

刮痧治病●简单易学●图片精美●刮到病除

刮痧健康法

疾病速查
全图解

50分钟视频+200幅彩色插图、照片

刮痧美容美体：

闲暇时的刮痧小动作可以保持青春美丽

刮痧防病治病：

精准的取穴、清晰的手法，使人健康、充满活力

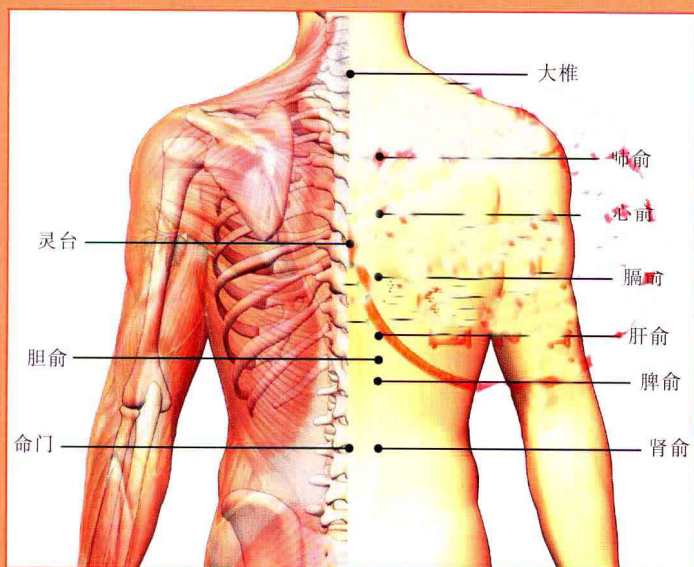
王颖 王琪格 主编



赠光盘

刮痧健康法

王颖 王琪格 主编



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

主 编 王 颖 王琪格
副 主 编 李 迪 刘昱甫 卜祥伟 姜 辛
编写人员 张 虹 刘立克 刘美思 刘 实
林 玉 苏 涵 李 林 王丽颖

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧健康法 / 王颖, 王琪格主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5381-7983-5

I. ①刮… II. ①王… ②王… III. ①刮搓疗法
IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 058887 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 7

字 数: 100 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2013 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 先知传媒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 唐丽萍

书 号: ISBN 978-7-5381-7983-5

定 价: 40.00 元 (附赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh24115@126.com

http: // www. lnkj. com. cn

丹东康而福刮痧按摩学校简介

(对全国下岗职工、失业青年、农民工、学习刮痧、按摩、足疗、拔罐免收培训费)

丹东康而福刮痧按摩学校坐落在中国的边境城市——丹东市，与朝鲜民主主义人民共和国隔江相望。学校与国际交流医科大学、北京国际针灸培训中心、劳动部中国就业培训指导中心、北京中医药大学培训学校、北京春风堂中医研究院等单位合作，成立了第四医学培训基地，举办中医刮痧、按摩、足疗、面诊、舌诊、手诊、耳诊、修脚、针灸、小儿推拿、中医火疗、正骨、中医理疗、砭石疗法、美容、中医养生等科目。颁发劳动部、中国中医学校、北京国际针灸培训中心、北京中医药大学培训学校，初级、中级、高级、技师等证书，颁发卫生行业特有工种《国家职业资格证书》。邮购教材教具，开办函授班。

2004年5月，学校参加了全国刮痧大赛，荣获集体第一名。2004年7月，学校被中国社会经济调查部授予“中国社会信赖学校”。2005年，学校成为CCTV《梦想中国》特邀嘉宾单位。2006年，学校成为工会下岗职工再就业培训基地。2008年，学校荣获“先进党支部”称号。2011年，学校成为全国1+N复合型人才职业培训项目“刮痧理疗师”培训基地。

本校培训学员分布在全国各地及美国、韩国、法国、英国、日本、荷兰、朝鲜、匈牙利、加拿大、意大利、俄罗斯、新加坡、西班牙、澳大利亚、马来西亚、塞浦路斯等40多个国家和地区。设立分支机构58处。现继续面向国内外招收学员，欢迎有识之士前来考察、加盟，共创第四医学未来。

