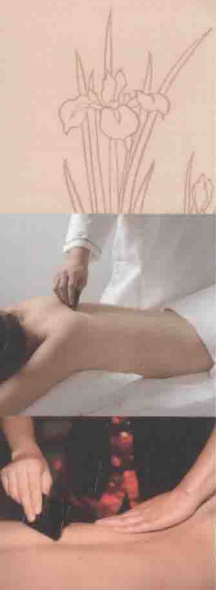


JIANYI GUASHA LIAOFA

简易刮痧 疗法

李
戈◎主编



金盾出版社

简易刮痧疗法

主 编

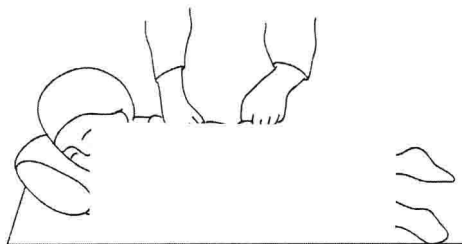
李 戈

副主编

刘丽红 王佛有 毕晓艳

编著者

于 霓	于桂花	王丽虹	孙一君
程 惠	蒋 彤	韩 旭	李晓颖
白雅君	张 敏	刘学丽	李 红
李香香	韩 旭	马可佳	雷 杰



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了刮痧疗法的基础知识,详细介绍了内科、外科、妇科、儿科、泌尿生殖系统、皮肤科、五官科常见病的刮痧治疗,以及保健美体的刮痧操作方法。为便于读者操作,书中配有插图 300 幅。全书集可操作性、实用性、安全性为一体,既可供患者和家庭成员用于保健美容、防病祛病,也可供全科医师和康复科医务人员参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

简易刮痧疗法/李戈主编. —北京:金盾出版社,2013.8
ISBN 978-7-5082-8211-4

I. ①简… II. ①李… III. ①刮痧疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 047161 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:160 千字

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

刮痧是中国民间疗法的一朵奇葩。是以中医学皮部理论为基础,利用边缘光滑的工具,如动物角质、石片、瓷器、竹木片、硬币,或用手、麻线、棉线等,蘸取润滑剂在施术部位体表反复刮拭,使皮下出现充血或瘀血的红、紫、黑色痧斑,以达到疏通经络、活血化瘀之目的。这种方法操作简便安全、易学易用、经济有效、适用证广泛,能快速提高人体新陈代谢,全面激发机体抵抗力。刮痧疗法以其独特的优势在预防和治疗人体疾病方面发挥出了巨大的功效。

《简易刮痧疗法》一书在吸收传统刮痧理论精华的基础上,结合实践经验,详细介绍了刮痧疗法的基础知识、具体操作方法和注意事项。全书分为十章,包括刮痧的基础知识,内科、外科、妇科、儿科、泌尿生殖系统、皮肤科、五官科常见病的刮痧治疗,以及保健、美容美体刮痧。本书的特点是条理清晰,简单易懂,配有大量清晰准确的插图,操作方法一目了然,分步骤指导读者操作,具有很强的实用性和可操作性。无论您之前有没有接触过刮痧,本书都能够一看就懂,一学就会,达到对身体从里到外的调养目的,是家庭必备的保健书籍。

作 者



第一章 刮痧疗法基础知识

一、刮痧疗法的起源与发展	(1)
二、痧症的起因与表现	(2)
(一) 广义的痧症	(2)
(二) 狭义的痧症	(3)
三、刮痧疗法的作用	(3)
(一) 保健作用	(3)
(二) 治疗作用	(4)
四、刮痧前的准备工作	(5)
(一) 刮痧的用具	(5)
(二) 刮痧的介质	(7)
五、刮痧板的应用	(8)
(一) 持板法	(8)
(二) 刮拭角度	(9)
(三) 刮拭方法	(9)
六、刮痧的基本手法	(10)
(一) 面刮法	(10)
(二) 角刮法	(11)



