

中国民间疗法丛书

刮痧疗法

李琳 穆腊梅 编著



中国中医药出版社

中国民间疗法丛书

刮 痧 疗 法

李 琳 编 著
穆腊梅
李今庸 审 阅

中国中 医 药 出 版 社

(京)新登字025号

内 容 提 要

刮痧疗法是一种古老的民间传统疗法，其方便实用、简单易学、疗效可靠，便于推广普及。本书介绍刮痧疗法的概况、作用原理、操作方法等，详细介绍内、外、妇、儿及五官各科常见病的刮痧方法。

本书既可供医生临床参考，也适于患者自疗使用，是现代家庭医疗、保健的普及读物。

中国民间疗法丛书

刮 痧 疗 法

李 琳 穆腊梅 编著

中国中医药出版社出版

(北京市朝阳区东兴路7号)

邮编：100027 电话：4672114 电挂：3406

新华书店总店北京发行所发行 北京市昌平印刷厂

787×1092毫米 32开本 7.625印张 171千字

1994年6月第1版 1994年6月第1次印刷

印数1—11000册

ISBN7-80089-326-X/R·327 定价：6.00元

序

刮痧疗法，是我国古代人民在与疾病作斗争的长期医疗实践中创造出来的一种治病方法，是我国民族传统医药学的一个组成部分。长期以来，它在我国民间广泛流传着。它方法简便，取材容易，随时随地即可施用，且对某些疾病具有独特疗效，深受我国广大人民尤其是广大农村人民所喜爱、所欢迎、所接受，因而它有广泛的群众基础，是我国独具特色而有很好疗效的一种医疗保健方法。

刮痧方法，创始于我国古代何时，余目前未能确知，尚有待于今后的进一步考证。然就现已见到的文献资料来说，痧症——“搅（今通作“绞”）肠痧”在元代已有了记载，明代时，有人记述了我国东南地区民间已在用刮痧法治疗痧症，迨至清代以降，痧症及刮痧疗法引起了医药学家的普遍重视，纷纷总结经验，写出了一些痧症专书，不少医药学著作也都论述了各种痧症的名称、证候和治疗方法，如药物、针刺放血及刮痧法等，并详细记述了刮痧方法及其使用工具。据此可知，我国古代人民在长期医疗实践中，首先发现和认识了一些肠腹绞痛而欲吐不能、欲泻不得的危急病，身上都伴有出血小点、色红而小如沙粒的特征，遂以其名病，称之为“绞肠沙”，后又以其发病的手足逆冷或手足温暖，而分之曰“阴沙”、“阳沙”，还有据不同证候，而名之曰“吊脚沙”、“瘪螺沙”、“缠腰沙”、“暗沙”、“烂喉沙”等等之名。其名目虽多种，然总之曰“沙症”。以其沙症为人之“病”，故又于其

“沙”字之旁加“疒”而作“痧”。古人临床上于痧症，采用一定工具，或苕麻，或光滑碗口，或光滑汤匙，或木梳背，蘸香油或温水使其润滑，根据中医药学理论知识，以轻重适度手法刮摩痧症病人的身体某些部位，使其肌肤出现紫红色斑块，叫做“刮痧”，以其为用以治疗痧症的一种方法，故今特称之为“刮痧疗法”。这一疗法的发明，确实救治了不少的危急病人，为保障我国人民的身体健康作出了贡献！现在刮痧工具改进为牛角精制刮痧器，用于润滑刮痧的香油或温水改用具有治疗作用的药物配制的润滑油剂，治病范围扩大到许多慢性疾病，如头脑昏痛、颈椎疾患、肩背疼痛失灵、腰背强急转动困难、腿脚痿痹等等，用刮痧疗法都可以立见奇效，颇有有益于我国医疗保健事业。它丰富了我国民族传统医药学的内容。在继承发扬中医药学、提倡自然疗法的今天，这一刮痧疗法，值得挖掘，值得整理，值得提倡，值得推广。今喜中国民间疗法系列丛书之一的《刮痧疗法》书稿编撰已成，它的出版发行，必将促进刮痧疗法在我国人民群众中的推广和普及，故尔乐为之序。

时维甲戌年仲春之月 枣阳李今庸写于湖北中医学院

前 言

刮痧疗法，是一种民间疗法，是我国古代劳动人民在与疾病作斗争的实践中创造出来的，是我国医学的治疗方法之一。长期以来，它对我国人民消除疾病保持健康上作出过积极贡献。在世界范围内，人们于医疗保健方面要求回归自然的今天，有必要将我国属于自然疗法的具有悠久历史的刮痧疗法，加以总结，加以提高，加以推广，并走出国门，使之在人类健康和保健事业中发挥更大的作用。为了这一有意义的工作，我们应中国中医药出版社之约，编写并完成了“中国民间疗法系列丛书”之一的《刮痧疗法》一书。

