

中国

刮痧

健康法大全

典藏版

400种病症图解治疗绝招

王敬 杨金生◎编著



北京科学技术出版社

R 244.4
2043

中国 刮痧 健康法大全

典藏版

400种病症图解治疗绝招

王敬 杨金生◎编著



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国刮痧健康法大全: 400种病症图解治疗绝招 (典藏版) / 王敬, 杨金生编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2013.8 重印

ISBN 978-7-5304-6691-9

I. 中… II. ①王…②杨… III. 刮搓疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第122809号

中国刮痧健康法大全: 400种病症图解治疗绝招 (典藏版)

作 者: 王 敬 杨金生

责任编辑: 张敬德

责任校对: 黄立辉

责任印刷: 张 良

封面设计: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 468千

印 张: 18.25

印 次: 2013年8月第13次印刷

ISBN 978-7-5304-6691-9/R·1624

定 价: 40.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

弘揚傳統醫術
造福人民大眾

一九九四年十月 吳階平



著名醫學家、全國人大常委會吳階平副委員長題詞

贺王教生《中国刮痧健康法》出版
杨金生

祛病疗疾
强身健体
造福人类
于若木

1994. 11. 25

著名营养学家于若木同志题词

李 序

刮痧，是中医学伟大宝库中的非药物治疗法，或称外治法，亦或自然疗法中一个重要的组成部分。刮痧疗法已有十分悠久的发展历史，她影响面之大，为民间所掌握的程度，亦即群众性，为一般人用于自疗、他疗而分文不取之服务保健，应该毫无愧色地在中医学所有疗法中排名榜首。

回顾在我童年时期，居家并非十分偏僻，方圆十里八里也难得有位医师，但就在我们那个 10 余户的小村里，却有两位老妈妈很精刮痧之道，她们对急慢性消化系统疾病，呼吸系统疾病，并无精确的鉴别能力，但通过他们确诊的方法、烂熟的取穴定位，并进行不同手法的刮痧，大多数患者都能获得良好的治疗效果。因此，她们在我们村是十分令人尊敬的。有时附近其他村子也有来请去治病者。他们从未上过学，大字一个不识，这些刮痧的知识、技术，是由各自的母亲、婆婆……那里一点一滴继承下来的。虽然他们谈不到发展，对为解除许多乡亲友朋或自己家人的疾苦，确曾作过很大的贡献。

我出生于民国十八年关中连年灾荒的岁月，发育不良，营养不良，几遭殒命之险境。因此，童年是一个体弱多病者，回忆起来，每年都有多次伤风感冒，消化不良，吐泻之病证缠身，每当发病，我的母亲几乎照例将我抱到老妈妈家请给予刮痧治疗，甚至在我读小学时，感到自己又要

发病时不告诉担心的母亲，还自己直接去找老妈妈给我刮痧。青年时期，我的健康情况有所改善，加之上学已远离家乡而进入大、中城市，特别是实现宿愿而上了医学院后，虽然这些疾苦仍时有犯我，但刮痧治疗已很少作为我的保健方法了。然而刮痧并没有从我的深刻记忆里忘掉。

五十年代奉命参加卫生部委托中国中医研究院第一届全国西医学习研究中医班，在学习过程中曾经萌发整理刮痧历史的念头，但终于因为我已从事外科专业而将第一选题定为古代外科学伟大成就。

长江后浪推前浪，一代更比一代强，在 1995 年夏，杨金生主治医师送我一册他与王敬合作编著的《中国刮痧健康法》附有 378 种病症临床治疗大全，洋洋大观，可以说是中国刮痧疗法在现代发展的又一个里程碑。由于我对他们二人前已有所认识，又有过朋友的介绍，因此当看到他们的新成就格外高兴。王敬毕业于成都中医药大学，杨金生毕业于陕西中医学院，他们毕业后以优秀学习成绩分配到中国中医研究院从事中医药基础理论研究，并已晋升为主治医师职称。在他们双双有志于刮痧之临床与理论研究的多年努力中，能获此巨大的成功，实在令人高兴。他们希望我能为他们的著作写一短序，由于一则我对刮痧事业的偏爱，二则对两位青年学者的厚望，我欣然命笔，草此以为共勉。

