

刮痧療法

江野波 編著

16.0
07

人民卫生出版社

內 容 提 要

痧病，是一种夏季常見的疾病；刮痧疗法，是祖国医学遺產当中的一种医疗方法；是我們非常熟悉的一种对痧病的有效疗法。

这本小册子，以通俗的文字，比較系統地介紹了刮痧、扯痧、放痧等疗法。这些疗法的特点，操作非常简单，不需要什么医疗设备，随时随地都可以进行治疗。另外又介紹了一些治疗痧病的常用藥物，这些藥物，在一般中藥店里都可以买到。因此，本书适合人民公社的保健員同志們參考。

刮 痧 疗 法

开本：787×1092/32 印張：½ 字數：11千字

江 靜 波 編 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)

·北京崇文區鑄子胡同三十六號·

中 国 科 学 院 印 刷 厂 印 刷

新华书店科技发行所发行·各地新华书店經售

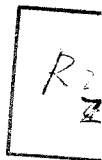
統一書號：14048·2376

1960年9月第1版—第1次印刷

定 价：0.07元

(北京版)印數：1—10,000

G27
719



2/23 / 25

目 录

一、痧是什么病?	1
二、怎样预防痧病?	3
(一) 个人预防措施	3
(二) 公共卫生措施	4
三、痧病有哪些治疗方法?	4
(一) 刮痧疗法	4
(二) 扯痧疗法	7
(三) 放痧疗法	8
附: 焮痧法	13
(四) 药物疗法	13



刮痧，是一种医疗手法，它所治疗的是一些叫做痧的疾病。

什么是痧病呢？因为生了这一类病的人，在皮肤上，可以用手扯出；或是用铜钱、汤匙之类的东西刮出一些紫红色的小出血点（中医书叫做“痧斑”），这些出血点散在的出现，很象一些细小的沙粒子，因此，人民根据这种形状，把这一类病取名叫做痧病（这种病没有免疫力，发过一次以后，还会再发）。

这里我们所讲的痧病，在中医书里，有很多名称，比较常见的有：干霍乱、吊脚痧、转筋霍（火）、青筋病、痧气病、痧胀病、掙病、翻病等等。

那末，痧病有些什么症状呢？

有些医务工作者，从痧病的发病原因和症状上来探讨，认为它和中暑有关，因此，有人认为它就是中暑症。其实中暑症虽然可以算是痧病的一种类型，但是痧病却并不就是中暑。

在目前来说，痧病究竟相当于现代医学的哪一种疾病，还很难肯定。我们只能根据群众对痧病的认识和一些痧病专书，归纳出一些症候群来，做为防治这一类疾患的依据。

首先，我们来探索一下痧胀这个病名的定义。根据痧病专书的说法，这一类疾患所以叫做痧胀的原因，是因为它是以痧和胀的见症为主要体征的。

所谓痧，就是因为这一类病人都可以在身体表皮上扯刮出沙点子（小出血点），健康的人或是患有其他疾病的人，有时虽然也能够在皮肤面上刮出出血点，但是没有这一类疾患的

2/23/25

点色深紫，色素留存的时间也没有这样长，这是本病的主要特征之一。

所谓胀，就是这一类病人都有：头昏脑胀、胸部胀闷、腹部胀痛、全身凌胀等等发胀的症候（虽然其它疾病有时也会有胀的感觉，但是没有这一类疾患胀得突然，胀得剧烈），几乎全身各处无一不胀，这是本病的主要特征之二。

根据上述的两种主要特征，因此在中医书里，就把它取名叫做痧胀。

但是，群众所说的痧病，在见症上，除去痧和胀以外，还有许多症候，约略归纳如下：

1. 由于高温的影响而发病的，除去头昏、脑胀、烦躁不安以外，还有泛泛欲吐的感觉；严重的还可能有神志昏迷、四肢发麻等症候。

2. 由于空气窒闷（窒“Zhi，阻塞不通的意思”）而引起的痧病，头脑昏胀的感觉，比较更厉害一些，同时还有胸闷不舒、呼吸困难、恶心、呕吐（有时吐不出来）、面色青紫（甚则四肢爪甲发紫），严重的还可以引起神志昏迷。

