



荣树图书策划  
RONGSHUTUSHUCEHUA

中医经典外治法丛书

# 常见病



## 经典

◎南京中医药大学丰盛健康学院推荐图书

主编 陈大江 季昌群



人民军医出版社

○ 南京中医药大学丰盛健康学院推荐图书  
○ 中医经典外治法丛书

○ CHANGJIANBING JINGDIAN GUASHA LAOFA ○

# 常见病经典

## 刮痧疗法

主 编 谷宁庆 沃恒富

副主编 武恒军 姜武堂 陈亚江

编 者 常丽华 管延延

尹晓阳 毕大荣 刘咸平 李 烽

谷宁庆 沃恒富 张 婧 陆 中 晶

武恒军 姜武堂 姜继斌 徐 晶

常丽华 管延延



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

常见病经典刮痧疗法 / 陈大江, 季昌群主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.9

( 中医经典外治疗法丛书 )

ISBN 978-7-5091-4926-3

I . ①常… II . ①陈…②季… III . ①常见病—刮痧疗法 IV . ① R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2011 ) 第 169069 号

---

策划编辑: 崔晓荣    文字编辑: 赵 民    责任审读: 吴 然

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: ( 010 ) 51927290 ; ( 010 ) 51927283

邮购电话: ( 010 ) 51927252

策划编辑电话: ( 010 ) 51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 京南印刷厂    装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm    1/16

印张: 8.5    字数: 114 千字

版、印次: 2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 23.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

# SUMMARY

## 内容提要

刮痧疗法是用刮痧板按一定的规则在身体的相应部位进行刮拭，既可防病治病，又能养生保健、强身健体的一种方法。简便易学、安全有效。本书分基础篇、养生篇、治疗篇三个部分，对刮痧的中医相关基本理论、刮痧疗法的基本知识和实际操作做了深入浅出的阐述。可供临床医师、保健刮痧师以及刮痧爱好者学习参考。



# 前言

## PREFACE

刮痧疗法是我国传统养生自然疗法之一，起源于民间，流传于民间，历史十分悠久，是祖国医学的宝贵遗产。随着社会的进步，物质生活水平的不断提高，人们越来越关注身体健康，追求健康的方式也越来越丰富，绿色养生、保健逐步成为人们日常生活中重要的内容。刮痧疗法是用刮痧板按一定的规则在身体的相应部位进行刮拭，既可防病治病，又能养生保健、强身健体的一种方法，它具有简便易学、安全有效等特点，非常适合广大群众自学养生保健，在家庭进行简单的自我治疗。

刮痧疗法近几年来发展异常迅速，逐步形成一门横跨预防医学、临床医学、康复医学、中医药学的实用医学疗法，已经引起我国和世界各国人们的重视。相信今后的保健、医疗市场将会趋向多元化，人们一方面通过先进的仪器和设备进行诊断、探究疾病的奥秘，达到早期防治疾病、延年益寿的目的；另一方面人们则会对刮痧疗法等自然疗法寄予厚望，希望能回归自然，利用种种自然方法来防治疾病、保健养生、延年益寿。

为了满足广大群众及基层医务人员、专业人员通过刮痧这一行之有效、安全、方便的保健方法来解除病痛、延年益寿的愿望，我们特组织了有关医学专家、刮痧专家集体编撰了这本《常见病经典刮痧疗法》。愿刮痧保健疗法能为更多的家庭健康保健保驾护航；愿《常见病经典刮痧



疗法》一书能成为您的良师益友。

本书分基础篇、养生篇、治疗篇三个部分，对中医相关基本理论、刮痧疗法的基本知识和实际操作做了深入浅出的阐述。养生篇、治疗篇均用人体线条图示意刮痧区域，清晰明了，可供临床医师、保健刮痧师以及刮痧爱好者学习参考。

谢英彪

南京中医药大学第三附属医院“名医馆”教授

2011年5月8日

# 目 录

## 基 础 篇

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 一、刮痧疗法的原理与作用 .....        | 1  |
| 二、刮痧疗法的常用器具 .....         | 3  |
| 三、刮痧疗法的基本手法 .....         | 5  |
| 四、人体各部位刮痧方法 .....         | 17 |
| 五、刮痧疗法的注意事项和禁忌证 .....     | 21 |
| 六、刮痧疗法的正常反应与异常反应的处理 ..... | 22 |

