



中华人民共和国医师编号：
199911141110101631209161

王敬： 能救命的刮痧书

王敬著


病皆由痧起，痧除百病消。每天**10分钟**，刮一刮，祛病、救命！

- 《养生堂》《健康之路》等20多档电视栏目特聘中医专家
- 只需**1**块刮痧板 + **2**种刮痧手法 + 最少**3**个常用穴位
- 门诊预约火爆，30万微博粉丝抱怨**一号难求**
- **7**大关键部位养生刮痧法 + **90**种常见病刮痧康复术



王敬： 能救命的刮痧书

王敬
著

 江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

王敬:能救命的刮痧书/王敬著.—南京:江苏凤凰科学技术出版社,2015.7

ISBN 978-7-5537-4873-3

I.①王… II.①王… III.①刮搓疗法 IV.①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第136556号

王敬:能救命的刮痧书

著 者 王 敬
责任编辑 孙连民
特约编辑 杨 娟 赵 娅
责任校对 郝慧华 郭慧红 孔智敏

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编:210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16
字 数 310千字
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4873-3
定 价 49.80元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目录 CONTENTS

引子 刮痧疗法庇佑炎黄子孙五千年

1 刮痧前， 你要了解的八大步骤

- STEP 1 选择刮痧器具 / 016
- STEP 2 掌握刮痧手法 / 019
- STEP 3 选对刮痧体位 / 022
- STEP 4 理清刮痧顺序 / 024
- STEP 5 找准刮痧穴位 / 025
- STEP 6 做好刮痧准备 / 031
- STEP 7 谨记注意事项 / 032
- STEP 8 异常反应处理 / 033

2 促进血液循环， 让头面部气血通畅

- 神经衰弱 / 036
- 失眠 / 040
- 耳源性眩晕 / 042
- 阿尔茨海默病 / 046
- 脑动脉硬化 / 050
- 脑中风后遗症 / 054

- 麦粒肿 / 056
- 近视 / 058
- 远视 / 062
- 弱视 / 064
- 视神经萎缩 / 066
- 慢性鼻炎 / 068
- 过敏性鼻炎 / 072
- 鼻窦炎 / 074
- 三叉神经痛 / 078



3 从吃进去到排出来， 刮痧帮你打通每道关卡

- 慢性咽炎 / 082
- 反流性食管炎 / 084
- 食道贲门失弛缓症 / 086
- 慢性胃炎 / 088
- 碱性反流性胃炎 / 090
- 胃下垂 / 092
- 幽门梗阻 / 094
- 胃肠神经官能症 / 096
- 胃与十二指肠溃疡 / 098
- 溃疡性结肠炎 / 100

慢性腹泻 / 102
肠易激综合征 / 104
便秘 / 106
慢性胰腺炎 / 108
慢性阑尾炎 / 110

4 缓解肌肉酸痛， 刮痧有立竿见影的效果

落枕 / 114
颈椎病 / 116
肩周炎 / 120
退行性脊柱炎 / 124
慢性腰肌劳损 / 126
腰椎间盘突出 / 128
坐骨神经痛 / 130
梨状肌综合征 / 132
网球肘 / 134
键盘手 / 136
鼠标手 / 138
半月板损伤 / 140
类风湿性关节炎 / 142

5 刮痧由表及里， 刮走脏腑病气

冠心病 / 148
心律失常 / 150
心脏神经官能症 / 152
肝硬化 / 154
胆道系统感染和胆石症 / 156
慢性胆囊炎 / 158
急性上呼吸道感染 / 160
支气管扩张 / 162
急性气管炎和支气管炎 / 164
慢性支气管炎 / 166
哮喘 / 168



6 简单的刮痧小动作， 赶走身体顽疾

高血压 / 172
高脂血症 / 176
痛风 / 178
肥胖病 / 180
自发性多汗症 / 182
痤疮 / 184

黄褐斑 / 186
荨麻疹 / 188
皮肤瘙痒 / 190
泌尿系结石 / 192
尿失禁 / 194
尿潴留 / 196
尿道炎 / 198
膀胱炎 / 200

