

经穴刮痧疗百病

潘金友 主编



上海中医药大学出版社

讓刮痧療法進入千家
萬戶，為社會提供一種
簡便有效的自我保健方
法。

上海市針灸學會

陳澤平



一九九六年秋

内容提要

刮痧疗法是国医之粹,这种疗法操作简便,易懂易学,且疗效明显快捷,无副作用,治病范围广,是一种回归自然的疗法,也是一种可靠的非药物疗法。在当前普及这一具有科学性和显著疗效的疗法,使广大群众掌握它并使它进入每个家庭是十分必要的。现代医学证明,刮痧疗法能驱邪外泄,疏畅气血,提高机体免疫功能和抗病能力,达到保健和治疗的目的。(本书除介绍刮痧疗法的作用机理、操作方法、适应范围、禁忌与治疗注意事项以外,还着重介绍了 100 多种常见病及保健自疗的刮痧方法,内容丰富,通俗易懂,是一本实用性很强的适合家庭应用的养生保健读物。

目 录

总论	1
一、刮痧疗法的原理与优越性	2
二、经络穴位与刮痧	3
三、家庭刮痧疗法的具体操作	23
四、刮痧疗法的注意事项	24
五、不同痧象的意义	24
各论	26
内科	26
感冒	26
支气管炎	26
支气管哮喘	28
肺气肿	28
肺炎	29
肺结核	31
胸膜炎	31
肺癌	32
呃逆	32
返流性食管炎	33
急性胃肠炎	33

慢性胃炎	34
恶心、呕吐	34
胃肠神经官能症	36
消化性溃疡	36
消化不良	37
胃下垂	38
溃疡性结肠炎	38
慢性结肠炎(五更泻)	39
慢性腹泻	39
便秘	40
慢性肝炎	40
肝硬化	41
慢性胰腺炎	42
胆石症	42
慢性胆囊炎	43
病毒性心肌炎	43
冠心病	44
高血压病	44
低血压病	46
心律失常	47
贫血	47
白细胞减少症	48
慢性肾炎	48
尿路感染	49
泌尿系结石	49
过敏性紫癜	50

糖尿病	51
肥胖病	51
甲状腺功能亢进症	52
甲状腺功能减退症	53
痛风	53
癫痫	54
脑血管意外后遗症	54
失眠	56
神经衰弱	56
癔病	57
健忘	58
外科	58
落枕	58
肋软骨炎	59
急性腰扭伤	59
慢性腰痛	60
坐骨神经痛	60
类风湿关节炎	61
颈椎病	62
足跟痛	62
三叉神经痛	63
面神经炎	64
肩周炎	64
网球肘	65
遗精	65
阳痿	66

早泄	66
前列腺炎	67
痤疮	67
荨麻疹	68
湿疹	69
妇科	69
月经不调	69
痛经	70
闭经	70
更年期综合征	71
带下	72
慢性盆腔炎	72
子宫肌瘤	74
乳少	74
不孕症	74
妊娠呕吐	75
乳腺炎	75
子宫脱垂	76
儿科	76
百日咳	76
小儿腹泻	77
小儿便秘	78
小儿遗尿	80
小儿腮腺炎	81
小儿营养不良	82
小儿佝偻病	83

小儿多动症	84
小儿夜惊及梦游症	84
小儿缺铁性贫血	85
小儿急性扁桃体炎	86
小儿高热	87
小儿惊风	88
小儿弱智	89
其他	91
远视	91
近视	91
青光眼	92
白内障	93
弱视	94
麦粒肿	94
耳鸣	95
鼻炎	96
牙痛	97
慢性咽炎	98
眩晕	99
中暑	100
刮痧的自疗保健法	101

