

家庭刮痧

J I A T I N G G U A S H A
Q I N G S O N G X U E

超值赠送
光盘 + 挂图

毛德刚 田端亮
双 福 ◎主 编

轻松学

穴位实拍图 + 解剖图展示，找穴更快更精准



把最正规的刮痧疗法带回家



专科治疗，

中医三甲医院医师临床现场演示

千年实证，成本低、疗效好，

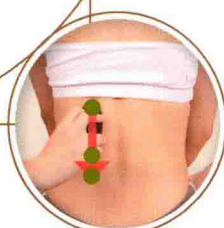
适合家庭操作

针对新手，零基础入门、方法简单、

易上手

一看就懂，

知识介绍 + 按图操作 + 因症施术



 中国纺织出版社

家庭 刮痧

轻松学

毛德刚 田端亮 双福◎ 主编



中国纺织出版社

内容简介

本书以零基础入门读者为主要对象,以家庭使用为核心,深入浅出地介绍了刮痧的基本知识、家庭常见病的刮痧疗法和日常生活刮痧保健法。力求用最少的穴位、最简单的刮痧方法、最全面的知识介绍、最精准的实景演示,助您:

轻轻松松学刮痧、用刮痧!

实现祛病强身、保健养生的健康梦!

图书在版编目(CIP)数据

家庭刮痧轻松学 / 毛德刚, 田端亮, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5180-0002-9

I. ①家… II. ①毛… ②田… ③双… III. ①刮擦疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第055385号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 86千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

刮痧是指通过刮痧板的刺激，调动内脏、经络、血脉、肌肉和体表的自我防卫系统，提高自身的调节能力、抗病能力及康复能力，从而达到强健体魄、驱除疾病目的的治疗方法。

刮痧疗法历史悠久，早在两千多年前的《黄帝内经》中就有刮痧治病的记载。唐朝已运用苎麻来刮痧。元、明时代的中医书籍里已有更多的刮痧记载。发展至清代，有关刮痧的描述更为详细，并对刮痧的具体应用及作用进行了更深入的论述。由此可见，从古至今，刮痧疗法已被广泛认可和应用。

从现代医学角度来说，刮痧疗法是一种纯“绿色疗法”，它具有方法独特、简便安全、适用证广泛、疗效可靠等特点，对于一些西医疗效欠佳的疑难病、慢性病能收到意想不到的效果。最重要的是刮痧疗法取材方便、操作简单，十分适合老百姓的保健需要。

本书通过系统介绍，让读者轻松掌握刮痧知识。书中对常见病的刮痧穴位、刮痧方法做了图文并茂的详细解说，每一种病症都附有操作穴位图，并用真人示范图的形式对每一个操作步骤进行动作解说，是专门针对普通老百姓的医学科普书籍，希望广大读者能从书中受益。本书编写过程中难免出现纰漏，敬请广大读者指正。

祝广大读者朋友身体健康、万事如意！

——编者
2015年1月

目录 Contents

第一章

刮出健康正能量 ——从零开始学刮痧

刮痧，中医治疗第一法

- 8 大多数人都适合的刮痧
- 8 刮痧有什么功效
- 8 看“痧”知健康问与答
- 9 如何解决刮痧时的突发状况
- 9 刮痧工具准备 123
- 10 6大提高效果的黄金刮痧技巧
- 11 不可不知的刮痧补泻手法
- 12 刮痧之后，休息一下