7 不求名医不求偏方， 自己解决男女困扰

乳腺增生 / 204
月经不调 / 206
痛经 / 208
白带异常 / 210
盆腔炎 / 212
子宫脱垂 / 214
子宫肌瘤 / 216
功能性子宫出血 / 218
经前期综合征 / 220
更年期综合征 / 222
产后发热 / 224

产后缺乳 / 226
产后腹痛 / 228
产后尿潴留 / 230
产后便秘 / 232
阳痿 / 234
遗精 / 236
早泄 / 238
不射精症 / 240
精子异常 / 242
慢性前列腺炎 / 244
前列腺增生 / 246



附录 人体七大关键部位养生刮痧法



中华人民共和国医师编号：
199911141110101631209161

王敬： 能救命的刮痧书

王敬著

病皆由痧起，痧除百病消。每天**10分钟**，刮一刮，祛病、救命！

《养生堂》《健康之路》等20多档电视栏目特聘中医专家 · 只需**1**块刮痧板 + **2**种刮痧手法 + 最少**3**个常用穴位
门诊预约火爆，30万微博粉丝抱怨**一号难求** · **7**大关键部位养生刮痧法 + **90**种常见病刮痧康复术

刮痧 8 大关键细节完整展示, 更易上手、更快见效!

1 刮痧体位

最常用的刮痧体位是仰卧位和俯卧位,这两种体位更便于施术,且能让患者相对持久地保持该体位,保证刮痧的治疗效果。

2 刮痧介质

刮痧介质主要有刮痧油和刮痧乳两种。刮痧油可用于全身各部位,刮痧乳多用于面部。涂刮痧介质能起到消炎止痛、保护肌肤、预防感染的作用。

3 刮痧工具

刮痧板的厚边、薄边、棱角各有不同的适用范围。薄边刮拭可治疗疾病,厚边刮拭有利于养生保健,棱角的刺激力度大,多用于关节附近的穴位或进行点按。

4 刮痧角度

刮痧板与皮肤的角度一般保持在 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$,角度越大,越方便施力,对穴位的刺激作用也越明显。

5 刮痧方向

一般肩部、背腰部、腹部、四肢部宜从上往下刮,胸部宜由内往外刮。正确的刮痧方向往往更方便施术,同时也能最大限度地发挥刮痧功效。

6 刮痧次数

刮痧次数是影响刮痧效果的最直接因素。一般每个部位宜刮 6 ~ 7 次,连着刮拭多个穴位时,次数可适当增加。

7 刮痧力道、速度

刮痧的力道和速度直接影响着对穴位的刺激力度。力道、速度适中,不仅能起到最佳的刮痧效果,还不会对皮肤造成伤害。

8 刮痧反应

出痧与否和个人体质有很大关系,不应强求出痧。只要刮拭方法和部位正确,不管是否出痧,都能起到治疗或保健作用。



5-1 刮三阴交 取坐位或仰卧位,涂刮痧油,用刮痧板的薄边或薄边棱角,与皮肤呈 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$,从上至下刮拭 6 ~ 7 下,力道、速度适中,以出痧为宜。以同样手法刮拭对侧穴位。

上架建议 生活·健康

ISBN 978-7-5537-4873-3



9 787553 748733 >

定价: 49.80元


手机扫描二维码
获取凤凰联动更多图书信息





王敬： 能救命的刮痧书

王敬
著

 江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

王敬:能救命的刮痧书/王敬著.—南京:江苏凤凰科学技术出版社,2015.7

ISBN 978-7-5537-4873-3

I.①王… II.①王… III.①刮搓疗法 IV.
①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第136556号

王敬:能救命的刮痧书

-
- | | |
|------|-------------|
| 著者 | 王敬 |
| 责任编辑 | 孙连民 |
| 特约编辑 | 杨娟 赵娅 |
| 责任校对 | 郝慧华 郭慧红 孔智敏 |
-
- | | |
|-------|---|
| 出版发行 | 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社 |
| 出版社地址 | 南京市湖南路1号A楼 邮编:210009 |
| 出版社网址 | http://www.pspress.cn |
| 经 销 | 凤凰出版传媒股份有限公司 |
| 印 刷 | 北京市雅迪彩色印刷有限公司 |
-
- | | |
|-----|-------------------|
| 开 本 | 787mm×1092mm 1/16 |
| 印 张 | 16 |
| 字 数 | 310千字 |
| 版 次 | 2015年8月第1版 |
| 印 次 | 2015年8月第1次印刷 |
-
- | | |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-4873-3 |
| 定 价 | 49.80元 |
-

