

中医理疗
Chinese Medical

痧

黄海涛
编著



成都时代出版社

传统疗法

让你恢复健康，
焕发青春



Chinese Medicine
近

年来，虽然中医的理论体系饱受质疑，但即使是公开呼吁废除中医的人士，也不能否认中药和中医疗法的实际治疗效果，有部分研究学者更明确表态希望用现代科学方法，对中药方剂和中医传统疗法进行重新整理。确实，对于强调绿色天然和健康环保的现代人来讲，中医传统疗法就是最健康最天然的疗法，它完全合乎新时代的医疗理念。除此之外，中医传统疗法还有一个好处，就是简单易学，非常适合一些有兴趣或不愿负担高昂医药费的人士进行自我保健和自我治疗。像刮痧、拔罐、推拿这类传统疗法，完全都可以通过自学，再经过一定的练习学会。

本书介绍的是刮痧疗法，就是用刮痧板蘸刮痧油反复刮动、摩擦患者某处皮肤，以治疗疾病的一种方法。刮痧依据的原理是通过运用手法强刺激经络，使局部皮肤发红充血，能起到醒神救厥、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾和胃的作用。

本书除了重点介绍刮痧疗法的原理、治疗器具和主要治疗手法外，也给出了五十多种常见病症的刮痧疗法，基本覆盖了一般家庭可能应用到的刮痧疗法。

* 如果你不是专业人士，对于不在本书介绍范围的病症，请勿自行尝试

第一章 科学刮痧讲究多——刮痧基础理论及手法	1
一. 刮痧疗法的医理 ·····	2
①活血祛淤 ②调整阴阳 ③舒筋通络 ④自体溶血 ⑤调整信息 ⑥排除毒素	
二. 刮痧常用临床工具 ·····	3
①刮痧板 ②润滑剂	
三. 刮痧操作的种类 ·····	4
①持具操作：直接刮痧 间接刮痧	
②徒手操作：揪痧法 扯痧法 挤痧法 拍痧法	
四. 刮拭操作技巧 ·····	6
①刮拭技巧：面刮法 角刮法 点按法 拍打法 按揉法 厉刮法 长刮法	
②补、泻手法：补法 泻法 平补 平泻法	
五. 各部位刮痧手法 ·····	8
①头部 ②面部 ③颈部 ④胸部 ⑤腹部 ⑥背部 ⑦四肢 ⑧膝关节	
第二章 重要的是“操作”——实用刮痧操作手册	13
一. 刮痧操作七步骤 ·····	14
①术前准备 ②选择体位 ③施术 ④医患交流	
⑤刮痧时间 ⑥刮痧次数 ⑦刮痧后的处理	
二. 刮痧注意事项 ·····	17
三. 刮痧反应的处理方法 ·····	18
①正常反应 ②异常反应(晕刮)及处理	

四. 刮痧禁忌	19
---------	----

第三章 祛病保健兼养颜——50余种常见病症的刮痧疗法 21

一. 祛除疾病	22
---------	----

① 呼吸系统常见病

感冒	22
慢性支气管炎	23
肺炎	24

② 消化系统常见病

消化不良	26
慢性咽炎	27
慢性胃炎	28
肠炎	30
便秘	32

③ 运动系统常见病

颈椎病	34
肩周炎	35
坐骨神经痛	37
急性腰扭伤	39
膝关节痛	40
踝关节扭伤	41

④ 泌尿及生殖系统常见病

肾炎	42
阳痿	43
早泄	45
痛经	46
月经不调	48

⑤ 中老年常见病

冠心病	50
高血压	51
糖尿病	53
心肌梗死	54

⑥小儿常见病	
小儿百日咳·····	56
小儿遗尿·····	57
小儿腹泻·····	58
⑦面部常见病	
雀斑·····	60
黄褐斑·····	61
痤疮·····	62
面瘫·····	64
⑧其他常见病	
落枕·····	66
失眠·····	67
神经衰弱·····	69
惊悸·····	70
中暑·····	72
贫血·····	74
近视·····	76
眩晕·····	78

