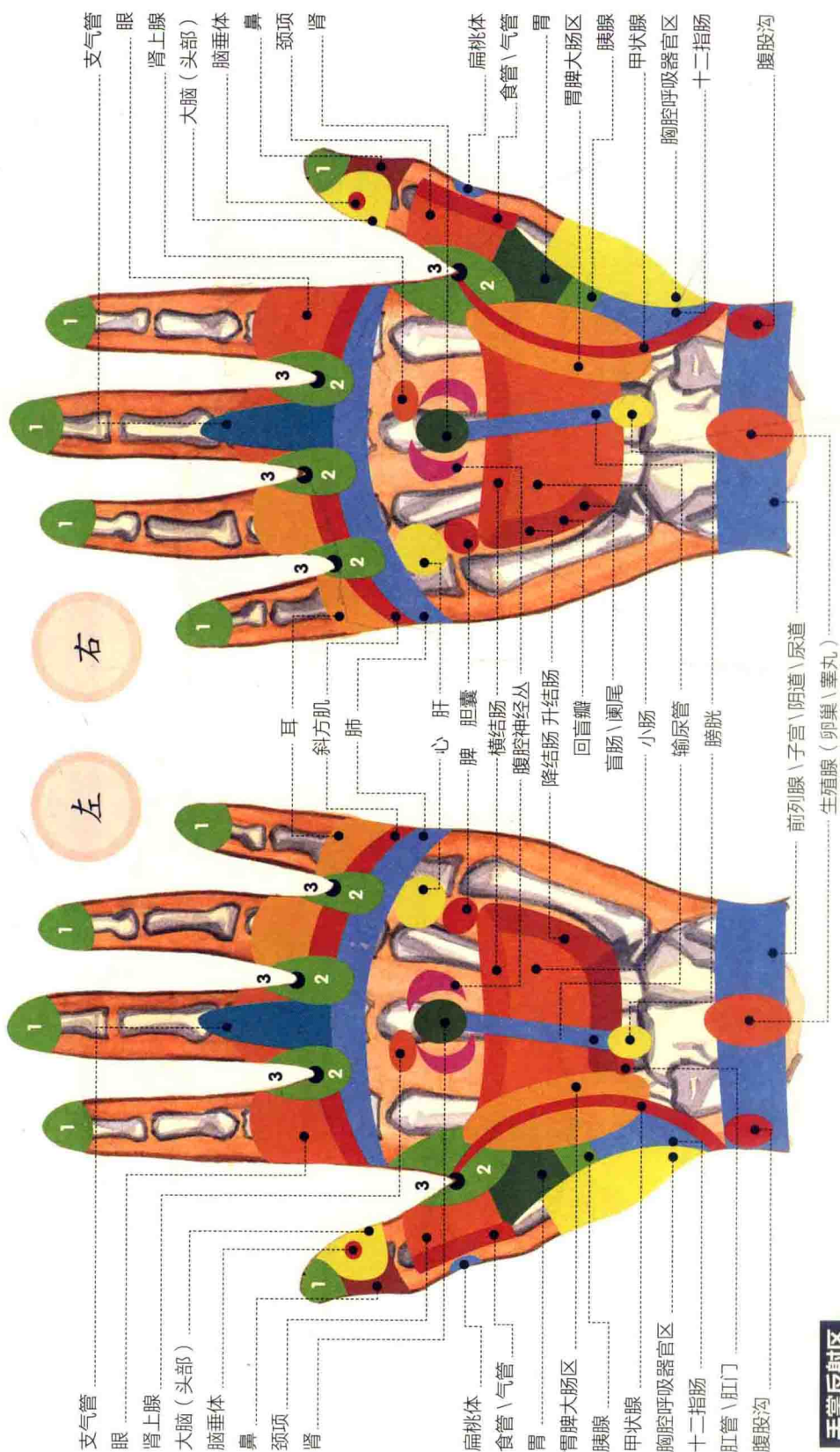
手掌

HAND REFLECTION AREA

反射区

1. 额实 2. 颈肩前区 3. 头颈淋巴结

手掌反射区



足背

FOOT REFLECTION AREA

反

射

区

图

腹股沟

下身淋巴结

上身淋巴结

肋骨

肋骨

横膈膜

胸

胸部淋巴结

