

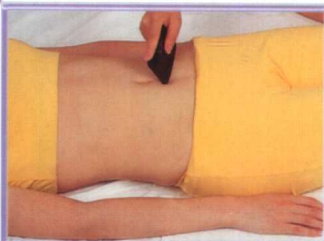
家庭自我保健治疗丛书

刮痧保健

治疗图解



孙永显 吕占模 编著
李博川 于锡海



青岛出版社

4-64
50
ZHIJIAOYUE

刮痧保健治疗图解

孙永显 吕占模 编著
李博川 于锡海

青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

刮痧保健治疗图解 / 孙永显, 吕占模, 李博川, 于锡海编著. - 青岛:
青岛出版社, 2003.10

(家庭自我保健治疗丛书)

ISBN 7-5436-2991-7

I. 刮 ...

II. 孙 ...

III. 刮痧疗法(中医) — 图解

IV. R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098210 号

书 名	刮痧保健治疗图解
编 著	孙永显 吕占模 李博川 于锡海
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话	(0532)5814750 5814611-8666
责任编辑	张化新 尹红侠
封面设计	曾庆茂
电脑制作	胡红红
印 刷	青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期	2003 年 11 月第 1 版, 2003 年 11 月第 1 次印刷
开 本	32 开(850 × 1168 毫米)
印 张	4.75
字 数	120 千字
印 数	1-10000
定 价	18.00 元

前 言

随着医疗改革的深入和回归自然观念的加强,安全有效、方便经济的传统疗法正越来越受到人们的普遍欢迎。为了使广大群众能比较容易地学会使用传统的“自然疗法”,我们编写了这套以图为主、图文并茂的家庭自我保健治疗丛书——《点穴保健治疗图解》、《拔罐保健治疗图解》、《刮痧保健治疗图解》和《艾灸保健治疗图解》。

丛书以普通群众、一般家庭为读者对象,用简洁易懂的文字和直观形象的照片介绍传统疗法操作的每一步骤,使读者能按图操作,易学易懂。所介绍的有关疾病都是常见、多发的适应病症,使读者在阅读该书后,就能在家中方便及时地进行自我治疗和保健。

为了尽可能清晰明白地向读者介绍有关刮痧操作,书上的照片有的使用了特定的角度和动作,在实际操作中,读者可在方便操作的原则下灵活运用。如既可在一侧操作,也可双侧同时操作,不必拘泥。

刮痧疗法历史悠久,流派纷呈。我们仅就自己所知,奉献给广大读者,以期强身健体,治病救人。面对博大精深的祖国传统医学,书中缺点不足在所难免,敬祈批评指教。

编 者

2003年6月

目 录



一、概 述 _____ 1



二、刮痧常用体位 _____ 4



三、刮痧治疗的操作 _____ 6



四、刮痧的注意事项及禁忌 _____ 9



五、常用腧穴经脉 _____ 11



六、感 冒 _____ 42



七、咳 嗽 _____ 46



八、哮 喘 _____ 51



九、慢性胃炎 _____ 56



十、呕 吐 _____ 59



十一、呃 逆 _____ 63



十二、泄 泻 _____ 66



十三、便 秘 _____ 68



十四、胃下垂 _____ 71



十五、高血压 _____ 73



十六、冠心病 _____ 76



十七、心 悸 _____ 79



十八、失 眠 _____ 82



十九、头 痛 _____ 84



二十、中 风 _____ 86



二十一、面 瘫 _____ 94



二十二、落 枕 _____ 98



二十三、肩关节周围炎 _____ 101



二十四、坐骨神经痛 _____ 104



二十五、阳 痿 _____ 107



二十六、遗 精 _____ 111



二十七、急性乳腺炎 _____ 115



二十八、月经不调 _____ 118



二十九、痛 经 _____ 122



三十、闭 经 _____ 125



三十一、崩 漏 _____ 128



三十二、子宫脱垂 _____ 130



三十三、小儿疳积 _____ 133



三十四、慢性鼻炎 _____ 137



三十五、急性结膜炎 _____ 139



三十六、牙 痛 _____ 141



三十七、咽喉肿痛 _____ 144

一、概述

刮痧疗法是一种广泛流传于民间的中医传统外治方法。是通过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(有的润滑剂也有治疗作用)在施术部位体表的反复刮动,使皮下出现充血或瘀血的红、紫、黑色痧斑来治疗疾病的一种方法。虽然刮痧疗法的现存文献记载始见于元明时期,但其起源可以追溯到远古时期的砭石疗法。由于这种治病方法具有简便安全、易学易用、经济有效、适应证广等优点,所以千百年来一直在民间广泛流传,深受人民群众的欢迎。