(三)点按法	(11)
(四)拍打法	(12)
(五)按揉法	(12)
(六)厉刮法	(13)
(七)平刮法	(14)
(八)推刮法	(14)
七、身体各部位刮痧方法	(15)
(一)头部刮痧法(面刮法、角刮法)	(15)
(二)面部刮痧法(平面按揉法)	(17)
(三)肩颈部刮痧法(面刮法、点按法)	(18)
(四)背部刮痧法(面刮法)	(19)
(五)胸部刮痧法(角刮法、面刮法)	(20)
(六)腹部刮痧法(面刮法)	(21)
(七)四肢刮痧法(面刮法)	(22)
(八)膝关节刮痧法(角刮法、点按法)	(24)
八、刮痧方法	(26)
(一)刮痧法	(26)
(二)撮痧法	(27)
(三)挑痧法	(29)
(四)放痧法	(30)
九、刮痧时患者的体位	(31)
(一)仰卧位	(31)
(二)俯卧位	(32)
(三)侧卧位	(32)
(四)俯伏坐位	(33)



(五) 仰靠坐位	(33)
十、刮痧疗法的操作规程	(34)
十一、刮痧疗法的补、泻手法	(34)
(一) 补法	(35)
(二) 泻法	(35)
(三) 平补平泻法	(35)
十二、刮痧疗法的禁忌证及注意事项	(36)
(一) 禁忌证	(36)
(二) 注意事项	(37)
十三、刮痧后的反应	(38)

第二章 内科常见病刮痧治疗

一、感冒	(40)
(一) 风寒感冒	(40)
(二) 风热感冒	(42)
二、发热	(43)
三、咽喉肿痛	(45)
四、支气管炎	(49)
(一) 急性支气管炎	(49)
(二) 慢性支气管炎	(50)
五、哮喘	(51)
六、眩晕	(54)
七、失眠	(56)
八、心悸	(59)
九、消化性溃疡	(61)



十、慢性胃炎	(64)
十一、呃逆	(66)
十二、腹泻	(70)
十三、腹胀	(71)
十四、便秘	(73)
十五、头痛	(75)
十六、偏头痛	(78)

第三章 外科常见病刮痧治疗

一、落枕	(81)
二、肩周炎	(83)
三、膝关节痛	(85)
四、腰痛	(87)
五、足跟痛	(90)
六、坐骨神经痛	(92)
七、小腿抽筋	(94)

第四章 妇科常见病刮痧治疗

一、月经不调	(97)
(一) 月经先期	(97)
(二) 月经后期	(100)
(三) 月经先后无定期	(102)
二、痛经	(103)
三、闭经	(106)
四、乳腺增生	(109)



五、更年期综合征	(111)
----------------	-------

第五章 儿科常见病刮痧治疗

一、小儿感冒	(115)
二、小儿发热	(117)
三、小儿咳嗽	(119)
四、小儿支气管炎	(121)
五、小儿百日咳	(123)
六、小儿消化不良	(125)
七、小儿呃逆	(127)
八、小儿腹痛	(128)
九、小儿腹泻	(130)
十、小儿便秘	(132)
十一、小儿遗尿症	(134)
十二、小儿厌食症	(136)
十三、小儿夜啼	(138)
十四、小儿惊风	(140)
十五、小儿流涎	(142)
十六、小儿盗汗	(143)
十七、小儿近视	(145)

第六章 泌尿生殖系统常见病刮痧治疗

一、慢性肾炎	(147)
二、前列腺炎	(149)
三、阳痿	(151)



四、早泄	(152)
五、遗精	(154)

第七章 皮肤科常见病刮痧治疗

一、皮肤瘙痒症	(157)
二、湿疹	(159)
三、黄褐斑	(160)
四、痤疮	(162)
五、扁平疣	(164)
六、神经性皮炎	(165)
七、荨麻疹	(167)
八、酒糟鼻	(169)

第八章 五官科常见病刮痧治疗

一、近视	(171)
二、结膜炎	(173)
三、鼻窦炎	(174)
四、咽喉炎	(176)
五、牙痛	(178)
六、鼻出血	(181)
七、慢性鼻炎	(182)
八、过敏性鼻炎	(183)
九、耳鸣	(185)
十、耳聋	(186)