李经纬

1995 年 8 月 寒舍

孟 序

把不为雅赏处潜流地位的诊治技艺挖掘梳理出来，是继承发扬祖国医学遗产的内容之一。在诸多的中国民间疗法中，刮痧是其中的一枝，以其具有简、便、验、廉的特点，长期以来薪火相传，沿用不废。刮痧，又称“刮沙”或“挑痧”，属于《内经》砭石疗法或刺络疗法之一种，因于技法没有文字记述，一直流传于民间。宋代王楙《指迷方瘕论》称之为“挑草子”。元明以降，医学家们注意向民间学习关于“痧症”、“翻症”的认识和治痧、挑翻等技法，如元代杨清叟、明代王肯堂、虞搏、龚廷贤、张景岳等辈，分别把痧症的诊治内容列入已著《仙传外秘秘方》、《证治准绳》、《医学正传》、《寿世保元》、《景岳全书》等书中。至清代，郭志邃撰写了第一部刮痧专著《痧胀玉衡》，之后又有陆乐山的另一部刮痧专著《养生镜》问世。此二书应视为能使刮痧跃为一门专科技术的扛鼎之作。但在医界，特别是在太医、儒医们仍视其为拙朴野俗，致使刮痧虽有专著莅世，登其堂而未入其室。在清代的一个时期，太医院曾取消针灸科，刮痧又遑足论。

1960年江静波先生著《刮痧疗法》(人民卫生出版社)一书，首开现代研究之先河，刮痧、放痧、拍法等均以“刮痧”概之，以术论学，为之正名。九十年代以来，在保健热殷盛的大潮中，继气功热、保健品热(如505神功元气袋

等)之后,刮痧也腾然一振,比肩成势,并有几部刮痧专著应运而生。诸作特征有三:一是在理论上与中医经典理论接轨,如以经络、穴位,结合各病理论阐述刮痧;二是适应证的环抱扩大,超越了以前仅从痧症(限于消化、呼吸系统等十余种病症)的范围,发展到用于防治三百余种病证,甚至用于养生、减肥等;三是用现代医学理论,如活血化瘀等来论说刮痧机制,可谓划然一变。

本书作者王敬、杨金生二主治医师,从事刮痧临床与教学已数年,以其别具征识在海内外殚精竭力推广刮痧疗法,披沙捡金,乐此不疲,继1994年出版鸿篇巨著《中国刮痧健康法——378种病症临床治疗大全》(中国医药科技出版社出版)之后,又挟发新论,绍续新知,继著《中国刮痧健康法大全》一书,可见其对刮痧事业的天志钟情。为此,我以序为祝。清代学者顾炎武说:“人之患在于好为人序”,诚哉斯言,假如此书有违医学道义,当是序者之患吧。

孟庆云

于中国中医研究院基础理论研究所

1995年7月30日

前 言

健康,从远古到现在人们都在不懈的追求,古老的东方——中国人是如何认识健康的呢?中医认为阴阳和谐即是健康状态,阴阳失和即是疾病状态。保持健康状态即谓之为养生、保健、治未病或叫预防医学。改变疾病状态使之向健康状态的转化过程就叫治疗,亦是治疗的目的。此间采取的一切有利保持健康状态或疾病状态转化为健康状态的方法就叫养生预防保健方法和治疗方法。中国传统医学中最早的保健与治疗的方法,大多数都是物理的、自然的、非药物的方法,如运动、导引、按摩、热敷、针灸、刮痧等,这些方法都是基于保持阴阳平衡或使阴阳失和状态调整为平衡状态,使邪盛正虚的疾病状态改变为以正祛邪的健康状态。

人类社会的发展相继出现了自然药物为主的传统疗法,和现代的化学、生物药物及其制品的现代治疗方法,这些方法很多很有效的起到治病的目的,但这些疗法尤其是现代药物疗法大多是针对疾病状态即针对邪气的对抗疗法,它与中医古老医学哲学思想“调和阴阳”是有很大的区别的,古代一位中医说过一句话“药石治病,中病即止,不可久服,服久则伤人正气”,现代药物在实践中遇到越来越多的与治疗作用并存的毒、副作用,使现代人在与疾病的斗争的同时亦自己制造了很多新疾病,那就是药源性疾病。现代社会又一次响起“回归自然”、“顺其自然”的理念与呼声,人们在当今化学药品泛滥、化学公害的当今,又越来越多地意识到非药物的物理疗法的重要性。