一学就会的刮痧经穴知识

- 12 宁失其穴，勿失其经
- 12 刮痧路线图解
- 13 简单精准的取穴法

第二章

刮痧治疗常见病 ——自诊、调补一刮搞定

祛除常见小病小痛

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 16 感冒——调补元阳，驱除风邪 | 48 胃痛——疏肝和胃，降气止痛 |
| 22 头痛——补中益气，疏经通络 | 52 腹泻——固肠止泻，调节脏腑 |
| 28 咽喉肿痛——疏风清肺，清利咽喉 | 56 便秘——生津润燥，润肠通便 |
| 33 咳嗽——解表宣肺，化痰止咳 | 60 耳鸣——疏肝利胆，补肾聪耳 |
| 37 落枕——舒筋散寒，通络止痛 | 66 眩晕——平肝潜阳，缓解症状 |
| 39 肩周炎——祛风散寒，通经活络 | 70 颈椎病——通经活络，散风止痛 |
| 44 腰痛——补肾壮腰，活血止痛 | 74 失眠——益气定惊，宁心安神 |
| | 78 空调病——强身健体，增强体质 |



让中老年人更健康

80 围绝经期（更年期）综合征——滋养肝肾，补益心脾

87 前列腺炎——补益脾肾，固摄精室

让女性更舒适

91 痛经——理气行经，调血止痛

97 月经不调——疏肝理气，补肾调经

第三章

10分钟刮痧保健

——由外及内，全面提升身体状态

刮去身体小烦恼

106 疲劳乏力、发懒——调节脏腑，补身益气

111 眼睛干涩、视疲劳——滋补肝肾，养眼明目

114 脑袋发木、易健忘——增强记忆力，开窍聪脑

118 心慌气短、易劳累——调理气血，缓解疲劳

121 食欲不振、消化不好——健脾和胃，增进食欲

124 焦虑烦躁、易上火——平复情绪，泻火解忧

128 手足冰凉、体寒——提升阳气，畅通气血

特效刮痧美容术

131 减肥瘦身——“燃烧”脂肪，美化身材

136 去粉刺——祛风清热，健脾祛痘

141 治色斑——补肾健脾，活化细胞

145 改善黑眼圈——畅通血脉，补肝益气

四季应时养生刮痧

149 春季——调理情志，应肝养生

152 夏季——充足气血，应心养长

155 秋季——解郁散结，应肺养收

158 冬季——补肾壮阳，应肾养藏





家庭 刮痧

轻松学

毛德刚 田端亮 双福◎ 主编

 中国纺织出版社

内容简介

本书以零基础入门读者为主要对象,以家庭使用为核心,深入浅出地介绍了刮痧的基本知识、家庭常见病的刮痧疗法和日常生活刮痧保健法。力求用最少的穴位、最简单的刮痧方法、最全面的知识介绍、最精准的实景演示,助您:

轻轻松松学刮痧、用刮痧!

实现祛病强身、保健养生的健康梦!

图书在版编目(CIP)数据

家庭刮痧轻松学 / 毛德刚, 田端亮, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5180-0002-9

I. ①家… II. ①毛… ②田… ③双… III. ①刮搓疗法 IV. ①R244. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第055385号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 86千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

刮痧是指通过刮痧板的刺激，调动内脏、经络、血脉、肌肉和体表的自我防卫系统，提高自身的调节能力、抗病能力及康复能力，从而达到强健体魄、驱除疾病目的的治疗方法。

刮痧疗法历史悠久，早在两千多年前的《黄帝内经》中就有刮痧治病的记载。唐朝已运用苎麻来刮痧。元、明时代的中医书籍里已有更多的刮痧记载。发展至清代，有关刮痧的描述更为详细，并对刮痧的具体应用及作用进行了更深入的论述。由此可见，从古至今，刮痧疗法已被广泛认可和应用。

从现代医学角度来说，刮痧疗法是一种纯“绿色疗法”，它具有方法独特、简便安全、适用证广泛、疗效可靠等特点，对于一些西医疗效欠佳的疑难病、慢性病能收到意想不到的效果。最重要的是刮痧疗法取材方便、操作简单，十分适合老百姓的保健需要。

本书通过系统介绍，让读者轻松掌握刮痧知识。书中对常见病的刮痧穴位、刮痧方法做了图文并茂的详细解说，每一种病症都附有操作穴位图，并用真人示范图的形式对每一个操作步骤进行动作解说，是专门针对普通老百姓的医学科普书籍，希望广大读者能从书中受益。本书编写过程中难免出现纰漏，敬请广大读者指正。