校 址：辽宁省丹东市二纬路93-8号

免费电话：400 676 9391

电 话：0415-2124747

网 址：www.dsiyx.com

前言

随着生活水平的不断提高，人们自我保健意识和能力的不断增强，刮痧这种无不良副作用、又简易可行的传统的自然疗法，备受人们的青睐和喜爱，越来越多的人喜欢自己动手，利用简单的刮痧板治疗疾病和养生保健。刮痧疗法不再是医生的专利，它已深入千家万户，成为人们日常生活中不可缺少的一部分。自己或家人偶有不适，依法刮痧，有些小病和不适即可刮到病除。另外，随着社会的进步、科学技术的发展，大众对健康、防病、养生的观念也不断更新和提高。目前，防病保健、养生延年已成为人们生活中一种自觉的需求。

《刮痧健康法》系统介绍了有关刮痧的基本知识，包括刮痧适应证、禁忌证、常用刮痧工具和消毒方法、刮痧前后须知等。重点介绍了刮痧变美丽、刮痧改善症状、刮痧治疗疾病的方法，对每种症状和疾病介绍了取穴、刮痧方法和步骤以及日常生活提示等内容。配有光盘，光盘中介绍了刮痧的动态演示，包括刮痧手法、取穴方法、刮痧治疗疾病实例等。

编著者

2013年5月

目 录

刮痧简单易学

刮痧疗法概述	1	不宜或禁忌的刮痧部位	2
刮痧适应证	1	常用刮痧工具及消毒方法	2
刮痧禁忌证	1	刮痧前后须知	2

刮痧变美丽

祛斑	3	丰胸美乳	9
美肤	4	腹部变平坦	9
祛青春痘	5	瘦小腿	10
除眼袋	6	瘦大腿	10
减少鱼尾纹	6	腰部纤细	11
生发固发	7	减肥	11
乌发润发	8	增重健身	12

刮痧改善症状

缓解精力减退	13	增强食欲	17
改善睡眠	14	消除麻将综合征	18
防止晕车、晕船	15	消除空调综合征	19
改善手足冷	15	消除电视综合征	20
聪耳	16	健脑益智	21
明目	16	缓解压力	21

刮痧治疗疾病

感冒	22	肺气肿	25
慢性支气管炎	23	咳嗽	26
支气管哮喘	24	高血压	27

低血压	28	胰腺炎	60
高脂血症	29	慢性阑尾炎	61
冠心病	30	慢性胆囊炎	62
心动过速	31	胆石症	63
心动过缓	32	便秘	64
早搏	33	急、慢性肝炎	65
动脉粥样硬化	34	肝硬化	66
风湿性心脏病	35	前列腺炎	67
血栓闭塞性脉管炎	36	前列腺增生	67
贫血	37	肾、输尿管结石	68
白细胞减少症	38	泌尿系统感染	69
血小板减少性紫癜	38	脱肛	70
神经衰弱	39	痔疮	71
抑郁症	40	慢性肾小球肾炎	72
头痛、偏头痛	41	遗精	73
眩晕	42	早泄	74
癔症	43	阳痿	75
失眠	44	腰椎间盘突出症	76
嗜睡	44	网球肘	77
健忘	45	腱鞘炎	77
脑萎缩	46	肩周炎	78
中风后遗症	47	膝关节炎	79
三叉神经痛	48	落枕	80
面神经痉挛	48	颈椎病	81
周围性面神经瘫痪	49	骨质疏松症	82
多发性周围神经炎	49	慢性腰肌劳损	82
甲状腺功能亢进	50	痛风	83
肋间神经痛	51	风湿性关节炎	84
肥胖症	52	类风湿性关节炎	84
糖尿病	53	月经不调	85
急性胃肠炎	54	痛经	85
慢性胃炎	55	闭经	86
胃、十二指肠溃疡	56	子宫肌瘤	87
胃下垂	57	产后缺乳	87
慢性结肠炎	58	乳腺增生	88
胃肠神经官能症	59	慢性盆腔炎	89

功能性子宫出血	89	急、慢性咽炎	99
更年期综合征	90	扁桃体炎	100
麦粒肿	91	急、慢性鼻炎	101
近视	91	过敏性鼻炎	102
青光眼	92	酒渣鼻	103
白内障	93	神经性皮炎	103
远视	94	湿疹	104
弱视	95	带状疱疹	105
迎风流泪	96	老年性皮肤瘙痒症	106
耳鸣	97	自汗、盗汗	106
老年性耳聋	98		

