

新编

特种

主编
李湘授
齐丽珍

刮痧

运板技巧

上海科技教育出版社



刮、揉、点、按、挑、敲、拍、拔、
风格各异，运板技巧各异，
『板压』为准绳，
可派生出多种复合运板法，
复合性运板法增疗效，
再重相似。持之以恒，滴水穿石，
分轻重。以往诸家，关于运板手法少有提及，
徐轻重，刮痧运板之灵魂，「板压」
为基。刮痧之难不在穴，在手法，
明手难。手法不明则疾患难除，
明手难。

特種

种

刮、揉、点、按、挑、敲、拍、擦、推、拿、按、拔、
风格各异，运板技。应辨其理。
『板压』为准绳
可派生出多种复合式运板法，
复合性运板法增疗效。先学基础，再重相似。持之以恒，滴水不漏。一分功夫，十分收获。以往诸家，关于运板手法少有提分字人。

刮痧

徐轻重。刮痧运板之灵魂，『板压』为基。刮痧之难不在穴，在手法身明手不麻。手法不明则疾患难痊，多身不疼。

运板技巧

刮、揉、点、按、挑、啄、拍、发，风格各异，运板技式运板『板压』为准绳，可派生出多种复合性运板法，复合性运板法增疗效。先学一功，再学一功，持之以恒，滴水不漏，一分功力，以往诸家，关于运板手法少有提及，徐经甫《刮痧运板之灵魂——板压》为基。刮痧之难不在穴，在手法身明手难。手法不明则疾患难除，终身不医。

A large, stylized illustration of a person's back, showing the spine and shoulder blades. The person is lying face down, and their hands are positioned near their shoulders, holding a long, thin wooden board (the 'board' mentioned in the text) across their upper back. The background is dark and textured, suggesting a traditional or medical setting. The overall style is reminiscent of traditional Chinese woodblock prints or medical illustrations.

上海科技教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编特种刮痧运板技巧/李湘授,齐丽珍主编. —上海:上海科技教育出版社,2013.1

ISBN 978-7-5428-5559-6

I. ①新… II. ①李… ②齐… III. ①刮痧疗法
IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 260800 号

责任编辑 方 颖 吴培培 林慧梅

封面设计 桑吉芳 符 劼

新编特种刮痧运板技巧

主编:李湘授 齐丽珍

出版发行 上海世纪出版股份有限公司
上海科技教育出版社
(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 www.sste.com www.ewen.cc
经 销 各地新华书店
印 刷 常熟文化印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
字 数 340 000
印 张 22
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5428-5559-6/R·423
定 价 35.00 元

利痧瘰癧病破法之餘
治以皮部銜氣歸之
營通于中藏府背俞
經絡和調解郁祛瘀

李鼎題



中華一絕
造福蒼生

呂松濤 書
癸亥冬月

民間魂主
本林一紀

後仁起于

二〇〇六年一月八日

李湘授教授

仁心仁術

陶宏志

二〇〇五年十月
于香港

序一

2005年11月,在翻阅李湘授、齐丽珍医师赠送的《特种刮痧疗法》一书时,勾起我一段原已淡忘的童年记忆。我生长于福建闽东乡村,家母虽胸无点墨,但有一手刮痧扭痧的技艺,每有乡亲来邀她治疗痧症(当地称“着痧”),那些脘腹疼痛难忍的发痧者,经她在胁背部扭、撮、掐或刮(多取用调羹蘸油施刮)之后,多数人症情迅速缓解或消除。她主要是在胁背部寻摸硬结或条索样物或敏感处,然后在局部施术,被撮扭时患者虽躲闪呼痛,但很快就平静下来。这些技艺在缺医少药的农村是相当管用的,不少情况下能解患者燃眉之急。家母有时也叫我去试探一下患者胁背部起硬块的情况,给当时幼小的我留下深刻的印象,不识字的母亲在我童年脑海中的形象是相当高大的。