祝广大读者朋友身体健康、万事如意！

——编者
2015年1月

目录 Contents

第一章

刮出健康正能量 ——从零开始学刮痧

刮痧，中医治疗第一法

- 8 大多数人都适合的刮痧
- 8 刮痧有什么功效
- 8 看“痧”知健康问与答
- 9 如何解决刮痧时的突发状况
- 9 刮痧工具准备 123
- 10 6大提高效果的黄金刮痧技巧
- 11 不可不知的刮痧补泻手法
- 12 刮痧之后，休息一下

一学就会的刮痧经穴知识

- 12 宁失其穴，勿失其经
- 12 刮痧路线图解
- 13 简单精准的取穴法

第二章 刮痧治疗常见病

——自诊、调补一刮搞定

祛除常见小病小痛

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 16 感冒——调补元阳，驱除风邪 | 48 胃痛——疏肝和胃，降气止痛 |
| 22 头痛——补中益气，疏经通络 | 52 腹泻——固肠止泻，调节脏腑 |
| 28 咽喉肿痛——疏风清肺，清利咽喉 | 56 便秘——生津润燥，润肠通便 |
| 33 咳嗽——解表宣肺，化痰止咳 | 60 耳鸣——疏肝利胆，补肾聪耳 |
| 37 落枕——舒筋散寒，通络止痛 | 66 眩晕——平肝潜阳，缓解症状 |
| 39 肩周炎——祛风散寒，通经活络 | 70 颈椎病——通经活络，散风止痛 |
| 44 腰痛——补肾壮腰，活血止痛 | 74 失眠——益气定惊，宁心安神 |
| | 78 空调病——强身健体，增强体质 |



让中老年人更健康

80 围绝经期（更年期）综合征——滋养肝肾，补益心脾

87 前列腺炎——补益脾肾，固摄精室

让女性更舒适

91 痛经——理气行经，调血止痛

97 月经不调——疏肝理气，补肾调经

第三章

10分钟刮痧保健

——由外及内，全面提升身体状态

刮去身体小烦恼

106 疲劳乏力、发懒——调节脏腑，补身益气

111 眼睛干涩、视疲劳——滋补肝肾，养眼明目

114 脑袋发木、易健忘——增强记忆力，开窍聪脑

118 心慌气短、易劳累——调理气血，缓解疲劳

121 食欲不振、消化不好——健脾和胃，增进食欲

124 焦虑烦躁、易上火——平复情绪，泻火解忧

128 手足冰凉、体寒——提升阳气，畅通气血

特效刮痧美容术

131 减肥瘦身——“燃烧”脂肪，美化身材

136 去粉刺——祛风清热，健脾祛痘

141 治色斑——补肾健脾，活化细胞

145 改善黑眼圈——畅通血脉，补肝益气

四季应时养生刮痧

149 春季——调理情志，应肝养生

152 夏季——充足气血，应心养长

155 秋季——解郁散结，应肺养收

158 冬季——补肾壮阳，应肾养藏







第一章

刮出健康正能量 ——从零开始学刮痧

◎ 刮痧，中医治疗第一法

◎ 一学就会的刮痧经穴知识

刮痧，中医治疗第一法



大多数人都适合的刮痧

中医治疗主要有六大技法，分别是砭、针、灸、药、按跷和导引。刮痧古称“砭法”，是六大技法之首，为第一法。刮痧集穴位刺激、局部按摩、药物外治于一体，适应证广泛，简便易行，疗效显著且较少毒副作用，非常适合大众保健。

刮痧有什么功效

刮痧刺激人体体表络脉，改善气血流通状态，具有以下功效：

1. 活血化瘀，通畅气血，疏通经络，激发经气运行。
2. 促进血液、淋巴液和组织间液的循环。
3. 舒筋通络，消除疼痛，解除肌肉紧张。
4. 改善脏腑功能，调节人体阴阳平衡。