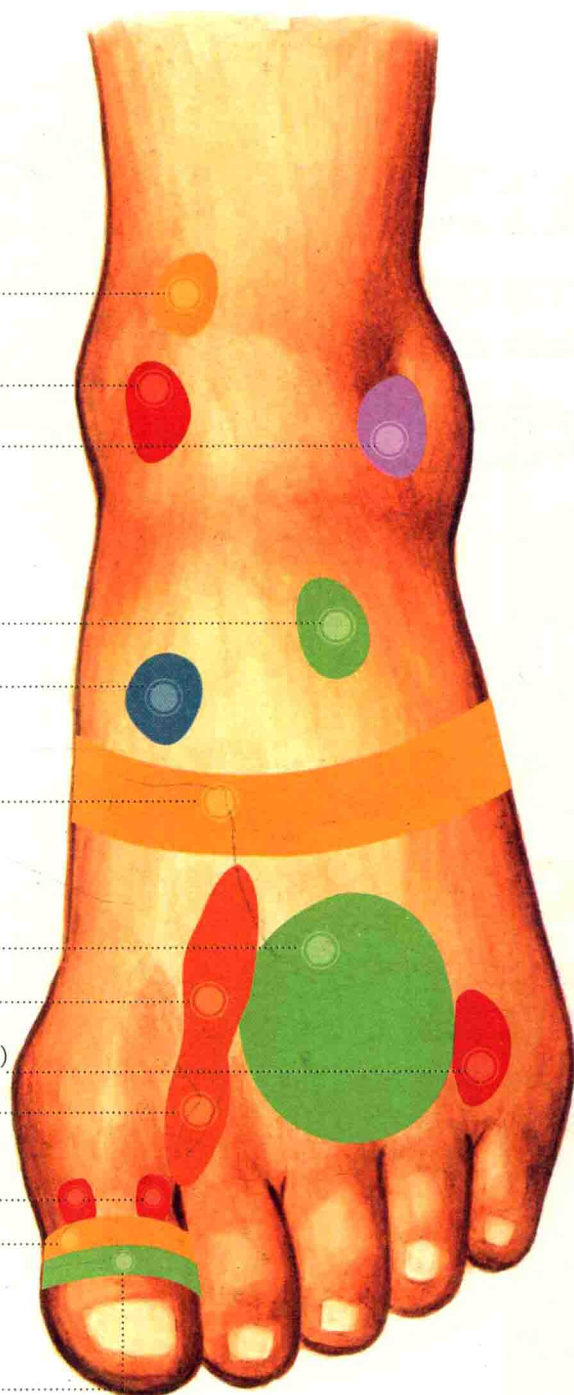
平衡器官(内耳迷路)

喉\气管\声带

扁桃体

下颌

上颌



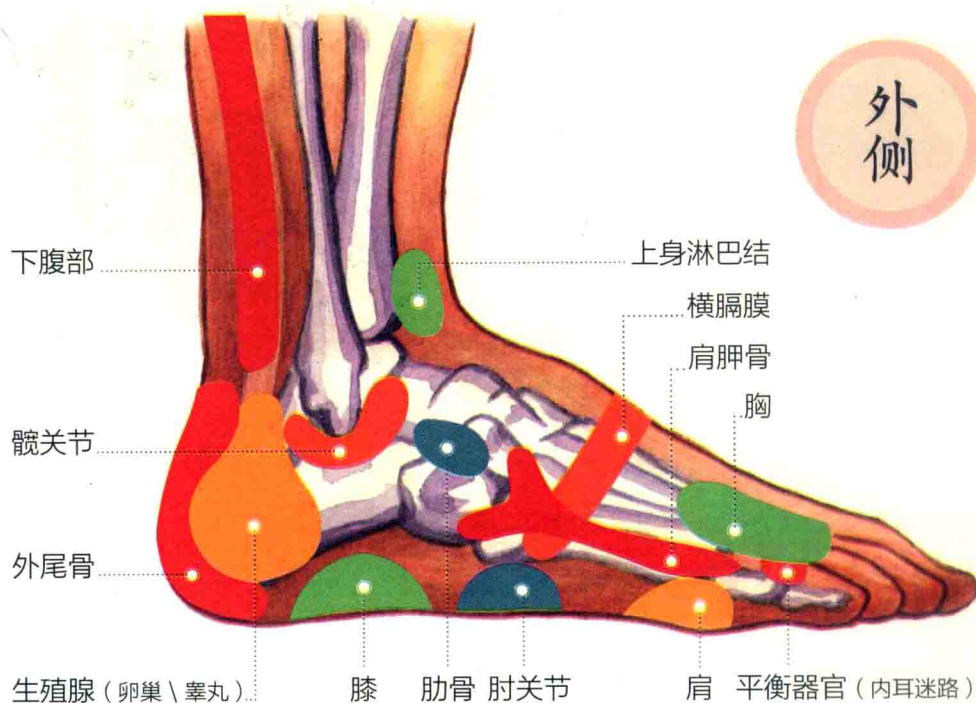
足 外|内 侧|侧

FOOT REFLECTION AREA

内侧



外侧



反

射

区

图

额窦

额窦

三叉神经

鼻

脑垂体

头部(大脑)