二. 日常保健刮痧疗法

①常见保健刮痧	
头部保健刮痧·····	80
颈、背、腰、骶部保健刮痧·····	83
胸、腹部保健刮痧·····	89
肘、膝关节以下保健刮痧·····	92
耳、手、足部保健刮痧·····	96
②其他日常保健刮痧疗法	
消除疲劳·····	97
乌发美发·····	98
排毒美容·····	99

第四章 人体腧穴使用手册——取穴认穴技巧多 101

一. 刮痧常用取穴方法·····	102
二. 刮痧常用经络腧穴·····	104

刮痧基础理论及手法

刮痧

疗法是中国传统医学

的重要组成部分，它以中
医的脏腑经络学说为理论
基础，博采针灸、按摩、
拔罐等中国传统非药物疗
法之长，治疗方法极具特
色而又自成体系，堪称中
国传统医学的瑰宝。刮
痧疗法具有适应症广、疗
效明显、操作方便、经济
安全等特点，深受广大患
者的欢迎，其影响和应用
范围也越来越大，不仅在
中国，在世界各地也都得
到了广泛应用。

三 刮痧疗法的医理

1 活血祛淤

通过调整肌肉的收缩和舒张，刮痧疗法可使组织间压力得到调节，促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织流量，起到“活血化淤”、“祛淤生新”的作用。

2 调整阴阳

刮痧有明显的调整阴阳平衡（主要是调节内脏功能）的作用。如对肠蠕动亢进者，在腹部和背部等处进行刮痧可使亢进者受到抑制而恢复正常；反之，肠蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。这说明刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。



3 舒筋通络

在临床中，我们会发现，凡有疼痛则肌肉必紧张，凡有肌肉紧张又势必疼痛，它们常互为因果。通过刮痧治疗，可以消除疼痛病灶，肌肉紧张也就随之消除；如果使紧张的肌肉得以松弛，则疼痛感和压迫症状也可以明显减轻或消失，同时有利于病灶修复。

刮痧消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的主要机理：一是加强局部循环，使局部组织温度升高；二是在刮痧板直接刺激作用下，提高了局部组织的痛阈；三是紧张或痉挛的肌肉通过刮痧板的作用得以舒展，从而解除其紧张痉挛，以消除疼痛。

4 自体溶血

刮痧疗法的出痧过程是一种从血管扩张渐至毛细血管破裂，血流外溢，皮肤局部形成淤血斑的现象，此等血凝块（出痧）不久即能溃散，从而起到自体溶血作用，形成一种新的刺激素，加强局部的新陈代谢，且有消炎的作用。自体溶血是一个延缓的良性弱刺激过程，其不但可以刺激免疫功能，使其得到调整，还可以通过心性神经作用于大脑皮质，继续调节大脑的兴奋程度和内分泌系统的平衡。

5 调整信息

人体的各个脏器都有其特定的生物信息（各脏器的固有频率及生物电等），当脏器发生病变时有关的生物信息就会变化，而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的机能平衡。而刮痧，正是通过以刺激或传递能量的形式作用于体表的特定部位，使之产生一定的生物信息，再通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而起到对病变脏器的调整作用。这正是刮痧治疗的依据之一。



6 排除毒素

刮痧可使局部组织形成高度充血，血管神经因受到刺激而使血管扩张，血流及淋巴液流增快，吞噬作用及搬运力量加强，使体内废物、毒素加速排除，组织细胞得到营养，从而使血液得到净化，增加了全身抵抗力，可以减轻病势，促进康复。

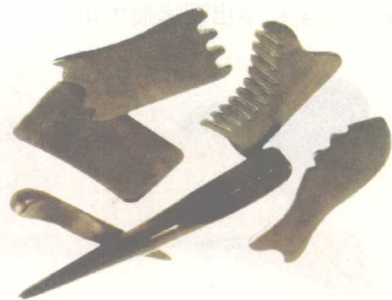
三 刮痧常用临床工具

临床常用的工具为刮痧板和润滑剂。

1 刮痧板

古时常以茶瓷杯、碗、汤勺、铜钱为刮痧工具，现今随着刮痧工具的改进，以天然牛角制的刮痧板较为适用。因水牛角本身是一种中药，具有活血、清热解毒的功效，对人体肌肉表面不会产生不良作用。

