

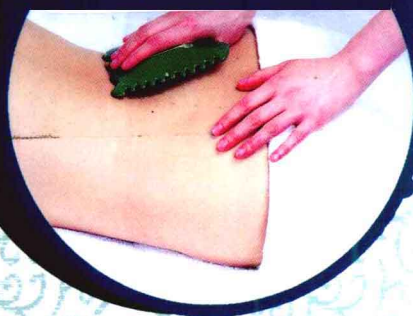
保健大全

图说 刮痧

中医养生保健系列

樊蔚虹◎编著

● 图文对照 一看就会
● 专家指导 一用就灵



手到病除的
养生智慧

保健大全

图说 刮痧

中医养生保健系列

樊蔚虹◎编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说刮痧保健大全 / 樊蔚虹编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011. 11

(中医养生保健系列)

ISBN 978-7-5341-4011-2

I. 图… II. 樊… III. 刮痧疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 253100 号

中医养生保健系列
图说刮痧保健大全

樊蔚虹 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85060965

E-mail: hsh2002poc@163.com

排	版	北京天马同德排版公司
印	刷	北京市业和印务有限公司
经	销	全国各地新华书店
开	本	710 × 1000 1/16
字	数	250 千字
印	张	16
版	次	2011 年 1 月第 1 版
印	次	2011 年 1 月第 1 次印刷
书	号	ISBN 978-7-5341-4011-2
定	价	23.80 元

责任编辑 胡 水

封面设计 胡 椒



前

言

刮痧疗法就是借助一定的刮痧工具，在人体皮肤特定的部位进行刮拭，以出现紫红色痧痕为度，这种良性刺激疗法可以达到内病外治的目的。

刮痧疗法起源于旧石器时代，《说文解字》说：“砭，以石刺病也。”先民们在日常生活和生产劳动中发现，身体某一部位被石器摩擦后，皮肤会出现紫红色反应，并使身体某处的疼痛得到缓解。通过长期实践，人们逐渐摸索出刮痧可缓解某些症状、治疗某些疾病的经验，于是出现了第一个刮痧用具——砭石。

为了进一步推广普及刮痧疗法，我们编写了这本《图说刮痧保健大全》。本书以简洁的文字、清晰的插图，介绍刮痧疗法的作用机制、适应证、注意事项、操作方法等，以及各种常见病刮痧疗法和美容保健刮痧疗法。通俗易懂，简便实用，既适用于中医临床治疗，也同样适用于家庭日常保健。



图说刮痧 保健大全

我们相信，随着社会经济的快速发展，生活水平的不断提高，维护人体自然生态、无毒副作用、简便实用的刮痧疗法必将被越来越多的人所接受，并且得到日益广泛的普及应用。

让健康从刮痧开始！

编 者

2011 年 1 月



第一章

走进神秘的刮痧世界

一、刮痧疗法的发展	001
二、刮痧疗法的作用	004
三、刮痧的手法	005
四、巧选刮痧工具	006
五、认识痧痕与痧象	008
六、刮痧的适应证、慎用证与禁忌证	009
七、刮痧的注意事项	010
八、刮痧反应及不良情况的处理	012
九、刮痧的常用体位	013
十、掌握刮痧的要领	014

第二章

了解人体各部位的刮痧方法

一、头部的刮法	015
二、面部的刮法	017
三、颈部的刮法	018



四、背部的刮法	020
五、胸部的刮法	021
六、腹部的刮法	022
七、膝关节的刮法	024
八、四肢的刮法	025

第三章

解开你对十二经脉的疑惑

一、了解人体经脉系统	027
二、手太阴肺经	028
三、手厥阴心包经	031
四、手少阴心经	033
五、手阳明大肠经	036
六、手少阳三焦经	041
七、手太阳小肠经	047
八、足阳明胃经	052
九、足少阳胆经	062
十、足太阳膀胱经	074
十一、足太阴脾经	088
十二、足厥阴肝经	094
十三、足少阴肾经	098



第四章

坚持刮痧，轻松变美

一、润肤养颜，刮痧圆你健美梦	105
二、美白保湿，刮痧圆你嫩肤梦	107
三、防皱增弹，刮痧圆你青春梦	109
四、丰胸健肌，刮痧圆你盈乳梦	111
五、乌发润发，刮痧圆你靓发梦	112
六、俊目美眼，刮痧圆你明眸梦	114
七、抗衰驱沉，刮痧圆你玉颈梦	116
八、塑身美体，刮痧圆你纤腰梦	117
九、瘦腿美身，刮痧圆你性感梦	119