第九章 保健刮痧法

一、头部保健刮痧	(189)
二、颈肩腰背部保健刮痧	(190)
(一)颈肩部保健刮痧	(190)
(二)腰部保健刮痧	(190)
(三)背部保健刮痧	(191)
三、胸腹部保健刮痧	(191)
(一)胸部保健刮痧	(191)
(二)腹部保健刮痧	(192)
四、四肢保健刮痧	(193)
五、手部保健刮痧	(194)
六、足部保健刮痧	(195)
七、亚健康保健刮痧	(196)
(一)焦虑烦躁	(196)
(二)心慌气短	(198)
(三)大脑疲劳	(200)
(四)视力疲劳	(201)
(五)神经衰弱	(203)
(六)健忘	(205)
(七)食欲不振	(208)
(八)消化不良	(210)
(九)手脚冰凉	(213)
(十)颈肩酸痛、僵硬	(214)
(十一)四肢无力	(217)



(十二)下肢酸痛	(218)
八、几个常用的强壮穴	(219)

第十章 刮痧美容美体

一、润肤养颜	(221)
二、乌发润发	(223)
三、美目	(225)
(一)黑眼圈	(225)
(二)眼袋	(227)
四、美颈	(228)
五、丰胸	(229)
六、纤腰	(231)
七、美腿	(233)



第一章

刮痧疗法基础知识

刮痧可扩张毛细血管,增加汗腺分泌,促进血液循环,对于中暑、肌肉酸痛等病症都可立竿见影。经常刮痧,可调节气血,解除疲劳,提高免疫功能。

刮痧对内脏有明显的调整阴阳平衡的作用,如肠蠕动亢进者,在腹部和背部等处使用刮痧手法可使肠蠕动受到抑制而恢复正常。反之,肠蠕动功能减退者,则可促进其蠕动恢复正常。这说明刮痧可以改善和调整脏腑功能,使脏腑阴阳得到平衡。

一、刮痧疗法的起源与发展

刮痧疗法起源于中国,其历史可追溯至远古时期,由砭石疗法延续、发展而来。两千多年前的《黄帝内经》里就有痧病的记载。唐代,在民间已有人开始用苎麻刮痧治疗疾病了。宋代,王裴著有《指述方瘴症论》一书,书中将刮痧称为“桃草子”。元代,危亦林在《世医得效方》中有对刮痧治病的较详细记载。明代,有关刮痧治病的记载则更为详尽,医书中多沿用了危氏的说法,但将“沙”更改为“痧”。清代,郭志邃撰写了第一部刮痧专著《痧胀玉衡》,该书对刮痧疗



法进行了较为系统的论述,并对刮痧疗法的适应证作出了规定,以及对其良好的疗效给予了充分的肯定。

17 世纪至 20 世纪初,刮痧疗法不仅在民间广为流传,而且在医学界已有了一定的地位。20 世纪 60 年代,我国已诞生了一支稳定的中医专业队伍,对刮痧疗法作了大量的发掘、继承、研究、整理工作,同时伴随着一些“刮痧专著”的问世。“文革”时期,中医事业遭到了严重破坏。“文革”后,随着社会的稳定,经济的发展,中医学学术活动得以逐步恢复和发展。刮痧疗法具有科学性、简便性和有效性,在漫长而艰难的历史环境中显示出强大的生命力,因此得以一直在民间流传。

现代经络刮痧由传统中医学理论指导,有完整手法和改良工具的自然疗法,不仅适应病种广泛,而且更在刮痧手法上结合了按摩、点穴、杵针等的治疗方法。

二、痧症的起因与表现

“痧”是民间的一种习惯叫法,有广义和狭义之分。

(一) 广义的痧症

身体上所有的疾病与不适皆为痧症。痧为一种瘀结,是机体内处在不平衡的状态。广义痧症的起因,从中医观点来看,可分为内、外因两方面。内因是机体内虚,正气不足,引起抵抗力降低而发病;外因是秽浊、疠气之邪乘虚侵入机体,使机体气血阻滞,气机运动失常而发病。广义的痧