有时我还见家母给患者拔火罐治病,使用的工具不如今天的顺手,火罐是取量米的竹罐以代替,再用草纸包裹铜钱做成底座圆形的纸芯,然后蘸上煤油或豆油以供发火用。

从上述回忆片断中清楚看出,刮痧疗法深深植根于民间,一般人认为它很“土”。我以为,刮痧等民间疗法虽然“土”得掉渣,但也是中医发展的源头活水,有眼光的专家不应轻视、排斥它们,而应进行科学的消化、提炼和再创造。正确地对待民间经验,不管在治学上还是学术上,都是对中医药学术优秀传统文化的继承,关键是善于传承、勇于创新。

借助于李湘授医师等人的多年推广,刮痧疗法已被更多的人所接受。今后它会进一步在社会各层次发挥治病保健的作用。

现今社会正面对着庞大的休闲人群。我国每年法定假日已达114天,加上通常每天8小时工作后的空闲时间,在职人员1/3以上的时光是在闲暇中度过的,社会各界正思考关于合理利用这么多闲暇时间的问题。今天的社会对休闲的观念也正发生着重要的转变,据悉,理论界认为,休闲是一门科学,不能再从消极的角度理解它,休闲将从少数人的消磨光阴转变为多数人的生活方式。所以,除教育、旅游、体育、文艺等之外,中医药针灸也应积极抢占休闲的空间。刮痧疗法因其固有的特点,很适合休闲人群(包括人数

众多的亚健康者)在享受休闲时利用它保健养生。

刮痧疗法是运用特定的工具在选定的穴、区、带皮肤上施术,因此要对与皮肤有关的某些问题加强研究。从总体上考察,与刮痧疗法相关的基础研究仍很少,多学科联合研究的格局未见踪影,已有的研究未能阐明穴、区、带皮肤同躯体、内脏关系的基本规律,在临床选用穴、区、带皮肤实施刮痧手术时,还存在某种盲目性,仍着重以治疗效应为评判指标,以经验为临床思维的基础。这种局面应随着科技的进步而逐步改变,以增加刮痧疗法的科技含金量,推动该疗法的发展。

皮肤为人体与外界间的天然屏障,也是一个重要的免疫器官,具有独特的免疫(细胞和体液)功能。因此,通过刮痧刺激相关皮肤,对免疫功能有无调节作用或如何进行调节等问题,必然要开展观察分析。这些研究以及临床实践中积累的经验,均可贡献于刮痧疗法的改革或完善,以及传统经络学说的丰富和发展。

我乐见刮痧疗法在社会期盼回归自然的热潮中得到发展。在继《特种刮痧疗法》后,《特种刮痧运板技巧》出版之际,愿以上述的议论作为序言。

陈汉平

上海中医药大学教授

上海市针灸经络研究所原所长

2005 年 12 月 16 日

序二

传统刮痧疗法是用边缘光滑的竹板、瓷器片或瓷碗的边缘、小汤勺、麻线、铜钱、毛发或苎麻等不易损伤皮肤的器具，蘸取食用油、酒、清水或油脂，在人体皮肤表面不同部位进行由上而下，由内向外的反复刮摩，直到皮肤出现红色斑点或淤血斑块，以解除病痛和治疗疾病的民间自然简易治疗方法。大多数学者认为，针灸、推拿、拔罐、放血等疗法是由刮痧变化而来。

现代刮痧疗法是在中医基础理论指导下，遵循经脉运行和病变特点，从体表-经络-脏腑学说考虑，在体表涂以清热解毒、活血止痛的刮痧润滑剂，用特制的水牛角刮痧板进行刮拭，对治疗疼痛性疾病、骨关节退行性疾病和神经、肌肉、血管性疾病等均取得了较好的防治效果的中医外治法。刮痧以其简、便、廉、验、速和易学会、好操作、较安全、效果好的特点，为人类的健康事业作出了巨大贡献。

刮痧疗法起源于神农、黄帝，历史悠久，源远流长。可以追溯到两千多年前的《黄帝内经》时代，是砭石疗法或刺络疗法之一种，一直在民间流传应用。除刮法之外，尚有撮法、挑法、揪法、挤法、捏法、搓法。唐代文献始有用苎麻刮治痧症的记载。元、明两代已比较广泛地流传用汤匙、铜钱蘸水或油刮背部治疗腹痛等症的方法和经验。宋代王裴著《指述方瘴症论》，元代医学家危亦林有《世医得效方》。迨至清代，刮痧疗法大为盛行，因而编撰刊行的刮痧专著甚多，如郭志邃的《痧胀玉衡》，王凯的《痧症全书》《痧症要法》，释普净的《痧症指微》，孙玘的《痧症汇要》，徐子默的《吊脚痧方论》，陆乐山的《养生镜》等十多部；记载刮痧方法的文献就更多了。