(一) 刮痧疗法的工具

刮痧疗法对工具的要求并不严格,所以也很不统一。既可使用具有光滑边缘、质地较硬的物体,也可使用一些柔性的东西。前者如古人用过的石片、玉片、动物骨骼和今人仍在使用的瓷勺、碗边、铜钱、铝币等;后者如清代郭右陶《痧胀玉衡·刮痧法》中提到的棉纱线、麻线、手等。近年来,随着刮痧疗法的普及推广,刮痧工具也逐步统一,质量日益提高。目前使用较广泛的是一种用天然水牛角制成的刮痧板(图1),使用起来比较方便。这种刮痧板大约高5.5厘米,宽10厘米,上边呈弧形,厚约0.5厘米,下边为直形,厚约0.1厘米,并具有4个打磨光滑的圆角。祛邪治病可用直边的薄边,保健美容可用弧边的厚边,4个圆角则用于点按、刮拭面积较小的部位



图1 刮痧板

和穴位。由于刮痧板是用水牛角制成，所以还具有一定的清热解毒、行气活血等药物治疗作用。

刮痧时还须使用润滑剂，以免损伤皮肤。以前民间大都使用水或植物油、姜汁、蛋清等作为润滑介质，近年来在治疗时多采用各种由辛散温通、清热解毒的药物经加工提炼制成的刮痧油、红花油、活络油等作为介质。既能润滑肌肤，又可收到药物开泄毛孔、疏通经络、活血化瘀、排毒祛邪、消炎止痛、预防感染等功效，可供临床选用(图2)。



图2 刮痧介质

刮痧板应保持清洁卫生。用完后可用肥皂水或消毒液洗净擦干，装入塑料袋，存放于阴凉湿润处。为避免交叉感染，最好专人专用。

还要准备一些干净手纸或毛巾，用于擦拭刮痧油，防止污染衣物。

(二) 刮痧疗法治病原理

刮痧时作用的部位首先是人体经络系统中的“皮部”，也就是十四经络脉在皮肤的分区。皮肤是人体最大的器官，分布有大量的神经末梢和各种感受器，具有丰富的血管、淋巴管，密集的微循环网络及汗腺、皮脂腺、毛囊等附属器官。是人体与外界进行物质、信息、能量交换的最大的前沿阵地，是调节体温、维持阴阳平衡的重要部位，也是人体防御外来细菌、病毒等有害生物、物理、化学因子侵犯，自我清洁、自我保护、自我修复的第一道防线。中医学认为，从整体上讲，肺主皮毛，又主气，司呼吸。所以皮肤和肺一样，具有呼吸的作用，即与外界有气体交换的作用。卫气是由肺所主，能够司理汗孔的开合，汗液的排泄，调节体温，保卫人体。皮部又是十四经络在皮肤的络脉，主要是浮络、孙络等细小络脉的分区，即微循环所在的部位。从局部来讲，每一具体的局部皮肤都属于某一条经脉。不论刮痧的部位是否分布有该经脉的穴位，在皮肤表面进行治疗的刺激信息都会沿着皮部—孙络—浮络—络脉—经脉—脏腑这一途径，由浅入

深、自外而内地进行传导。通过在体表操作的不同补泻手法,和使用带有不同治疗作用的润滑介质,就会起到开启毛孔、宣发腠理、祛风散寒、行气活血、疏通经络、祛瘀通痹、平衡阴阳、协调脏腑、扶正祛邪、治病强身等作用。

