

每天15分钟，小病小痛一扫光

百对病症刮痧痧

王祥云 • 主编

附赠
★
标准人体经络
穴位图



- 124 种常见病症
- 11 种儿科常见疾病
- 23 种妇科、男科常见疾病
- 42 种美容保健疗法



百对 病症 消刮 痧



王祥云 • 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

编写人员名单

主 编：王祥云

编写人员：王艳娥 马 田 徐 菁 王 彤 周 帅 王丽娟 陈 晨
赵瑞利 马诗凝 王立刚 王 丹 王自伟 牟书未 郑江丽
黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏 张荣荣
马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭
崔 月 吴金红

摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 曹晓龙
绘 画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军
模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

对症刮痧百病消 / 王祥云主编. — 北京：

化学工业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-122-31804-6

I. ①对… II. ①王… III. ①刮搓疗法

IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第054807号

责任编辑：邱飞婵

责任校对：边 涛

装帧设计：央美阳光

封面设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710 mm × 1000 mm 1/16 印张15 字数244千字

2018年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

前言

刮痧疗法历史悠久，是我国劳动人民在与疾病的抗争中发明的一种非药物自然医疗保健方法，是简单、经济、有效、适合人类防治疾病、健身养生的好方法。自春秋《扁鹊传》以来，中医古籍纷纷记载：“阳痧腹痛，莫妙以瓷汤匙蘸香油刮脊，盖熏脏之系，成在于脊，刮之则邪气随降，病自松解。”由此可见刮痧的影响之深远，疗效之神奇！

为了使广大读者掌握刮痧这种健体祛疾的“绿色疗法”，编者师承前贤的经验，并结合多年的临床实践，编写了本书。本书总体分为刮痧疗法的基础知识和刮痧疗法的临床应用两大部分。其中，临床应用部分包括对常见病症、妇科与男科病症、儿科病症的刮痧疗法以及刮痧美容保健疗法，内容深入浅出，言简意赅，以真人拍摄图结合穴位图，即使是初学者也可轻松入门，掌握刮痧。

刮痧疗法独有的祛瘀生新、排毒养生功效能让老人们轻松养出一副好身体，能让孩子们远离咳嗽、遗尿、腹泻等烦恼，也可以让爱美女士远离肥胖、皱纹、斑点等。总之，气候失常、工作劳累、不良的生活习惯等常常会招来的小病小灾，只要平时坚持为自己刮痧，利用这种方便又安全的中医理疗法养生护体，机体自可安康。

编者

2018年2月



目录



足阳明胃经



手阳明大肠经



手太阳小肠经



手少阳三焦经

* 第一章

刮痧的基础知识 / 1

刮痧疗法的医学认识	2
刮痧器具和疗法	5
轻松掌握刮痧操作	13
必须知道的刮痧宜忌	22

* 第二章

常见病症的 刮痧疗法 / 25

1 神经衰弱	26
2 心绞痛	27
3 风湿性心脏病	28
4 抑郁症	29
5 癰症	30
6 癫痫	31
7 肋间神经痛	32
8 吉兰-巴雷综合征	33
9 痛风	34
10 健忘	35
11 面肌痉挛	36
12 中风后遗症	37
13 胸膜炎	39

14 感冒	40
15 多汗	42
16 心悸	43
17 高血压病	44
18 低血压病	45
19 高脂血症	46
20 头晕头痛	47
21 慢性胃炎	48
22 急性胃肠炎	49
23 老年痴呆症	50
24 甲状腺功能亢进症	51



25 糖尿病.....	52	49 偏头痛.....	77
26 泌尿系统感染.....	53	50 支气管炎	78
27 消化性溃疡.....	54	51 支气管哮喘	79
28 胃下垂.....	55	52 肺炎链球菌肺炎	80
29 脂肪肝.....	56	53 冠心病.....	81
30 胆石症.....	57	54 心律失常	82
31 便秘	58	55 食欲缺乏	83
32 面神经麻痹	59	56 慢性肝炎	84
33 三叉神经痛	60	57 肝硬化.....	85
34 心慌气短	61	58 颈椎病.....	86
35 焦虑症.....	63	59 慢性阑尾炎	87
36 手足冷.....	64	60 脱肛	88
37 失眠	65	61 痔	89
38 功能性消化不良	66	62 肋软骨炎	90
39 中暑	67	63 背肌筋膜炎.....	91
40 肺结核.....	68	64 膝关节骨性关节炎.....	92
41 胃肠道功能紊乱	69	65 风湿性关节炎.....	93
42 反流性食管炎	70	66 腓肠肌痉挛	94
43 腹泻	71	67 腰椎骨质增生.....	95
44 炎性肠病	72	68 梨状肌综合征.....	96
45 细菌性痢疾.....	73	69 股外侧皮神经炎	97
46 肠易激综合征	74	70 落枕	98
47 咳嗽.....	75	71 关节疼痛	99
48 血栓闭塞性脉管炎.....	76	72 急性腰扭伤	100