“应时代之呼声,顺历史之潮流”,既是现代社会的要求,亦是中医学学历千年不衰的秘诀,中国刮痧健康法继承古法,加以系统整理、提高,集中医非药物疗法如针灸、按摩、点穴、拔罐等疗法之所

长,操作简便,效果明显,易于普及与推广,集保健与治疗于一体,深受广大医务工作者与患者的欢迎。为此我们编著了《中国刮痧健康法大全——400种病症图解治疗绝招》一书,本书是在《中国刮痧健康法》基础上广泛听取专家、同道和学员的意见的基础上又一次全面提高和总结,使之更加一目了然,方便实用。本书分上、中、下篇。上篇主要介绍刮痧基本知识;中篇主要介绍刮痧基础理论;下篇主要介绍临床病症的治疗。本书循序渐进、深入浅出,图文并茂,注重科学性、条理性和实用性,是迄今为止刮痧基础介绍最为详细,基础理论介绍最为系统,治疗病种最多的刮痧专著,它将为刮痧研究及临床提供指南,为希望获得健康的人们提供一本方便实用的教材。虽然作者医者之心良好,辛勤编著不分夜昼,但挂一漏万甚至不当之处实在难免,敬请各位专家、同道不吝赐教与谅解。

本书有幸得到著名医学家、全国人大常委会吴阶平副委员长、著名营养学家于若木同志题词,著名中医医史学家,中国中医研究院中国医史文献研究所原所长李经纬研究员,著名中医理论学家、中国中医研究院基础理论研究所所长孟庆云教授题序,在此深表谢意。在本书编写制作过程中得到史晓方、杨朝晖先生大力协助,在此一并感谢。

王 敬 杨金生

于中国中医研究院

(北京东直门内北新仓 18 号 邮码:100700)

一九九五年八月

目 录

上篇 刮痧疗法概论.....	(1)
一、绪论	(1)
二、刮痧基本手法	(3)
(一)拿刮板法.....	(3)
(二)刮拭方向.....	(3)
(三)刮拭角度.....	(4)
(四)刮痧须知.....	(5)
(五)点按刮拭法.....	(5)
(六)补刮、泻刮、平补平泻手法.....	(5)
三、刮痧用品简介	(5)
(一)刮痧板的构造功能与修藏.....	(5)
(二)刮痧疏经活血剂功效.....	(7)
四、刮痧(治疗)操作步骤	(7)
(一)术前准备.....	(7)
(二)选择体位.....	(7)
(三)施术.....	(8)
(四)医患交流.....	(8)
(五)刮痧时间.....	(8)
(六)刮痧次数.....	(8)
(七)刮痧后的处理.....	(8)
五、刮痧正常反应及不良情况(晕刮)的处理	(9)
(一)正常反应.....	(9)
(二)异常反应(晕刮)及处理.....	(9)
六、刮痧的注意事项	(9)
七、刮痧禁忌证与慎用证.....	(10)
八、刮痧作用原理.....	(10)

(一)活血祛瘀	(10)
(二)调整阴阳	(11)
(三)舒筋通络	(11)
(四)信息调整	(11)
(五)排除毒素	(12)
(六)自家溶血	(12)
九、人体各部位刮痧方法	(12)
(一)头部的刮法	(12)
(二)面部的刮法	(14)
(三)颈部的刮法	(15)
(四)背部的刮法	(16)
(五)胸部的刮法	(17)
(六)腹部的刮法	(18)
(七)四肢的刮法	(18)
(八)膝关节的刮法	(20)
中篇 刮痧疗法的基础理论	(22)
脏腑学说	(22)
一、五脏	(22)
(一)心	(22)
(二)心包	(23)
(三)肺	(23)
(四)脾	(25)
(五)肝	(26)
(六)肾	(28)
二、六腑	(33)
(一)胆	(33)
(二)胃	(34)
(三)小肠	(35)
(四)大肠	(36)