总 论

刮痧疗法是我国古老的民间传统疗法之一。刮痧疗法的形成最早可追溯到旧石器时代,当时古人已经使用砭石治疗病痛,在《内经》中早有记载。在盛唐时期,也有以苎麻刮治痧病的记载,称“戛法”。以后,历代医籍都有刮痧的载录,如郭志邃的《痧胀玉衡》中说:“刮痧法,背脊颈骨上下,又胸前肋肋两背肩、臂痧,用铜钱香油刮之。”几千年来,刮痧法能驱邪外泄、疏通气血,早已家喻户晓,广为流传。它的治疗原理与针灸相同,都建立在经络学说的基础上,但针灸治病要求较高,难以掌握,不是人人都能操作的,而刮痧,只要略加辅导指点,就能循经施术。这种疗法无明显副作用,既方便又经济,且实践证明,确有疗效,容易普及和推广。不仅对劳损、损伤、腰背疼痛、四肢关节伤筋、中暑、昏厥等有效,且对高热、心绞痛、哮喘、高血压、癫痫、神经性头痛、颈椎病、关节炎、坐骨神经痛、减肥、美容、增智和儿童增高等都有显著的疗效。刮痧疗法聚防病、治病、保健、康复于一体,一法多用,一法多效,既无针灸之痛,也无中草药之苦,而疗效明显,几能立竿见影,是属于自然疗法的一种,深受广大群众的欢迎,目前在国内外已掀起了刮痧防病、养生保健的热潮。为使此疗法能走进千家万户,让广大读者能真正掌握这种疗法的技术特点,特编写成册以利普及与推广。

一、刮痧疗法的原理与优越性

刮痧疗法是用刮痧工具,对体表皮肤的特定部位进行连续刮拭的一种良性刺激,使皮下显出一道道痧痕,来达到治疗各种疾病的目的。它能解表祛邪、开窍醒脑、调畅气血、清热泻毒、疏通经络、行气止痛、健脾和胃、化浊祛湿,及急救复苏、改善血循环、促进代谢、增强免疫功能等,起到保健强身的作用。刮痧的工具可采用各种光滑的硬性器具,如用牛角、硬塑料、硬木制成的刮痧板,或可就地取材,利用家中现有的光滑硬物,如各种梳子背部、钱币、瓷汤匙、大纽扣、瓷酒杯、棉纱线、麻线等,都能刮痧。

(一) 刮痧疗法的作用原理

(1) 通经祛邪。刮痧治疗使局部皮肤充血,局部血循环加强,使其组织温度升高,局部组织痛阈提高,使紧张或痉挛的肌肉舒展,从而解除痉挛,腠理得以开泄,可将经络、穴位及深部组织器官中的风、寒、痰、湿、瘀血、火热、脓毒等各种邪气从皮毛通达到外,使经络、穴位得到廓清而疏通。

(2) 调整气血,改善内脏功能。人体气血凝滞或经脉空虚时,通过刮拭刺激,可引导营卫之气运行输布,鼓动经脉气血,濡养脏腑组织器官,温煦皮毛,使虚衰的脏腑机能振奋,鼓舞正气,加强驱除病邪之力。

(3) 经研究发现,刮痧能使血液和淋巴液的循环增强,充分营养肌肉和末梢神经,能促进人体全身的新陈代谢。对循环、呼吸中枢有镇静作用,由于刮痧直接刺激末梢神经,调节神经—内分泌系统,增强细胞免疫力,故使人体抵抗力得到

增强。

(4) 刮痧能使局部组织血液循环加快,新陈代谢旺盛,营养状况改善,血管紧张度与粘膜渗透性改变,淋巴循环加速,细胞吞噬作用增强。在刮痧局部产生的瘀血,能引起自家溶血现象。自家溶血是一种缓慢的良性弱刺激,既能调整人体的免疫机能,又能通过向心性神经作用于大脑皮层,从而能调节大脑兴奋与抑制的平衡及内分泌系统的平衡,可使机体防御应激能力增强,改善病理状态,抑制病情发展,促使疾病康复。

(二) 刮痧疗法的优越性

刮痧疗法应用范围广泛,有效率较高,只要稍加指导后人人都能掌握,不受时间地点的限制,易学易用,安全速效,操作简便,无明显副作用。刮痧后能使人感到轻松舒畅,深受广大病人欢迎,尤其适合在我国农村及缺医少药的边远地区普及推广。

二、经络穴位与刮痧

(一) 经络

经络是运行气血和维持人体生理活动的通路,也是发生病理变化的传输系统,并且是诊断和决定治疗措施的重要依据。经络是人体内经脉和络脉的总称。“经”指路径的意思,是直行的主要干线,又叫经脉。“络”有网络的意思,是横行旁出的分支,有联络其他经的作用,又叫络脉。经络内属于脏腑,外络于肢节,沟通内外,贯穿上下,将人体各部的组织器官联系成一个有机整体,来运行气血,营养全身,使人体各部的

