

# 中国传统特色疗法丛书

子午流注针法

挑针疗法

埋线疗法

腕踝针疗法

✿ 刮痧疗法

皮肤针疗法

拔罐疗法

耳针疗法

蜂刺疗法

电针疗法

头针疗法

水针疗法

穴位贴敷疗法

微针疗法

壮医点灸疗法

体针疗法

刺血疗法

艾灸疗法

火针疗法



上架建议 | 中医针灸

ISBN 978-7-5067-5460-6



9 787506 75460

策划编辑 范志霞

责任编辑 白极

封面设计 學雅閣書裝

定价：21.00元



中国传统特色疗法丛书

# 刮 痧 疗 法

GUA    SHA    LIAO    FA

总主编 常小荣 伦 新  
主 编 杨 舟 何亚敏  
副主编 易 展 谢 华 雷毅军  
编 委 (按姓氏笔画排序)  
文 琼 石 佳 刘 昭  
阳晶晶 张佳丽 张国山  
陈 选 林海波 谢文娟

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

全书分为刮痧疗法的基础知识和刮痧疗法的临床应用两部分。基础知识部分讲述刮痧的源流、作用原理、适应证、工具、操作步骤和意外情况的防治等内容，并配有大量插图；临床应用部分从内科、骨科、皮外科、妇科等方面详细具体地介绍了各种适宜用刮痧疗法的常见病的辨证分析、操作方法等，辨证和取穴采用表格形式，使人一目了然。全书内容深入浅出，言简意赅，易学易懂，将成为家庭疾病的防治和个人养生保健的自学必备参考书。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧疗法/杨舟，何亚敏主编. —北京：中国医药科技出版社，  
2012. 9

(中国传统特色疗法丛书/常小荣，伦新主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5460 - 6

I. ①刮… II. ①杨… ②何… III. ①刮痧疗法 IV. ①R244. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 062094 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 958 × 650mm $\frac{1}{16}$

印张 10 $\frac{1}{2}$

字数 143 千字

版次 2012 年 9 月第 1 版

印次 2012 年 9 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5460 - 6

定价 21.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《中国传统特色疗法丛书》

## 总编委会

### 总主编

常小荣 伦 新

### 副总主编

岳增辉 章 薇 李铁浪  
刘 密 范志霞

### 编 委

(按姓氏笔画排序)

兰 蕾 艾 坤 朱 璞  
刘 磊 刘未艾 米建革  
李万瑶 杨 舟 何亚敏  
张全明 张国山 林国华  
林海波 荣 莉 黄 洁  
彭 亮 谢 华 谭 静

弘揚傳統  
融匯新知  
書頌  
中國傳統療法叢書出版

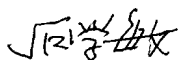
陳可冀



二〇二二年秋夏

医药简便疗法的特色。所谓“简”，即方法简而易，易操作，易掌握；所谓“便”，即取法方便，患者乐于接受；所谓“廉”，即治疗价格较低，患者可以接受；所谓“验”，即用药取法均符合中医中药基本理论和医疗保健的基本原理，组方合理，药量准确，方法可靠，疗效明显。

几千年来，中医学对中华民族的健康繁荣起到了重要作用，殷切希望中国传统特色疗法能为世界人民的健康、幸福做出更大的贡献。



2012年2月

## 前 言

在现代生活的快节奏下，面对着各种压力，人们越来越普遍地面临着亚健康的问题；与此同时，人们也越来越关注自己的身体健康。但现代医学在飞速发展的同时，也无时无刻不被副作用的问题所困扰。于是自然疗法逐渐地受到人们的关注和重视。其中，刮痧疗法作为中医传统疗法中的重要诊治方法，也越来越受到人们的推崇和喜爱。

刮痧疗法是以中医皮部理论为基础，用牛角、玉石等材料制成的刮痧板在皮肤相关部位进行刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀之目的。刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，能治疗内科、妇科、儿科、外科、皮肤科等各科数百种病症，并且疗效显著。经常刮痧，还可以起到调整经气，解除疲劳，增加免疫功能的作用，有很好的保健功能。更重要的是，刮痧疗法不良反应少的优点已被临床医疗实践所证实。因此，积极地推广和普及刮痧疗法，具有很大的意义。