3. 由于伤食而引起的痧病，胸闷、腹胀的感觉也比较剧烈一点，欲吐不得吐，欲泻不得泻，肚子一阵阵的绞痛，很剧烈，这就是一般所说的“绞肠痧”。

4. 由于食物中毒而引起的痧病，症状发作的比较快，主要的症候是：肚腹疼痛得很厉害，有呕吐、泄泻、四肢发麻等症候。吐泻厉害的，还有失水现象（就是体内水分排出过多），小腿肚子抽筋（因失水而致腓肠肌痉挛）等症候，这就是一般所说的“转筋霍（火）”和“吊脚痧”的症状。

5. 还有一种因中煤气毒而引起的疾患，症状也和痧病相似，因此，也把它归入痧病门内。这一类疾患的主要症状，也

是头脑脹痛得很厉害，心胸脹悶，煩躁不安，严重的神志昏迷不醒。

上面所說的这些疾患，不仅在見症上都有脹的感觉，而且还可以在病人身体上扯刮出沙点子来，所以，我們都管它叫做痧症。

二、怎樣預防痧病？

根据上面的介紹，我們知道了痧病的发病原因有：高温的影响，空气的窒悶，伤食，食物中毒，煤气中毒等因素。因此，我們就可以根据这些情况，制訂出預防措施，有效地来控制这一类疾患的发作。

（一）个人預防措施：

1. 尽量避免在剧烈的日光照射下，从事长时间的劳动；
2. 炎热季节，在室外劳动时，要戴草帽、凉帽，或是白色的布帽子，不許强烈的日光直接照射头部；
3. 在天热的时候，如果因为剧烈的劳动而出汗过多时，要多喝一些盐开水或清凉飲料；
4. 尽量避免在人多拥挤、空气窒悶的場所中停留过久。如果在这种場所中停留時間較长，感到头昏腦脹、心胸窒悶时，要設法出去呼吸一下新鮮空气；
5. 不要大吃、大喝，或吃得过飽；
6. 不要吃腐敗、变質的食物；
7. 出外旅行时，如果車、船上的乘客过于拥挤，或是乘坐時間較长，而感到头昏腦脹时，就要起来活动一下，或是靠近窗戶，呼吸一下新鮮的空气。如果向来有暈車或暈船的习惯的人，在上車或上船以前，不要吃得太飽，最好再攜帶一些万

金油、十滴水或人丹之类的药品。一旦发觉头昏脑胀，就赶紧涂擦一些万金油；如有呕吐或腹痛症状发生时，可以喝一点十滴水；如仅有轻度的泛泛欲呕而又呕不出来的现象时，可以吃几粒人丹；

8. 在寒冷的季节里，室内如果生着火炉，时间长了，室内空气感到有些窒闷的时候，要赶快打开窗户，使空气流通，并且要把火炉搬到外面去，停一会，等室内的空气好一点了，再搬进来。夜间睡觉时，千万不要把火炉放在室内过夜。

(二) 公共卫生措施：

1. 炎热季节，在工人、农民劳动的场所，要做好防暑、降温的设备；

2. 在群众聚集的场所，要做好通风设备，多开窗户，使空气流通；

3. 加强对食堂卫生的管理，做好饮食卫生工作；

4. 经常进行卫生宣教工作，讲解对这一类疾患的防治常识。

三、痧病有哪些治疗方法？

中医对痧病的治疗方法很多，我们常说的刮痧，是治疗痧病的一种最常用方法。除此而外，在治疗手法方面有：扯痧疗法、放痧疗法等等；在药物治疗方面有：内服和外用两大类。内服药物，不仅有汤药，还有丸剂和散剂；外用药物，主要的是把痧药吹入病人鼻孔，使病人打喷嚏，借以苏神，或是把痧药点在病人的眼结合膜上，使它吸收，而发挥其治疗作用。

(一) 刮痧疗法

刮痧疗法，是由施术者用一种特定物件，在病人身体的表皮上刮出一些沙点子(小出血点)，而治疗痧病的一种疗法。

1. 刮痧的工具及其使用法:

(1) 苧麻: 这是较早使用的一种刮痧工具。在元、明时代的中医书里记载的刮痧工具，大多是这一种。选取已经成熟的苧麻，剥下皮来，晒干了，摘去枝叶，用根部较粗的纤维，团成一团。刮时，先把病人的衣服脱了，再由施术者用右手拿着苧麻团，在冷水里蘸湿了，在病人的背部，由上而下的，边蘸水，边刮抹。等到刮出大量紫黑色的出血点(痧斑)来为止。