刮痧板包括厚面、薄面和棱角。大多穴位使用厚面刮拭，关节附近的穴位和需用点按的穴位多用棱角刮拭。此外，刮痧板一侧还有两曲线凹口，可对手指、肢



趾、脊柱等凸面部位进行刮拭。刮痧板不可长期暴露在阳光下，否则容易出现断裂等现象，因此，应将刮痧板置于阴凉处，必要时在刮痧板上涂一层食用油或润肤油，收在密封袋里。

家中若没有刮痧板，可用木梳背、小铜勺柄、纽扣、玉饰坠或玉手镯替代。勿以金属铜制品、起锈制品或有缺口的瓷制品刮痧，以防对人体造成伤害。

2 润滑剂

古时以麻油、水、酒为刮痧的润滑剂，其主要功能为润滑，可减轻刮痧时的阻力，避免皮肤擦伤。除上述几种润滑剂外，诸如万金油、驱风油、润肤油、凡士林、天然植物油、婴儿油等，都是很好的刮痧润滑剂，也可使用含红花、川芎、当归等配方的刮痧膏。

★ 涂抹润滑剂时不宜一次涂得太多，只要有润滑作用即可。刮拭头部不用润滑剂，必要时可隔层薄布刮拭。

三 刮痧操作的种类

1 持具操作

〔直接刮痧〕

直接刮法是指施术者在患者施术部位均匀地涂上刮痧介质以后，直接用刮痧板贴着患者皮肤，并在特定的皮肤表面反复进行刮拭，直至皮下出现痧痕为止。

〔间接刮痧〕

间接刮痧是指先在受术者待刮部位放置一块置布，再用刮痧板在布上刮拭。此法是为了保护患者皮肤，适用于儿童，年老体弱者，高热、抽搐、皮肤病患者。



2 徒手操作

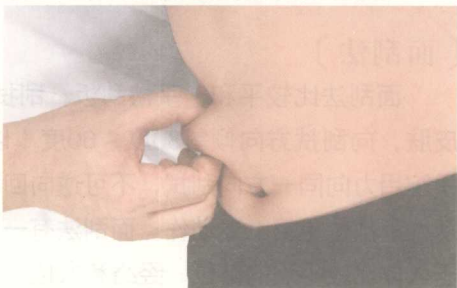
〔揪痧法〕

在施术部位涂上刮痧介质后，施术者五指弯曲，用食、中两指第二关节对准施术部位，揪起皮肤与肌肉，然后迅速用力向外牵动，再松开；一揪一放，反复进行5~6次，可听到“巴巴”声响。直至出现痧点为止。



〔扯痧法〕

在施术部位涂上刮痧介质后，施术者用拇、食两指或用拇、食、中三指提扯施术部位的皮肤，反复进行5~6次，使之出现紫红或暗红色痧点。此法主要用于头、颈、背部的穴位。



〔挤痧法〕

在施术部位涂上刮痧介质后，施术者用两根拇指在施术部位用力挤压，反复进行多次，直到出现紫红色痧斑为止。



〔拍痧法〕

用虚掌或刮痧板拍打施术部位（一般适用于痛痒、麻胀的部位），直到出现暗红色痧斑为止。

四 刮拭操作技巧

1 刮拭技巧

刮拭时手腕用力，力度要均匀，同时要根据病情和病人的反应，随时调整刮拭力度，轻而不浮，重而不滞，以患者能耐受为度。

刮痧疗法的刮拭方法主要有以下这些：

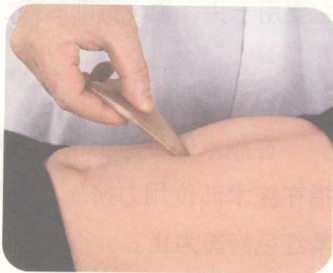
〔面刮法〕

面刮法比较平和，手持刮板，刮拭时刮板下缘的1/3接触皮肤，向刮拭方向倾斜30度~60度（以45度应用最广泛），手腕用力向同一方向刮拭，不可逆向回刮。刮到尽头起板，再从始刮部位重复上述动作。面刮法有一定的刮拭长度，一般用于人体比较平坦的部位、经络和穴位。