颈

小脑\脑干

耳

耳

斜方肌

斜方肌

肺\支气管

肺\支气管

肾上腺

肾上腺

肝

心

胆囊

脾

横结肠

横结肠

小肠

小肠

升结肠

降结肠

回盲瓣

盲肠\阑尾

乙状结肠\直肠

生殖腺
(卵巢\睾丸)

膀胱

肛门

输尿管

十二指肠

胰腺

腹腔神经丛

足底

FOOT REFLECTION AREA

反

射

区

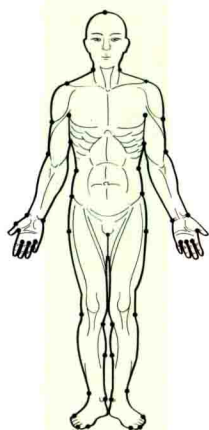
图

右

左

前言

Preface



为了维持正常的生命活动，我们的身体每天都在进行着新陈代谢。一些代谢产生的废物、毒素不能及时排出体外，就会滞留在人体内部。而当前，我们生存的环境污染严重，一些病邪或有害物质会趁人体防御能力不佳时侵入人体。此外，工作、生活压力和长期的不良情绪，都极易使人体出现内分泌紊乱的现象，让病气由内而生。一旦出现机会，这些体内的“不安定因素”就会爆发，让人难以招架，从而罹患疾病。其实，在我们被病气和毒素侵害的身体内部，就隐藏着足以将各种病气、毒素驱逐出体外的巨大潜能。而刮痧，便是激发这种潜能的有效手法。

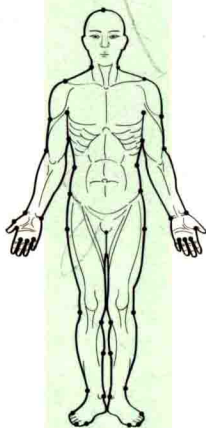
刮痧是中医古老的祛病方法之一，世代相传、沿用不废、历久弥新。“不通则痛，通则不痛”是中医对病痛认识的名言。“不通”指人体经络气血不顺畅。刮痧可有效疏通经脉、祛除疼痛及其他不适感。轻轻一刮，可使感冒的阴云就此烟消云散；轻轻一刮，可使中暑昏倒的人快速恢复神智；轻轻一刮，可使将人们折磨得汗如雨下的胃痛

偃旗息鼓；轻轻一刮，可使恶魔般的心脑血管疾病暂时收敛。这些并不是夸大之词，而是先人们用自己的身体反复试验得出的结论。

为了使广大读者能够更好地掌握刮痧疗法，我们在广泛吸取古今医家的刮痧经方、验方的基础上，结合现代研究成果，从临床实际出发，删繁就简、去芜存精，编写了本书。

本书用简单、生动的文字介绍了一直以来隐藏在人体内部的神奇的自愈能力，并展示激发它的好方法——刮痧。此外，本书从现代社会生活出发，介绍了百余种常见病、多发病、日常不适症状以及美容问题的刮痧法。为了让您易懂、易学、易操作，我们还为每一个刮痧方法配备了细致的讲解和示范图。您无需熟悉人体构造，也无需深入了解博大精深的中医理论，只需按部就班，在皮肤上刮一刮即可轻松实施自疗，管理和维护自我健康。衷心希望刮痧这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，给广大读者带来实际的帮助。

由于本书为中医科普读物，为便于读者阅读，有些中医术语并不十分专业和精准，多数中医习惯用字予以保留，如“瘀血”、“咳痰”等。希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供帮助。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。同时，建议初学者在专业人士指导下实施。