现代医学认为,在体表部位刮痧,可使皮下充血,毛细血管扩张,血液及淋巴液流动加快,吞噬作用和搬动量增强,使体内废物、毒素加速排除,组织营养改善,净化血液,增强免疫力。而不同的刮痧手法,可通过对神经系统产生的良性物理刺激,引起大脑皮层内兴奋与抑制活动的良性调节,进而对有关脏腑组织的功能活动进行有效的调节,达到防治疾病的目的。有研究表明,刮痧还可以促进正常免疫细胞的生长发育,提高其活性,促进其对病毒、细菌的过滤和吞噬作用,还可以降低血清脂质含量,降低血黏度,抑制血小板聚集,改善血液流变学,从而预防心脑血管疾病的发生。

二、刮痧常用体位

和针灸、拔罐等疗法一样，刮痧也需要安排好病人治疗时的体位，以便使病人在治疗过程中舒适、安全，并便于术者操作，提高治疗效果。刮痧常用体位有如下五种：

1. 仰靠坐位：病人仰首靠坐于椅子上。适用于前头、颜面、胸腹部的治疗（图3）。

2. 俯伏坐位：病人俯首而坐，头部枕于交叉放置的手臂或软枕上。适用于后头、颈项、背腰部的治疗（图4）。



图3 仰靠坐位

3. 仰卧位：病人自然平躺于床上，双上肢或平摆于体侧，或屈曲搭于腹侧，下肢自然分开，膝下可垫以软枕。适用于头面、颈前、胸腹、上肢内（外）侧和下肢内（前、外）侧部位的治疗（图5）。

4. 俯卧位：病人自然俯卧于床上，双上肢自然顺放于体侧或双臂交叉垫于额下，踝关节下可垫以软枕。适用于项、背、腰、臀及双下肢后侧的治疗（图6）。



图4 俯伏坐位



图5 仰卧位

5. 侧卧位：病人自然侧卧于床上，双下肢屈曲，上面的前臂下可垫以软枕。适用于颈、肩、肋肋、髋、膝及下肢外侧的治疗（图7）。

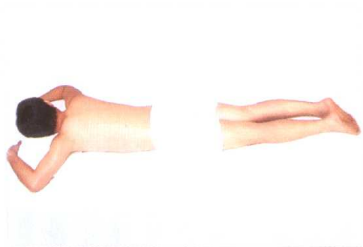


图6 俯卧位

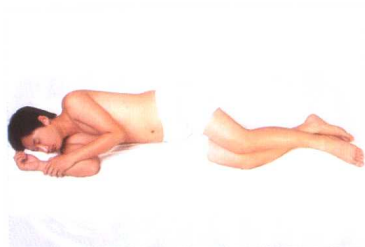


图7 侧卧位

刮痧治疗体位的选择除应能充分暴露治疗部位，使患者能舒适、持久，方便术者操作外，还应根据患者的年龄、体质等情况综合考虑。一般老人、体弱久病者、小儿、妇女等或初次接受刮痧治疗者，应首选卧位治疗。

三、刮痧治疗的操作

在病人选择好适宜的体位并充分暴露施术部位后,术者应首先对病人施术部位的皮肤进行清洁消毒,然后在皮肤上涂以适合病情的刮痧介质,手持刮痧板(图8),以45~90度的倾斜角度(图9),用持久、有力、均匀、柔和的手法,按照自上而下、由内而外的顺序,在施术部位进行反复的单方向刮动。具体来说,就是在人体前面刮痧时,先刮头面、颈部,再刮胸部、上下腹部,然后再分刮上肢、下肢的前面(图10)。



图8 持板法



图9 角度图

在人体背面刮痧时,先刮头、枕、项部,再刮肩、背、腰、臀,然后再分刮上、下肢的后面(图11);在人体侧面刮痧时,先刮头、颞、颈部,再刮肩腋、胁肋、腰胯,然后再分刮上、下肢的外侧(图12)。

只要施术部位的解剖结构允许(如没有明显的骨骼、关节突起),应尽量拉长刮拭的距离。从刮痧时操作的方向来分,主要有沿水平方向的平刮(图13),多用于额部、面部和胸部;竖直方向的竖刮(图14),多用于四肢、