看“痧”知健康问与答

问：什么是“痧”？

答：“痧”是经络气血中的“淤秽”，俗称痧毒，是形成诸多疾病和加速人体衰老的毒素，它阻碍气血的运行、营养物质和代谢产物的交换，引发组织器官的病变，故中医有“百病皆可发痧”之说。

问：出“痧”会损害皮肤吗？红红的皮肤何时能恢复正常？

答：出“痧”的皮肤红红的，看上去有点儿可怕。其实，不管怎么红，都不必担心，因为这对皮肤是没有损害的。红斑颜色的深浅通常是病症轻重的反映。较重的病，“痧”就出得多，颜色也深；如果病情较轻，“痧”就出得少，颜色也较浅。一般情况下，“痧”会在3~5天内逐渐消退。刮痧活血化瘀，加强了局部的血液循环，会使皮肤变得比原来还要健康、美丽。

问：刮痧真的是越痛越黑才有效吗？

答：刮痧并非越痛越有效，也不是非要刮得又黑又紫才好。正常情况下，刮拭部位出痧后呈现微红色或紫红色就可以停止。不健康的部位刮起来会感到不平滑，痛也只是一般的痛，而不是死去活来的疼痛。

问：刮痧难学吗？

答：刮痧并不难学，刮痧对皮肤的刺激主要是以线与面的形式进行的。虽然也包括对穴位点的刺激，但是刮痧对穴位点的刺激往往不要求像针灸治疗那样准确，完全可以在学习后自己操作。

如何解决刮痧时的突发状况

新手刮痧，总会产生战战兢兢、不敢下手的心理，其实不用怕，只要先了解下面的常见突发状况，就可以让你轻松灵活应对。

1. 对初次接受刮痧治疗者，应做好说明解释工作，消除顾虑。
2. 一定要注意，空腹、熬夜、过度疲劳者不宜刮痧。
3. 需要根据被刮者的体质选用适当的刮拭手法。对体质虚弱、上吐下泻等虚证，宜用补刮手法。（详细解释参见 P11）
4. 治疗刮痧部位宜少而精，刮痧时间不宜过长。
5. 在刮痧过程中，要时时询问被刮者的感受，及时发现晕刮的先兆。

刮痧工具准备 123

工具的选择直接关系刮痧治病保健的效果，刮痧常用工具包括刮痧板、刮痧剂和消毒用品。

工具 1：刮痧板

专用刮痧板边角圆润，不会损伤皮肤，可以起到行气活血、疏通经络的作用。



A. 持板方法

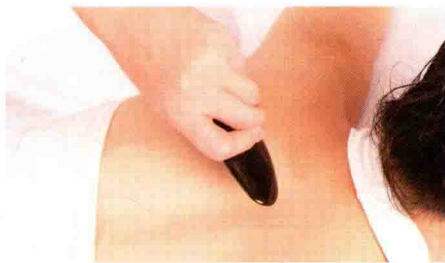
用手握住刮板，将刮痧板的底边横靠在手掌心部位，大拇指及另外四指弯曲，分别放在刮痧板两侧，刮痧时用手掌心部位施加向下的按压力。刮痧治疗时，刮板厚的一面对手掌，保健时刮板薄的一面对手掌。



B. 刮拭方法

① 面刮法

将刮痧板的一半长边或整个长边接触皮肤，刮板向刮拭的方向倾斜 $10^{\circ} \sim 90^{\circ}$ ，以 45° 应用最为广泛。利用腕力多次向同一方向刮拭，有一定刮拭长度。适用于身体较平坦部位的经络和穴位，如躯干、四肢、头部等。