## 养 生 篇

|                |    |
|----------------|----|
| 一、额部防皱 .....   | 24 |
| 二、美颈 .....     | 25 |
| 三、润肤养颜 .....   | 25 |
| 四、对抗视觉疲劳 ..... | 26 |
| 五、促进食欲 .....   | 27 |
| 六、提高儿童体质 ..... | 28 |

|                |    |
|----------------|----|
| 七、青少年增高 .....  | 30 |
| 八、预防近视 .....   | 31 |
| 九、改善睡眠状态 ..... | 32 |
| 十、护肝 .....     | 33 |
| 十一、预防卒中 .....  | 35 |
| 十二、祛痰 .....    | 36 |
| 十三、美腿 .....    | 36 |

## 治 疗 篇

|                |    |
|----------------|----|
| 一、感冒 .....     | 39 |
| 二、扁桃体炎 .....   | 40 |
| 三、慢性支气管炎 ..... | 42 |
| 四、咳嗽 .....     | 42 |
| 五、气喘 .....     | 44 |
| 六、胃痉挛 .....    | 45 |
| 七、胃炎 .....     | 46 |
| 八、胃酸过多 .....   | 47 |
| 九、胃下垂 .....    | 48 |
| 十、呃逆 .....     | 49 |
| 十一、肝硬化 .....   | 51 |
| 十二、脂肪肝 .....   | 52 |
| 十三、习惯性便秘 ..... | 53 |
| 十四、腹泻 .....    | 54 |
| 十五、痔 .....     | 56 |
| 十六、腹痛 .....    | 57 |





|                       |    |
|-----------------------|----|
| 十七、心悸 .....           | 58 |
| 十八、冠状动脉粥样硬化性心脏病 ..... | 60 |
| 十九、高血压病 .....         | 61 |
| 二十、慢性低血压 .....        | 62 |
| 二十一、贫血 .....          | 64 |
| 二十二、血脂异常 .....        | 65 |
| 二十三、糖尿病 .....         | 66 |
| 二十四、醉酒 .....          | 67 |
| 二十五、偏头痛 .....         | 68 |
| 二十六、脑卒中后遗症 .....      | 70 |
| 二十七、肋间神经痛 .....       | 71 |
| 二十八、腰椎间盘突出症 .....     | 72 |
| 二十九、坐骨神经痛 .....       | 74 |
| 三十、神经性皮炎 .....        | 75 |
| 三十一、神经衰弱 .....        | 76 |
| 三十二、晕车 .....          | 77 |
| 三十三、膀胱炎 .....         | 79 |
| 三十四、前列腺炎 .....        | 80 |
| 三十五、痛经 .....          | 82 |
| 三十六、闭经 .....          | 83 |
| 三十七、乳腺炎 .....         | 84 |
| 三十八、子宫附件炎 .....       | 86 |
| 三十九、乳腺小叶增生 .....      | 87 |
| 四十、更年期综合征 .....       | 89 |
| 四十一、子宫脱垂 .....        | 90 |
| 四十二、急性结膜炎 .....       | 91 |





|                  |     |
|------------------|-----|
| 四十三、白内障 .....    | 93  |
| 四十四、咽炎 .....     | 94  |
| 四十五、口腔炎 .....    | 95  |
| 四十六、牙痛 .....     | 96  |
| 四十七、过敏性鼻炎 .....  | 97  |
| 四十八、鼻出血 .....    | 99  |
| 四十九、中耳炎 .....    | 99  |
| 五十、突发性耳聋 .....   | 100 |
| 五十一、落枕 .....     | 102 |
| 五十二、腰扭伤 .....    | 103 |
| 五十三、踝关节扭伤 .....  | 105 |
| 五十四、颈椎病 .....    | 106 |
| 五十五、肩关节周围炎 ..... | 107 |
| 五十六、肱骨外上髁炎 ..... | 108 |
| 五十七、膝关节痛 .....   | 109 |
| 五十八、风湿性关节炎 ..... | 111 |
| 五十九、痤疮 .....     | 112 |
| 六十、荨麻疹 .....     | 113 |
| 六十一、皮肤瘙痒 .....   | 115 |
| 六十二、湿疹 .....     | 116 |
| 六十三、肛周瘙痒 .....   | 117 |
| 六十四、冻疮 .....     | 118 |
| 六十五、小儿高热 .....   | 119 |
| 六十六、遗尿症 .....    | 121 |
| 六十七、发热 .....     | 122 |
| 六十八、中暑 .....     | 124 |