第五章

适度刮痧，消除疾病

一、感 冒	121
二、百日咳	123
三、胃 痛	125
四、便 秘	127
五、胆石症	129
六、泌尿系感染	132
七、前列腺炎	134





三十、肩周炎	176
三十一、腰 痛	178
三十二、腰椎间盘突出症	179
三十三、坐骨神经痛	182
三十四、类风湿性关节炎	183
三十五、腓肠肌痉挛	185
三十六、足跟痛	187
三十七、月经不调	188
三十八、痛 经	190
三十九、闭 经	192
四十、带下病	194
四十一、功能性子宫出血	196
四十二、慢性盆腔炎	198
四十三、急性乳腺炎	200
四十四、子宫脱垂	202
四十五、产后腹痛	204
四十六、小儿惊厥	205
四十七、小儿疳积	207
四十八、小儿夜啼	209
四十九、小儿遗尿	211
五十、小儿流涎	213
五十一、小儿腹泻	214

五十二、近 视	216
五十三、远 视	218
五十四、弱 视	220
五十五、老年性白内障	222
五十六、青光眼	224
五十七、耳 鸣	226
五十八、鼻 炎	228
五十九、扁桃体炎	231
六十、牙 痛	233
六十一、湿 疹	235
六十二、药 疹	237
六十三、带状疱疹	239
六十四、荨麻疹	241
六十五、神经性皮炎	243
六十六、皮肤瘙痒症	244
六十七、斑 秃	246



第一章

走进神秘的刮痧世界

Part 1

一、刮痧疗法的发展

刮痧治病是长期以来，我国劳动人民在与疾病做斗争的过程中，总结出来的一套独特而且行之有效的治疗方法。它以中医基础理论为指导，施术于皮肤、经络、穴位和病变部位，把阻滞在人体内的病理性代谢产物通过皮肤排泄出来，使病变的器官、组织及细胞得到氧气的补充而活化，从而预防疾病，促进机体康复。

刮痧疗法是指应用光滑的硬物器具或手指、金属针具、瓷匙、古钱币、玉石片等，蘸上食用油、凡士林、白酒或清水，在人体表面特定部位，反复进行刮、挤、揪、捏、刺等物理刺激，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑（痧痕），通过刺激体表皮肤及经络，改善人体气血流通，从而达到扶正祛邪、调节阴阳、活血化瘀、清热消肿、软坚散结等功效。



刮痧疗法起源于远古时期，已有几千年的历史。砭石是大家所熟悉的最原始的刮痧工具，它的作用是在人体表面进行压、刮、划、刺等操作。据考古资料记载，砭石最早应用于新石器时代。刮痧治病的记录最早见于《扁鹊传》。唐朝时，人们就运用萱麻来刮治疾病。发展到明代，刮痧治病的记录更加详尽、具体，《医学正传》中记载：“治痧证，或先用热水蘸搭臂膊而以萱麻刮之，甚者针刺十指出血，或以香油灯照视胸背，有红点处皆烙之。”这种刮痧法在中医古籍中又称“戛掠”，古人注解道：“戛，历刮也。”可见，戛就是刮的意思。到了清代，不仅刮痧操作方法更加详尽，而且还有刮痧的运用及各种痧证的辨证，郭志邃在《痧胀玉衡》中就记载有各种痧证的辨证。在具体操作上，“刮痧法，背脊颈骨上下，又胸前肋肋面背肩，臂痧，用铜钱蘸香油刮之，或用刮舌抵子蘸香油刮之；头额，腿上痧用棉纱线或麻线蘸香油刮之。”吴师机在《理渝骈文》中也记载了刮痧的运用：“阳痧腹痛，莫妙以瓷汤匙蘸香油刮脊，盖五脏之系，咸在于脊，刮之则邪气随降，病自松解。”此外，刮痧疗法还见于《松峰说疫》、《串雅外编》、《七十二种痧证救治法》、《养生镜》、《验方新编》等书中。在刮痧疗法中，有刮痧、放痧、扯痧、焮痧、拍痧等不同治疗方法，这些刮痧方法至今仍然应用于临床实践，广泛流传于民间。如灯火灸（焮痧疗法）治疗腮腺炎具有效果佳、疗程短、经济等优点，操作是用灯芯草蘸油，点燃后，对准角孙穴烧燃，一接触到皮肤就立刻离开，往往可以听到十分清脆的爆响声，操作手法要快，其动作要求和施术方法与焮痧疗法完全相同。



17 世纪至 20 世纪初，刮痧疗法不但在民间广泛流传、应用，而且开始为医学界不少名家所重视，治疗范围不断扩大，方法不断改进，其工具也日益丰富多样，并得到更大、更广泛的普及。如刮法有：羚羊角刮法、瓷器刮法、手指刮法、木针刮法、刮舌抵子刮法、盐刮法、棉线刮法、铜币刮法等。