这个方法，在古代的医书里，又叫“夏法”。不仅用在背部，也用在胸腹部和臂弯、腿弯等处。现在已很少有人使用，如果在农村里，一时找不到其它的工具时，这一个方法，还是可以用的。

(2) 小蚌壳: 这是渔民常用的一种刮痧工具。小蚌壳要选取一只边缘光滑而又不那么锋利的。刮时，由施术者手持蚌壳，边蘸水，边在病人身体表皮上，由上而下的刮抹，以刮出紫黑色的沙点为止。

(3) 铜钱: 这是以前群众常用的一种工具。选取边缘较厚(边缘过薄了，比较锋利，容易刮破皮肤)而又没有残缺的大铜钱一枚，刮法同上。

这一个工具，在使用时比苧麻要灵便得多，不仅可以用在背部，有时也用在胸腹部(要顺着肋骨的间隙斜着刮)，还可以用在结喉两侧以及臂弯、腿弯等处。不过，用时要注意：用力不能过重，过重了，不仅使病人感到疼痛，同时还容易刮伤皮肤。

如果铜钱不容易找到，可以选用下面的一些工具。

(4) 磁碗、磁酒盅、磁汤匙: 这几种工具，以磁汤匙为最好

使，因为拿在手里容易控制，便于掌握。磁碗口的面积比较大，难于控制；拿在手里也不方便。磁酒盅也没有磁汤匙来得灵活。不过，实在找不到磁汤匙的时候，也可以用来代替。

选取磁汤匙，要拣边缘光滑而又没有破损的。刮时的手法及注意事项，和以上几种差不多。但主要注意的是：边刮，边蘸水湿润，否则，干燥了，容易刮破病人的皮肤，不仅产生痛苦，有时还会感染不干净的东西，引起发炎，甚至化脓。

(5) 牛角药匙：这是西药房里用来挑取药粉的工具。一般急救箱里，就备有这种工具，刮法同上。

2. 刮痧的部位和手法：

刮痧的部位，重点是在病人的脊椎两侧，但也有在颈项前后及胸腹部等处刮抹的。

一般的刮法：先让病人俯伏在桌子上，施术者用右手拿着磁汤匙，在冷水里蘸湿了，在病人颈项正中凹陷处（就是针灸疗法所说的哑门、风府穴上下。见图1），先刮一道，等到刮出一条长形的紫黑色沙点以后，再让病人取俯卧位，在脊椎正中刮一道（如果病人瘦弱而脊椎骨突起的，可不刮此处），等到这一部位也刮出一条长形的紫黑色沙点以后，再让病人俯卧在床上，在肩胛下左、右两侧第七、第八、第九肋间隙处，再各刮一道，也要刮出紫黑色沙点为止。

刮时，要不断询问病人有无疼痛，根据病人反映来调节刮法的轻重。

一般在刮完上述各处以后，病人即感觉轻松一些，根据情况，就可以停刮。然后擦干水渍，让病人穿上衣服，睡下来休息一会。如果病人还有胸中苦闷，心里发热、发烦的情况，可让病人仰睡过来，在胸前两侧第三、第四、第五肋间隙处，再各刮一道。这样，病人就会平静下来，心胸舒畅得多了。如果还

有少許不舒服，可以吃一点痧藥或人參。

(二) 扯痧療法：

扯痧，也是治療痧病常用的一種手法。這種手法，由於各地的方言不同，而有許多不同的名稱。比如在福建一帶叫做“撮痧”或“拈痧斑”；在廣東一帶叫做“拈痧”；在杭州、紹興一帶叫做“扭痧”；在溫州一帶叫做“奪痧”；在蘇南一帶叫做“提痧”，蘇北一帶叫做“摺痧”；有的中醫書上叫“標印”；現在有人又管它叫“擠拧法”。

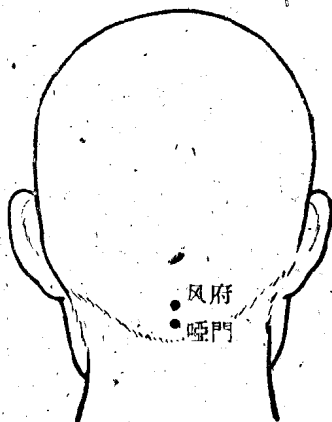


圖 1

這種手法，是由施術者用手指（食指及中指或大指及食指）用力扯提病人的表皮，使小血管破裂，以扯出痧點來。用食指及中指提扯的，用力較重，因此又叫拧法；用大指及食指提扯的，用力較輕，因此又叫擠法。