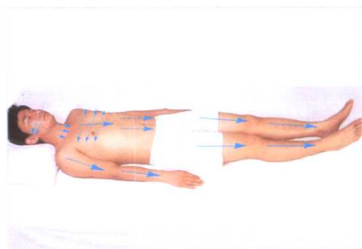


图10 前面刮痧顺序

背腰和腹部；斜向的斜刮（图15），多用于肩部和胁肋；用刮痧板的圆角处在较小面积的部位如鼻唇沟、颊唇沟等处或穴位上进行刮治的角刮（图16）。

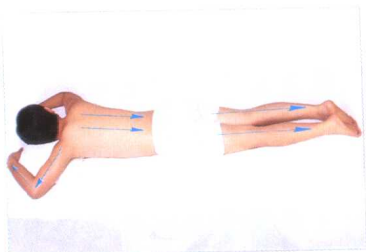


图11 后面刮痧顺序

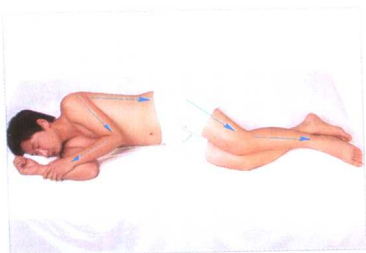


图12 侧面刮痧顺序



图13 平刮



图14 竖刮



图15 斜刮



图16 角刮

刮痧疗法是在中医理论指导下进行的。所以，也要根据中医阴阳、表里、寒热、虚实和脏腑经络辨证的结果，采取不同的补泻手法来治病。一般主要根据操作时的力量、速度及方向来区分刮痧手法的补泻。即刮痧时手法力量较轻为补，较重为泻；刮动的速度较慢为补，

较快为泻；使用介于补泻两法之间的适中的速度和力量则为平补平泻法。另外，顺经脉走向方向刮拭者为补法（图 17），逆经脉走向方向刮拭者为泻法（图 18）；以及向心脏方向刮拭者为补法（图 19），离心脏方向刮拭者为泻法（图 20），可根据病情参考选用。



图 17 经脉补法



图 18 经脉泻法



图 19 向心补法



图 20 离心泻法

在每一个施术部位的操作时间一般为 3~5 分钟，或连续刮拭 30 下左右，以出痧为度。如用补法治病，可适当延长一点操作时间。按照操作顺序，刮完一个部位后，再刮下一个部位。刮痧结束后，可让病人喝一杯温开水或淡盐糖水，并稍事休息。一般两次刮痧之间需间隔 3~7 天，待施术部位的痧痕消失，无痛感，再进行下一次治疗。

四、刮痧的注意事项及禁忌

(一) 刮痧注意事项

相对于其他疗法而言,刮痧具有较高的安全性,但也有一些情况应加以注意。

(1)任何疗法都不是万能的,刮痧疗法也同样如此。所以,在决定实施刮痧之前,应首先明确是否为刮痧适应证。如属禁忌证者,不可刮痧。即使适于刮痧治疗,也应针对患者年龄、性别、体质、病情等具体情况,具体对待。灵活采用不同刺激强度的手法,补虚泻实,取得良好的疗效。

(2)刮痧时要注意保暖,冬季室温过低时不宜进行。即使在夏季气温高的环境中,也应注意不可使风扇、空调等直吹操作部位。术者的双手和刮痧工具,也不可温度过低,以免引起患者紧张,影响疗效。

(3)术者操作时应精力集中,认真仔细,态度和蔼,以消除患者紧张、害怕的心理。应熟悉人体骨骼和重要脏腑器官的位置,了解经脉走向,熟练掌握取穴方法,找准穴位,才能获得良好的效果。

(4)施术前应对患者施术部位的皮肤进行清洁、消毒,可用肥皂水或75%酒精洗净皮肤上的污垢、汗液等,然后用干净毛巾擦干。

(5)刮痧治疗操作时,只能朝一个方向刮拭,不可来回往复操作。

(6)刮拭方向一般为由内而外、自上而下地单方向操作,但下肢静脉曲张、下肢水肿者应用轻手法自下而上地刮拭。

(7)刮痧治疗后切忌感受风寒,有汗应及时擦干,术后1小时内不可接触冷水。

(8)出痧后2~3天内施术部位有轻度疼痛、发痒等表现,此为正常反应。出现的红、紫、黑色痧斑瘀点几天内即可消失,勿需处理。

(9)老、体弱、妇女、幼儿等及初次接受刮痧紧张害怕者,可用补法