刮痧疗法概述

刮痧疗法是指用边缘光滑的硬物器具（即刮具），在人体某一部位的皮肤上，反复进行刮拭，使皮肤发红充血，呈现一块块或一片片的紫红色的斑点（即痧痕）为止，以达到刺激体表络脉，改善人体气血流通状态，排泄瘀毒，扶正祛邪，退热解惊，开窍醒神之功效的一种方法。刮痧疗法简单易学，只要一板在手，随时随地可刮，无任何不良反应，既经济又实惠，是其他方法所不能比拟的。

刮痧可以排除毒素，能够及时地将体内代谢的“垃圾”刮拭到体表，沉积到皮下的毛孔，使体内的血流畅通，恢复自然的代谢活力。刮痧能够舒筋通络，消除疼痛病灶，解除肌紧张，在明显减轻疼痛症状的同时，也有利于病灶的恢复。刮痧能够调整阴阳、美容养颜、调节平衡。

刮痧适应证

内科疾病：上呼吸道感染、急性支气管炎、高血压病、低血压、脑卒中等。

外科疾病：颈椎病、肩周炎、落枕、颈部肌肉扭伤等。

妇产科疾病：月经不调、痛经、闭经、带下病、慢性盆腔炎等。

男科疾病：急性前列腺炎、慢性前列腺炎、前列腺肥大、阴茎异常勃起等。

儿科疾病：小儿发热、小儿腹泻、肠吸收不良综合征等。

皮肤科疾病：单纯疱疹、带状疱疹、荨麻疹等。

五官科疾病：睑腺炎、结膜炎、上睑下垂等。

刮痧禁忌证

破伤风、狂犬病患者，精神病患者发作期、高度神经质者禁用；对刮痧恐惧、有晕针史、晕血史者。

有出血倾向的疾病，如重症贫血、再生障碍性贫血、血友病、白血病、血小板减少及有凝血功能障碍者。

重症心脏病出现心力衰竭者、肾脏病出现肾功能衰竭者、肝硬化腹水者的腹部、全身高度水肿者。

患接触性皮肤病（疥疮、体癣）、皮肤过度过敏者、皮肤划痕症、紫癜者。

醉酒、过饥、过饱、过渴、过度疲劳者。

急性传染病及急症患者、大面积皮肤病或患溃疡性皮炎的患者。

不宜或禁忌刮痧的部位

急性创伤、扭挫伤之局部禁刮。

大血管分布处，特别是颈总动脉、心尖搏动处禁刮。

眼睛、耳孔、鼻孔、舌、口唇、五官处、前后二阴、肚脐（神阙穴）处禁刮。

孕妇及月经期妇女的腹部、腰骶部、血海、三阴交、合谷等穴及双侧乳房处禁刮。

小儿囟门未合时，头颈项部禁刮。

原因不明的肿块及恶性肿瘤部位禁刮。

皮肤有疖肿、痈、瘢痕、溃疡及传染性皮肤病，原因不明的包块、黑痣处等，均不宜在病灶部位刮拭。

新发生的骨折患部不宜刮痧，需待骨折愈合后方可在患部补刮。

外科手术疤痕处应在两个月以后方可局部刮痧。

恶性肿瘤患者手术后，疤痕局部慎刮。

女性的面部忌用大面积强力刮拭。

对尿潴留患者的小腹部慎用重刮。

常用刮痧工具及消毒方法

刮痧的用具十分简单、方便，诸如边缘比较圆滑的铜钱、硬币、瓷碗、瓷调羹、木梳背、嫩竹片、小蚌壳、檀香木刮板、沉香木刮板、小水牛角板等，都可以用来刮痧。当然，如果长期使用或作为治疗，还是用正规一些的刮痧板比较好。最好选用天然水牛角为材料的刮板，其对人体肌肤无毒性刺激和化学不良反应，刮痧用具最好做到一人一具，以防交叉感染。如无条件，经过严格消毒后，方可多人一具。天然水牛角具有清热解毒、凉血、定惊等功效。