本书系统地介绍了刮痧疗法，旨在对其进行推广和普及，使非医学人士采用刮痧疗法时，也能轻松地应用并掌握它。全书分为刮痧疗法的基础和刮痧疗法的临床两部分。基础部分讲述刮痧的源流、作用原理、适应证、工具、操作步骤和意外情况的防治等内容，并配有大量插图；临床部分从内科、骨科、皮外科、妇科等方面详细具体地介绍了各种适宜用刮痧疗法的常见病的辨证分析、操作方法等，辨证和取穴采用表格形式，使人一目了然。全书内容深入浅出，言简意赅，易学易懂，将成为家庭疾病的防治和个人养生保健的自学必备参考书。

编 者  
2012年3月

# 目 录

第一章 基础知识 .....	1
第一节 概述 .....	1
一、源流及现代认识 .....	1
二、作用原理 .....	3
三、临床意义 .....	4
四、适应证 .....	5
第二节 刮痧的基础内容 .....	5
一、“痧”的概念 .....	5
二、认识“痧象” .....	6
三、痧的常用工具 .....	7
四、刮痧的常用手法 .....	9
五、刮拭的要点 .....	11
六、刮痧的补泻手法 .....	11
七、刮痧选穴的方法 .....	12
八、刮痧的分类 .....	13
第三节 刮痧的操作步骤 .....	14
一、刮痧的操作步骤 .....	14
二、人体各部位的刮痧方法 .....	15
第四节 意外情况的防治 .....	18
一、不良反应的处理 .....	18
二、慎用证与禁忌证 .....	19
三、注意事项 .....	19
第二章 临床应用 .....	21
第一节 内科疾病 .....	21
一、感冒 .....	21



二、中暑 .....	23
三、咳嗽 .....	25
四、哮喘 .....	27
五、胃痛 .....	29
六、呕吐 .....	32
七、腹痛 .....	33
八、泄泻 .....	35
九、便秘 .....	37
十、头痛 .....	39
十一、三叉神经痛 .....	41
十二、面瘫 .....	43
十三、失眠 .....	44
十四、眩晕 .....	46
十五、痫病 .....	48
十六、高血压病 .....	50
十七、心悸 .....	52
十八、心绞痛 .....	54
十九、中风 .....	56
二十、淋证 .....	59
二十一、尿失禁 .....	60
二十二、糖尿病 .....	62
二十三、瘦病 .....	64
二十四、单纯性肥胖 .....	66
<b>第二节 骨科疾病 .....</b>	<b>68</b>
一、扭伤 .....	68
二、腰痛 .....	69
三、坐骨神经痛 .....	72
四、肩关节周围炎 .....	73
五、颈椎病 .....	75
六、落枕 .....	77
七、肘劳（网球肘） .....	78
八、腓肠肌痉挛 .....	79
九、踝关节扭伤 .....	80

十、跟痛症 .....	81
<b>第三节 皮外科疾病 .....</b>	<b>82</b>
一、带状疱疹 .....	82
二、湿疹 .....	84
三、荨麻疹 .....	86
四、神经性皮炎 .....	88
五、白癜风 .....	90
六、黄褐斑 .....	92
七、银屑病 .....	94
八、脱发 .....	95
九、痤疮 .....	97
十、冻疮 .....	98
十一、瘙痒症 .....	100
十二、阑尾炎 .....	101
十三、胆石症 .....	103
十四、乳腺炎 .....	104
十五、乳腺增生病 .....	106
十六、腱鞘囊肿 .....	108
十七、痔疮 .....	110
十八、脱肛 .....	111
<b>第四节 妇科疾病 .....</b>	<b>113</b>
一、月经不调 .....	113
二、痛经 .....	115
三、闭经 .....	117
四、盆腔炎 .....	119
五、带下病 .....	120
六、不孕症 .....	121
七、产后少乳 .....	123
八、子宫脱垂 .....	124
九、围绝经期综合征 .....	126
十、外阴瘙痒 .....	127
<b>第五节 儿科疾病 .....</b>	<b>128</b>
一、急惊风 .....	128

二、小儿厌食 .....	130
三、小儿疳积 .....	131
四、小儿遗尿 .....	133
五、小儿腹泻 .....	135
六、小儿流涎 .....	137
七、小儿夜啼 .....	138
<b>第六节 五官科疾病 .....</b>	<b>140</b>
一、目赤肿痛 .....	140
二、近视 .....	141
三、眼睑下垂 .....	143
四、麦粒肿 .....	144
五、耳鸣耳聋 .....	146
六、鼻炎 .....	148
七、口腔溃疡 .....	149
八、咽喉肿痛 .....	151
九、牙痛 .....	153
<b>参考文献 .....</b>	<b>155</b>

