

最簡易有效的民俗新療法

# 砭術

「砭石療法」為扁鵲首倡，已失傳二千多年；  
主要是利用砭石進行刮痧、推拿、按摩（按蹻）、拍打等，  
既簡易又有效，故稱為「砭（扁）術」。  
未來可能成為民俗療法的主力。



王學仁◎編著

 元氣齋出版社

自學系列  
67

# 砭術 ：最簡易有效的民俗新療法

王學仁◎編著

元氣齋出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

砭術 / 王學仁編著 -- 初版 --- 新北市 : 元氣齋 ; 2014.01

面 ; 公分 -- (自學系列 : 67)  
ISBN 978-986-6664-77-9 (平裝)

1. 中醫治療學 2. 民俗療法

413.99

102027727

自學系列 67

砭術——最簡易有效的民俗新療法

作 者 / 王學仁

發行人 / 林鈴瑋

出 版 / 元氣齋出版社有限公司

登記證 / 行政院新聞局局版臺業字第 6439 號

地 址 / 新北市淡水區中正東路二段 27 號 28 樓

電 話 / (02) 8809-1106 • 8809-1136

傳 真 / (02) 8809-1130

函 購 / 郵政劃撥 18359584

戶 名 / 元氣齋出版社有限公司

e-mail / yuenchi.lin@msa.hinet.net

網 址 / www.yuenchijai.com.tw 元氣齋網站

定 價 / 新台幣 250 元

發 行 / 2014 年 1 月初版

## 「砭術 目錄」

自序：從刮痧跨入砭術領域……………3

第一章 砭術（扁術）即扁鵲開創的外治之術……………13

砭石療法為扁鵲所發明

以救活虢國太子暴疾聞名

四諫齊桓侯不獲採納

扁鵲有六不治

因扁鵲而將「砭」讀為「扁」

鵲山與扁鵲墓成朝聖地

現代中醫設法找回失傳的砭石療法

為砭術正名

刮痧也屬於砭法一種

願意一起來推廣幾乎失傳的砭石療法



砭石療法符合我所推崇的全人醫學理想

基本上在求形和、精充、氣順、神穩與經運

一、形者生之舍：形體是生命的依附之處

二、精者生之充：精為生命繁衍之根本

三、氣者生之運：通氣為生命之根本

四、神者生之制：神乃生命的準則

五、經者生之行：經絡要運行順暢生命才有意義

砭術基本法：砭、針、灸、刮痧、藥、導引和按蹻

砭石治療原則離不開針藥與刮痧

一、針 二、灸 三、藥

四、按摩（按蹻、導引） 五、刮痧 六、砭術（包括砭石）

刮痧為「砭術」中最重要的一種

我已投入刮痧研究四十年

刮痧治好了我的頸部怪病 受到小女生病刺激才學中醫保健

「痧」就是氣血瘀滯的表現



刮痧要領

怎樣判斷症狀輕重

刮痧注意事項與禁忌

注意禁忌：這些人不能刮痧

決定將全面刮痧的全人治療改為砭術

## 第三章 細說砭術28法

- |          |        |                 |
|----------|--------|-----------------|
| 1 溫法     | 2 涼法   | 3 感法            |
| 4 熱法     | 5 扭法   | 6 划法（滑法）        |
| 7 刮法     | 8 叩擊法  | 9 顫振法           |
| 10 彈撥法   | 11 平推法 | 12 揉法＋顫法（簡稱揉顫法） |
| 13 一指禪顫法 | 14 抹法  | 15 摩法           |
| 16 拍法    | 17 按壓法 | 18 點法           |
| 19 鎚法    | 20 擗法  | 21 滾法           |