功能活动保持协调和相对平衡。脏腑和经络之气输注到人体表面的某一部位就叫穴位(又叫腧穴)。穴位是进行刮痧的主要部位,刮拭刺激通过穴位、经络的作用,能调动人体内在的抗病能力,调节机体的虚实状态,达到防治疾病的目的。

经络是结合脏腑、手足、阴阳三者而命名的。主要以分属六脏六腑的十二正经和任脉、督脉为主体,合成十四经。十二正经中包括循行于上肢(手)、下肢(足)内侧的阴经各三条,行于上肢(手)、下肢(足)外侧的阳经各三条,命名为:

手三阴:

手太阴肺经

手厥阴心包经

手少阴心经

足三阴:

足太阴脾经

足厥阴肝经

足少阴肾经

手三阳:

手阳明大肠经

手少阳三焦经

手太阳小肠经

足三阳:

足阳明胃经

足少阳胆经

足太阳膀胱经

督脉:行于背部正中,有总督十二经脉中手足六阳经的作用。

任脉:行于胸腹正中,有调节十二经脉中手足六阴经的作用。

(二) 经络的生理功能和在医学上的应用

1. 经络的生理功能

经络内属脏腑,外络肢体,具有运行气血、濡养周身、抵御外邪的作用。气血是人体生命活动的物质基础,它必须通过经络才能输布周身,以温养濡润各脏腑、组织和器官,维持机体的正常生理功能。

2. 经络在医学上的应用

(1) 表明病理变化 当脏腑发生病变时,可由经络反映于体表,如心病出现胸痛、肝病出现胁痛等,这是由经络的传递作用而出现的。

(2) 指导诊断疾病 结合经络循行的部位及其联络的脏腑,就能按疾病所表现的症状作为判断疾病的依据。如胁肋与少腹是肝经循行的部位,当两胁与少腹疼痛时,可诊断肝经有病变。近年来,有人根据经络循行通路,或经气聚集的某些穴位上出现的压痛、结节、条索状等反应物,及皮肤的形态、温度、电阻等的改变来诊断治疗疾病。

(3) 指导刮痧疗法 刮痧治病是通过刺激穴位来疏通经络,调和气血,恢复脏腑功能,达到防治疾病的目的。当某一经络或脏腑有病时,可选这条或这个脏腑所属的经络或相应经脉的远部穴位来治病。如胃病可循经远取足三里穴。

(三) 常用的穴位

穴位是人体脏腑通过经络分布在人体表面的感应点。穴位包括经穴、经外奇穴和阿是穴(又叫天应穴)三种。

经穴:是通过十四经脉联系的针灸部位,总共 361 个。下面介绍最常用穴位 195 个。

经外奇穴:是在实践中逐步发现有肯定疗效的穴位。

阿是穴:指在病痛时,除经穴、奇穴之外,人体上出现的临时压痛点。在这些压痛点给以刺激,有很好的疗效。

1. 穴位的定位

穴位定位是否准确,会直接影响治疗效果。

(1) 骨度分寸法 将人体的各个部位分别规定其折算长度,作为量取穴位的标准。不论男女、老少、高矮、胖瘦均按此

标准测量。现将人体各部常用骨度分寸说明如下(图 1):

头部

直寸:前发际至后发际,分 12 寸(如前后发际不明,从眉心量至大椎穴作 18 寸,眉心至前发际作 3 寸,大椎穴至后发际作 3 寸)。

横寸:耳后两乳突(完骨)之间,分 9 寸(用于量头部的横寸)。

胸腹部

直寸:①天突至胸剑联合,分 9 寸(胸部与肋部取穴用直寸,通常根据肋骨计算,每一肋作 1 寸 6 分;“天突”是穴位名)。②胸剑联合(即胸骨体下端)至脐中,分 8 寸。③脐中至耻骨联合上缘,分 5 寸。

横寸:两乳头之间,分 8 寸(女性可用左右缺盆穴之间的宽度代乳头间的横寸)。

背腰部

直寸:大椎以下至尾骶,共 21 椎(背部腧穴根据脊椎定穴)。一般取穴,肩胛骨下角相当于第七胸椎,髂嵴相当于第十六椎(即第四腰椎棘突),背部横寸用患者中指同食指计量。

