

送你妙方 还你健康 丛书

排 痧 养 生 祛 病 法

漆浩 等编著

北京体育大学出版社



●送你妙方 还你健康 丛书●

排痧养生祛病法

漆 浩 刘 硕 周 荣
李 丁 张国平 吴又龙 编著
马 强



北京体育大学出版社

1235373

责任编辑:张清垣

责任校对:未 茗

责任印制:长 立

2k01.55

图书在版编目(CIP)数据

排痧养生祛病法/漆浩等编著. —北京:北京体育大学出版社,1995

(送你妙方,还你健康丛书)

ISBN 7-81003-930-X

I. 排… II. 漆… III. 刮搓疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 13387 号

排痧养生祛病法

漆浩 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:7.875
1995年9月第1版 1995年9月第1次印刷

定价:8.80元
印数:8000册

ISBN 7-81003-930-X/R·12

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 排痧疗法概述

- 一、排痧疗法的概念与历史 (2)
- 二、排痧疗法的分类 (3)
- 三、排痧的机理 (3)
- 四、排痧的常用体位、部位及方法 (4)
- 五、常见病排痧取穴 (9)
- 六、排痧的经络线路 (30)
- 七、人体的疾病与痧点 (44)

第二章 排痧疗法操作

- 第一节 刮痧疗法 (50)
 - 一、刮痧工具的质地及其形式 (50)
 - 二、刮痧工具的运动方式 (60)
 - 三、刮痧的方向 (61)
 - 四、刮痧刺激程度的掌握 (63)
 - 五、刮痧药液 (64)
 - 六、刮痧的卫气营血辨证 (68)
 - 七、刮痧注意事项 (70)

第二节 提痧疗法	(71)
一、操作方法	(71)
二、常用穴位	(74)
三、注意事项	(75)
第三节 挑痧疗法	(75)
一、挑痧工具	(76)
二、操作方法	(77)
第四节 走罐排痧法	(77)
一、走罐排痧法分类	(78)
二、走罐工具	(79)
三、操作方法	(81)

第三章 痧疗经验方图解

一、呼吸系统疾病	(84)
二、消化系统疾病	(99)
三、心血管系统疾病	(136)
四、泌尿生殖系统疾病	(144)
五、妇科疾病	(163)
六、小儿科疾病	(181)
七、关节疾病与肌肉疼痛	(190)
八、五官科疾病	(210)
九、其它疾病	(228)

第一章 排痧疗法概述

第一章 排痧疗法概述

第一章 排痧疗法概述

第一章 排痧疗法概述

第一章 排痧疗法概述

第一章 排痧疗法概述

第一章 排痧疗法概述

第一章 排痧疗法概述

第一章 排痧疗法概述

第一章 排痧疗法概述

一、排痧疗法的概念与历史

所谓排痧疗法是指通过手指、刮板或针具来开泄人体皮肤毛孔,刺激皮下毛细血管和神经末梢,振奋经络,开通腠理,流通气血,发挥各种正常调节功能,达到排除痧气病邪,祛病强身的疗法。

排痧疗法的历史十分悠久。早在原始时期人们就以石头、木棍来擦刮皮肤。后来产生了以药物刮拭皮肤的外治法,以及用苎麻刮治痧病的排痧法。在汉代至明代的按摩法中,有许多方法都可以说包含了排痧的内容,只是尚未正式称为排痧而已。到了清代,由于对病邪的认识得到了进一步发展,因此人们将那些能够被人体吸入的秽浊之气称为痧气。排痧疗法当时是专门用来治疗由于痧气引起的头晕、头痛、耳热倦怠、胸口气闷、肢酸乏力、上吐下泻等病症的。当时的许多著作,如《串雅外编》、《松峰说疫》、《七十二痧症救治法》、《理瀹骈文》、《痧胀玉衡》等书中均有排痧疗法的记载,治痧甚至成了一个专门的分类病种。自此之后,排痧方法一直在民间运用,为广大患者的健康服务。新中国成立后,特别是近十年来,排痧疗法已被运用到更广泛的区域,凡是由疫气、热气、邪气等不正之气侵袭人体,并引起人体内部局部或全身气血闭阻的病症,均可采用排痧疗法。

排痧疗法是以解表驱邪,开窍醒脑,清热泄毒,行气止痛,急救复苏等主要功能,为大众的养生治病服务。作为一种民间疗法,已受到医疗界的重视。

二、排痧疗法的分类

排痧疗法包括刮痧、提痧、挑痧、走罐排痧等多种方法,它们分别以刮痧工具(板、古币等)、手、针具及竹罐来排除痧气治疗疾病。其中刮痧是运用最为广泛的一种排痧疗法,可用于各种部位及穴位的病症治疗,其刺激强度及范围等可根据病情需要,采用边缘较粗糙的或较圆滑的两种刮痧工具;而范围的掌握,可通过选择刮痧工具的大小来实现;刮痧疗法对气血不畅的疾病疗效更好一些。而提痧疗法则更适合于治疗较表浅一些以及实热一类的病症;提痧的强度可通过提痧时的用力大小、刺激频率来掌握。挑痧疗法可用于一些病位较深的脏腑或内分泌疾病,施治的部位多在胸背一些肌肉较厚的部位上。走罐排痧疗法可用于对一些寒性凝滞疾病的治疗。