## 基础篇



### 一、刮痧疗法的原理与作用

#### （一）刮痧的作用原理

1. 调整阴阳 刮痧对内脏功能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。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。

2. 舒经活络，活血化瘀，改善微循环 刮痧疗法直接刺激体表皮肤，舒经活络，活血化瘀。刮痧一般均先刮头颈部，由于“头为诸阳之会”，吴尚先《理渝骈文》中记载：“阳痧腹痛莫妙以瓷调羹蘸香油刮背，盖五脏之系，咸在于背，刮之则邪气降，病自松解。”说明五脏六腑之精气皆聚于头，且其腧穴均分布于背部，刮治可使脏腑秽浊之气通达于外，促进全身气血流畅，使血液回流加快，循环增强，从而改善全身的血液循环。

3. 排毒解毒，促进新陈代谢 保健刮痧过程可使局部组织高度充血，血管神经受到刺激使血管扩张，血流及淋巴液流动增快，末端的肌肉和神经等组织细胞得到充分营养；吞噬作用及搬运力量加强，体内废物、毒素加速排出，从而使血液、组织得到净化，促进全身新陈代谢。提高了全身抗病能力，可以减轻病情，促进康复。

皮肤有呼吸和排泄的作用。通过对皮肤的刮拭，能发汗解表，排毒解毒，使体内的淤血浊毒排出体外。

4. 提高人体的全身免疫力 刮痧可直接通过腧穴的作用调理脾胃，使机体气血旺盛，正气内守，不易被邪气伤害，有强身保健之功效。现代医学认为，刮痧直接刺激了神经末梢，增强其传导以加强人体的防御功能。

5. 调整骨关节的结构和功能 肌腱、韧带对保持骨关节的位置和功能具有重要作用。刮痧从根本上改善组织营养，使缺氧和代谢产物堆积所导致的痉挛疼痛以及退行性病变得到缓解，放松肌肉，促进代谢，松解粘连，促进骨关节的运动以及损伤淤血的吸收，从而调整了骨关节的功能。

总之，保健刮痧的机制与针灸、按摩、点穴有密切的关系，主要表现在如下几个方面。

(1) 神经反射：刮痧具有三种作用。①机械刺激；②电位形成；③细胞损伤释放出生物活性物质。这些刺激使得刮拭部位的神经发出向心神经冲动，机体作出局部的、节段的和全身的应答反应，通过躯体神经系统、自主神经系统以及下丘脑-垂体-肾上腺系统增强机体内环境的适应性和防御机制，提高人的适应能力。

(2) 体液调节：刮拭使局部组织产生一系列化学物质，如组胺、激肽、5-羟色胺、前列腺素E等的释放和变化，引起一系列的刺激反应。这些介质引起的刺激反应包括：血管反应；细胞内环磷腺苷（cAMP）和环磷鸟苷（cGMP）水平改变，引起细胞反应和免疫反应的变化；通过体液和自主神经反射途径再影响细胞内cAMP和cGMP，控制免疫反应。

(3) 自主神经的作用：刮痧既可产生拟交感、拟副交感神经的作用，又可产生抗副交感神经的作用，其作用机制是通过自主神经途径来实现的。如点按人中穴对心血管系统产生拟交感神经样效应，按揉足三里产生拟副交感神经样作用。

(4) “气-生物能”：有学者认为，“气”是生命的能量，经络就是“气”运行全身的通道。因而“气”的运行就是动作电位在自主神经纤维上的传播，而推动动作电位的则是（三磷腺苷）ATP分解释放的能量。也有人认为，体内“气”的电位是不均匀分布的，经络是场力的聚集，脏腑是人体“气”的原始产生者，在刮拭过程中，使“气”的变化发生了作用。