目 录

CONTENTS

第 1 章

千方百剂不如刮除病气

- 奇异的“脑梗死” 2
- 病痛的“清道夫” 4
- 中医里的“通俗”疗法 6

第 2 章

如何才能自己刮痧

● 刮痧刮哪里

- 经络 8
- 穴位 11
- 反射区 14

● 怎么刮痧

- 了解刮痧用具 16
- 常用的刮痧手法 17
- 不同部位的刮痧要领 20
- 需要注意的刮痧细节 24



第 3 章

刮痧与常见病

● 内科疾病

- 高血压 26
- 低血压 28
- 高脂血症 30
- 糖尿病 32
- 冠心病 34
- 贫血 36
- 神经衰弱 38
- 偏头痛 40
- 急性上呼吸道感染 42
- 慢性支气管炎 44
- 支气管哮喘 46
- 肺炎 48
- 肺气肿 50
- 百日咳 52
- 功能性消化不良 54
- 急性胃炎 56
- 胃、十二指肠溃疡 58
- 胃下垂 60
- 慢性胆囊炎 62
- 慢性肾炎 64
- 肝硬化 66
- 泌尿系统感染 68



泌尿系统结石

甲状腺功能亢进

便秘

痢疾

黄疸

中风

中暑

顽固性打嗝

胸膜炎

三叉神经痛

面肌痉挛

肋间神经痛

●外科疾病

颈椎病

肩周炎

腰椎间盘突出症

老年骨质疏松

类风湿性关节炎

慢性腰痛

落枕

足跟痛

小腿抽筋

痔疮

脱肛

70

72

74

76

78

80

82

84

86

88

90

92

●五官科疾病

牙痛

耳鸣

鼻炎

扁桃体炎

近视

远视

弱视

结膜炎(红眼病)

老年白内障

麦粒肿

青光眼

鼻出血

114

116

118

120

122

124

126

128

130

132

134

136

●皮肤科疾病

斑秃

神经性皮炎

皮肤瘙痒症

湿疹

荨麻疹

带状疱疹

138

140

142

144

146

148

●男科疾病

遗精

阳痿

早泄

前列腺炎

150

152

154

156



前列腺肥大 158

●妇科、儿科疾病

乳腺增生 160

月经不调 162

痛经 164

闭经 166

白带异常 168

慢性盆腔炎 170

子宫脱垂 172

绝经期综合征 174

产后缺乳 176

产后腹痛 178

女性性冷淡 180

小儿疳积 182

小儿腹泻 184

第4章

刮痧与美容塑形

●美容美发

面部皱纹 186

面色晦暗 188

黄褐斑 190

雀斑 192

痤疮 194

皮肤松弛 196

红血丝 198

黑眼圈 200

眼袋 202

眼睛暗淡无光 204

鱼尾纹 206

嘴唇晦暗、干裂 207

酒糟鼻 208

毛孔粗大 210

皮肤干燥 212

面部浮肿 213

扁平疣 214

头发枯黄 216

●美体塑形

美胸 218

紧实腰腹 220

美腿秀腿 221

挺翘臀部 222

第5章

刮痧与保健

●缓解不适症状

身体疲劳 224

口臭 226



口腔溃疡	228
眼睛疲劳	230
颈肩酸痛	232
下肢酸痛	234
食欲不振	236
精神不振	238
男性性功能下降	240
失眠	242
健忘	244
抑郁	246
焦虑	248
胸闷	250
心悸	252
眩晕	254
易怒	256
牙齿不坚	257
手足怕冷	258
晕动症（晕车、晕船、晕机）	260

●刮痧调理脏腑

养心安神，让生命动力源源不断	262
疏肝理气，强化排毒功能	264
健脾除湿，让气血营养全身	266
润肺益气，防止病气乘虚而入	268
强肾培元，补益先天之本	270
健胃消食，促进消化	272
清利胆道，预防胆囊疾病	274

调养小肠，充分吸收营养	276
通畅大肠，不让糟粕多停留一刻	278
保养膀胱，利尿固涩	280
调理三焦，疏通全身气机	282

●刮痧保养身体

净化血液，畅通血脉	284
濡养筋脉，重现矫健身姿	286
强健肌肉，塑造健美体魄	288
坚固骨骼，强化人体支架	290
滋润皮毛，披上健康“外衣”	292

◎ QIAN ◎ FANG ◎ BAI ◎ JI ◎ BU
◎ RU ◎ GUA ◎ CHU ◎ BING ◎ QI

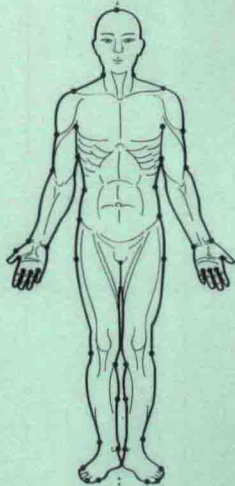
PART

第

1

章

千方百剂不如刮除病气



当前，传统中医养生法因为操作方便、成本低、效果佳，备受人们喜爱，引发了百姓自己动手祛病强身的热潮。人们似乎顿悟了：原来除了药物和现代精密的医学仪器外，还有许多中医“宝贝”可祛病强身。

