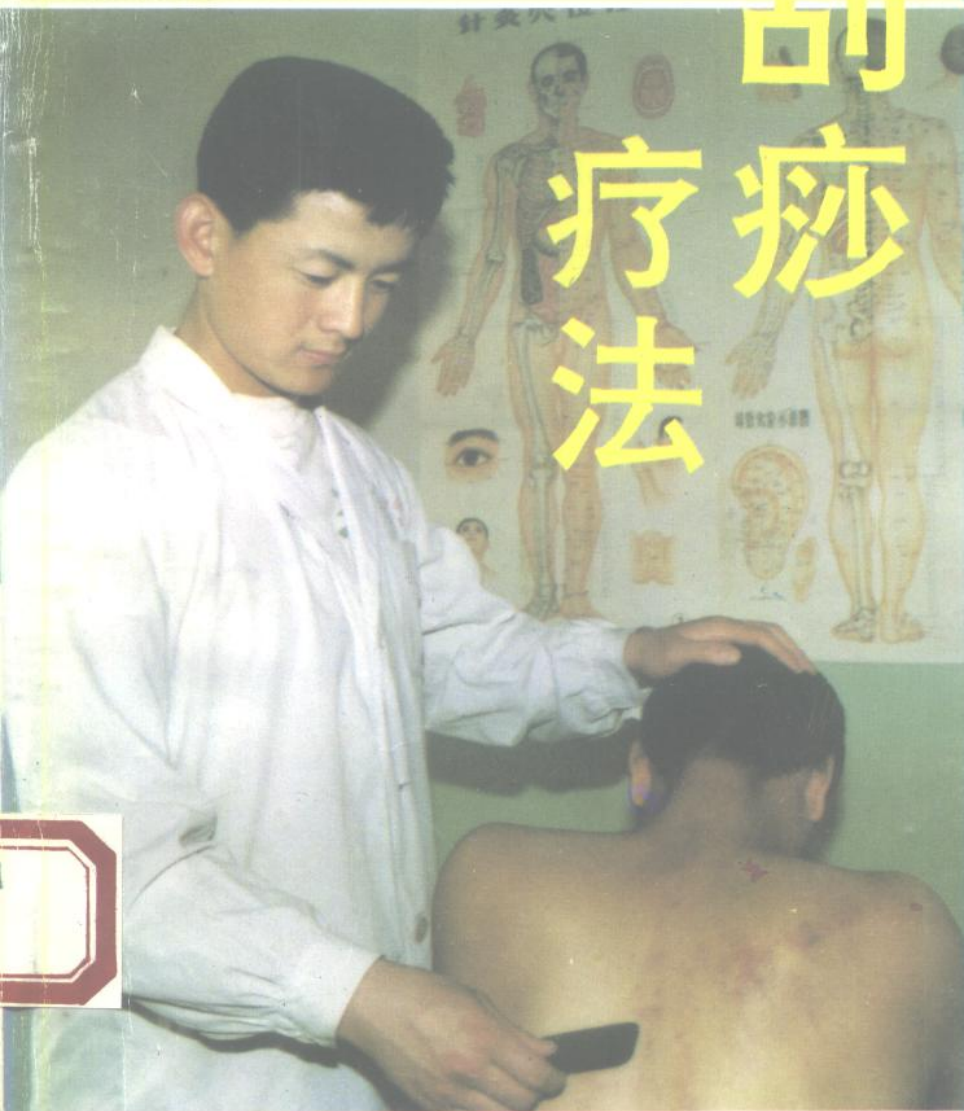


GUASHA LIAOFA™

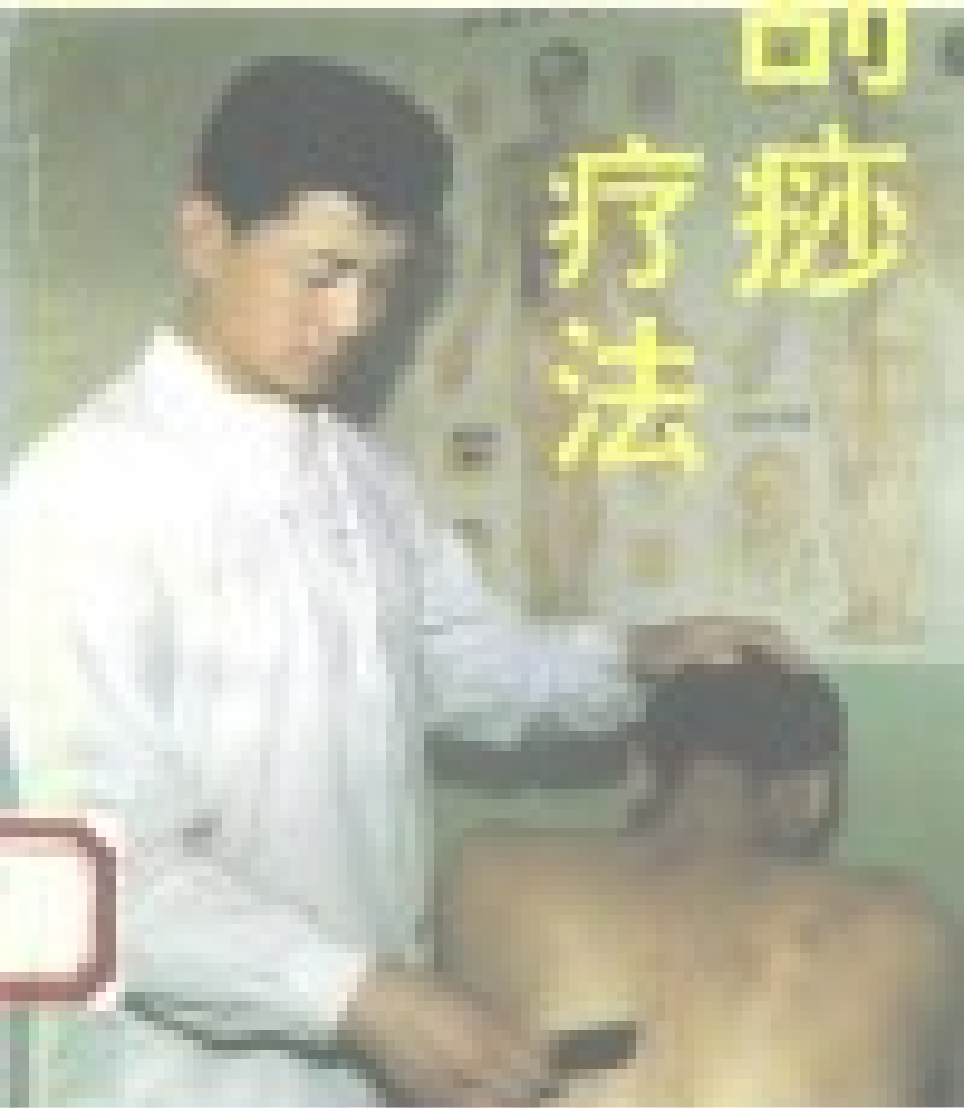
刮 痧 法



金盾出版社

中国医药出版社

刮痧 疗法



中国医药出版社

刮 痧 疗 法

主 编
陈 志 敏 樊 兆 明
编 著
陈 志 敏 樊 兆 明
李 瑞 琴 吕 引 菊
绘 图
陈 士 文

金 盾 出 版 社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

刮痧疗法是一种传统的医疗、保健方法。本书介绍了刮痧疗法的作用机理、功效特点、器具介质、操作方法、适应范围、禁忌证及治疗注意事项等。还重点介绍了 100 余种常见疾病的刮痧方法。不仅可供医务人员临床参考,而且可供一般家庭保健、防病使用。

图书在版编目(CIP)数据

刮痧疗法/陈志敏,樊兆明主编;李瑞琴等编著. —北京:金盾出版社,1994.9

ISBN 7-80022-892-4

I. 刮… II. ①陈… ②樊… ③李… III. 刮痧疗法
N. R244.4

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100022 电话:6390234 8218137

传真:6390234

印刷厂:北京金盾印刷厂

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:122 千字

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—31000 册 定价:3.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者通信处:北京鼓楼东大街北锣鼓巷 99 号 63 分队,邮编 100720



◀ 揪痧法



▶ 挤痧法



▶ 挟痧法

▶ 放痧法（放大椎）



▶ 放痧法



◀ 点揉法



◀ 肩背部痧象



颈肩部痧象▶



◀ 肩背腰部痧象

▶大椎及右肩部痧象



◀右肩部受风疼痛



◀感冒初起痧象



序

刮痧疗法，源远流长，远在盛唐，即有以苎麻刮治痧病之记载，称“夏法”。嗣后，历代均存载录，如郭志邃之《痧胀玉衡》曰：“刮痧法，背脊颈骨上下，又胸前肋肋两背肩、臂痧，用铜钱蘸香油刮之。”千余年来，刮痧之法以其祛邪外泄、疏畅气血之奇功且简便易行而传习效用，可谓国医之粹。