1. 扯痧的具體操作法：

術前準備：施術者先把兩手洗淨（最好把指甲剪去），預備清水一碗（熱天用冷水，冷天用溫水）。

(1) 擠法：是由施術者用兩手大指及食指相對，着力壓擠。此法適宜在病人的頭額部施術。適應症是：頭痛、腦脹。一些輕症的痧病，只要用此手法在頭額部擠出一排方塊形的小痧斑，就可治愈（見圖 2）。

(2) 拧法：是由施術者把右手食指及中指拳起（見圖 3），

蘸水湿润，边蘸，边在病人颈部两侧(喉结处两旁)用力提拧。这个手法的操作，比挤法略微重一点。适应症是：咽喉疼痛不舒、心胸胀闷等。头痛剧烈的，亦可用此手法在印堂和太阳穴处提拧(可改用右手大指及食指提扯)。

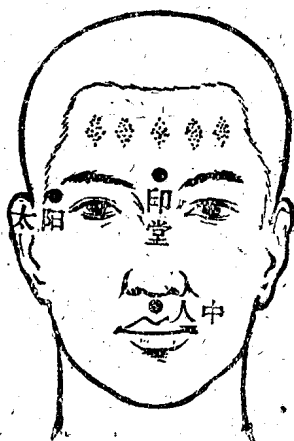


图 2

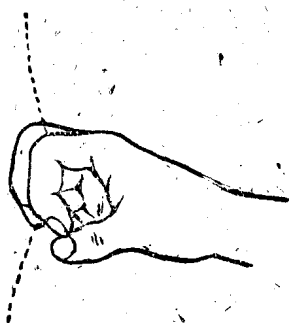


图 3

(三) 放痧疗法:

放痧和刮痧及扯痧有些不同。刮痧和扯痧都是在病人皮肤表面上刮出或扯出一些痧点来，而放痧却不是这样。

放痧是在病人体内放出一些血液来，这是祖国医学当中的一项特殊疗法，能够治疗许多疾病，现在有人把这一疗法，叫做“放血疗法”。根据中医的理论，认为这种疗法，有“发散”的作用(因此，有人把这种放血法，叫做“出红汗”)，所以又把它叫做“打寒”。

这里所说的放痧，主要是用针刺破“痧筋”，放出血来。所说的“痧筋”，就是指臂弯和腿弯的青筋(大静脉管)。刺这里

的青筋出血以后，痧病往往可以減輕。有人把痧病叫做青筋病，就是根据这一个疗法而来的。

1. 放痧的工具及其使用法：

(1) 砭石：这是最古老的一种放血工具。大約在石器时代，我們的祖先就使用这一种医疗方法了(針灸疗法就是从砭石疗法发展而来的)。

砭石，是一种形状狭长、尖端鋒利而比較坚硬的小石块。古代人民选用这种工具用来在病人身上刺破小血管，放出一些血液，可以治疗許多疾病。这个工具，現在已經很少有人使用了。

(2) 陶針：陶針这一个名詞，是最近有人給起的。它过去是包括在砭石范围里的。

砭石是取用尖銳的小石块，陶針是取用尖銳的細陶器片。用时，在破碎的細磁块里，找一个狭长形而尖端鋒利的小碎块，把它夹在一个劈开了的竹筷子中間，用綫扎紧。先让病人把要放血的部分裸露出来(如果有 75% 酒精消毒一下更好)，然后由施术者用右手拿着已經消过毒的陶針(拿的时候，使陶針的尖端向下，好象拿毛笔写字的样子)，用大指和食指、中指三个指头夹紧，对准事先选定的穴位，迅速刺入，迅速拔出(刺入时，施术者要用左手固定穴位兩旁，不要让病人动弹，防止刺錯部位)。