# 第一章 >>> 基础知识

## 第一节 概 述

### 一、源流及现代认识

#### 1. 刮痧的起源和发展

刮痧疗法距今已有几千年的历史，它是劳动人民长期以来在与疾病做斗争的过程中，总结出来的一种行之有效的中医内病外治的方法。

刮痧疗法起源于旧石器时代。先民们在生活和生产劳动中发现，身体某一部位被石器摩擦后，皮肤会出现紫红反应，并且可使身体某处的疼痛得到缓解。这一发现就是刮痧疗法的萌芽阶段。

到了唐朝时期，出现了人们用苎麻刮治痧病的记载。此后，一些医书中逐渐有了刮痧的记载。最早的是元代医家危亦林在公元1337年撰成的《世医得效方》卷二“沙证”（当时用“沙”字而未用“痧”字）一节说：沙证“古方不载……所感如伤寒，头痛呕恶，浑身壮热，手足指末微厥，或腹痛闷乱、须臾能杀人”，又说：“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝，俗谓搅肠沙。”“搅肠沙”是指心腹绞痛，高热头痛，欲吐不吐，欲泻不泻，烦闷难耐，冷汗自出，手足发凉，在较短时间内就可以致人死命的干霍乱证，类似于西医学的细菌性食物中毒，沙门菌属感染等疾病。出现搅肠沙可用纸捻或大灯草淬痧，也可用针于十指近甲端放痧。

到了明代，《医学正传》中记载：“治痧证，或先用热水蘸搭臂膊而以苎麻刮之，甚者针刺十指出血，或以香油灯照视胸背，有红点处皆烙之。”此处描述的即刮痧之意。另外，明代著名医家张景岳也很重视民间疗法刮痧，而且将刮痧收集于自己的巨著中，并对其

给予了充分的肯定。

至清代，医家郭右陶于公元1676年创造性编撰完成了一部著称于世的《痧胀玉衡》，该书被视为刮痧的专著，对刮痧疗法进行了比较系统的论述。

由于刮痧疗法在民间广为流传，17世纪后，刮痧疗法得到医学界的重视，有了进一步的发展。到了20世纪初期以后，由于社会及历史各种原因，刮痧疗法逐渐被冷落。

20世纪80年代随着中国改革开放，传统疗法重新被人们及医学界人士重视起来。近些年来，众多的医务工作者、科技工作者及其他有识之士，在发掘弘扬自然疗法的领域中，做了许多有意义的工作，这其中，台湾预防医学专家吕季儒教授，从我国民间流传的刮痧疗法中受到启发，经过深入研究和实践，将刮痧的方法和中医经络腧穴知识结合起来，提出了“刮痧疏经健康法”，并对古典的刮痧药械、方法进行了全面革新，使民间的传统刮痧发展成为现代的循经走穴的经络刮痧。经络刮痧法的普及推广，使古老的刮痧疗法焕发了新的青春。另外，根据生物全息理论，有人将全息诊疗法的一些知识借鉴到刮痧疗法中，从而总结出刮拭局部器官的全息穴位，以防治全身疾病的“全息刮痧法”，可以说这标志着刮痧疗法的新发展。

如今，刮痧疗法的迅速普及使不同形状、不同质地、便于操作、便于刮拭不同部位的各种多功能刮痧板、刮痧梳子、刮痧棒相继问世。在刮痧润滑剂方面，也研制出了不少不同配方，多种效能的新产品，从而使刮痧疗法进入了一个更新的发展阶段。

## 2. 刮痧的现代认识

刮痧是传统的自然疗法之一，它是以中医皮部理论为基础，用刮痧器具等刮拭穴位、经络等处皮肤，通过良性刺激，使穴位、经络等处皮肤出现潮红、紫红或紫黑色的瘀斑（痧痕），以改善局部微循环，起到驱除邪气、疏通经络、舒筋理气、祛风散寒、清热除湿、活血化瘀、消肿止痛及增强机体自身潜在的抗病能力和免疫功能等作用，从而达到防治疾病、养生保健等目的的一种疗法。

刮痧后皮肤表面出现潮红、紫红或紫黑色瘀斑的现象，称为“出痧”。这是一种刮痧后出现的正常反应，数天后可自行消失，不需做特殊处理。出痧的过程是一种血管扩张致毛细血管破裂，红细