上个世纪 90 年代以来，在全球回归自然疗法的热潮中，刮痧法由经验刮痧发展成为以中医针灸经络理论为指导，循经走穴，内病外治的辨证刮痧；在实践中扩大了刮痧疗法的应用范围，由原来的治疗痧症发展到内外妇儿等科近 400 种病证，并涉及到消除疲劳、减肥、养颜美容等养生保健领域；在机制研究上从活血化瘀、免疫调节、改善新陈代谢等方面进行解释。国家为了保护和发发展刮痧疗法，已将刮痧与针灸、按摩、拔罐等方法列为公费医疗、医疗保险

的特色项目,如今又被国家劳动和社会保障部列为一种新型的职业劳动技能。

但是,受现代医学的冲击,如今人们对刮痧疗法缺乏了解,以至于很少人愿意接受刮痧理论和方法。加之刮痧的手法技巧需要通过口传言授和广泛实践,无论在民间还是医疗机构中均后继乏人,面临失传和走向消亡,也曾出现由于失传而发生误传误治的情况,所以需要进一步整理、继承、保护和推广利用。

1993年春,受上海市科协等单位的邀请,由中国中医科学院基础所中医学校组织,我和台湾学者吕季儒教授在上海传授“刮痧排毒健康法”,有幸结识李湘授医师,他为人朴实,沉潜好学,热爱中医刮痧排毒健康法,多年来一直从事刮痧的理论研究和临床实践工作。在第四届北京康而福国际刮痧排毒健康法大会上,他交流的“刮痧手法的运用体会”一文,受到与会代表的高度评价和欢迎。此后,他曾多次来北京参加由我们中国中医科学院举办的各种刮痧培训班和高级讲师学习班,更加开阔了他从事刮痧研究的视野。在上海,他深入社区、工厂、企业和街道,普及推广刮痧排毒保健方法,深受中老年朋友和刮痧保健爱好者的欢迎。他紧密结合临床实践,用刮痧疗法为周围的老百姓解除颈肩腰腿骨关节疼痛和调治一些慢性疾病,总结了各种刮痧手法,积累了丰富的治疗经验,取得了显著的成绩。

鉴于“健康靠自己,疾病早预防”的养生保健认识和倡导“非药物绿色保健”的理念,中国刮痧疗法越来越多地受到人们的重视。他将自己长期临床观察、行之有效的刮痧技巧编著成《特种刮痧疗法》一书,于2002年6月由上海科技教育出版社出版。该书在上海十余家老年大学教学应用,颇受老年学员好评。此后,他查阅大量中医文献,结合个人的防治体会,历时三年,十易其稿,终于编成《特种刮痧运板技巧》一书,将刮痧运板技巧以9种基本刮痧疗法为母法,3种复合性运板法为范例,派生出更多的复合性手法,以提高和增强临床治疗效果。我作为该书的第一个读者,为一位70岁的老人仍然刻苦钻研刮痧所取得的成绩而感到由衷的敬佩和高兴。本书博采众长,内容丰富,语言简练,结合实际,通俗易懂,实乃刮痧大家族继国家劳动和社会保障部、中国就业培训技术指导中心组织专家编写的《保健刮痧师》国家职业资格培训教程后的又一部新作。该书不仅对中医临床工作者,特别是对在基层从事保健刮痧工作的人员,是一部颇有实际意义和学术价值的刮痧著作,必将为推动保健刮痧事业的发展带来深远的意义。

中国中医科学院 杨金生

2006年3月30日

序三

我于2005年1月10日在《中国中医药报》发表了一篇关于砭石的文章,提出“砭石疗法”是中国最古老的治病方法,大约在旧石器时代,中国的古人就已经会用砭石治病了。宋朝罗泌《路史》载原始社会酋长太昊伏羲氏“尝草制砭,以治民疾”。