陶針比較石块更为鋒利，并且还很光滑、輕巧，因此，用它来代替砭石，在使用时更为方便一些。

(3) 三稜針：这是針灸疗法里常用的一种放血工具。形状呈三角形，三面都有稜角，因此叫做三稜針(見图 4)。三稜針



图 4 三稜針

用不銹鋼制成，格外光滑、鋒利，還不上銹，比上述兩種工具輕巧、便利得多。因此，如果有條件找到三稜針時，最好還是使用三稜針。

三稜針的用法，非常便當。只要把病人的皮膚先消毒一下，然後用 75% 酒精棉球把三稜針擦拭一遍（如果事先用紗布把三稜針包起，放在水里煮沸消毒更好），施術者用右手拿着三稜針，左手按定施術處兩側，迅速刺入，迅速拔出（和陶針刺入法相同），使血液流出來，就可以了。

2. 放痧的操作手法：

放痧一般有兩種操作手法：

(1) 放法：是用三稜針直刺。刺入較深，手法較重，出血較多。這一個操作手法，大多用於臂彎（曲澤穴）和腿彎（委中穴）等處，這些部位的靜脈管比較粗，可以多出一點血。

(2) 挑法：是用一般較粗的毫針（或用銀質的圓利針），在穴位上挑刺，刺入較淺，手法較輕，出血也較少。這一個手法，大多用於頭面部（印堂和太陽等穴處，見圖 2）。

3. 放痧的部位：

(1) 腿彎部（委中穴處）：一般放痧，在這個部位，使用得較多。適應症是：病人周身痠脹，四肢沉重，尤其是兩腿痠脹疼痛，每遇天陰，就更厲害的疾患，在這個部位放血，療效相當好（見圖 5）。

操作方法：先讓病人把褲腿卷起，露出膝彎，施術者用右手四指蘸溫熱水在病



圖 5

人腿弯青筋(大静脉管)处拍打,使静脉努张,然后拿已经消毒过的三稜针,用快速度,取直角急速刺入静脉管内(刺时,要让病人挺直膝盖),针拔出后,再由施术者用手由病人大腿上端(委中穴直上处)向下抹,挤出一些紫黑血,病人就会感到松快。

(2) 臂弯部(曲泽穴): 这也是放痧常用的部位。适应症是一般痧病,全身痠脹,尤其是两臂痠脹、疼痛不已的都可用。有时因高热而神志昏迷的,也可以用。操作手法,也是用消过毒的三稜针,快速地直刺入臂弯的青筋(大静脉管),拔针后,由臂上端向下挤出一些紫黑血(见图6)。

(3) 十指尖: 两手十指尖端的部位,在中医书里叫做“十宣”穴(见图7)。“宣”是宣散的意思,所谓十宣,就是在这十个部位放血,可以宣散一些病邪(中医把人体正常的生理状态叫做正气;引起疾病的因素,叫做邪气。宣散病邪,就是祛除致病因素的意思)。



图 6

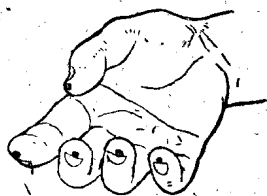


图 7 十宣穴

放十宣穴的手法是：先用 75% 酒精棉球在病人十指尖端消毒一下，然后由施术者用左手拿着病人的手指，并用右手由上向下（由手掌向指尖）推抹，使血液聚于指端，然后用右手拿着三稜針，好象拿毛笔写字的样子，直刺入穴（穴在十指尖端。距离指甲約有一个韭菜叶子远近。不可太近，太近了，容易引起休克）。血自然会流出来，十个手指一个一个地挨次施术。

这一个疗法的适应症很多，大凡因高温或是病人发高热而引起的烦躁不安，神識不清等症，都很适用。

(4) 开四門：这个治疗方法，对严重的痧病疗效很高。所谓开四門，是取下列四个重点穴：人中、委中、金津、玉液。

人中穴在鼻下、口上的凹槽里（见图 2），这一个穴位的敏感度很强。凡是急性热病突然昏倒的病人，由别人用大指甲在这里重重掐按（中医术语叫做指針），可以使病人立刻苏醒过来，这是中医急救的一个重点穴。严重的痧病，病人的神志昏迷，可以在这里用普通針灸用的毫針，輕輕刺入，稍一捻轉，就可使病人醒轉，不需出血。

放痧时，可由施术者先用 75% 酒精棉球在病人人中穴处消毒一下，然后用左手大指和食指，輕輕把該处皮肤撮起，再用右手拿已經消过毒的三稜針，輕輕刺入少許，急速出針，略微挤出一小点血液即可。