刮痧前后须知

1. 在空气新鲜、冷暖适宜的室内。选择合适的体位，涂抹适量的刮痧油或其他介质。

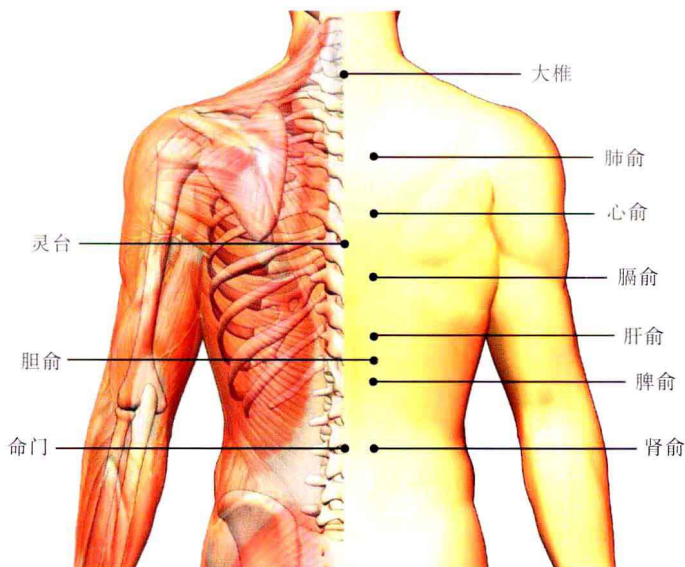
2. 刮痧后要用清洁的纸巾按压在所刮之处，同时，轻轻按揉 20~30 下，嘱患者迅速穿衣，饮适量白开水。

3. 有些患者瘀滞较重，可在刮痧后瘀血最集中处点刺放血，放血器械可选用三棱针或梅花针，起到提高疗效的作用。

祛斑

雀斑、黄褐斑是皮肤色素沉着的结果，中医认为气血运行不畅，经络阻滞，往往在夏天增多，这是由于强烈的紫外线照射的缘故。另外，某些化妆品、精神压力、烦躁等也会诱发雀斑、黄褐斑，卵巢或子宫疾病、肝脏疾病等也可使雀斑、黄褐斑增多，并可伴有恶心、倦怠等症状。

取穴



刮大椎



刮命门

刮痧方法

在上图标注的穴位及部位刮痧，每穴 5~10 下，在大椎、命门、黄褐斑所在部位、肺俞、肝俞、胆俞等部位用刮痧板点按 2~3 下。每天 1~2 次。

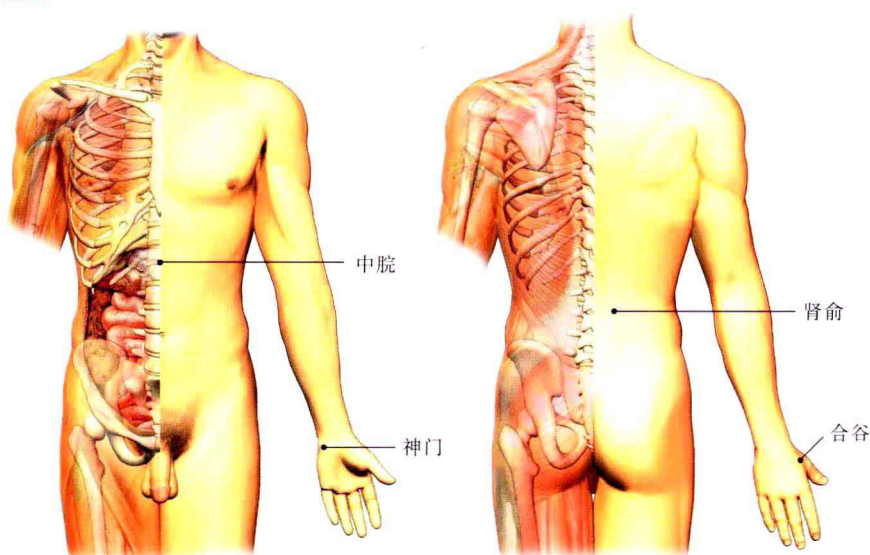
日常生活提示

积极治疗原发病。少用或不用化妆品。夏季注意防晒保护，多喝水，保证充足的睡眠。精神愉快，心情舒畅，尤其女性在特殊的生理周期。

美肤

肌肤漂亮是美容的重要条件之一。以往以肤色白为美，其实早在《黄帝内经》中就把人的肤色分为青、赤、黄、白、黑五种颜色，致密、有光泽即为健康，反之则为病态。美丽肌肤的先决条件应该是气色好、透明度高、不觉得暗沉、光滑柔润和富有弹性。所以从肌肤漂不漂亮就可知道健康的状态。