②双角刮法

用刮痧板凹槽处对准脊椎棘突，凹槽两侧的双角放在脊椎棘突和两侧横突之间的部位，刮痧板向下倾斜 45° ，自上而下刮拭。用于脊椎部。



③单角刮法

用刮痧板角部在穴位上自上而下刮拭，刮板面与刮拭皮肤呈 45° 倾斜。多用于气海穴、肩贞穴、膻中穴、风池穴等穴位。



工具 2：刮痧剂

刮痧剂不但能起到润滑作用，减少刮痧对皮肤的损伤，还可以增强刮痧治疗的效果。治疗时将刮痧剂涂抹于被刮拭的患部（酸痛）及穴位范围的经脉线上即可。



工具 3：消毒用品

刮痧时常用的消毒用品有75%的乙醇和消毒棉球。治疗时用消毒棉球蘸取适量75%的乙醇，在刮痧部位均匀涂抹，进行消毒处理。



· 经验之谈 ·

上述刮痧工具，除了必备的刮痧板外，在实际刮痧中剩余的可以根据需要灵活选配。

6大提高效果的黄金刮痧技巧

技巧一：做好卫生准备

刮痧施术者在刮痧之前要将双手洗净，注意刮痧用具的清洁消毒，防止交叉感染。

技巧二：心中有数，了解需刮拭的大概范围

刮痧前，可以先阅读书中的相关内容，了解大致的刮痧范围，确定后，再进行刮痧。注意刮痧一般采用线与面的方式进行。



技巧三：以最合适的体位进行刮痧

仰卧位：适用于前头部、头顶部、面部、胸腹部、四肢前侧的刮痧。

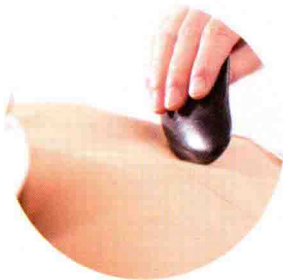
俯卧位：适用于头部、颈、肩、背、腰、四肢后侧的刮痧。

注意：俯卧位时腹部下垫一软枕，以托起腹部，避免腰部下陷。

侧卧位：适用于侧头部，面颊一侧，颈项和侧胸、侧腹以及上下肢该侧的刮痧。

仰靠坐位：背靠椅背坐位。适用于前头、颜面、颈前和上胸部的刮痧。

俯伏坐位：面向椅背骑坐，双臂放在椅背上。适用于头顶、后头、项背部的刮痧。



技巧四：控制好刮痧力度与速度

在刮拭操作时始终保持一定的按压力，速度、用力要均匀，不要忽快忽慢、忽轻忽重。要不时地询问患者的感受，并注意观察局部皮肤的情况。

技巧五：灵活掌握刮痧角度

刮痧板与刮拭方向的角度应小于 45° 。在疼痛敏感的部位，最好小于 15° 。

技巧六：了解刮痧时限与疗程

刮痧应根据不同疾病的性质及患者体质状况等灵活控制时间。一般说来，每个部位刮 20 次左右，总体治疗时间以 20 ~ 25 分钟为宜，以使人能耐受或出痧为度。

初次治疗时间不宜过长，手法也不宜太重。第一次刮痧治疗完毕，出痧部位应待痧消退后，方可进行第二次治疗。通常连续刮痧治疗 7 ~ 10 次为一疗程。

不可不知的刮痧补泻手法

“虚则补之，实则泻之”，这是中医刮痧治疗的基本法则之一。刮痧的补泻手法分为补法、泻法、平补平泻法 3 种。

中医认为速度快、刮拭力大为泻法；速度慢、刮拭力小为补法；介于二者之间速度适中、刮拭力适中为平补平泻法。

泻法能疏泄病邪，使亢进的功能恢复正常。临床多用于年轻、体壮，新病、急病或身体壮实的实证患者。

补法能激发人体正气，使低下的功能恢复旺盛。临床多用于年老、体弱，久病、重病或身体瘦弱之虚证患者。

平补平泻法常用于正常人保健或虚实兼证的治疗。

在刮痧的治疗中，若能根据体质、病情，恰当采用补泻法，更容易充分发挥刮痧的治疗作用，收到事半功倍的疗效。