刮痧之法分广狭之说，广者有刮痧、撮痧、挑痧诸法；狭者则专指刮痧。近几年来，刮痧之法用，广拓革新，颇受医者民众青睐。“回归自然”，已为今人之时尚，刮痧实不失为选优之非药物疗法！

陈君志敏医师，志歧黄，兼融中西医法，从业于空军某部，先有《实用推拿治痛法》面世，日前又与该院樊兆明医师撰成《刮痧疗法》文稿，喜读感益！深入浅出，文论中肯，既述刮痧之义理法用，又阐百病刮治之精要，堪称佳作，居家可读，临证可用，欣然而序，并以推荐！

中国医学非药物疗法专业委员会副主任委员

陈 愨

甲戌年春于京郊无为居

前 言

刮痧疗法是我国古代劳动人民长期同疾病作斗争中逐渐积累起来的宝贵经验,也是中国医学宝库中的一颗明珠。该疗法设备操作简便,经济安全实用,治疗保健兼顾,不受环境条件限制,便于推广普及,是深受广大人民群众喜欢的一种治疗保健方法。

然而,刮痧疗法自古至今,流传于民间,常被看作是医道小技,难登大雅之堂,故罕见完整、系统、全面的论著,在很多书籍中只是断断续续、支离破碎的叙述过,给初学者,尤其是自学者带来诸多困难。为了继承、挖掘、发扬这一祖国医学的宝贵遗产,我们结合临床实践,广阅有关文献,编写了《刮痧疗法》一书,旨在推广、普及这一行之有效、简便易行的治疗保健方法。

刮痧,是一种古老而又年轻的非药物自然疗法,与现代医学提出的“回归自然”疗法殊途同归,不谋而合。它除了用于治疗常见病之外,经常刮拭还可起到增强机体抵抗力,具有防止皮肤老化、保健、美容的功效。我们相信,属于中医非药物自然疗法的刮痧方法一定会和针灸、推拿等疗法一样,被更多的人所认识和接受。

作 者

1994年6月 于北京

目 录

上篇 概 述

一、刮痧疗法简介	(1)
二、刮痧疗法的功效与作用机理	(3)
三、刮痧疗法的常用器具与介质	(6)
四、刮痧的操作方法	(8)
五、刮痧的体位与部位	(15)
六、刮痧的治疗原则	(18)
七、经络穴位与刮痧	(19)
八、刮痧疗法的适应范围与禁忌证	(28)
九、不同痧象的临床意义	(30)
十、刮痧治疗的注意事项	(30)

下篇 常见病刮痧疗法

一、内科病症	(32)
感冒	(32)
支气管炎	(33)
支气管哮喘	(35)
肺气肿	(36)
肺炎	(37)
肺结核	(39)
胸膜炎	(40)
膈肌痉挛(呃逆)	(41)
恶心、呕吐	(42)
急性胃肠炎	(44)
慢性胃炎	(45)
消化性溃疡	(46)
消化不良	(47)
胃下垂	(48)
胆绞痛(胆囊炎、胆 石症)	(50)
腹痛	(51)
慢性结肠炎(五更泻)	(52)

细菌性痢疾·····	(53)	遗精·····	(74)
慢性肝炎·····	(54)	早泄·····	(75)
便秘·····	(56)	甲状腺功能亢进症···	(76)
高血压病·····	(57)	糖尿病·····	(77)
低血压症·····	(58)	单纯性肥胖症·····	(79)
冠心病(心绞痛)·····	(60)	头痛·····	(80)
风湿性心脏病·····	(61)	偏头痛·····	(81)
肺心病·····	(62)	三叉神经痛·····	(83)
心律失常·····	(63)	面神经麻痹·····	(84)
血栓闭塞性脉管炎·····	(64)	面肌痉挛·····	(85)
贫血·····	(66)	肋间神经痛·····	(85)
白细胞减少症·····	(67)	多发性周围神经炎···	(86)
慢性肾炎·····	(68)	神经衰弱·····	(87)
泌尿系感染·····	(69)	失眠(多梦)·····	(89)
泌尿系结石·····	(70)	脑力减退(健忘)·····	(90)
前列腺炎·····	(72)	中风后遗症·····	(91)
阳痿·····	(73)	中暑·····	(92)
二、外科病症·····	(93)		
落枕·····	(93)	腓肠肌痉挛·····	(104)
颈椎病·····	(94)	踝关节扭伤·····	(105)
肩周炎(五十肩)·····	(95)	跟痛症·····	(106)
肱骨外上髁炎(网球肘)·····	(97)	痔疮·····	(107)
肋软骨炎·····	(98)	脱肛·····	(108)
慢性腰痛(腰肌劳损)···	(98)	瘰疬·····	(109)
腰椎间盘突出症·····	(100)	荨麻疹·····	(110)
坐骨神经痛·····	(101)	带状疱疹·····	(111)
类风湿性关节炎·····	(102)	神经性皮炎·····	(112)
膝关节痛·····	(103)	湿疹·····	(114)