取穴



刮神门



刮合谷

刮痧方法

在上图标注的穴位及部位刮痧，每穴 5~10 下，在中脘、肾俞、神门、合谷等部位用刮痧板点按 2~3 下。每天 1~2 次。

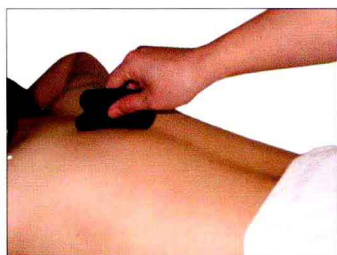
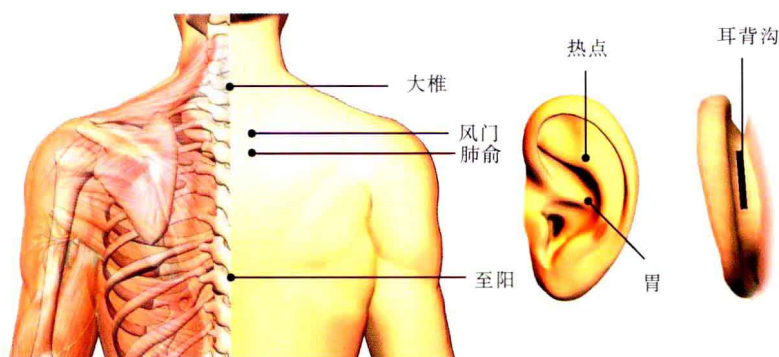
日常生活提示

合理饮食，不挑食，不吃辛辣煎炸制品，多吃新鲜蔬菜与水果，同时保证充足睡眠，“好皮肤是睡出来的”，这句话很有道理。

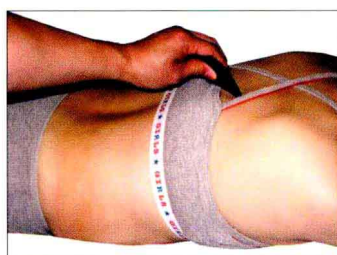
祛青春痘

青春痘是青春期男女常见的急性发作的慢性皮肤病，也叫粉刺。病程长、易反复。遗传因素、皮脂腺分泌过多是发病的主要原因。初起多为细小的黑头或白头粉刺，可挤出豆渣样的皮脂，继而发展为小脓疱或小结节，严重者可形成脓肿并伴有疼痛。女性病人常伴有月经不调和月经前后皮疹增多加重。