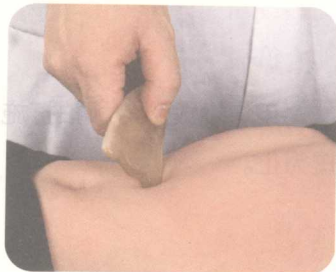
〔角刮法〕

根据人体刮拭部位选择刮板的一角，自上而下刮拭，刮板与皮肤呈45度。角刮法适合人体面积较小部位的刮拭，或在沟、窝、凹陷处刮拭，如鼻沟、耳屏、听宫、肘窝等。



〔点按法〕

用刮板一只角，与所按穴位呈90度垂直向下按压，由轻到重，逐渐加力，停留数秒钟后迅速抬起，使被按压肌肉复原，重复施术，手法连贯。点按法适用于人体骨骼凹陷处和无骨骼的软组织部位。



〔拍打法〕

用刮板的一端平面或用五指合拢的手掌，拍打体表部位的穴位，用力要稳、准，不要移位。拍打法适用于人体四肢，特别是肘窝和腘窝处。拍打前要在施术部位先涂上刮痧油。拍打法可治疗四肢疼痛、麻木和心肺疾病。

〔按揉法〕

用刮板的一只角，与皮肤呈20度倾斜按压在穴位上，做柔和的旋转动作。刮板角始终不离开皮肤的穴位，按压旋转速度不宜过快，按揉力度要渗透到皮下组织或肌肉层。按揉法常用于对脏腑有调节和强壮作用的穴位上，如合谷、足三里、内关及颈、腰全息穴区疼痛点的治疗。

〔厉刮法〕

刮板与皮肤呈90度，手持刮板垂直刮拭。刮板不离开皮肤，来回往返刮拭，刮拭长度较短，5厘米左右。厉刮法适用于头部全息穴区的刮拭。

〔长刮法〕

用刮板自上而下循经刮拭，用力要均匀、平衡和缓、连续不断。刮拭面宜长，一般用在从膝、肘关节刮至趾、指尖端，用于对经络进行整体调理的刮痧治疗和放松肌肉、消除疲劳的保健刮痧。



2 补、泻手法

临床应用时，对不同体质、不同病症，所采用的刮痧手法也各有不同。临床采用的手法有三种：补法、泻法和平补平泻法。刮痧疗法的补泻作用取决于操作力量的轻重、速度的急缓、时间的长短、刮拭的距离、刮拭的方向等诸多因素。上述动作的完成，都是依靠手法和技巧来实现的。

〔补法〕

补法的功能是激发人体的正气，使衰退的功能恢复旺盛。补法刮拭按压力度小，速度较慢，刺激时间较长。此法适用于年老体弱、久病重病和体形瘦弱的虚症患者。

〔泻法〕

泻法的功能是疏泄病邪，抑制功能亢进。泻法刮拭按压力度大，速度较快，刺激时间较短。此法适用于年轻力壮、新病、急病和形体壮实的患者。

〔平补平泻法〕

平补平泻法也叫平刮法，介于补法和泻法之间。有三种刮拭方法：按压力大，速度较慢；按压力小，速度较快；按压力中等，速度适中。此法适用于正常的日常保健和虚证、实证兼有的患者。

五 各部位刮痧手法

根据人体各部位的解剖特点，可以选用相适宜的刮具和刮拭方法；再根据病情的需要确定刮拭方法和刮拭顺序；刮拭体位的选择则既要考虑施术方便，又要考虑患者的舒适度。

1 头部

〔刮拭方法〕 头部有头发覆盖，刮拭前无需涂润滑剂。为了增强效果可使用刮板薄面边缘、刮板棱角或梳状刮板刮拭。每个部位刮拭30次左右，刮至头皮发热为宜。手法可采用平补平泻法，施术者一手用刮板刮拭，另一只手扶住患者头部，保持头部刮拭时的稳定。