三、妇科病症	(115)		
月经不调	(115)	妊娠呕吐	(122)
痛经	(116)	产后腹痛	(123)
闭经	(117)	产后缺乳	(124)
带下病	(118)	乳腺增生	(125)
慢性盆腔炎	(119)	乳腺炎	(126)
子宫脱垂	(121)	更年期综合征	(128)
四、五官科病症	(129)		
近视	(129)	晕动病	(136)
青光眼	(130)	鼻衄	(136)
白内障	(131)	慢性鼻炎	(137)
麦粒肿	(132)	过敏性鼻炎	(138)
耳鸣	(133)	慢性咽炎	(140)
耳聋	(134)	扁桃体炎	(141)
眩晕	(135)	牙痛	(142)
五、儿科病症	(143)		
小儿高热	(143)	良).....	(148)
小儿惊风	(144)	小儿腹泻(小儿消化不	
小儿支气管炎	(145)	良).....	(149)
小儿肺炎	(146)	小儿遗尿	(150)
百日咳	(147)	小儿便秘	(152)
小儿疳积(小儿营养不			
附 1 常用穴位表	(153)		
附 2 分寸取穴法(骨度法、指寸法)	(161)		
附 3 全身经络穴位图	(162)		

上篇 概述

一、刮痧疗法简介

(一)刮痧疗法简介

刮痧疗法是祖国医学宝贵遗产之一，具有历史悠久、方法独特、简便安全、适应广泛、疗效可靠等特点，千余年来广泛流传于我国民间，是深受广大群众欢迎的一种非药物疗法。

刮痧疗法是指应用光滑的硬物器具或用手指、金属针具等，在人体表面特定部位，反复进行刮、挤、揪、捏、刺等物理刺激，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，通过刺激体表络脉，改善人体气流通状态，从而达到扶正祛邪、排泄瘀毒、退热解惊、开窍益神等功效。

刮痧是从推拿、针灸、拔罐、放血等疗法变化而来，是我国劳动人民在与疾病的抗争中发明的一种自然疗法。刮痧疗法起源甚早，早在唐朝时期人们就运用苎麻来刮治痧病。元、明时代的中医书籍里已有更多的刮痧记载。这种刮痧法，在古医书中又称“戛法”。发展至清代，描述更为详细。例如：郭志邃在《痧胀玉衡》中曰：“刮痧法，背脊颈骨上下，又胸前肋肋两背肩、臂痧，用铜钱蘸香油刮之或用刮舌抿子脚蘸香油刮之；头额、腿上痧用棉纱线或麻线蘸香油刮之。”吴师机在《理渝骈文》中也记载了刮痧的运用：“阳痧腹痛，莫妙以瓷调羹蘸香油

刮脊，盖五脏之系，咸在于脊，刮之则邪气随降，病自松解。”此外，刮痧疗法还见于《松峰说疫》、《串雅外编》、《七十二种痧证救治法》等医籍中。由此可见，远在古代，刮痧疗法已应用很广。

(二)什么是“痧”

“痧”是民间的习惯叫法。一方面是指“痧”疹征象：即皮肤出现红点如粟，以指循皮肤，稍有阻碍的疹点。清代邵新甫在《临证指南医案》中说：“痧者，疹之通称，有头粒如粟。”是疾病在发展变化过程中，反映在体表皮肤的一种表现。另一方面，是指痧证，又称“痧胀”和“痧气”，它不是一种独立的病，而是一种毒性反应的临床综合征。临床上许多疾病都可以出现痧象，痧是许多疾病的共同证候，故有“百病皆可发痧”之说。