金津、玉液，是在口內舌根处左、右兩側。左边的叫金津，右边的叫玉液（见图 8）。这两个穴位

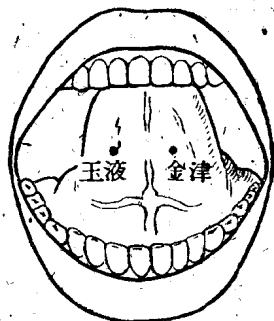


图 8

所在的部位相同，只有左、右之分，因此，也有認作是一个穴道。在这个穴道放血时，先让病人把口张开（如果病人神志不清的时候，可由别人帮助他张开），吐出舌头，施术者左手拿一块已经消过毒的白净纱布，把病人的舌头抓紧，不使它动弹，然后用右手拿三稜針急速刺入，急速取出，使血液流出。

委中穴的放血法，和前面介绍的一样，不重复介绍。

开四門法，一般是在病情严重时才用。

附：烙痧法（烙 cui）

烙法一名灯火焦法（焦 qiáo）。是用灯芯蘸油，点燃后，在病人皮肤面上的红点上燃烧，手法要快。一接触到病人皮肤，往往可以听见灯火燃着皮肤的爆响声，十分清脆。

这种疗法，适应症很多。在痧病里，主要适用于寒性的症状，有腹痛、手脚发冷、口唇发冷等症候群，并且在病人胸、背部的皮肤面上，可找出一些小红色的沙点子的。

烙痧法的具体操作是：先让病人袒露胸、背部，把小紅沙点子露出，施术者用右手拿灯芯蘸香油，在火上点燃，急速在小紅沙点子上灼烙。手法要快，不要烧伤病人的皮肤。烧后，病人立刻就会感到轻快。不过，这一类的疾患，并不多见，因此，这一类的治疗手法，不常使用。

（四）藥物療法：

痧病除去刮痧、扯痧、放痧等以外，还可以用药物治疗。

中医对于痧病用药物治疗的方法，也有好多种。这里只介绍一些容易掌握的药物治疗。

1. 藥物探吐法：

取食盐或取明矾一兩左右，冲一大碗温开水，给病人喝下去（或由别人灌入），然后再用一根鹅毛管子，探入病人咽喉，在喉嚨里搅一阵子，引起病人呕吐，把病人胃子里储存的食物

残渣都吐出来，病就轻松了。这个疗法，对于由伤食或由食物中毒而起的痧胀病，疗效很好。

2. 内服丸药方：

(1) 塘栖痧药丸：锦纹大黄六两 麻黄 雄黄 朱砂各三两六钱 茅朮三两 天麻三两六钱 蟾酥九钱(酒化) 甘草二两四钱 公丁香六钱 麝香三钱

这十味药，研成极细粉末，用烧酒把蟾酥化开，和入药末为丸，如芥菜子大小，另以朱砂为衣。每服十粒，清茶或冷开水送下。

(2) 紫金錠：山慈姑 文蛤各二两 红芽大戟 白檀香 安息香 苏合香油各一两五钱 千金子(去油，研成霜)一两 明雄黄(飞净) 琥珀各五钱 冰片 当门子各三钱

以上药，各研成极细粉末，再合研匀，用浓糯米汁捣丸，如绿豆大小，另以飞金为衣。每服一钱，冷开水送下。

(3) 痧药蟾酥丸：蟾酥 朱砂各五钱 雄黄 茅朮各一两 丁香 牙皂各三钱 麝香一钱

先将蟾酥用烧酒溶化，再将各药研成粉末，和入捣匀，制成象芝麻大的药丸，外以辰砂为衣。每服七粒，将药丸放在舌尖上，用冷开水送下。

这三种药，在中药店里，都有现成的可买。这些药都是痧胀病常用的丸药，可以治疗痧胀病的心胸闷、腹胀、腹痛、烦躁不安等症。如果在空气窒闷或不洁的场所，感到头脑昏胀剧烈时，预先服用，也可防止痧病的发作。

3. 内服散药方：

(1) 人马平安散：雄黄 硼砂 硝石各一两 朱砂五钱 梅花冰片 当门子各二钱 飞金一百页

以上药，研为细末，和匀，瓷瓶紧装。每服二、三分，冷开