该书共为四章。第一章阐述了关于刮痧疗法的产生、运用；刮痧疗法的治病原理、治疗作用、治疗原则和治疗方法；刮痧疗法的种类和操作手法；以及它的使用工具、实施步骤、注意事项、适应范围、禁忌等等。第二章叙述了人体气血营卫的生成和循行规律；经络的组成、分布路线；刮痧疗法之常用腧穴的位置和作用；以及人体主要部位与经络的关系。第三章分别论述了刮痧疗法在临床各科疾病中的具体运用，其中包括有内、外、妇儿、伤科等70多个常见病症的治疗。第四章是论刮痧疗法之于人体保健的运用，包括全身性刮痧疗法保健和局部性刮痧疗法保健。其中，第三章、第四章的内容是帮助人们于医疗实践中得到掌握，使之一学就会，随时可用。

全书的编写分工：第一章、第二章由李琳编写；第三章

由穆腊梅编写；第四章由李琳、穆腊梅编写。插图由张国松绘制。最后全书由李今庸教授审阅。

由于我们水平有限，其中难免会有许多错误和不足，恳请广大读者能给予批评指正，是为盼。

编者

1994年5月于湖北中医学院

目 录

第一章 1	一、人体气血营卫的循 行规律.....36
一、刮痧疗法的含义..... 1	二、人体经络的组成和 各经络的分布路线.....37
二、刮痧疗法的产生和 运用..... 2	1. 十二经脉39
三、刮痧疗法的治病原 理和治疗作用.....11	手太阴肺经.....39
四、刮痧疗法的治疗原 则和治疗方法.....14	手阳明大肠经.....39
五、刮痧疗法具有的优 点.....16	足阳明胃经.....40
六、对于刮痧疗法应有 的认识.....17	足太阴脾经.....41
七、刮痧疗法的种类和 操作手法.....17	手少阴心经.....42
八、刮痧疗法的工具及 其使用.....19	手太阳小肠经.....43
九、刮痧疗法的实施步骤.....22	足太阳膀胱经.....43
十、刮痧疗法治病时的 注意事项.....32	足少阴肾经.....43
十一、刮痧疗法治疗之 候气.....33	手厥阴心包经.....44
十二、刮痧疗法治疗的 适应症和禁忌.....34	手少阳三焦经.....45
第二章36	足少阳胆经.....46
	足厥阴肝经.....46
	2. 奇经八脉47
	任脉.....48
	督脉.....48
	冲脉.....49
	带脉.....49
	阴维脉.....49
	阳维脉.....49

阴跷脉·····	50	手阳明经别与手太	
阳跷脉·····	50	阴经别·····	59
3. 十五络脉·····	50	5. 十二经筋·····	60
手太阴络脉·····	51	足太阳经筋·····	60
手少阴络脉·····	51	足少阳经筋·····	61
手厥阴络脉·····	51	足阳明经筋·····	62
手太阳络脉·····	52	足太阴经筋·····	62
手阳明络脉·····	53	足厥阴经筋·····	63
手少阳络脉·····	53	足少阴经筋·····	63
足太阳络脉·····	53	手太阳经筋·····	64
足少阳络脉·····	53	手少阳经筋·····	64
足阳明络脉·····	53	手阳明经筋·····	65
足太阴络脉·····	54	手太阴经筋·····	65
足少阴络脉·····	54	手厥阴经筋·····	65
足厥阴络脉·····	54	手少阴经筋·····	66
任脉之络脉·····	54	6. 十二皮部·····	68
督脉之络脉·····	56	三、人体主要部位与经	
脾之大络脉·····	56	络的关系·····	70
4. 十二经别·····	53	1. 头项部·····	70
足太阳经别与足少		2. 肩背部·····	73
阴经别·····	57	3. 胸腹部·····	74
足少阳经别与足厥		4. 腰际肋肋部·····	74
阴经别·····	57	5. 尻臀外阴部·····	75
足阳明经别与足太		四、刮痧常用腧穴(经	
阴经别·····	58	穴)的位置和作用·····	75
手太阳经别与手少		1. 手太阴肺经经穴·····	76
阴经别·····	58	侠白·····	76
手少阳经别与手厥		尺泽·····	76
阴经别·····	59	孔最·····	76