取穴



刮风门、肺俞



刮至阳

刮痧方法

在上图标注的穴位及部位刮痧，每穴 5~10 下，在大椎、至阳、耳背沟等部位用刮痧板点按 2~3 下。每天 1~2 次。

日常生活提示

注意保持清洁，不用化妆品。对粉刺切勿挤压、按压或摩擦。粉刺中央高起部分变软并变成淡黄色，意味已经成脓，可用消毒的三棱针轻挑排脓。

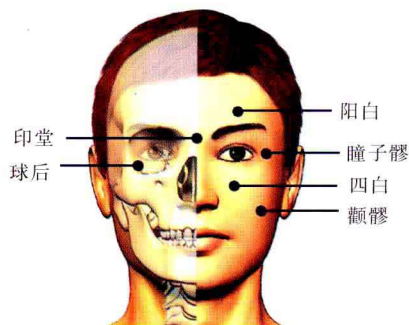
除眼袋

眼袋是一种常见的困扰，由于眼睑皮肤很薄，皮下组织薄而疏松，很容易发生水肿现象，而随着年龄的增长愈加明显。

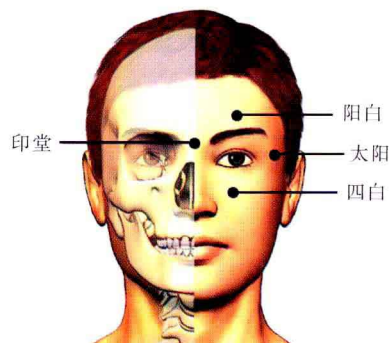
减少鱼尾纹

眼角部位的细小皱纹就是鱼尾纹。主要是由于眼周缺水，皮肤新陈代谢功能下降，纤维组织老化、松弛，甚至断裂而形成的。

取穴



取穴



刮痧方法

在上图标注的穴位及部位刮痧，每穴 5~10 下，在印堂、阳白、四白、瞳子髎等部位用刮痧板点按 2~3 下。每天 1~2 次。

刮痧方法

在上图标注的穴位及部位刮痧，每穴 5~10 下，在印堂、阳白、太阳、四白等部位用刮痧板点按 2~3 下。每天 1~2 次。

日常生活提示

注意防晒，保持充足的睡眠及正确的睡姿，可将枕头适当垫高，尽量使脊椎处于平直状态。适当吃些富含维生素 A 和维生素 B₂ 的食物。勿过多抽烟、喝酒；温和热敷。彻底卸妆。

日常生活提示

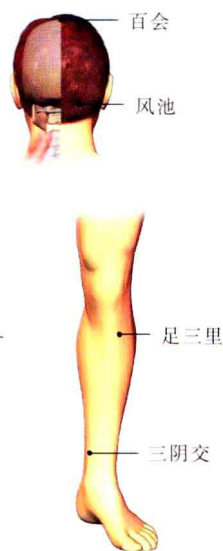
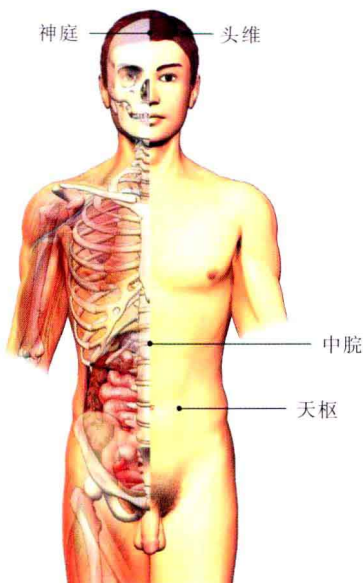
睡眠充足，切忌熬夜。平时多喝水，睡前避免大量饮水。勿养成眯、眨、挤眼睛的习惯。避免阳光直接照射。保持乐观情绪。

生发固发

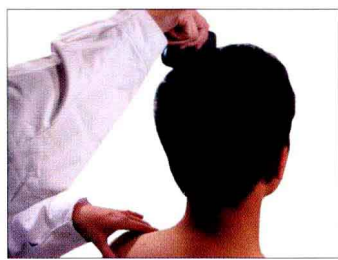
人在一天中会自然脱落 20 根以上的头发，同时又会长出同数的头发。当脱落的头发远多于新生头发时，称为脱发症。