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

刮痧，给身体的病气一条出路

去年，我回成都老家，见到我在成都中医药大学的几位老同学。我们聊起刮痧、拔罐等中医传统疗法的现状，大家都感到中医的春天到来了。国家目前对中医药越来越重视，习近平主席在国内外各种重要会议、重要活动、重要场合的讲话中多次引用中医理论、中医术语，来阐述执政思想与治国理念；国务院连续出台文件表示要大力扶持和发展中医药。老百姓对中医的热情也逐渐增高，接受、信任中医的人越来越多了。

现在很多人认为要健康就需要吃燕窝、海参、虫草这样的“好东西”。难道健康只靠“吃”这一条路吗？我认为，健康不能只想着做加法，还应该想想做减法。我们在吃进去各种食物的同时，也摄入了不少添加剂、残存的农药、抗生素、细菌等，这些毒素堆积在体内，会阻碍经络气血的运行，导致水谷精微无法运输到全身脏腑组织，不能荣养各个器官，从而化生百病。刮痧通过出痧的方式，将滞于经络腧穴及相应组织、器官内的风、寒、痰、湿等各种邪气从皮毛透达于外，使经络得以疏通。这种通过刮痧排出体内的病邪产物的过程就是给身体做减法的过程，能让人们“无毒一身轻”。

为了让更多的人学会用刮痧的方法调理自己和家人的身体、缓解疾病，这些年，我一直致力于刮痧疗法的研究、培训和宣传，近年来，我在我的微博上经常与粉丝们进行交流，我发现，很多人其实对刮痧都抱有很大的兴趣，但是总怕找不准穴位，所以不敢给自己和家人刮。其实与中医传统的按摩疗法、针灸疗法相比，刮痧疗法具有无可比拟的优势。按摩疗法、针灸疗法的施术部位主要在“点”，即在穴位上，而刮痧疗法的施术部位主

要在“面”上，所以即使刮痧时穴位找得不是很精准，只要大体找准穴位，也能取得不错的治疗效果。

在正式开始编写此书前，我和编辑开了个碰头会，提了一些自己的想法：一、疾病不要求多，要求精，我统计过，找我看病的人中95%以上患的都是那几十种病，把这几十种病讲清楚了就能解决当下绝大部分人的困扰；二、每种疾病能少用穴位就少用穴位，这样不仅能减少大家找穴的时间，也能降低操作难度；三、“细节决定成败”，讲清细节非常重要。微博上经常有粉丝向我咨询一些刮痧细节，比如“是该用刮痧板的薄边还是厚边来刮痧呢？”“刮痧板与皮肤要保持多少度才合适？”等等，这些细节的缺失让大家在刮痧时无从下手，大大影响了刮痧的普及和推广。

编辑很赞同我的这些想法，并在这些想法的基础上对内文做了如下安排：

章节	主题	意义
第一章	总结刮痧前必须了解的8个步骤	循序渐进，让大家对刮痧有一个完整、清晰的认识
第二章	提供头面部疾病的刮痧方案	中医认为头为“诸阳之会”，人体的多条阳经都循行头部，经常作头部刮痧可以促进阳气运行，从而改善头部气血循环
第三章	提供消化系统疾病的刮痧方案	刮痧通过改善气血运行状况，让各个消化器官都能获得充足能量，“精神饱满”地工作，从吃进去到排出来，各器官巧妙、精诚合作，排出体内毒素
第四章	提供颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等病的刮痧方案	骨关节劳损和肌肉劳损所致的疾病是刮痧的临床优势病种，曾经有文献分析显示，刮痧治疗颈椎病的有效率高达87.7%~100%
第五章	提供脏腑疾病，比如冠心病、肝硬化、慢性胆囊炎等病的刮痧方案	五脏六腑之俞穴皆分布于背部，背部刮治后可使脏腑秽浊之气通达于外，促使周身气血流畅，逐邪外出
第六章	提供各种迁延难愈之症，比如高血压、高脂血症、痛风、皮肤瘙痒等病的刮痧方案	对这些全身性的疾病，如果“头痛医头、脚痛医脚”，往往治标不治本，导致疾病反复发作，病程漫长。中医讲求从整体入手，通过调整人体的阴阳、气血平衡，如釜底抽薪一般消除病灶，疾病自然不药而愈
第七章	提供妇产科疾病和男科疾病的刮痧方案	遇到此类疾病，很多人往往讳疾忌医。刮痧适合居家自疗，自己动手刮一刮，即能消除难言之隐