(5) 结缔组织的调节：保健刮痧作用不仅可通过自主神经，还可以通过结缔组织调节内脏系统。实践证明，当肠蠕动亢进时，在腹部和背部适当部位刮



痧，通过经络将气血运行到全身，使肠蠕动受到抑制；相反，也会使减弱的肠蠕动加快。由此可见，刮痧对内脏的调节作用是双向的。

## （二）刮痧疗法消除疼痛的原理

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、紧张直到痉挛便是这一警觉状态的反映，其作用是减少肢体活动，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，或是治疗不彻底，损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化，以致不断地发出有害的冲动，加重疼痛、压痛和肌肉收缩紧张，继而又可在周围组织引起继发性疼痛病灶，形成新陈代谢障碍，进一步加重“不通则痛”的病理变化。

临床经验得知，凡有疼痛则肌肉必紧张，凡有肌紧张又势必疼痛。刮痧治疗中可以看到，消除了疼痛病灶，肌紧张也就消除；如果使紧张的肌肉得以松弛，则疼痛和压迫症状也可以明显减轻或消失，同时有利于病灶修复。刮痧是消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的有效方法，主要机制有：一是加强局部循环，使局部组织温度升高；二是在用刮痧板为工具配用多种手法直接刺激作用下，提高了局部组织的痛阈；三是紧张或痉挛的肌肉通过用刮痧板为工具配用多种手法作用下得以舒展，从而解除其紧张痉挛，消除疼痛。



## 二、刮痧疗法的常用器具

### （一）刮痧板

刮痧板是刮痧的主要器具。其基本形状如图1-1，有厚、薄面之分，并有棱角方便点穴。

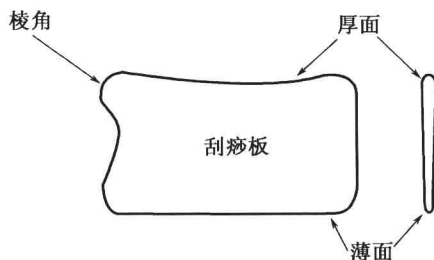


图1-1 刮痧板的基本形状

我国民间使用的刮痧板形状多样（图1-2），种类也较多，如铜钱、银元、瓷杯、瓷汤勺、苕麻、棉纱线、头发团、水牛角、玉石板等。刮痧板的使用与当时的科技水平和地理、气候、环境有密切关系，如明清多用铜钱，南方多用水牛角。刮痧板的质地材料不同，其应用和保养方法也不相同，目前多选用水牛角刮痧板。