局部突然出现圆形或椭圆形脱发称“斑秃”；头发全部脱落称“全秃”；连眉毛、腋毛都脱落者称“普秃”。

取穴



刮足三里



刮百会

刮痧方法

在上图标注的穴位及部位刮痧，每穴 5~10 下，在中脘、足三里、百会、头维、神庭、风池等部位用刮痧板点按 2~3 下。斑秃患者在患部刮痧，每天 1~2 次。

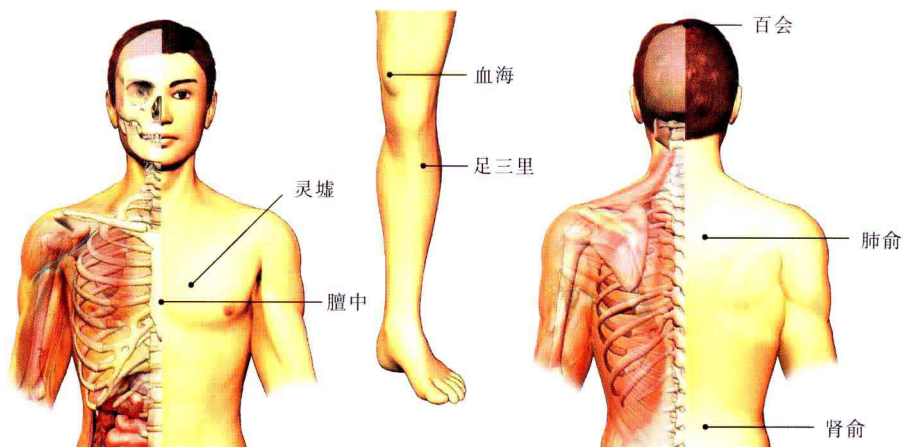
日常生活提示

不用尼龙梳子梳头，不用脱脂性强或碱性洗发剂。戒烟戒酒，消除精神压抑感。保持皮肤清洁，经常按摩头部，给予头部适度刺激。

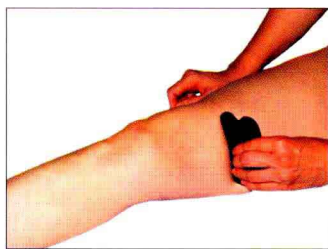
乌发润发

白发是指头发部分变白或全部变白的一种皮肤病。病因复杂，先天性者多与白化病并发，有时呈家族性或色素缺乏有关；后天者除老年生理性白发以外，可能与营养不良、精神创伤、情绪激动、悲观或抑郁等有关。

取穴



刮肺俞



刮血海

刮痧方法

在上图标注的穴位及部位刮痧，每穴 5~10 下，在肺俞、足三里、血海、膻中等部位用刮痧板点按 2~3 下。每天 1~2 次。

日常生活提示

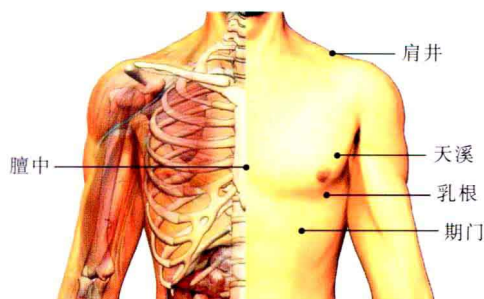
保持心情舒畅，积极参加体育锻炼。注意饮食营养，多吃高蛋白食物及粗粮、绿色蔬菜、动物肝脏、芝麻、核桃、花生以及富含花青素的黑色食品等。

丰胸美乳 腹部变平坦

有些女性乳房过小、下垂、形状不佳等，给她们带来许多烦恼和困惑。刮痧能丰胸美乳。

从人体健美角度看，真正健美的腹部应由细而有力的腰和线条明显的腹肌构成。当腹围在 90~100 厘米以上或腹围与臂围的比值男性 >0.9 ，女性 >0.85 时，腹部的脂肪就非除不可了。

取穴



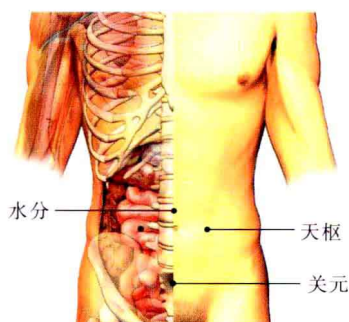
刮痧方法

在上图标注的穴位及部位刮痧，每穴 5~10 下，在乳根、膻中、天溪等部位用刮痧板点按 2~3 下。每天 1~2 次。

日常生活提示

睡觉时不要戴文胸，保持昂首挺胸，经常直直腰，不要抱臂和趴睡，可补充些维生素及钙、铁、锌、蛋白质。多做些深呼吸，佩戴合适的胸罩。平时可做些胸部伸展运动。

取穴



刮痧方法

在上图标注的穴位及部位刮痧，每穴 5~10 下，在水分、天枢（双）、关元等部位用刮痧板点按 2~3 下。每天 1~2 次。

日常生活提示

不要长时间坐、卧、躺，尤其是在饭后。吃饭细嚼慢咽，尽量少吃偏咸食品。多走路，多喝水，多运动，锻炼出结实的腹部。