列缺·····	77	伏兔·····	80
太渊·····	77	梁丘·····	80
鱼际·····	77	候鼻·····	80
少商·····	77	足三里·····	81
2. 手阳明大肠经经穴 ····	77	上巨虚·····	81
合谷·····	77	下巨虚·····	81
阳溪·····	77	丰隆·····	81
手三里·····	77	解溪·····	81
曲池·····	78	内庭·····	81
肘髎·····	78	厉兑·····	81
肩髃·····	78	4. 足太阴脾经经穴 ····	82
天鼎·····	78	隐白·····	82
迎香·····	78	太白·····	82
3. 足阳明胃经经穴 ····	78	公孙·····	82
承泣·····	78	商丘·····	82
四白·····	78	三阴交·····	82
巨髎·····	79	地机·····	82
地仓·····	79	阴陵泉·····	82
颊车·····	79	血海·····	82
下关·····	79	冲门·····	83
头维·····	79	5. 手少阴心经经穴 ····	83
缺盆·····	79	极泉·····	83
膺窗·····	79	少海·····	83
乳根·····	79	灵道·····	83
承满·····	80	通里·····	83
梁门·····	80	阴郄·····	83
天枢·····	80	神门·····	83
归来·····	80	6. 手太阳小肠经经穴 ····	84
髀关·····	80	少泽·····	84

后溪	84	膀胱俞	88
腕骨	84	中膂俞	88
小海	84	八髎	88
肩贞	84	魄户	88
天宗	84	膏肓	88
肩外俞	84	神堂	88
肩中俞	85	志室	89
天容	85	秩边	89
颧髻	85	承扶	89
听宫	85	殷门	89
7. 足太阳膀胱经经穴	85	委中	89
睛明	85	承筋	89
攒竹	85	承山	89
通天	85	飞扬	89
天柱	85	昆仑	90
大杼	86	申脉	90
风门	86	至阴	90
肺俞	86	8. 足少阴肾经穴	90
厥阴俞	86	涌泉	90
心俞	86	然谷	90
膈俞	86	太溪	90
肝俞	86	大钟	90
胆俞	87	水泉	90
脾俞	87	照海	91
胃俞	87	复溜	91
三焦俞	87	交信	91
肾俞	87	大赫	91
大肠俞	87	9. 手厥阴心包经经穴	91
关元俞	87	曲泽	91

郄门	91	肩井	95
间使	91	维道	95
内关	91	环跳	95
大陵	92	风市	95
劳宫	92	阳陵泉	95
中冲	92	光明	95
10. 手少阳三焦经		悬钟	95
穴	92	丘墟	96
液门	92	足临泣	96
中渚	92	侠溪	96
阳池	92	12. 足厥阴肝经穴	96
外关	92	大敦	96
支沟	93	行间	96
天井	93	太冲	96
肩髃	93	蠡沟	96
翳风	93	中都	96
角孙	93	曲泉	97
耳门	93	章门	97
和髃	93	期门	97
丝竹空	93	13. 督脉经穴	97
11. 足少阳胆经经穴	94	长强	97
瞳子髃	94	腰俞	97
听会	94	腰阳关	97
下关	94	筋缩	97
率谷	94	至阳	98
完骨	94	灵台	98
阳白	94	身柱	98
头临泣	94	陶道	98
风池	95	大椎	98

哑门	98
风府	98
百会	98
上星	99
神庭	99
水沟	99
14. 任脉经穴	99
曲骨	99
中极	99
关元	99
气海	99
神阙	99
中脘	99
上脘	100
巨阙	100
膻中	100
华盖	100
天突	100
廉泉	100
承浆	100
15. 十四经外奇穴	100
印堂	100
太阳	101
鱼腰	101
金津、玉液	101
定喘	101
腰眼	101
腰奇	101
夹脊	101

十宣	101
八邪	101
四缝	102
落枕	102
腰痛穴	102
二白	102
肩前	102
八风	102
里内庭	102
膝眼	103
百虫窝	103
鹤顶	103
第三章	104
一、内科病证	104
1. 感冒	104
2. 哮喘	106
3. 咳嗽	108
4. 中暑	109
5. 呕吐	111
6. 呃逆	114
7. 泄泻	116
8. 霍乱	118
9. 胃痛	120
10. 腹痛	121
11. 痢疾	123
12. 便秘	125
13. 头痛	127
14. 胁痛	130
15. 胸痹	132