胞外渗，皮肤局部形成瘀血的现象，这种血凝块不久即能消失。根据出痧的部位可以判断出相应经络脏腑发生的疾病或潜伏的病症。而用同等力度刮健康组织不会出痧。出痧的基本原则为：有病就出痧，无病不出痧，病重痧就重，病轻痧就轻。

刮痧疗法经过漫长的历史发展，已由原来粗浅、直观、单一的经验治疗方法，发展到今天有系统中医理论为指导、有完整手法和改良工具、适应病种广泛、既可保健又可治疗的一种绿色生态自然疗法。它的最大特点就是——一看就懂，一学就会，一用就灵。

刮痧疗法在我国流传数千年而没有失传的事实，证明了刮痧疗法确切的医学价值和强大的生命力。

## 二、作用原理

刮痧疗法的功用，随着刮拭部位和手法的不同而有所不同，归纳起来主要有以下几方面。

### 1. 发汗解表

通过刮拭人体体表皮肤，使皮肤出现充血现象及毛细血管扩张，腠理得以开泄，可将人体的风、寒、湿等各种外邪从皮毛透达于体外，自汗而解，从而达到驱除邪气，邪去病愈的目的。

### 2. 舒筋活络

刮拭所产生的良性刺激，一方面使局部毛细血管扩张充血，甚至破裂，以提高局部组织的痛阈；另一方面又使局部和相应脏器组织的血流加速，血液循环增强，紧张或痉挛的肌肉得以舒展，从而消除疼痛。

### 3. 消肿止痛

通过对皮肤的刮拭刺激，使局部组织温度升高，气血得以加速运行，邪退而肿消，络通而不痛，即所谓“通则不痛”。

### 4. 清热解毒

运用刮痧、挑痧、放痧等手法刺激，使体内邪气透达于体表，最终排出体外，从而清除了体内的瘀热、毒素，达到清热解毒的目的。

### 5. 调和阴阳

中医认为：“阴平阳秘，精神乃治”，“阴阳失调，百病丛生”。说明保持机体阴阳的相对平衡是防病治病的重要保证。刮痧对机体

是一种良性刺激，通过皮肤的神经感受器和血管感受器的反射，传导到神经中枢，调节兴奋与抑制，使机体的各个系统功能得以调整，机体的阴阳趋向于相对平衡，从而达到阴平阳秘的协调状态。刮痧对内脏功能具有明显的双向良性调整的作用。

### 6. 行气活血

寒则气凝，瘀则气滞，气行则血行，气滞则血瘀。气、血、寒三者互为因果，从而形成气滞血瘀的病症。刮痧的良性刺激，通过神经反射的作用，可提高局部皮肤温度，促进血流量和血液循环的加速，使人体的气血得以通畅，从而达到行气活血的治疗作用。

### 7. 温经散寒

刮痧可以使局部产生热效应，通过皮肤感受器和经络传导至相应的内脏器官组织而使其兴奋，使机体的寒邪驱除于体外，达到温经散寒的目的。

### 8. 增强皮肤渗透性

刮痧可使细胞的部分细胞间隔被破坏，汗腺开泄，增强皮肤渗透性。这样既祛除了邪气，又可为皮肤局部用药打下基础。

### 9. 改善脏腑功能

当气血凝滞或血脉空虚时，刮拭的刺激可以引导人体营卫之气的输布运行，鼓动经脉气血以滋养组织器官。同时，虚弱的脏腑得以振奋，驱除病邪的能力增强。当脏腑经脉气机逆乱、升降失常时，可通过刮拭来协助气机恢复正常，达到平衡状态。

### 10. 增强免疫功能

刮痧可使局部瘀血，从而产生一种类组胺的物质，随着人体的体液、气血周流于全身，作用于人体各个器官，促进机体的新陈代谢，改善脏腑功能活动，提高机体的整体素质和抗病康复能力，增强免疫功能。

## 三、临床意义

随着生活水平的提高，人们经受的各方面的压力也越来越大，尤其是现代文明病的出现，使越来越多的人处于亚健康状态之中；另一方面，在现代医学高速发展的今天，当人们享受医学新技术所带来的希望的同时，也遭受了随之而来的化学合成药物毒副作用所造成的危害。因此，人们越来越意识到寻求无毒副作用、无污染的