但长期以来古今学者大都认为砭石疗法与针刺疗法相同,并认为砭石其后被金属针代替而不复存在。具有代表性的有东汉许慎《说文解字》的记载:“砭,以石刺病也。”南北朝全元起注曰:“砭石者,是古外治之法,有三名,一针石,二砭石,三铍石,其实一也。古来未能铸铁,故用石为针。”又有唐朝王冰注曰:“古者以砭石为针,故不举九针,但言砭石尔”。唐代颜师古注《汉书·艺文志》云:“医经者……用度箴石汤火所施。”又言:“石,谓砭石,即石箴也。古者攻病则有砭,今其术绝矣。”以上是將砭石解释为石针的比较有代表性的观点,他们大多认为砭石即石针,其后被金属针代替而不复存在,这种“其术(砭石)已绝矣”的观点一直影响到近代社会。如中华民国中医名家谢利恒先生编撰近代中医药辞书《中国医学大辞典》将砭石解释为“石锋之可代针刺者”。本人认为此乃历史之误也。

砭石疗法其实是一种有别于针刺疗法的独特外治法,砭石与针刺本来就是两种疗法,且来源、适应证均不同。《素问·异法方宜论》说得非常清楚明白,“故东方之域……其民食鱼而嗜咸,皆安其处,美其食。鱼者使人热中,盐者胜血,故……其病皆为痈疡,其治宜砭石。故砭石者,亦从东方来。西方者……其民陵居而多风……其民华食而脂肥,故邪不能伤其形体,其病生于内,其治宜毒药。故毒药者,亦从西方来。北方者……其民乐野处而乳食,脏寒生满病,其治宜灸焫。故灸焫者,亦从北方来。南方者……其民嗜酸而食附,故其民皆致理而赤色,其病挛痹,其治宜微针。故九针者,亦从南方来。中央者……其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。故导引按跷者,亦从中央出也。故圣人杂合以治,各得其所宜。故治所以异而病皆愈者,得病之情,知治之大体也。”上述论述把砭石与微针(九针)及药、灸、导引的来源、功用、区分说得如此清

楚,还进一步强调高明的医生(圣人)高明之处就在于能掌握以上不同的治疗方法,根据不同的病情而灵活运用(砭石、毒药、灸焫、微针与导引按跷)。而且《黄帝内经》还特意强调“毒药(指药物)”是内治法,砭石、灸焫、微针(九针)是外治法。正如《素问·汤液醪醴论》所说:“毒药攻其中,铍石、针、艾治其外也。”

在西汉前后的古籍中常将微针与砭石疗法并列相提,这不仅说明当时微针与砭石是极其常用的治疗方法,还说明当时针刺与砭石疗法常配合使用。如《素问·移精变气论》曰:“今世治病,毒药治其内,针石治其外”。《灵枢·九针论》曰:“病生于脉,治之以灸刺。病生于肉,治之以针石”。《史记·扁鹊仓公列传》记载:扁鹊治魏国太子病时“扁鹊乃使弟子子阳厉针、砥石”。扁鹊在诊断齐桓侯病时说:“在血脉,针石之所及也。”针石相提并论与现代针灸相提并论一样。但如果现今有人因为针灸相提并论就说“针即是灸,灸即是针”,那将是滑天下之大稽了。