16. 腰痛	134	6. 阴挺	177
17. 坐骨神经痛	135	7. 癥瘕	178
18. 漏肩风	137	8. 阴吹	180
19. 痹证	138	9. 绝经前后诸证	181
20. 眩晕	140	10. 恶露不下	183
21. 失眠	142	11. 产后腹痛	184
22. 脏躁	144	12. 乳痈	185
23. 惊悸	145	13. 小儿惊风	187
24. 盗汗	147	14. 小儿泄泻	188
25. 癫狂	148	15. 瘖疾	189
26. 痫证	150	16. 顿咳	191
27. 中风	152	17. 尿床	193
28. 面瘫	154	18. 疔腮	194
29. 面痛	155	19. 小儿痿证	195
30. 痿证	156	三、外科、五官科病证	196
31. 黄疸	158	1. 风疹	196
32. 疟疾	160	2. 肠痈	198
33. 癃闭	161	3. 痔疮	199
34. 淋证	162	4. 疔疮	200
35. 遗精	164	5. 湿疹	201
36. 阳萎	165	6. 牛皮癣	203
37. 脱肛	166	7. 肘劳	203
38. 肥胖症	167	8. 落枕	204
二、妇儿科病证	168	9. 扭伤	206
1. 月经不调	168	10. 目赤肿痛	203
2. 痛经	170	11. 针眼	208
3. 闭经	172	12. 眼睑下垂	210
4. 崩漏	173	13. 近视	211
5. 不孕	175	14. 咽喉肿痛	212

15. 耳鸣、耳聋·····	214	一、全身性刮痧疗法保	
16. 鼻渊·····	215	健·····	220
17. 鼻衄·····	216	二、局部性刮痧疗法保	
18. 牙痛·····	217	健·····	227
第四章 ·····	219	附：参考文献 ·····	228

第 一 章

刮痧疗法起源于我国古代，是广大人民在长期的医疗实践中创造出来的一种外治方法，用于治疗具有“痧”一类的疾病。由于这种方法操作简便，运用灵活，且具有很好的医疗效果，所以备受广大人民群众的欢迎，一直流传于民间。

一、刮痧疗法的含义

刮痧疗法就是利用一定的工具，或苕麻、棉纱线团、或铜钱银元、或瓷碗、瓷调羹、或小蚌壳、或檀木香板、沉木香板、或木梳背、或水牛角板，以及盐、姜等，蘸上水或香油、或润滑剂之类，在人体某一部位的皮肤上进行刮摩，使皮肤上发红充血，呈现一块块或一片片的紫红色的斑点为止，以达到预防疾病和治疗疾病的目的。

刮痧疗法属于中医的外治疗法。过去用于夏秋季节，因受秽浊、疫气而引起的“痧”一类疾病，即我们通常所说的“痧症”。以后随着医疗的发展，且运用越来越广泛，临床上不仅用于痧症，而且还可用于内科、妇科、儿科、外伤科、五官科等多种疾病，其运用范围不断扩大。

它之所以能够广泛运用于各种疾病的治疗，是在中医基本理论指导下进行的、以不同的手法技巧，应用工具，作用于人体不同部位的皮肤上，产生不同的效果，从而治疗不同的病症。

除了治疗以外，它还可以用来作为保健之用，通过刮摩全身各个部位或是刮摩人体某一局部的部位，来调整人体全身或局部的功能活动，从而达到强身保健，安康无疾的目的。

刮痧疗法具有很多的优点，它简便易行，容易掌握，即时即地可用，其疗效显著而少副作用，它治疗范围广泛而又适于保健之用；且使用工具取材容易，经济价廉实惠，因而这一疗法从古至今一直被群众广为使用，发挥着应有的作用。

二、刮痧疗法的产生和运用

谈到刮痧疗法的产生和运用，首先要谈到“痧”和“痧症”。痧，就是沙点子，即皮肤上出现的一些紫红色的、细小的形如沙粒的点子。由于是疾病引起的现象，所以在“沙”字上加一“疒”旁而成为“痧”字。“痧症”是病症名称，指夏秋之间，因感受风、寒、暑、湿之气，或因感受疫气、秽浊之气而见身体寒热、头眩、胸闷、恶心、腹胀、腹痛、或神昏喉痛、或上吐下泻、或腰如带束、或指甲青黑或手足直硬麻木等一类病症。

痧证在中医古籍中的名称有多种：诸如转筋痧、吊脚痧、绞肠痧、霍乱以及各种“翻症”等。这些病证总起来有很多的症候，但无论是怎样的症候、何种类型的痧症，其共同的特点都有“痧”和“胀”。即用工具刮摩皮肤则出现有紫红色或紫黑色的沙点子（痧斑、瘀斑）；发病时都会出现头昏脑胀、胸部胀闷、腹部胀痛、周身酸胀、肢体胀麻等等发胀的症候，所以痧症又叫痧胀。那么刮痧疗法就是由于痧症的出现而随之