三、排痧的机理

(一)“痧”的意义

1. 作为病邪的痧。即泛指由一切不正之秽浊邪气侵入人体,闭塞孔窍、阻塞经脉、凝滞气血、扰乱脏腑、壅盛实热而导致的各种头晕头痛、耳热倦怠、胸口气闷、肢酸乏力、上吐下泻

等病症。

2. 指病症的表现。这类疾病的表现多是体表出现各种红紫或紫黑的痧点或痧斑,此多为邪气闭阻未能外达的表现,可帮助诊断及治疗。

(二)排痧疗法的功能

从中医角度来看:

1. 振奋人体经气及脏腑之气。
2. 开泄毛孔腠理。
3. 行气治血。
4. 迫使痧气排出。
5. 调整脾胃功能。

从现代医学来看,排痧主要是通过排痧手法刺激皮下毛细血管和神经末梢,使冲动传入中枢神经系统而产生兴奋,发挥其正常调节功能,亦可刺激使局部毛细血管扩张,加强循环血流量,增强抵抗疾病的能力。

四、排痧的常用体位、部位及方法

(一)俯卧位

1. 体位

患者俯卧在床上,有利于施术者刮取脊椎两旁、后背肋骨间隙、两腿弯、足跟肌腱等部位。(图1)

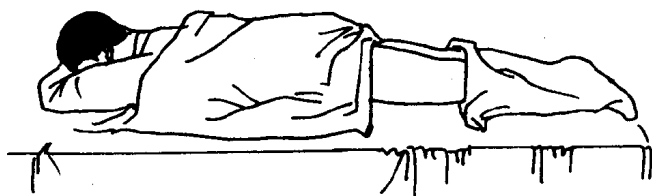


图 1

2. 部位与方法

背面部(1区)——俯卧位排痧；
脊椎两旁——刮痧、提痧、走罐、挑痧；
后背肋骨间隙——刮痧；
两腿弯——刮痧、提痧、挑痧；
足跟肌腱——刮痧。

(二) 仰卧位

1. 体位

患者仰卧在床上，暴露患者腹面及上肢内侧面，有利于施术者刮取患者胸腹部、腋下肝脾区、左右肘窝等部位。(图 2)



图 2

2. 部位与方法

正面部(2区)——仰卧位排痧

胸腹部——刮痧、提痧、走罐；

腋下肝脾区——刮痧、提痧；

左右肘窝——刮痧、提痧；

两腿由正面腹股沟至髌骨区——刮痧、提痧；

膝关节下至踝骨——刮痧、提痧、挑痧。

(三)侧卧位

1. 体位

患者侧卧床上，有利于施术者刮取前胸肋骨间隙部位。

(图3)

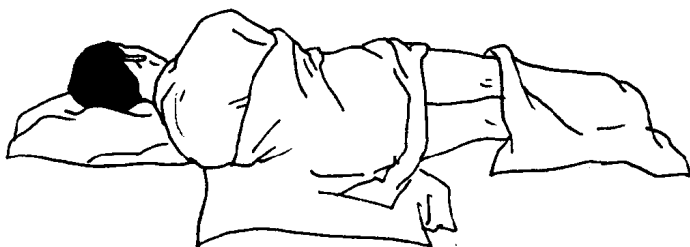


图3

2. 部位与方法

肋肋部(3区)——侧卧位排痧。

耳后肩上部——刮痧、提痧。

髌上股外侧部——刮痧、提痧、挑痧。

(四)俯伏位

1. 体 位

患者俯坐于凳上,暴露后背及项部,有利于施术者刮取后项正中凹陷处前后左右、肩胛岗上下、脊椎两旁等部位。(图4)

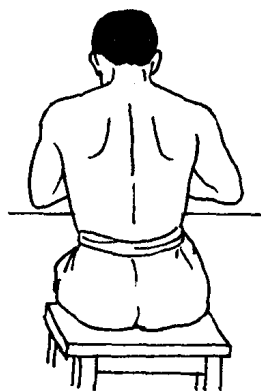


图 4

2. 部位与方法

伏面部(4区)——俯坐排痧

后项部——刮痧、提痧;

肩胛岗上下——刮痧、提痧;