这些经济、简单的养生法多半脱胎于砭、针、灸、药、导引按跷这中医五大技法。而刮痧，属于五大技法之首的砭石疗法，是一种很常见的调理身体的方法，近年来得到了人们的极大关注。很多接受过刮痧的人表示，一刮完就有浑身轻松之感，高血糖的症状得到了有效改善，原先疼痛得令人难以入睡的肩颈也没那么疼了，肩关节活动不利的情况也大大改善了，甚至头痛和脸上的雀斑问题都解决了。那么，究竟什么是刮痧？刮痧真的有这么神奇吗？在回答这些问题前，不妨先看看一个普通人的“奇遇”。





Q

I

YI

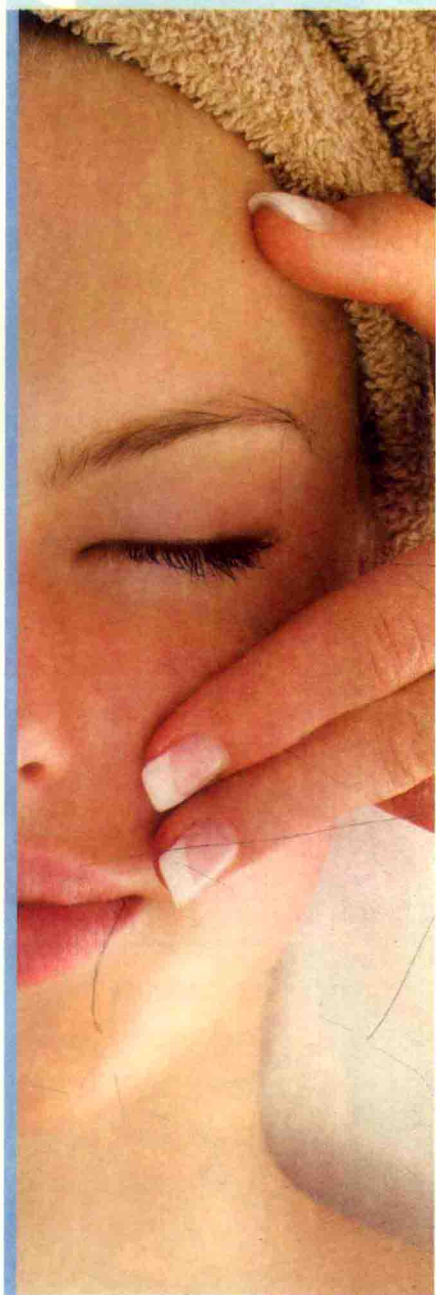
DE

NAO

GENG

SI

奇异的“脑梗死”



中央电视台科教频道2009年3月11日播出的《百科探秘》栏目介绍了一种神奇的疗法，这种疗法在不打针、不吃药的情况下，竟然征服了世界罕见的疾病，令人惊叹不已。

2005年，北京市某小学的老师开始出现反复口干、口腔溃疡的情况。最初田老师并未多加重视，因为对于一个每天讲数节课的教师来说，这似乎只是普通的咽喉炎症状。然而病情的发展却出乎田老师的意料。2005年12月16日凌晨三四点钟，田老师起床上厕所时，突然发现自己嘴角不停地流口水，并且左半边肢体不听使唤，家人立即将其送往医院，大夫初步诊断为脑梗死。然而脑梗死的常规治疗并未让田老师的病情有所好转，她开始出现高烧、

昏睡、偏瘫的症状，且偏瘫的左侧肢体疼痛异常，同时视力明显下降。医院对田老师的病十分重视，经过几个科的专家会诊，又进行了进一步的相关检查，最终确认，田老师患上的并不是普通的脑梗死，而是一种极为罕见的疾病——脑白塞。

脑白塞属全身性免疫系统疾病，目前尚无有效的治疗方法，属公认的疑难病，西医治疗就是用激素和抗肿瘤药物来控制病情。于是，田老师开始了每天吃12片药物的生活。然而，这些治疗方法不但让田老师非常痛苦，还产生了严重的副作用。她成了满月脸、水牛背，并且开始脱发、浑身没劲、恶心。田老师想，自己绝对不能这样痛苦地活着。于是，田老师来到了某中医院。但是住院治疗后，却出现了一件令田老师几乎陷入绝望的事情——她对中药过敏。

一日，田老师在医院里无意中看到了一个宣传牌，上面介绍了一种不用药的绿色疗法。她抱着试试看的心态，找到了康复科的大