

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊 ◎ 主编

对症刮痧 妙治百病



每天十分钟, 刮刮就轻松

百病皆可发痧, 刮对痧百病消。最全面有效的刮痧治疗方法, 最安全便捷的家庭自疗妙招。

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊◎主编

对症刮痧 妙治百病

DUIZHENG GUASHA
MIAOZHIBAIBING

常州大学图书馆
藏书章



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

对症刮痧妙治百病 / 满江, 易磊主编. — 青岛: 青岛出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5552-0801-3

I. ①对… II. ①满… ②易… III. ①刮痧疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第127528号

《对症刮痧妙治百病》编委名单

主 编	满 江 易 磊
编 委	王国防 王雷防 王 振 王秋红 王永华 王晓雅 王达亮 土晓明 牛林敬 牛民强 勾秀红 勾彦康 兰翠萍 田建华 田朋霞 石永青 李志锋 李国霞 李 婷 刘书娟 戎新宇 宋晓霞 宋璐璐 张金萍 杨同英 杨亚菲 陈永超 郑德明 呼宏伟 殷海敬 夏晚玲 梁 琳 康杜鹃 董云霞

书 名 对症刮痧妙治百病
主 编 满 江 易 磊
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 袁 贞
装帧设计 毕晓郁 祝玉华
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
开 本 16开(710mm×1000mm)
印 张 18
书 号 ISBN 978-7-5552-0801-3
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638)

本书建议陈列类别:医疗保健类



前言

人，没什么别没钱，有什么别有病！但话说回来，人吃五谷杂粮，哪有不生病的，生病了就要打针、吃药，甚至住院，但这年头，好医生不好找，好医院不好住，病魔缠身，排队又等不起，怎么办？怎么办？对症刮痧，好处多多：

操作简便：刮痧养生治病，不用专业的学习，一说就懂。刮痧疗法治疗的部位是以经络穴位或者全息穴区为中心的一个区域，所以，即使没有专业知识，即使没有医学基础的人也可以按图索骥找准刮拭的部位，然后找一块厚薄合适、材质无害、使用起来顺手的小刮痧板和适量润滑剂，就可以施行刮痧，而且受限少，随时随地可以进行。

无副作用：众所周知“是药三分毒”的道理，而刮痧不仅不会带毒进入体内，还能通过在皮肤表面刮拭身体的特定部位，达到改善微循环、活血化瘀的排毒效果，对身体没有任何损伤，从而轻松疗治疾病。

适用广范：刮痧因其具有活血化瘀、排毒解毒、疏通经络、调畅气血、调节脏腑、扶正祛邪等功效，具有广泛的适用范围，具体说来，刮痧已广泛用于治疗内科、妇科、男科、儿科、外科、五官科等各科常见疾病数百余种，凡适用于针灸、按摩、放血疗法的病症均适用于刮痧疗法，以血液循环瘀滞为特征的各种病症更是刮痧的最佳适应证，不仅如此，在解决某

些疑难杂症方面还有意想不到的疗效，深受广大老百姓，特别是中老年人的喜爱。

疗效显著：刮痧疗法，尽管不打针不吃药，但疗效立竿见影。中医讲“通则不痛，不通则痛”，而不通的根源往往是由于经络气血不通畅所引起的，而在刮痧的过程中，出“痧”的过程就是排除“淤积”的过程，随着痧的排出，经脉瞬间通畅，疼痛及其他不适感立刻减轻，甚至消失。

性价比高：如今，看病难看病贵仍然是个普遍的问题，在很多地方还比较突出，所以，少痛苦还少花钱成为了很多人维护健康的美好愿望。其实刮痧就是很多人听得不少做得很少的事，为什么不试一试呢？其实，刮痧尽管功效神奇，但并不神秘，日常生活中，只需一块小刮痧板、一小瓶刮痧油即可，花费不过百元，不仅疗效显著，而且一次投资，多次享用。特别是对于疼痛性疾病和神经血管功能失调的病症，效果迅速，对各种急慢性病也有很好的辅助治疗效果。

百病皆可发痧，刮对痧百病消。再忙也别忘记打理健康，不花钱、不打针、不吃药、不用过多时间，每天10分钟，刮刮就舒服。不仅如此，个人学会刮痧这一招，为自己、为家人解急时之需，自诊自疗，无病强身，有病治病，预防保健，切切实实将自己和家人的健康、美丽掌握在手中。