症又称慢性痧症,其外在症状即是各种病症的主要症状,可依各种病症的病理因素,刮拭有关经脉、穴道、反射区,根据其反应,而了解其深浅、新旧程度。

(二)狭义的痧症

狭义的痧症所包括的范围很广,现存中医古籍中有关痧症的记载涉及内、外、妇、儿等科的各种疾病,共有 100 多种。归纳起来,有以下几类:以患者呼叫声定名;以病因定名;以症状定名;以症状部位定名。古籍中记载,认为痧症主要是由风、湿、火三气相搏而成的,天有八风之邪,地有湿热之气,人有饥饱劳逸。夏秋之际,风、湿、热三气盛,人若劳逸失度,则容易感邪,而患痧症。狭义的痧症,其主要症状有痧点、酸胀感。

三、刮痧疗法的作用

(一)保健作用

刮痧疗法的保健作用又包括保健预防与疾病防变两类。刮痧疗法的作用部位是体表皮肤,皮肤是机体暴露于外的最浅表部分,直接接触外界,且对外界环境气候等变化起适应与防卫作用。皮肤所以具有这些功能,主要依靠机体内卫气的作用。卫气强则护表能力强,外邪不易侵表,机体自可安康。

现代医学认为,刮痧的部位是经脉功能活动反映于体



表的部位及和内脏对应于体表的全息穴区。刮痧后,局部汗孔开泄,促进邪气外排,同时又可疏通经络、宣通气血、振奋阳气、活血祛瘀、调理脏腑、提高机体的抗病能力。

(二)治疗作用

1. 活血祛瘀 刮痧可调节肌肉的收缩和舒张,使组织间压力得以调节,并能促进刮拭组织周围的血液循环,增加组织的血流量,从而起到活血化瘀、去瘀生新的作用。

2. 调整阴阳 中医十分强调机体阴阳关系的平衡。刮痧对人体功能有双向调节作用,可改善和调整脏腑功能,使其恢复平衡。

3. 舒筋通络 肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损伤的软组织可发出疼痛信号,通过神经的反射作用,使有关组织处于警觉状态,肌肉的收缩、紧张直至痉挛便是这一警觉状态的反应,其目的是减少肢体活动,从而减轻疼痛,这是人体自然的保护反应。此时,若不及时治疗,损伤组织就会形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化,从而加重病情。刮痧能够舒筋通络,消除疼痛病灶,在解除肌紧张,明显减轻疼痛症状的同时,也有利于病灶的恢复。

4. 信息调整 人体的各个脏器都有其特定的生物信息,当脏器发生病变时,有关的生物信息就会发生变化,而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的功能平衡。通过各种刺激或各种能量传递的形式作用于体表的特定部位,产生一定的生物信息,通过信息传递系统输



入到有关脏器,对失常的生物信息加以调整,从而起到对病变脏器的调整作用。这是刮痧治病和保健的依据之一。

5. 排除毒素 刮痧过程可使局部组织形成高度充血,血管神经受到刺激使血管扩张,血流及淋巴液增快,吞噬作用及搬运力量增强,使体内废物、毒素加速排除,组织细胞得到营养,从而使血液得到净化,增加了全身抵抗力,可以减轻病势,促进康复。

6. 行气活血 气血的传输对人体起着濡养、温煦等作用。刮痧作用于肌表,使经络通畅,气血通达,则瘀血化散,凝滞固塞得以崩解消除,全身气血通达无碍,局部疼痛得以减轻或消失。

四、刮痧前的准备工作

刮痧疗法是中医技法中的精粹,也是一门简便易学的保健方法,因此应用范围非常广泛。刮痧前,首先需要准备一些简单的用具,如一个刮痧板、一瓶刮痧油、几张纸巾或毛巾。

(一)刮痧的用具

刮痧板是刮痧的主要器具。目前各种形状的刮痧板、集多种功能的刮痧梳都相继问世。其中有水牛角制品,也有玉制品。水牛角质地坚韧,光滑耐用,药源丰富,加工简便,具有发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。玉则性味