自然疗法的重要性和迫切性。

刮痧疗法是中医传统的自然疗法之一，发展到今天，它的治疗范围由从前的几种发展到了目前的 400 多种疾病，诸如肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、风湿性关节炎、神经性头痛、高血压、习惯性便秘等，均可起到立竿见影的效果，这是其他疗法所不能比拟的。此外，刮痧疗法具有绿色健康、无毒副作用，预防保健与治疗同步进行，易学易用的特点，因此，普及刮痧疗法将为人民的健康发挥巨大贡献。

#### 四、适应证

刮痧疗法具有疏通经络、活血化瘀、开窍泻热、通达阳气、泻下秽浊、排除毒素等作用，不仅可广泛应用于内、外、妇、儿、五官科等病症，而且能够用于预防、病后恢复、强身健体、减肥、美容等方面。尤其对实热或湿热的急性“痧证”或因气机闭阻、经络淤滞所致的疼痛、酸胀症状有立竿见影的功效。但任何一种疗法都不是万能的，同样，刮痧疗法也不能包治百病。在某些适应证中，刮痧只能起到辅助治疗作用，还需配合其他疗法进行治疗。

刮痧疗法安全、有效，只要坚持治疗、配合治疗，就能收到显著疗效。

## 第二节 刮痧的基础内容

### 一、“痧”的概念

“痧”是民间的一种形象叫法，又称“痧眠”、“痧气”，北方称“青筋”，福建、广东一带又叫做“瘴气”等。

“痧”从广义来讲，它包含了两方面的含义。一方面是指痧疹征象，即痧象；另一方面是指痧疹的形态外貌，即皮肤出现红点如粟，手指轻触时稍有阻碍的疹点。它是许多疾病在发展变化过程中，反映在体表皮肤的一种共性表现，它不是一种独立的病，许多疾病都可以出现痧象。痧是许多疾病的共同症候，统称之为“痧症”，故有“百病皆可发痧”之说。

从狭义来讲，痧症是特指一种疾病。古人认为，痧症主要是由



风、湿、热之气相搏而为病。天有八风之邪，地有湿热之气，人有饥饱劳逸。夏秋之际，风、湿、热三气盛，人若劳逸失度，则外邪侵袭肌肤，阳气不得宣通透泄而常发痧症。一年四季都有发生痧症的可能，但以夏秋季为多见。痧症的主要特征有二：一是痧点；二是酸胀感。根据病情轻重，其临床表现可分为一般表现与急重表现。一般表现多为头昏脑胀，心烦郁闷，全身酸胀，倦怠无力，胸腹灼热，四肢麻木；而若出现胸腹大痛，或吐或泻，或欲吐不吐、欲泻不泻，甚则卒然昏倒，面唇青白，口噤不语，手足厥冷，或头额冷汗如珠，或全身无汗，青筋外露，针放无血，痧点时现时隐，唇舌青黑，则均为病情危重的表现。

由于西医与中医的认识差异，痧症究竟相当于现代医学具体的什么病，目前尚难确定。现代医学认为，痧是皮肤或皮下毛细血管破裂，是一种自身溶血现象，易出现在血液循环较差的部位。它不同于外伤瘀血、肿胀，相反，刮痧可使经络通畅，瘀血肿胀吸收加快，疼痛减轻或消失，促进疾病早日康复。

## 二、认识“痧象”

### 1. “痧象”的概念

经刮痧治疗后，皮肤会对这种刮痧的刺激产生各种反应，主要是皮肤颜色和形态的变化，这种现象称为“痧痕”。常见的痧痕包括体表局部组织潮红、紫红或紫黑色瘀斑，点状紫红色疹子，常伴有不同程度的热痛感。这种变化可持续1天至数天。凡有病原之处，只要刮拭数分钟，便可见皮肤微红，红花杂点，重则成青黑斑块，触之略有阻碍感。较严重之黑斑触之会有明显痛感。如无病痛，则无反应，亦不觉疼痛。

痧痕的不同，主要是指痧疹的形态出现的部位不同，其对疾病的诊断、治疗和病程和预后判断上有一定的指导意义。痧色鲜红、呈点状，多为表证，病程短，病情轻，预后多良好；痧色暗红呈片状或瘀块，多为里证，病程长，病情重，预后差。随着治疗的进行，痧痕颜色由暗变红，由斑块变成散点，说明病情正在好转，治疗有效。

### 2. “痧象”的判断

(1) 痧象较鲜明，色泽鲜红，则多为热邪所致的急症、热证，