- 22 旋法
- 23 冰法
- 24 耳砭
- 25 刺法
- 26 擦法
- 27 夾法
- 28 撾法（聞法）

使用什麼工具最佳

做磬用的「泗濱浮石」最佳

比其他材質的工具好

砭石療法與刮痧、推拿同用效果最好

#### 第四章 砭石療法也注重辨證

以傳統中醫生理學為主軸

由體表可觀察到五臟六腑狀況

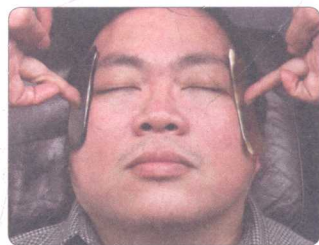
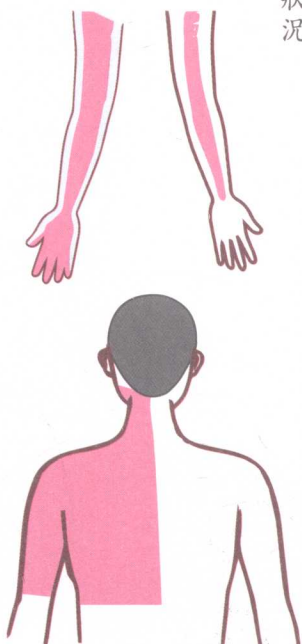
治本和治標之基本概念

知陰陽表裡寒熱虛實

寒熱症較複雜需仔細辨症

觀察、判斷係內因或外因

認識風寒暑濕燥火



觀察體表現象也很重要  
我獨創「鼻孔呼氣辨症法」

## 第五章 各種適應症、技法與反應

痧症的反應可作為基準

主要是風、濕、熱邪侵入引起

暑痧的症狀分為表裡兩種

還是需配合藥物

中暑需與中風、中惡、中痰區別

以實際案例作說明最清楚

頭痛症 慢性支氣管炎 耳鳴症

感冒久治未癒及乾咳病症

腿部疼痛 脊骨增生（又名骨刺）

氣喘病症 手足麻木疾病

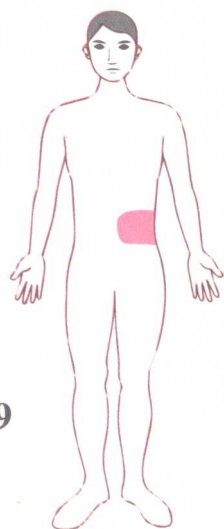
腰部痠痛難坐立

中暑症 手臂手腕疼痛症

頸部僵硬轉動疼痛

丹毒及無名腫瘤症

改善心臟病：心包積液



169

## 第六章 請大家一起來推廣



202

自學系列  
67

# 砭術 ：最簡易有效的民俗新療法

王學仁◎編著

元氣齋出版社



自序：

## 從刮痧跨入砭術領域

這幾年我經常回故鄉（山東濟南）到處看看，也為鄉親展現我擅長的刮痧絕活，改善了困擾他們多年的痼疾，還頗受到一些肯定。前年更有一個機緣應邀到廣東省從化市中醫院，指導當地臨床醫師從事刮痧治療，效果良好，相當受到肯定。

就在那時結識應邀到廣東省中醫院、從化市中醫院教學與看診的著名中醫師施安麗，當時她正開班講授「砭術新說」，同時進行「砭術」的臨床治療示範。



▲ 作者在廣東省從化市中醫院指導臨床工作人員做砭術之刮法治療。



▲ 施安麗醫師的公子以傳統大禮拜作者為師，學刮痧術。

「砭術新說」。我本來就對刮痧相關的知識深感興趣，對此條件可說求之不得，因此不假思索就答應了，此行的收穫可說相當可觀。只是對於「砭術」之說存有一些疑問。

正好不久後又應邀赴山東老家，到濟南、青島等地為鄉親刮痧療疾，之後他

這是我第一次接觸「砭術」，也見識到其獨到、開闊的治療手法，原來砭術結合了刮痧、針灸、導引、按蹻等二十八種手法，真是大開眼界。由於我具有多年的刮痧經驗，在從化市中醫院獲得患者與醫護人員很大肯定，而引起施醫師之注意（施安麗醫師因參與救醒昏迷多日的劉海若而在台灣聲名大噪，詳見內文）。後來更要其兒子以傳統的三跪九叩大禮拜我為師，專學刮痧術，讓我愧不敢當；而唯一的要求就是一起來推廣