(五)膀胱	(36)
(六)三焦	(37)
经络腧穴学说	(38)
一、经络概论	(38)
(一)经络系统的组成	(42)
(二)经络的生理功能	(42)
(三)经络学说的临床应用	(43)
二、腧穴概论	(44)
(一)腧穴的作用	(44)
(二)腧穴的主治规律	(46)
(三)特定穴的应用	(50)
(四)刮痧常用选穴法	(60)
(五)刮痧常用配穴法	(62)
三、经络各论	(65)
(一)手太阴肺经	(65)
(二)手厥阴心包经	(65)
(三)手少阴心经	(66)
(四)手阳明大肠经	(66)
(五)手少阳三焦经	(66)
(六)手太阳小肠经	(67)
(七)足阳明胃经	(67)
(八)足少阳胆经	(68)
(九)足太阳膀胱经	(69)
(十)足太阴脾经	(69)
(十一)足厥阴肝经	(70)
(十二)足少阴肾经	(70)
(十三)任脉	(71)
(十四)督脉	(71)
四、腧穴各论(刮痧各部位常用腧穴)	(86)

(一)头颈部	(86)
(二)胸腹部	(97)
(三)背部	(109)
(四)上肢部	(120)
(五)下肢部	(134)
下篇 刮痧治疗	(150)
第一章 内科疾病	(150)
第一节 呼吸系统疾病	(150)
急性上呼吸道感染	(150)
支气管扩张	(151)
肺炎	(152)
慢性肺源性心脏病	(153)
肺气肿	(154)
肺结核	(155)
急性气管炎和支气管炎	(156)
慢性支气管炎	(157)
支气管哮喘	(158)
第二节 循环系统疾病	(159)
高血压病	(159)
冠状动脉粥样硬化性心脏病	(160)
心脏神经官能症	(161)
血栓闭塞性脉管炎	(162)
心肌梗塞	(163)
风湿热	(164)
风湿性心瓣膜病	(165)
病毒性心肌炎	(166)
心肌病	(167)
克山病	(168)
感染性心内膜炎	(169)

心包炎·····	(170)
充血性心力衰竭·····	(171)
心律失常·····	(172)
第三节 消化系统疾病·····	(173)
返流性食管炎·····	(173)
食道贲门失弛缓症·····	(174)
急性胃炎·····	(175)
慢性胃炎·····	(176)
碱性返流性胃炎·····	(177)
胃肠神经官能症·····	(178)
胃与十二指肠溃疡病·····	(179)
胃粘膜脱垂症·····	(180)
胃下垂·····	(181)
溃疡性结肠炎·····	(182)
肠梗阻·····	(183)
慢性胰腺炎·····	(184)
慢性阑尾炎·····	(185)
慢性腹泻·····	(186)
便秘·····	(187)
肠道易激综合征·····	(188)
肝硬化·····	(189)
幽门梗阻·····	(190)
胃扭转·····	(191)
胆道蛔虫病·····	(192)
胆道系统感染和胆石症·····	(193)
慢性胆囊炎·····	(194)
营养障碍性水肿·····	(195)
第四节 泌尿系统疾病·····	(196)
急性肾小球肾炎·····	(196)

慢性肾小球肾炎·····	(197)
肾盂肾炎·····	(198)
肾下垂·····	(199)
泌尿系结石·····	(200)
尿失禁·····	(201)
尿道炎·····	(202)
尿潴溜·····	(203)
膀胱炎·····	(204)
第五节 造血系统疾病·····	(205)
再生障碍性贫血·····	(205)
真性红细胞增多症·····	(206)
白血病·····	(207)
白细胞减少症·····	(208)
过敏性紫癜·····	(209)
原发性血小板减少性紫癜·····	(210)
第六节 免疫性疾病及结缔组织病·····	(211)
皮炎·····	(211)
硬皮病·····	(212)
大动脉炎·····	(213)
干燥综合征·····	(214)
大骨节病·····	(215)
免疫缺陷病·····	(216)
第七节 代谢及内分泌疾病·····	(217)
糖尿病·····	(217)
肥胖病·····	(218)
高脂蛋白血症·····	(219)
痛风·····	(220)
甲状腺机能减退症·····	(221)
甲状腺机能亢进症·····	(222)