砭石疗法其实并未失传,其术也未绝,而是以刮痧为主要存在形式流传至今,所以也可以这样说刮痧疗法是中国最古老的疗法之一,砭石疗法在中医经典《黄帝内经》中被列为五大疗法(砭石、毒药、灸焫、微针与导引按跷)之一,其他四种疗法经过沧海桑田流传至今,唯独砭石疗法到东汉以后就难以找到确切的发展轨迹,以致针石混淆,到了唐代甚至有人认为“其术绝矣”。砭石疗法未能像药、灸、针、导引那样得到历代医家的发展与完善是不争的事实,也颇令人感到遗憾。砭石形状各异,从文献记载和砭石的构造分析,砭石的功能涵盖刺血、放血、排脓、按摩、热熨、点穴、刮拭等诸多方面。其实从《黄帝内经》以后,砭石疗法并没有绝迹,而是以多种形态在民间流传,在中国民间,流传最广、群众最能接受的保健方法应该就要数从古代砭石疗法基础上发展起来的刮痧疗法了。长期以来,古代刮痧疗法在民间薪火相传,沿用不衰。我国古代,刮痧工具五花八门,有木制、竹制者,亦有用汤匙、碗边、铜钱、贝壳等替代品进行操作的。该法主要用于治疗痧病及中暑、感冒、腹泻等病证。发展到现代,刮痧疗法主要用水牛角和玉石为原材料制成形状各异的刮痧板,治疗病种也不再局限于传统的中暑、感冒等小毛病,刮痧的适用范围已经拓展到内科、外科、妇科、儿科、男科、伤科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科、肿瘤科的四百余种疾病,疗效非常显著。笔者十余年来从事刮痧之研究与教学、治疗,深感源于《黄帝内经》砭石刮痧疗法的高深与奇效,《史记·扁鹊仓公列传》中记载扁鹊用针石治魏国太子,并使其“起死回生”的故事并非虚构。只有学习了砭石及刮痧疗法之精华才能体会其中神妙。

我与李湘授先生十余年前有幸在北京相识,湘授先生为人谦和、温文而

雅、治学严谨,与我一见如故,尤其是对中国古老传统非药物治疗刮痧的热爱与执着给我留下深刻印象,更难能可贵的是十余年来湘授先生坚持在上海传授刮痧疗法,桃李众多,2002年我与湘授先生共同在上海举办国家级中医药继续教育项目——刮痧拔罐疗法高级培训班,学员二百余众,还有很多欲学者因场地限制未能如愿,湘授先生在上海之影响可见一斑。湘授先生著《特种刮痧疗法》(2002年6月由上海科技教育出版社出版)一书后,又以他十余年教学、临床、带教之心得为蓝本,博采众长,吸取其他著作之精华,十易其稿,新著《特种刮痧运板技巧》一书,该书以刮痧手法为重点,更以刮痧运板技巧为关键,手法与运板技巧的高低直接关系到保健与治疗效果,古往今来之医家对于按摩、刮痧之手法大都讲可意会而难言传,但学习刮痧者均感刮痧手法重要,但操作中又感无章可循,湘授先生知难而上著《特种刮痧运板技巧》,相信该书的出版一定会受到刮痧学员和中医人员及刮痧爱好者的欢迎。

湘授先生在其新著《特种刮痧运板技巧》一书即将出版之际邀我为该书写点东西,感其盛情特写此文代序。

王 敬
于《中国中医药报》社
2006年4月

前言

刮痧疗法是中医学“非药物疗法”之佼佼者,1999年3月1日被国家中医药管理局列为国家级继续教育项目。2002年6月14日国家主席胡锦涛同志指出:“刮痧是祖国传统文化,应该发扬和发展。”2003年8月8日国家劳动和社会保障部正式出台了保健刮痧师从业标准。2004年7月2日上海《新闻晨报》刊登了“全国刮痧、拔罐进社区”会议在上海召开的新闻报道,提出上海将以3年时间完成示范点的建设,并逐步在全市推广。2006年12月8日北京成立了中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会。随着刮痧疗法的推广,刮痧疗法将以其巨大的生命力为人类的健康事业作出重大贡献,人人享有卫生保健的目标则不远矣!

拯救之法,妙者刮痧,刮痧治病,功在调节,效在运板,如鼓应桴。刮痧疗法发展到今天,是炎黄子孙不懈努力的结果。除工具改良外,适应证倍增,刮痧手法亦有了很大的提高,由单一的刮法发展到刮、点、按、推、挑、揉、敲、拍、摩、点揉、按揉、弹拨等手法和运板技巧。清代李守先《针灸易学》曰:“不知难不在穴,在手法耳;明于穴易,明手法难;明于穴而手法不明,终身不医。”刮痧运板之关键在于运腕,其腕之转、按、压、上扬之妙难以言表,大有“神存于心手之际,可得解而不可得言也。”运板之妙在板感,只能在术者自己的心手之间意会到。唯多临证,多实践,多悟,更要多修正不足之处,方为上医也。针灸以针为工具,刮痧以板为工具,如何运好这块板是取得刮痧优良临床疗效之关键所在。近年来,刮痧疗法相关著作如雨春笋不断涌现,其中不乏真知灼见,且各有侧重,但刮痧运板技巧及刮痧手法少有提及,笔者在教学和临床带教中颇感困难,学员们均感刮痧手法重要,但临证应用中又无章可循,于是吾萌发编著本书的想法。运板技巧以9种基本刮痧运板法为母法,3种复合性运板法为范例,派生出更多的复合性手法。然而,9种刮痧基本运板法是刮痧临证时最常用的运板手法,是最基本的单一式运板手法,可单独应用于临床施刮中,是独立存在的单一式运板手法。这9种运板手法在临证中可单独应用,亦可与其他运板法结合应用,如点按法、按揉法等,称为复合性运板手法。经长期临床观