20 世纪 60 年代初，我国中医研究人员对刮痧疗法进行继承及整理，出版了《刮痧小册子》。在“文化大革命”期间，中医事业遭到极大破坏，刮痧疗法也同样受到破坏。改革开放后，随着国家政策调整，中医学也得到了发展。刮痧疗法逐渐与现代医学结合，得到长足发展。

台湾省著名预防医学专家吕季儒教授在前人基础上不断改进，创造出经络刮痧法。在吕季儒教授循经走穴刮痧疗法的基础上，一些中医界有识之士不仅丰富了刮痧的内容，而且将生物全息医学理论运用于刮痧实践中，总结出刮拭局部器官的不同区域，达到治疗全身疾病的刮痧方法，称为全息刮痧疗法。将刮痧疗法推进到一个更新的发展阶段。

由于历史上的各种原因，刮痧这种实用技术过去常常被看做是医道小技，难登大雅之堂。近几年来，维护人体自然生态、无毒副作用、疗效确切的绿色疗法越来越受到欢迎，刮痧疗法也受到社会的广泛青睐，成为一种自我保健、家庭医疗的济世良法，逐步发展成为一门独特的临床保健治疗学科。



二、刮痧疗法的作用

刮痧对机体的作用大致分为两类：一是预防保健作用，二是治疗疾病作用。其作用机制为：

排 毒

(1) **利尿排毒** 通过刮拭肾经、膀胱经等部位，并在治疗前后各饮一杯温开水，可产生良好的利尿排毒作用。

(2) **发汗排毒** 应用具有发汗解表作用的挥发性刮痧油进行刮痧按摩，能促使毛孔开张、汗液排泄，加快新陈代谢，以利于体内毒素、废物的排出。

(3) **清理毒素** 刮痧疗法使血管、神经受到刺激，血管扩张，局部组织充血，血液及淋巴液循环加快，巨噬细胞吞噬作用及转运能力增强，从而加速对体内毒素、废物的清理。

散 瘀

(1) **舒筋通络** 刮痧是消除疼痛和肌肉紧张痉挛的有效方法，主要机制为：

①刮痧能加强局部血液循环，使局部温度升高。

②刮痧的直接刺激提高了局部组织的痛阈。

③紧张或痉挛的肌肉通过刮痧的作用得以舒展，从而解除紧张痉挛，消除疼痛。

(2) **活血化瘀** 刮痧能促进被刮拭部位血液循环，增加组织的血流量。



祛邪

(1) **清热解毒** 通过刮拭,可使体内邪气通达于体表,排出体外,达到清热解毒的作用。

(2) **温经散寒** 刮拭作用产生的温热刺激,可以加速血运,使毛孔开张,寒邪透出。

(3) **消炎止痛** 刮痧后出现的出痧反应形成一种自体溶血现象,称溶血反应。这种良性刺激,可以使免疫功能增强,提高机体抵御疾病的能力。

调整

(1) **调整阴阳** 刮痧疗法运用腧穴配伍及刮拭手法调和阴阳,使机体恢复“阴平阳秘”的状态。

(2) **信息调整** 刮痧疗法作用于体表特定部位,产生相应的生物信息,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,从而起到调整病变脏器功能的作用。

(3) **调节神经** 刮痧疗法通过神经作用于大脑,调整大脑兴奋与抑制状态,维持内分泌系统平衡。

三、刮痧的手法

(1) **拿刮板法** 手握刮板,治疗时用刮板厚的一端刮拭,保健时用刮板薄的一端刮拭。

(2) **刮拭方向** 颈、背、腹、上肢、下肢部从上向下刮拭,胸部从内向外刮拭。

(3) **刮拭角度** 根据不同的需要,刮板与皮肤保持 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$



进行刮痧。

(4) 刮痧须知 刮痧时用力应均匀（包括上下、内外、左右），刮痧部位应尽量拉长。

(5) 点按刮拭法 骨骼、关节部位、肌肉丰满部位、需要点穴的部位，用刮痧板棱角点按刮拭。

(6) 补刮、泻刮、平补平泻手法 补刮、泻刮、平补平泻刮法主要根据刮痧的力量和速度来区分。

	力 量	速 度（频率）
补 刮	小（轻）	慢
泻 刮	大（重）	快
平补平泻	适中	适中
	小（轻）	快
	大（重）	慢

四、巧选刮痧工具

传统工具

(1) 刮痧工具 用石头、树枝、麻、棉纱、木针、刮舌抿子（郭志邃书上有记载）、羚羊角、铜币、瓷器、玉石片等刮拭工具。铜币——接触一点，瓷器——危险，易割伤，玉石片——太贵重，不易普及。

(2) 刮痧油 香油、酒、水。

酒——刺激皮肤，蒸发太快。

水——进入皮肤形成新的湿邪。