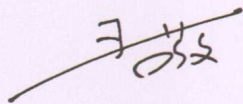
今年4月，我参与拍摄了本书全部400余张步骤图，每张图片上每一个穴位的位置都是我一一确认过的，每一种手法都是我反复斟酌过的，力求给大家清晰地传递准确无误的内容。

所有的这一切，都是希望本书能以一种更简单、更直观的方法把我多年所研究的刮痧知识、刮痧手法悉数教给大家，让每个人在面对疾病时，都能心态上更从容，在挑选治疗方式时有更多选择的余地。

目前，人们的健康意识不断提高，但于此同时，“排队2小时，看病2分钟”的医疗现状让不少患者抱怨不已，不断上涨的医疗费用也使很多家庭不堪重负。因此国家提出“大力发展中医养生保健服务”。希望大家多学习一些如太极拳、五禽戏、八段锦之类的中医传统运动方法和刮痧、拔罐、按摩等中医传统疗法，为自己、为家人，有病治病，无病保健。刮痧具有操作简单、疗效显著、易学易用、不受时间和地点限制，既能在医疗机构中治疗，又能在家中自行运用的特点，既给患者减轻和解除了病痛，同时也为家庭减轻了经济负担和压力，所以一直受到大众的欢迎。

最后，希望大家看完本书都能掌握刮痧疗法，没病时刮一刮（保健刮法，不要求出痧），行气活血，增强人体抵御外邪的能力；生病了刮一刮（治疗刮法，最好出痧），祛病、养命，真正做到“生活中医化，中医生活化”，让中医就像读书、看电影一样成为我们生活的一部分。

祝天下人都健康！



1. 疾病名称

精选现代社会高发的 90 种常见病，按照从头到脚的顺序，提供手到病除的刮痧方案。

2. 疾病介绍

以通俗易懂的语言，详细解读疾病的主要症状、病因、危害等。

3. 刮痧部位

每种疾病都严格按照头颈部→背腰部→胸腹部→上肢部→下肢部的科学刮痧顺序进行划分，让刮痧更安全、更有效。

4. 刮拭穴位

严格甄选穴位，保证用穴少、穴位好找易记、效果显著。

冠心病

● 冠心病是由冠状动脉发生粥样硬化而使管腔狭窄或阻塞，导致心肌缺血缺氧而引起的心脏病。临床主要表现为胸闷、心悸、心前区刺痛、心烦易怒、头晕耳鸣等。本病多发生在40岁以上，男性多于女性，脑力劳动者多于体力劳动者，是危害大众健康的常见病。

1. 背腰部 厥阴俞、心俞

▶ 1-1 从厥阴俞刮至心俞 取坐位或俯卧位，涂刮痧油，用刮痧板的薄边，与皮肤呈 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ ，从上至下刮拭 6~7 下，力道、速度适中，以出痧为宜。以同样手法刮拭对侧穴位。



2. 胸腹部 膻中、巨阙

◀ 2-1 依次刮膻中、巨阙 取坐位或仰卧位，涂刮痧油，用刮痧板的薄边棱角，与皮肤呈 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ ，从上至下刮拭 6~7 下，力道、速度适中，以出痧为宜。

特别注意

● 刮拭巨阙时，患者应腹部胀气，以免伤及内脏。

148

5. 特别注意

王敬教授指点刮痧过程中需要重点注意的事项，让刮痧过程更放心。

6. 真人示范

400 余张高清图步骤图，清晰展示穴位位置，王敬教授亲自示范刮痧手法。

患有重度的心脏病出现心力衰竭者，禁用刮痧。

3. 上部 内关

▲3-1 刮内关 取坐位或仰卧位，涂刮痧油，用刮痧板的薄边棱角，与皮肤呈 45°~90°，从上至下刮拭 6~7 下，力道、速度适中，以出痧为宜。以同样手法刮拭对侧穴位。