痧证究竟相当于现代医学的什么病？目前尚难确定。痧证所包括的范围很广，现存中医古籍中，有关痧证的记载涉及到内、外、妇、儿等各种疾患。《痧惊合璧》一书就介绍了40多种痧证，连附属的共计100多种。根据其所描述的症状分析：“角弓反张痧”类似现代医学的破伤风；“坠肠痧”类似腹股沟斜疝；“产后痧”似指产后发热；“膨胀痧”类似腹水；“盘肠痧”类似肠梗阻；“头疯痧”类似偏头痛；“缩脚痲痧”类似急性阑尾炎等等。此外民间还有所谓寒痧、热痧、暑痧、风痧、暗痧、闷痧、白毛痧、冲脑痧、吊脚痧、青筋痧等，名目繁多。

古人认为，痧证主要是由风、湿、火之气相搏而为病。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。

1. 一般表现:多表现为头昏脑胀,胸烦郁闷,全身酸胀,倦怠无力,头蒙昏胀,胸腹灼热,四肢麻木,甚则厥冷如冰。入气分则作肿作胀;入血分则为蓄为瘀;遇食积痰火,结聚而不散,则脘腹痞满,甚则恶心、呕吐。

2. 急重表现:起即心胸憋闷烦躁,胸腹大痛,或吐或泻,或欲吐不吐、欲泻不泻,甚则卒然晕眩昏倒,面唇青白,口噤不语,昏厥如尸,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,均为病情危重的表现。

二、刮痧疗法的功效与作用机理

(一)刮痧疗法的功效

刮痧疗法是借助刮痧工具,对体表皮肤的特定部位进行刮拭的一种良性刺激,这种疗法的性质决定了它的功效。

刮痧疗法具有解表祛邪、开窍醒脑、调畅气血、清热泻毒、疏经活络、行气止痛、运脾和胃、化浊去湿、急救复苏、改善血液循环、促进细胞代谢、增强机体免疫力等功效。对许多疾病具有防治作用,并能起到保健强身、美容等作用。刮痧为什么能有诸多的功效?这就要从刮痧的作用机理谈起。

(二)刮痧疗法的作用机理

其作用机理用中医学和现代医学理论分述如下:

1. 中医学理论:刮痧是中医外治法的一种。它借助某些器具作用于人体体表的特定部位(经络穴位、阳性反应点等),通过经络的传导作用,激发人体内部器官之间的相互协调,使阴阳达到相对平衡的状态,增强人体的抗病能力,最后达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。

因此,刮痧的治疗效果取决于两点:一是刮法作用的性质和量;二是被刺激部位或穴位的特异性。中医理论认为:人是一个有机的整体。五脏六腑、四肢百骸各个部分都不是孤立存在的,而是内外相通、表里相应、彼此协调、相互为用的整体;刺激机体的某个部位或某个部位发生了变化时,都会引起相应的全身性反应。人体能够保持着阴阳平衡,气血流畅,适应内外环境的变化,进行正常的生理活动,主要是依靠体内的“自控调节系统”来实现的。这种自控调节系统的结构,是由大脑—脊髓—经络(包括运行其间的气血、体液)和皮部所组成。

皮肤是身体最大的皮部,它的分布是与经络密切相连的。《黄帝内经素问·皮部论篇》曰:“皮部以经脉为纪”,“凡十二经络脉者,皮之部也。”经络有十二条,皮部也随之分为十二部分,称为“十二皮部。”

《黄帝内经素问·五藏生成篇》曰:皮肤是“卫气之所留止。”“卫气”是人体“正气”的重要部分,所以有“卫外而为固”——抗外安内的功效,起到对外接受信息,对内传达命令的作用,是机体的“受纳器”和“效应器”。

从上所述明显可见,人体之所以能够成为一个有机的整体,是有赖于自控调节系统;而皮部又是自控调节系统中的重要组成部分,通过它对外接受信息,对内传达命令,内外相通,才能发生效应。

人体的一切变化反应,无不是由于刺激信息所引起的,有什么样的刺激信息(包括物理的和化学的刺激)就有什么样的反应。按中医学的理论认为:这种反应是“卫气”通过自控调节系统作用的结果。而皮肤(皮部)则是“卫气之所留止,邪气之所客也,针石缘而去之”;“审察卫气,为百病母”。因此,皮部在人体的生理、病理和治疗中,有着十分重要的作用。刮痧治病