刮拭头部两侧：从头部两侧太阳穴开始，刮至风池穴，经过头维、额厌等穴位。

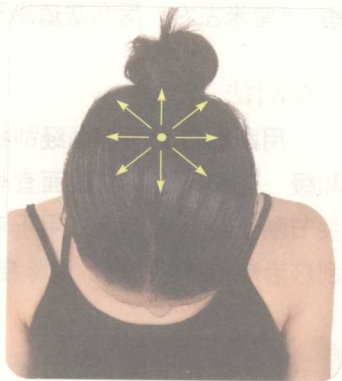
刮拭头前部：从百会穴开始，刮至前头发际，经过前顶、通天、五处、头临泣等穴位。

刮拭头后部：从百会穴开始，刮至后头发际，经过后顶、脑户、哑门等穴位。

刮拭全头部：以百会穴为中心向头顶四周呈放射状刮拭，覆盖全头部穴位和运动区、感觉区、胃区和生殖区等。

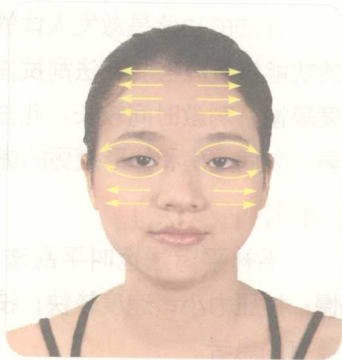
〔主治病症〕 可预防和治疗脑血栓、中风后遗症、神经衰弱、偏头痛、习惯性头痛、三叉神经痛、高血压病、眩晕、记忆力减退、少白发、脱发和感冒等。

〔注意事项〕 头部刮痧无需涂抹刮痧介质，宜采用平补平泻法。若在刮拭过程中，局部有酸麻胀痛的感觉是正常的，也是暂时的，继续刮拭即可消失。



2 面部

〔刮拭方法〕 面部刮拭是根据面部肌肉的走向，从眼、鼻、口的中线向面部两侧刮拭。面部出痧会在一个时期内影响美观，手法宜轻柔缓慢，切忌重力和大面积刮拭。



刮拭前额部：从前额正中线，分别向两侧刮拭，上方刮至前发际，下方刮至眉毛，经过印堂、攒竹、鱼腰、丝竹等穴位。

刮拭两颧部：由内向外刮拭，经过承泣、四白、下关、听宫、耳门等穴位。

刮拭下颌部：以承浆为中心分别向两侧刮拭，经过地仓、大迎、颊车等穴位。

〔**主治病症**〕面部刮拭有美容、养颜、祛斑的功效，可预防和治疗口、鼻、眼、耳等五官科的疾病。

〔**注意事项**〕面部刮拭不用涂抹刮痧介质，可用温开水湿润皮肤后刮拭，宜用补法，用力宜轻柔，时间宜短。

3 颈部

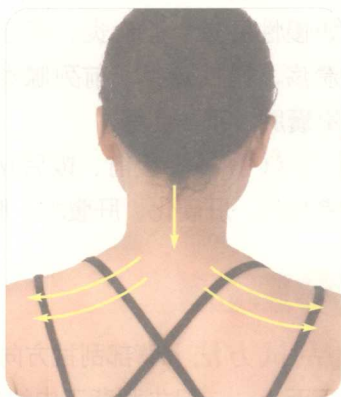
〔**刮拭方法**〕颈部是人体十二正经中的手三阳经和足三阳经及督脉循行的必经之路，经常刮拭具有育阴潜阳、补益正气、防治疾病的功效。

刮拭颈部正中线（督脉循行部分）：从哑门穴至大椎穴。

刮拭颈部两侧：从风池刮至肩井、巨骨穴，经过肩中穴、肩外俞、秉风等穴位。

〔**主治病症**〕颈椎病、头痛、感冒、近视、咽炎等。

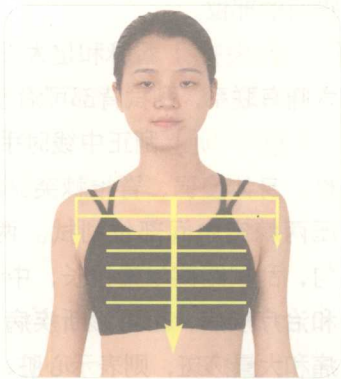
〔**注意事项**〕颈部正中线刮拭至大椎穴时，用力要轻柔；刮颈两侧风池至肩井时要采用长刮法，中途不停顿。颈部到肩上肌肉较丰富，用力可稍重些，即用按压力重频率慢的手法。