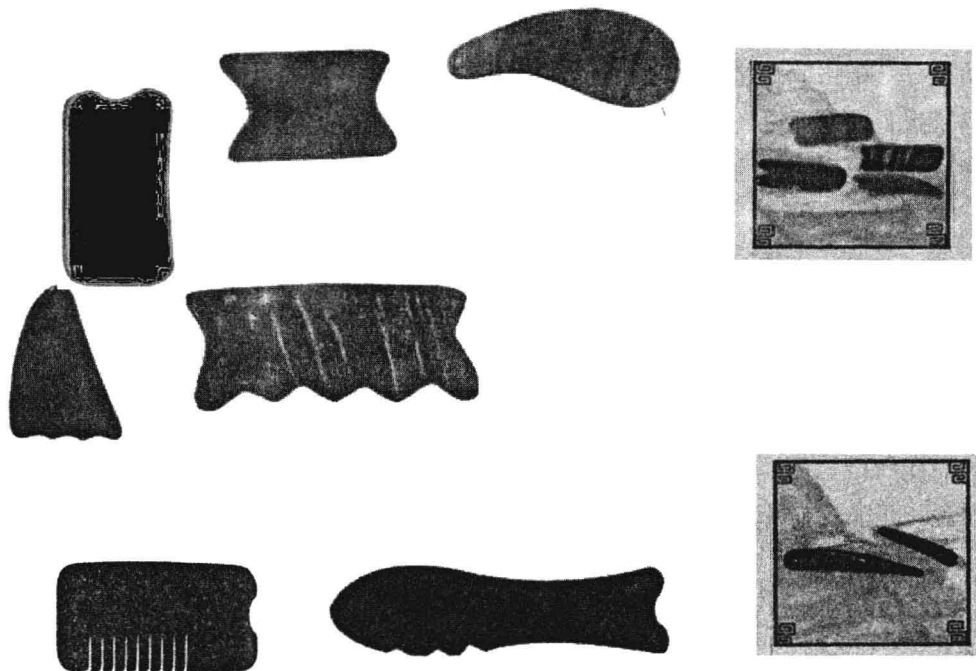


图1-2 各种形状的刮痧板

水牛角刮痧板是家庭、医院和刮痧中心最常用的一种刮痧工具。为了便于不同部位的操作和使用，制作成多种形状。水牛角属天然材料，除具有光滑耐用，易于擦洗消毒和天然无静电、无毒的优点外，它还是一种名贵的中药，味辛、咸，性寒。辛可发散行气、活血润养，咸能软坚润下，寒能清热解毒，具有发散行气、清热解毒、活血化瘀、软坚散结、解热镇惊、镇痛的作用，可以促进血液循环、减轻疼痛，有助于出痧和提高效果，而且货源充足、价格适宜，大众乐于接受。

水牛角刮痧板一侧薄且外凸为弧形，刮痧操作时安全，且利于出痧；对侧厚

而内凹或为直线形，多用于体虚者或保健用；刮痧板棱角处多用于点穴。另外，还设置有缺口，便于刮拭手指、足趾、脊柱部位，以扩大接触面积，减轻疼痛，提高效果。头发浓厚且长者，经常使用梳子状刮痧板，便于刮拭头部和保护头发。无论何种形状的刮痧板，边缘必须光滑、圆钝，以便保护皮肤，加强效果，减轻刮痧时的痛感。

玉石刮痧板：玉性味甘平，入肺经，润心肺，清肺热。冬季寒冷季节使用时应注意加温、保温。

刮痧板的消毒和保养：水牛角和玉制的刮痧板，刮拭完毕可用肥皂水洗净擦干或以酒精擦拭消毒。为避免交叉感染，最好固定专人、专板使用。水牛角刮板如长时间置于潮湿之地，或浸泡在水里，或长时间暴露在干燥的空气中，均会发生裂纹，影响使用寿命。因此刮毕洗净后应立即擦干，最好放在塑料袋或皮套内保存。玉质板在保存时要避免磕碰。

## （二）刮痧介质

明清以前刮痧常用的介质是香油、食用油、酒、猪脂、水或药汁等。原先涂抹刮痧介质的目的是润滑刮痧区域的皮肤，使刮痧板在皮肤上刮拭时润滑，运行自如，无滞涩现象。以后为了提高刮痧的疗效，开始使用一些活血化瘀、止痛消肿、帮助透痧、润肤护肤、减少皮损的中药制剂，制成了刮痧油、刮痧乳等。

水、酒、药汁易于挥发，涂抹后在皮肤上停留时间短，要不停地加液；油脂类不易挥发，一次涂抹后在皮肤上停留时间较长，一般刮拭结束仍有残留，较为实用。

随着科学的发展，一些外用的中成药，如正红花油、活络油等，一些消炎镇痛类的外用西药，如扶他林乳胶剂等均可作为刮痧介质使用。这些成药均能在皮肤上保留较长时间，润滑刮痧全过程，同时兼有活血化瘀、疏通经络、消炎镇痛等作用，且作为药品安全性高，随时可以买到，疗效稳定可靠。