刮走病痛，让你、我、他，还有她，在刮痧中受益：健康、美丽双丰收。

编者



目录

第一章 常识：刮痧，能做到先要了解

◎ 第一节 初识刮痧

刮痧：六法之首，随时随地养生治病	2
作用：现代医学认定的刮痧五大作用	4
刮痧板：民间较常用的几种刮痧用具	5
润滑剂：防皮肤刮伤、助疗效双管齐下	7

◎ 第二节 刮痧方法

体位：刮拭不同部位采用不同体位	10
头面颈：先侧后正、先前面再后面	12
胸背腹：先刮拭正中，再刮拭两侧	16
四肢关节：由里向外，先内侧再外侧	17
刮拭：使用刮痧板的三种基本方法	20
刮痧法：体强直接刮，体弱间接刮	21
撮痧法：扯、夹、挤、抓要分清	23
挑痧法：多用于头颈胸背及四肢	25
放痧法：泻血、点刺各有各的用途	26

◎ 第三节 刮痧宜忌

技巧：刮痧需知“九大注意事项”	28
晕刮：刮前消除顾虑，刮后及时处理	29
禁忌：这些人要禁刮或者需慎刮	31

第二章 一看就会，刮痧取穴速记速查

◎ 第一节 手三阴经

手太阴肺经11大要穴	34
手少阴心经9大要穴	38
手厥阴心包经9大要穴	42

◎ 第二节 手三阳经

手阳明大肠经11大要穴	46
手太阳小肠经9大要穴	50
手少阳三焦经16大要穴	54

◎ 第三节 足三阴经

足厥阴肝经9大要穴	60
足太阴脾经14大要穴	64
足少阴肾经11大要穴	70

◎ 第四节 足三阳经

足阳明胃经21大要穴	74
足少阳胆经21大要穴	82
足太阳膀胱经25大要穴	90



第③章 内科常见病刮痧“外治”

◎ 第一节 三高病症

糖尿病	102
高血压	104
高脂血症	108

◎ 第二节 消化性疾病

腹 泻	110
便 秘	111
胃 炎	113
胃下垂	115
消化道溃疡	117

◎ 第三节 其他疾病

感 冒	120
发 热	122
偏头痛	123
头 痛	125
咳 嗽	128
低血压	129
心绞痛	131
失 眠	133
贫 血	135

肥胖症	137
支气管哮喘	139
风湿性关节炎	142

第④章 外科常见病刮痧“好使”

◎ 第一节 颈肩部疾病

落 枕	146
颈椎病	148
肩周炎	150

◎ 第二节 腰部疾病

慢性腰肌劳损	152
腰椎间盘突出症	154

◎ 第三节 其他疾病

痔 疮	156
脱 肛	158
足跟痛	160

第⑤章 妇产科常见病刮痧“管用”

◎ 第一节 孕产病症

妊娠呕吐	164
产后缺乳	165



◎ 第二节 月经病症

月经不调	168
痛经	171
闭经	173
围绝经期综合征	174

◎ 第三节 其他病症

带下病	177
盆腔炎	179
外阴瘙痒	181
乳腺增生	183
功能失调性子宫出血	184

第 六 章 男科常见病刮痧“壮阳”

◎ 第一节 性功能障碍疾病

遗精	188
早泄	190
阳痿	192

◎ 第二节 前列腺疾病

前列腺炎	195
前列腺增生	197

◎ 第三节 其他病症

男性更年期综合征	199
----------------	-----

第 七 章 儿科常见病刮痧“好养”

◎ 第一节 风热病症

小儿高热	202
小儿惊风	203
百日咳	205
小儿惊厥	208

◎ 第二节 消化病症

婴幼儿腹泻	210
小儿厌食症	212
小儿疳积	213
小儿便秘	215

◎ 第三节 其他病症

小儿遗尿症	217
儿童多动症	218

第 八 章 皮肤科常见病刮痧“耐看”

◎ 第一节 面部病症

雀斑	222
----------	-----



黄褐斑	223
白癜风	225
痤疮	228

◎ 第二节 其他病症

荨麻疹	230
湿疹	232
带状疱疹	234
皮肤瘙痒	236
神经性皮炎	237
银屑病	239

第九章 五官科常见病刮痧“有面”

◎ 第一节 眼部疾病

红眼病	242
麦粒肿	243
青光眼	245
近视眼	247
远视眼	249
沙眼	250
目赤肿痛	252

◎ 第二节 鼻部疾病

过敏性鼻炎	254
-------------	-----

鼻窦炎 255

酒渣鼻 257

◎ 第三节 咽喉疾病

慢性咽炎 260

扁桃体炎 261

咽喉肿痛 263

◎ 第四节 耳部疾病

耳 鸣 266

耳 聋 268

◎ 第五节 牙部疾病

牙 痛 271

龋 齿 273

常识：刮痧，能做到先要了解到

现代人的养生保健观念越来越强，不仅希望在得病时有高效的治疗方法，更需要未得病时有有效的预防方法。刮痧疗法正是一种既能治疗已经发生的疾病，更能防治未病的好方法。那么，刮痧到底是什么，它有什么作用？如何采取正确的体位？刮痧的方法都有哪些？刮痧有哪些禁忌？……本章用通俗的语言为你解读刮痧养生法，让你一看就懂，在打消疑惑的同时，领略一种全新的养生方法。