們特地帶我去扁鵲墓參觀，才知道當地有一座鵲山，扁鵲墓就修築在山腳下。管理人員帶我參觀扁鵲流傳下來的珍貴史料，才知道扁鵲除了最早發明針灸，醫藥知識豐富，並因幫齊桓侯望診、幫魏國太子針刺而聲名大噪之外，他還擅長刮痧、導引、按蹻等多種手法，這些手法通稱為「扁術（扁鵲之術）」；但最為人所知的還是以石針進行刺激的「砭法」，因而定名為「砭術」。

坊間有人認為河北也有扁鵲墓與鵲山，事實上多數的傳統中醫藥典籍均推崇「泗濱大石」為最好的砭石來源，也就是最佳的砭術工具，而泗濱大石就出產於山東，所以在此地重修扁鵲墓也是順理成章的。

回來後，我就積極設法推廣。依照過去的經驗，出書是最直接、有效的方法，因此結合施醫師提供的「砭術新說」圖文參考資



▲ 作者在廣東省從化市中醫院與醫護人員合影。

料，加上本人研究與從事刮痧多年的經驗，編寫成書，以供有興趣者參考，並期望一起來推廣，讓醫聖扁鵲的心血不致失傳。

現在醫藥科技十分發達，但不論中西醫似乎都已經走到頂端，大家都期盼從傳統或民俗療法中找尋新方，以改善層出不窮的現代新病。那麼「砭術」可說正好符合時代的要求，堪稱水到渠成。

過去元氣齋出版了很多「獨步全球」的健康書，例如《黃帝外經》、《新編藏醫四部醫典》、《天乙神針》、《藏密睡夢瑜珈》等書，本書或許也算有特色的一本，可忝附驥尾，則於願足矣。

感謝施安麗醫師提供豐富的素材讓我參考，慚愧的是我幾乎沒有時間好好指導過他的公子，希望未來有機會落實砭術時，能請這位入門弟子多多學習。也謝謝元氣齋出版社費心編整，我們已經合作過多本書，希望這本新書能獲得讀者的青睞。所憂心的是，年事漸高，近來體力較差，未能細心校正，如有疏漏，還請方家指正。



## 【砭術 目錄】

自序：從刮痧跨入砭術領域……………3

第一章 砭術（扁術）即扁鵲開創的外治之術……………13

砭石療法為扁鵲所發明

以救活虢國太子暴疾聞名

四諫齊桓侯不獲採納

扁鵲有六不治

因扁鵲而將「砭」讀為「扁」

鵲山與扁鵲墓成朝聖地

現代中醫設法找回失傳的砭石療法

為砭術正名

刮痧也屬於砭法一種

願意一起來推廣幾乎失傳的砭石療法



砭石療法符合我所推崇的全人醫學理想

基本上在求形和、精充、氣順、神穩與經運

一、形者生之舍：形體是生命的依附之處

二、精者生之充：精為生命繁衍之根本

三、氣者生之運：通氣為生命之根本

四、神者生之制：神乃生命的準則

五、經者生之行：經絡要運行順暢生命才有意義

砭術基本法：砭、針、灸、刮痧、藥、導引和按蹻

砭石治療原則離不開針藥與刮痧

一、針 二、灸 三、藥

四、按摩（按蹻、導引） 五、刮痧 六、砭術（包括砭石）

刮痧為「砭術」中最重要的一種

我已投入刮痧研究四十年

刮痧治好了我的頸部怪病 受到小女生病刺激才學中醫保健

「痧」就是氣血瘀滯的表現