4 胸部

〔**刮拭方法**〕胸部正中线，从任脉的天突穴到膻中穴，用刮板角自上而下刮拭。胸部以任脉为界分别向两侧平行刮拭，刮经乳头处时要抬板隔过。刮到中府穴处宜用刮板棱角部从上向下刮拭。

〔**主治病症**〕心绞痛、冠心病、心律不齐、慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等心、肺系统病症。对乳腺小叶增生、乳腺炎、



乳腺癌等也有预防和治疗作用。

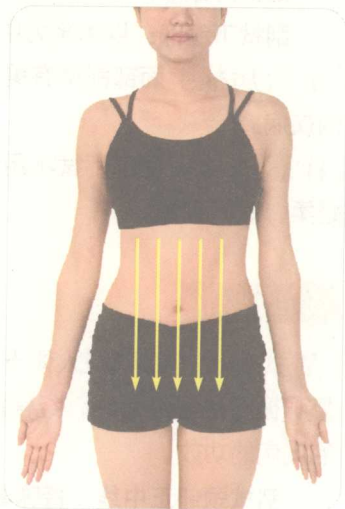
〔**注意事项**〕中线刮拭宜轻柔，两侧刮拭宜采用平补平泻手法或补法。对形体消瘦患者采用角刮法，沿上下两肋骨之间刮拭。妇女乳头禁止刮拭。

5 腹部

〔**刮拭方法**〕腹部由上向下刮拭。用刮板一边1/3边缘，从左侧依次排刮至右侧，有内脏下垂者则从下往上刮拭。

〔**主治病症**〕肝、胆、脾、胃、肾、膀胱、大小肠病变，如慢性肝炎、胆囊炎、呕吐、胃痛、消化不良、十二指肠溃疡、慢性肾炎、前列腺炎、便秘、泻泄、月经不调、卵巢囊肿、不孕症等。

〔**注意事项**〕饭前、饭后1小时内禁刮腹部。腹部近期手术者禁刮。肝硬化、肝腹水、肠穿孔患者禁刮腹部。



6 背部

〔**刮拭方法**〕背部刮拭方向是从上向下。骶部刮拭方向是自下而上，一般先刮背正中线的督脉，再刮两侧的膀胱经和夹脊穴。刮拭背部正中线，是督脉循行的部位，也是胸椎、腰椎和骶椎的位置。正中线两侧旁开1.5~3寸处是足太阳膀胱经循行的部位。

〔**主治病症**〕督脉和足太阳膀胱经所有穴位都与人体的五脏六腑有联系，刮拭背部可治疗和预防全身五脏六腑的病症。

〔**注意事项**〕刮正中线时手法宜轻柔（补法），以免伤及脊椎。身体瘦弱、脊椎棘突突出者，可由上而下用刮板棱角按压两棘突中间部位刮拭。两侧膀胱经用泻法刮拭，用力均匀，刮拭距离尽量拉长，中途不停顿。背部刮拭不仅可预防和治疗疾病，也可诊断疾病。如刮拭时心俞、肾俞部位有压痛和大量痧斑，则表示心脏、肾脏有可能发生了病变。



7 四肢

〔刮拭方法〕

上肢外侧：沿手三阳经走向，从上向下刮拭。

下肢内侧：沿足三阴经走向，从上向下刮拭。

下肢前侧、外侧、后侧：沿足三阳经走向，从上向下刮拭。

〔主治病症〕四肢刮痧基本覆盖了人体十二正经的大部分穴位，因此可治全身疾病。比如，刮拭上肢内侧手太阴肺经，可主治呼吸系统的病症；刮拭足阳明胃经，可主治消化系统的疾病。

〔注意事项〕刮拭四肢采用长刮法，刮拭距离尽量拉长。遇到关节部位应抬板，不可重力强刮。遇到四肢皮下不明包块、感染病灶、破溃、疔瘤等部位不宜刮拭。下肢静脉曲张和水肿患者，刮拭方向应从下往上刮。