第一节 初识刮痧



刮痧：六法之首，随时随地养生治病

刮痧古称砭法，源于旧石器时代，是一种古老且有效的治疗方法。中医的治疗手段，古书记载为砭、针、灸、药、按跷、导引六种方法。砭是六种方法之首，可见是六种方法中最重要的方法。砭，除了治疗效果特别好以外，还由于它具有简单直接、无副作用的优点，只要懂得医理，随时随地都能为人治病，是最方便的医疗方法，因此古人将之列为各种治病方法之首。

现代刮痧是在中医的脏腑经络学说的指导下进行的，主要功能是增强自身的康复能力。刮痧用的刮痧板有水牛角制品和玉石制品两种。水牛角本身就具有清热解毒、活血软坚的作用；玉石性味甘平，入肺经，润心肺、清肺热。据《本草纲目》记载，玉具有清音哑、止烦渴、定虚喘、安神明、滋养五脏六腑的作用，其中含有人体所需的多种微量元素，能够滋阴清热、养神宁志、健身祛病。刮痧用的刮痧油全系采用天然植物药材，经最新科技提炼浓缩调配而成，具有清热解毒、活血化瘀、开泄毛孔、疏通经络、排毒驱邪、消炎镇痛、保护皮肤、预防感染的功效。

刮痧的适应范围十分广泛，经临床验证：凡针灸、按摩、气功能解决的病症，采用刮痧法更能简单办到。刮痧对人体主要起到以下几个方面的作用：



1. 调节阴阳

阴阳是中医理论的核心。人体在正常的情况下，保持着阴阳相对平衡的状态。如果因七情六欲以及跌扑损伤等因素使阴阳的平衡遭到破坏时，就会导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等病理变化，而产生“阳盛则热，阴盛则寒”等临床症候。刮痧治疗的关键就在于根据症候的属性来调节阴阳的偏盛偏衰，使机体转归于“阴平阳秘”，恢复其正常的生理功能，从而达到治愈疾病的目的。刮痧调和阴阳的作用，基本上是通过腧穴配伍和刮痧手法来实现的。例如：病在经络、皮肉者属表，刮痧宜轻刮；病在脏腑、筋骨者属里，宜重刮。刮痧对阴阳平衡的调节是双向性的，如血压不稳者，经刮拭躯干、四肢腧穴后，偏低的血压可升高，而偏高的血压亦可降低。

2. 活血化瘀

人体肌肉、韧带、骨骼一旦受到损伤，在局部产生瘀血，使经络气血流通不畅，若瘀血不消，则疼痛不止。这时在局部或相应腧穴刮拭，可使瘀血消除，新血得生，经络畅通，气血运行，达到通则不痛之目的。这就是刮痧活血化瘀的作用。

3. 清热消肿

根据中医治法中“热则疾之”的原理，通过放痧手法的刺激，使热邪疾出，以达清热之目的，使内部阳热之邪透达体表，最终排出体外，以清体内之瘀热、肿毒。

4. 扶正祛邪

刮痧治病后，使相应腧穴的皮肤出现青紫充血的痧痕，使腠理得以开启疏通，将滞于经络腧穴及相应组织、器官内的风、寒、

痰、湿、瘀血、火热、脓毒等各种邪气从皮毛透达于外，使经络得以疏通。另外，当人体正气虚时，外邪易乘虚而入，通过补虚泻实之法刮拭相关腧穴部位，可使虚弱的脏腑功能得以增强，可与外邪相抵抗，使机体恢复正常状态。

5. 祛痰解痉，软坚散结

由痰湿所致的体表包块及风证，通过刮痧、放痧治疗，使腠理宣畅，痰热脓毒外泄，有明显的止痉散结效果。



作用：现代医学认定的刮痧五大作用

1. 镇痛

肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损伤时，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、纤维化或疤痕化，加重疼痛、压痛和肌肉收缩紧张。刮痧是消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的有效方法，其主要机制为：一是加强局部循环，使局部组织温度升高；二是在刮痧板直接刺激作用下，提高局部组织的痛阈；三是紧张或痉挛的肌肉通过刮痧板的作用得以舒展，从而解除其紧张痉挛，以消除疼痛。

2. 信息调整

人体的各个脏器都有其特定的生物信息。当脏器发生病变时，有关的生物信息就会随之发生变化，通过作用于体表的特定部位，产生一定的生物信息，再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，从而起到对病变脏器的调节作用。