察,复合性运板手法其疗效较单一式运板手法为好,更能弥补单一式运板手法之不足,能提高和增强临床治疗效果。该书具有针对性、借鉴性、适用性、通俗性、可读性、可重复性。现吾以 10 余年教学、临床、带教之心得为蓝本,博采众长,吸取其他著作之精华,1994 年至今十易其稿,抛砖引玉,斗胆将本书率先面世,求得诸同仁及专家、学者鉴正。引得凤凰来,使祖国古老的岐黄之术能进一步弘扬海内外,斯亦吾生平之愿也!

本书分 9 章,即刮痧——非药物治疗之佼佼者;特种刮痧法;刮痧疗法基础理论;刮痧基本运板法;刮痧补泻手法;刮痧运板手法及技巧;刮痧与阳性反应物;刮痧临证备要;治疗各论。

余勤求古训,博采众方,承先哲锐意进取之精神,追求弘扬刮痧古法之真髓,师古而不泥古,学今而不离今。多年来,一直从事刮痧疗法的理论研究和临床实践,总结各种刮痧手法,积累了丰富的教学经验。在教学及带教上承师德,以身示教,让学员在吾身上演练运板技巧,不为古稀之年足迹遍及国内多个省市和韩国、印度尼西亚等国。在沪上 10 余家老年大学和有关企事业单位任教,普及推广特种刮痧疗法,一心只为弘扬刮痧术治病保健之优势,为民尽义务。今又得我国针灸名家葛林宝教授爱徒陈春艳硕士拜吾门下,为特种刮痧疗法继承人,吾甚幸哉,观之中医学识渊博,虚心好学,练习运板技巧不畏劳苦,孺子可教也,甚喜。

欲写好一本刮痧运板技巧手法书,实非易事,更限于本人水平、经验、学识之不足,挂一漏万,其中不足与谬误、欠妥之处在所难免。更因无章可循,此乃一管之见,渴求同道斧正,使之不断完善。愿本书能成为各级医护人员及广大刮痧爱好者有益的参考书,能为刮痧事业添砖加瓦,稍尽绵薄之力。

特别感谢陈汉平教授,感谢王敬教授,感谢中国中医科学院研究员、国家劳动和社会保障部、中国就业培训技术指导中心《保健刮痧师国家职业资格标准和培训教程》主编杨金生医学博士为本书作序。

八十叟 李湘授
壬辰年于沪上寓所

目录



第一章 刮痧——非药物疗法之佼佼者 / 1

第一节 刮痧适应证广,疗效迅捷 / 3

第二节 刮痧疗疾,气血流通病自己 / 3

第三节 刮痧治病,功在调节,以通为用 / 6

第四节 特种刮痧歌诀 / 10

第五节 特种刮痧板 / 14

第六节 刮痧刺激量 / 16

第二章 特种刮痧法 / 19

第一节 头部刮痧法 / 19

第二节 面部刮痧法 / 25

第三节 胸腹部刮痧法 / 30

第四节 项背部刮痧法 / 40

第五节 腰骶部刮痧法 / 49

第六节 上部刮痧法 / 53

第七节 下部刮痧法 / 56

第三章 刮痧疗法基础理论 / 67

第一节 脏腑学说略述 / 67

第二节 经络学说简介 / 74

第三节 整体治疗观 / 111

第四章 刮痧基本运板法 / 115

第一节 刮法 / 116

第二节 按法 / 118

第三节 推法 / 120

第四节 点法 / 121