8 膝关节

〔刮拭方法〕刮拭膝眼部：用刮板棱角先点按下肢内外两膝眼凹陷处，然后向外刮出。

刮拭膝关节前部（足阳明胃经经过膝关节前面部分），膝关节以上部分：从伏兔穴经阴市穴刮至梁丘穴；膝关节以下部分，从犊鼻穴刮至足三里穴。

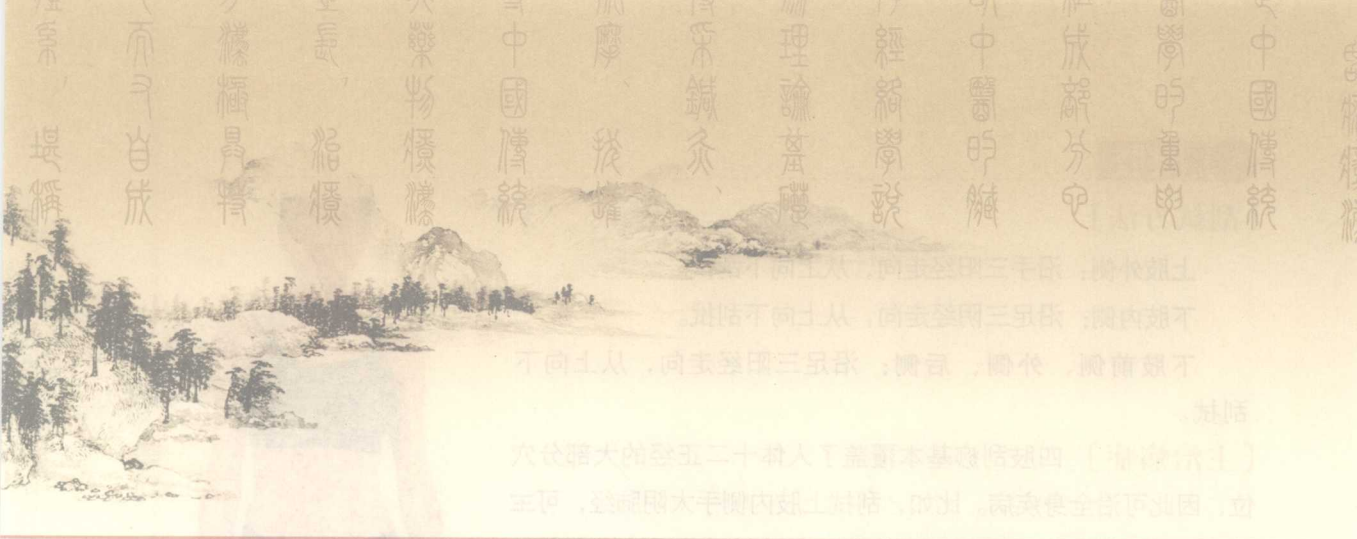
刮拭膝关节内侧部（足太阴脾经经过膝关节内侧部分）：从血海穴刮至阴陵泉穴。

刮拭膝盖关节外侧部（足少阳胆经经过膝盖关节外侧部分）：从阳关穴刮到阳陵泉穴。

刮拭膝关节后部（足太阳膀胱经经过膝关节后侧部分）：从殷门穴刮到委中、委阳穴。

〔主治病症〕膝关节病变，如增生性膝关节炎、风湿性关节炎、膝关节韧带损伤、肌腱劳损、腓骨软化等。膝关节的刮拭对腰、背部疾病，胃肠疾病也有疗效。

〔注意事项〕膝关节的结构较为复杂，要根据结构的凹凸来选择角刮法或平刮法。灵活掌握刮拭力度和方向，避免损伤膝关节。膝关节积水患者，不宜局部刮拭，可选相关穴位刮拭。膝关节后方、后下方刮拭时易起痧疱，宜轻刮；有静脉曲张患者要改变方向刮拭，由下向上刮。另外，膝关节也可用拍痧法治疗（板拍法或掌拍法）。



◎ 刮痧禁忌

◎ 刮痧反应的处理方法

◎ 刮痧注意事项

◎ 刮痧操作七步骤