(五) 仰坐位

1. 体位

患者仰坐在椅子上，暴露下颌缘以下、喉骨等部位，有利于施术者刮取喉骨两旁、胸部肋骨间隙等处。(图 5)

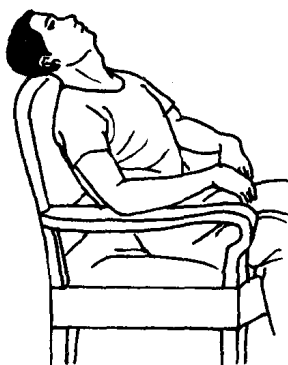


图 5

2. 部位与方法

(1) 仰面部(5 区)——仰坐排痧

下颌缘以下——提痧；

喉骨两侧——提痧；

胸部肋间隙——刮痧。

(2) 仰足部(6 区)——仰坐抬脚排痧

脚板心——刮痧。

五、常见病排痧取穴

选择穴位要以经络学说、脏腑理论作为指导,遵循选穴的原则。排痧疗法的穴位有正经穴、奇经穴之分。

一般来说,各种疾病的治疗往往可采用以一个穴位(起主要治疗作用的)为主穴,以另一个或几个穴位(起辅助作用的)为辅穴,相互配合使用,疗效才能满意。

(一)呼吸系统疾病取穴

1. 肺炎

主穴:肺俞,位于第3胸椎棘突下旁开1寸5分处。

配穴:五里,屈肘,位于曲池穴直上3寸处。

2. 肺气肿

主穴:肺俞。

配穴:痰喘,位于膻窗穴外斜上1寸8分处。

3. 支气管炎

主穴:肺俞。

配穴:库房,位于任脉旁4寸,乳头直下,第1肋间隙中。

4. 支气管哮喘

主穴:肺俞。

配穴:气户,位于任脉旁4寸,乳头直上,锁骨下缘凹陷中。

5. 支气管扩张

主 穴：肺俞。

配 穴：膺窗，位于任脉旁开 4 寸，乳头直上，第 3 肋间隙中。

6. 干性胸膜炎

主 穴：肺俞。

配 穴：渊液，举臂取穴，位于腋下 3 寸，第 4 肋间隙中。

7. 渗出性胸膜炎

主 穴：肺俞。

配 穴：水分，位于脐上 1 寸处。

8. 咯 血

主 穴：肺俞。

配 穴：银口，位于肩胛骨角处。

9. 感 冒

主 穴：肺俞。

配 穴：风门，位于第 2 胸椎棘突下旁开 1 寸 5 分处。

(二) 消化系统疾病取穴

1. 胃穿孔

主 穴：中脘，位于脐上 4 寸。

配 穴：温溜，位于腕横纹桡侧端（阳溪穴）直上 5 寸处。

左承满，位于腓骨小头前下方凹陷处。

2. 胃溃疡出血

主 穴：中脘。

配 穴：阳陵泉，位于腓骨小头前下方凹陷处。

左承满。

3. 胃溃疡

主 穴：中脘。

配 穴：左承满。

右溃疡点，位于第 12 胸椎棘突下旁开 2 寸（胃仓穴旁开 2 寸）处。

4. 胃痉挛

主 穴：中脘。

配 穴：左承满。

梁丘，位于髌骨上缘 2 寸处。

5. 急性胃肠炎

主 穴：中脘。

配 穴：左承满。

下巨虚，位于外膝眼直下 9 寸（上巨虚下 3 寸）两筋间。

6. 急性肝炎

主 穴：肝俞，位于第 9 胸椎棘突下旁开 1 寸 5 分处。

配 穴：肝炎点，位于内踝尖上 1 寸 5 分，胫骨后缘处。

至阳，位于第 7 胸椎棘突下凹陷中。

7. 急性黄疸性肝炎

主 穴：肝俞。

配 穴：至阳。

肝炎点。

枢边，位于第 10 胸椎棘突下旁开 1 寸处。

8. 慢性肝炎

主 穴：肝俞。

配 穴：肝炎点。

9. 肝硬化

主 穴：肝俞。

配 穴：肝炎点。

兴隆，位于脐上1寸，旁开1寸处。

10. 胆道感染

主 穴：胆俞，位于第10胸椎棘突下旁开1寸5分处。

配 穴：胆囊点，位于腓骨小头前下方（阳陵泉穴）下1寸处。

外丘，垂足取穴，位于外踝尖直上7寸，腓骨后缘处。

11. 胆囊炎

主 穴：胆俞。

配 穴：胆囊点。

12. 胆蛔症

主 穴：胆俞。

配 穴：陵下，位于阳陵泉穴下2寸处。

百虫窝，位于血海穴上1寸处。

13. 十二指肠炎

主 穴：中脘。

配 穴：右梁门，位于脐上4寸（中脘穴）旁开2寸处。

水分，位于脐上1寸处。