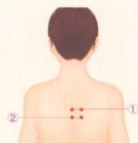


▲3-2 点按内关 用刮痧板的薄边棱角或点穴棒，点按至产生酸麻胀痛感时保持 7~8 秒，松手，间隔 3~5 秒，再重复点按 6 次。以同样手法点按对侧穴位。

7. 刮痧要领

从体位、介质、工具、角度、方向、次数、力道和速度、反应 8 个方面讲解刮痧要领，新手也能轻松掌握。

1. 背腰部



① 厥阴俞：在脊柱区，第 4 胸椎棘突下，后正中线左右各旁开 1.5 寸。
② 心俞：在脊柱区，第 5 胸椎棘突下，后正中线左右各旁开 1.5 寸。

2. 胸腹部



① 膻中：在上腹部，横平第 4 肋间隙，前正中线上。
② 巨阙：在上腹部，脐中上 6 寸，前正中线上。

3. 上肢部



内关：手掌朝上，当握拳并且手腕上抬时，手臂中间会出现两条筋，腕上 2 寸两筋之间即为本穴。左右各一。

8. 取穴参考

每一种疾病用到的穴位都能在当前页面找到定位图和取穴方法，方便读者检索。

9. 简易取穴

只需一两个平常的小动作，零基础者也能更快、更准地找到穴位。

目录 CONTENTS

引子 刮痧疗法庇佑炎黄子孙五千年

1 刮痧前， 你要了解的八大步骤

- STEP 1 选择刮痧器具 / 016
- STEP 2 掌握刮痧手法 / 019
- STEP 3 选对刮痧体位 / 022
- STEP 4 理清刮痧顺序 / 024
- STEP 5 找准刮痧穴位 / 025
- STEP 6 做好刮痧准备 / 031
- STEP 7 谨记注意事项 / 032
- STEP 8 异常反应处理 / 033

2 促进血液循环， 让头面部气血通畅

- 神经衰弱 / 036
- 失眠 / 040
- 耳源性眩晕 / 042
- 阿尔茨海默病 / 046
- 脑动脉硬化 / 050
- 脑中风后遗症 / 054

- 麦粒肿 / 056
- 近视 / 058
- 远视 / 062
- 弱视 / 064
- 视神经萎缩 / 066
- 慢性鼻炎 / 068
- 过敏性鼻炎 / 072
- 鼻窦炎 / 074
- 三叉神经痛 / 078



3 从吃进去到排出来， 刮痧帮你打通每道关卡

- 慢性咽炎 / 082
- 反流性食管炎 / 084
- 食道贲门失弛缓症 / 086
- 慢性胃炎 / 088
- 碱性反流性胃炎 / 090
- 胃下垂 / 092
- 幽门梗阻 / 094
- 胃肠神经官能症 / 096
- 胃与十二指肠溃疡 / 098
- 溃疡性结肠炎 / 100

慢性腹泻 / 102
肠易激综合征 / 104
便秘 / 106
慢性胰腺炎 / 108
慢性阑尾炎 / 110

4 缓解肌肉酸痛， 刮痧有立竿见影的效果

落枕 / 114
颈椎病 / 116
肩周炎 / 120
退行性脊柱炎 / 124
慢性腰肌劳损 / 126
腰椎间盘突出 / 128
坐骨神经痛 / 130
梨状肌综合征 / 132
网球肘 / 134
键盘手 / 136
鼠标手 / 138
半月板损伤 / 140
类风湿性关节炎 / 142

5 刮痧由表及里， 刮走脏腑病气

冠心病 / 148
心律失常 / 150
心脏神经官能症 / 152
肝硬化 / 154
胆道系统感染和胆石症 / 156
慢性胆囊炎 / 158
急性上呼吸道感染 / 160
支气管扩张 / 162
急性气管炎和支气管炎 / 164
慢性支气管炎 / 166
哮喘 / 168



6 简单的刮痧小动作， 赶走身体顽疾

高血压 / 172
高脂血症 / 176
痛风 / 178
肥胖病 / 180
自发性多汗症 / 182
痤疮 / 184