上肢部

直寸:①腋前皱襞至肘横纹,分 9 寸(用于手三阴、三阳经)。②肘横纹至腕横纹,分 12 寸(用于手三阴、三阳经)。

侧胸部

直寸:腋窝以下至十一肋端,分 12 寸。

侧腹部

直寸:十一肋端至股骨大转子,分 9 寸。

下肢部

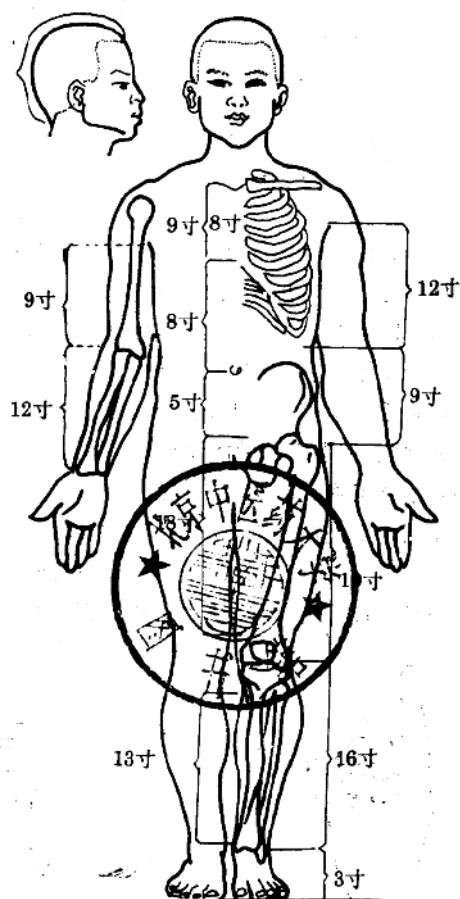


图1 常用骨度分寸示意图

直寸:①耻骨联合上缘至股骨内上髁,分18寸。②胫骨内侧髁至足内踝高点,分13寸(①、②都用于足三阴经的骨度分寸)。③股骨大转子至髌骨下,分19寸。④髌骨下至足外踝高点,分16寸(③、④都用于足三阳经的骨度分寸,髌骨下的水平线,前面相当犊鼻穴,后面相当委中穴)。⑤足外踝高点或足内踝高点至足底,分3寸。⑥臀横纹至髌骨下,作14寸计量。

(2) 体表标志法 ①固定标志:指不受人体活动影响而固定不移的标志。如五官、毛发、指(趾)甲、乳头、肚脐和各种骨节突起与凹陷部。如两眉之间取印堂穴,第十一肋端取章门穴等。②动作标志:指必须采取相应的动作姿势才能出现标志。如垂手中指末端在大腿外侧取风市穴,虎口交叉食指末端取列缺穴,握拳于掌后横纹头取后溪穴等。

(3) 手指同身寸取穴法(图2、3、4) ①中指同身寸:以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为1寸,适用于四肢部直寸取穴和背部横寸取穴。②拇指同身寸:以患者拇指指关节的横度作为1寸,适用于四肢部的直寸取穴。③横



图2 中指同身寸法



图3 拇指同身寸法

指同身寸：又叫“一夫法”，患者食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为水平位，四指的宽度为3寸，多适用于下肢直寸取穴。

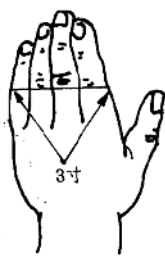


图4 横指同身寸法

2. 主要穴位的分部取穴法

(1) 头面颈部[图 5(1)]

上星：前发际正中直上1寸。

风府：项后发际正中直上1寸，枕骨粗隆下缘取之。

百会：两耳尖与鼻尖直上在头顶上的交会点。

承浆：在下唇下面颌唇沟正中凹陷处取之。

角孙：按下耳郭最高点入发际处。

风池：在后发际中两侧凹陷中，平风府穴处。

迎香：鼻翼旁5分，鼻唇沟中。

颊车：在下颌骨角上，陷凹处，咬牙时局部鼓起。

地仓：在口角外侧，巨髎直下方，上对瞳孔。

睛明：在目内眦角上1分，目眶骨边凹陷处。

承泣：在目下7分，对瞳孔，眶下缘处。

攒竹：在眉毛内侧端眶上切迹，眉头陷中。

阳白：在前额眉毛正中上1寸。

四白：目正视，瞳孔直下，在眶下孔凹陷处中。

颧髎：目外眦直下，颧骨下缘凹陷中。

下关：在耳前颧骨弓下，合口有孔，张口即闭。

听会：在耳前，耳屏前下方，下颌骨下颌支后缘，张口时显凹陷处。