## 三、刮痧疗法的基本手法

### （一）握板与刮拭方法

单手握板，将刮痧板的厚面放置掌心，一侧由拇指固定，另一侧由其余四指

固定，利用臂力进行刮拭（图1-3）。

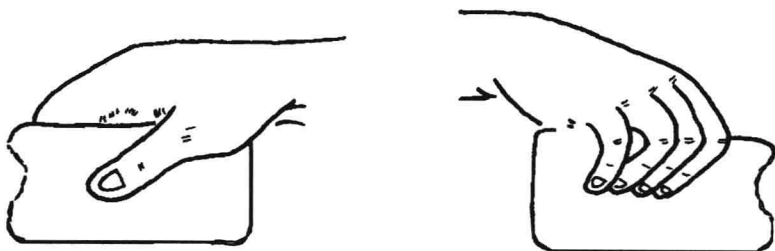


图1-3 手持刮痧板的方法

刮痧板移动方向与皮肤之间夹角为 $30^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 度，以 $45^{\circ}$ 度为宜（图1-4）。接触皮肤力量应适中，以患者能承受为度，做单方向匀速运动刮拭，每一方向刮15~30次，每一区域刮拭3~5分钟。局部保健或治疗性刮痧一般20~30分钟，全身整体保健刮痧一般40~50分钟为宜。少数病人不易出痧，不可为出痧而刮痧，强求出痧。出痧者一般3~5天痧退，痧退后方可再次刮拭。

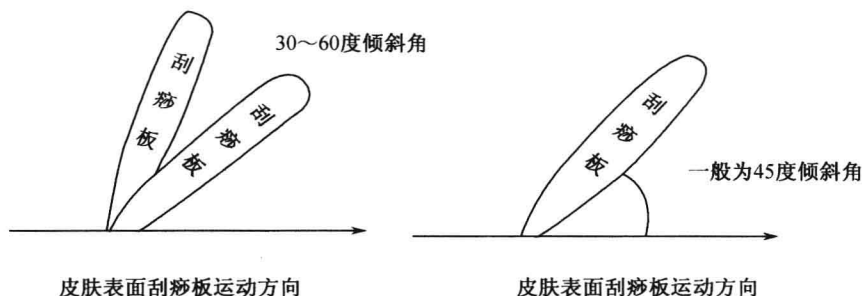


图1-4 刮痧时刮痧板与皮肤间的相对位置关系

## （二）几种常用刮痧手法

### 1. 非器具刮痧

（1）揪痧疗法：将中指和示指弯曲如钩状，蘸刮痧油或温水夹揪皮肤，造成局部充血。这种由夹揪使皮肤出现痧斑的疗法称揪痧疗法（图1-5）。揪痧疗法亦称拧痧疗法，民间称为“揪疙瘩”。本法不需要任何器具，只需用手指即可。揪痧疗法灵活，可根据病情选择施治部位。头痛体热、身倦体乏，可以自己揪，故揪痧也是一种非常实用的自我疗法。

操作方法：

①患者伏案而坐或取俯卧位，充分暴露施治部位皮肤。



②术者将中指和示指弯曲成钩状，蘸刮痧油或温水后，用示、中两指的第二指节侧面摆成钳夹状夹揪皮肤，并向外滑撤牵引皮肤，直至皮肤从钳夹的两指间滑脱。通过外力的夹、压、挤，可使相应部位皮下毛细血管扩张，形成局部痧斑。

③一般在局部夹揪20次左右，以皮肤出现痧斑为度，如病症较重，夹揪的力度可以加大。

由于夹揪作用对皮肤有较强的牵引力，故常可引起局部和全身反应，使施治处皮肤潮红，且稍有痛感；但痧被揪出、局部出现痧斑后，则患者周身舒展。此法适用于皮肤张力不大的头面部及腹、颈、肩、背等处。如上呼吸道感染、咽部疼痛、声音嘶哑，常在颈前皮肤揪痧，局部揪红后，患者即可感到咽部清爽。头痛可在太阳穴处揪痧，也可同时选用颈项、眉心、肘弯、腘窝等处。胃肠功能紊乱多在腹部揪痧。腰背痛可选疼痛最明显处揪痧。



图1-5 揪痧

下列情况不宜揪痧：①病人身体瘦弱，背部脊骨凸起者，最好不在背部揪痧；②病人有心脏病，如心肌梗死、心绞痛急性发作时，应及时采用硝酸甘油等强效扩血管药物抢救更为安全有效，一般不采用揪痧疗法；③血友病或有出血倾向者，不宜揪痧。

(2) 扯痧疗法：在病人的一定部位或穴位上，用手指扯起皮肤，以达到治疗疾病的方法称扯痧疗法。扯痧疗法在我国民间流传久远，每当感受暑湿引起不