73 腰肌劳损	101
74 腰椎间盘突出症	102
75 肩关节周围炎	103
76 丹毒	104
77 颞颌关节紊乱症	105
78 下肢静脉曲张	106
79 足跟痛	107
80 胆道蛔虫症	108
81 网球肘	109
82 踝关节扭伤	110
83 坐骨神经痛	111
84 疔疮	112
85 颈部淋巴结结核	113
86 尿潴留	114

87 骨质疏松症	115
88 结膜炎	116
89 睑腺炎	117
90 咽喉肿痛	118
91 急性扁桃体炎	119
92 急性泪囊炎	120
93 赘肉攀睛	121
94 视神经炎	122
95 视神经萎缩	123
96 白内障	124
97 慢性咽炎	125
98 变应性鼻炎	126
99 鼻窦炎	127
100 慢性中耳炎	128
101 假性近视	129
102 耳鸣	130
103 慢性鼻炎	131
104 鼻衄	132
105 牙痛	133
106 口腔溃疡	134
107 电光性眼炎	135
108 弱视	136
109 耳聋	137
110 荨麻疹	138
111 湿疹	139
112 皮肤瘙痒	140
113 白癜风	141
114 带状疱疹	142
115 神经性皮炎	143
116 疲劳综合征	144
117 抵抗力下降	145
118 空调病	146

119 痤疮.....	147
120 酒渣鼻	148
121 斑秃	149
122 黄褐斑	150
123 雀斑	151
124 单纯性肥胖症.....	152

* 第三章

妇科与男科常见病症 的刮痧疗法 / 153

1 痛经.....	154
2 闭经.....	155
3 月经先期	156
4 月经后期.....	157
5 功能失调性子宫出血	158
6 带下病	159



7 乳腺增生症.....	160
8 慢性盆腔炎.....	161
9 脏躁.....	162
10 更年期综合征.....	163
11 女性不孕症	164
12 子宫阵缩乏力.....	165
13 妊娠呕吐	166
14 子宫脱垂	167
15 产后腹痛	168
16 产后便秘	169
17 产后缺乳	170
18 乳腺炎.....	171
19 前列腺炎	172
20 前列腺增生症.....	173
21 早泄	174
22 阳痿	175
23 男性不育症.....	176

* 第四章

儿科常见病症 的刮痧疗法 / 177

1 小儿遗尿	178
2 儿童多动症.....	179
3 小儿夜啼	180
4 小儿惊风.....	181
5 小儿厌食症.....	182

6 百日咳	183
7 流行性腮腺炎	184
8 小儿高热	185
9 小儿疳积	186
10 小儿腹泻	187
11 小儿脑瘫	188

* 第五章

刮痧美容保健疗法 / 189

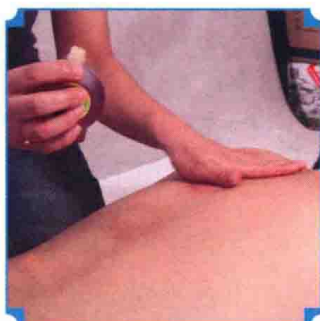
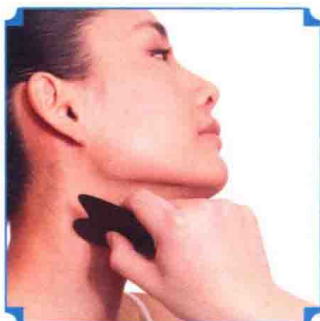
1 美白	190
2 祛除皱纹	191
3 减少鱼尾纹	192
4 祛除鼻唇沟纹	193
5 减少颈纹	194
6 明目	195
7 减肥	196
8 祛除黑眼圈	197
9 祛除眼袋	198
10 丰胸	199
11 瘦腰	200
12 瘦腿	201
13 滋润头发	202
14 缓解大脑疲劳	203
15 改善睡眠	204
16 缓解疲劳	205
17 聪耳保健	206
18 疏肝健脾	207
19 利尿调经	208
20 健脑益智	209
21 调理气血	210
22 养心安神	211

23 增强免疫力	212
24 调补五脏	213
25 护卫肾阳	214
26 养肝柔筋	215
27 补气养血	216
28 养肺润燥	217
29 养心健脾	218
30 通畅气血	219
31 壮腰健肾	220
32 健脾和胃	221
33 疏肝利胆	222
34 强壮骨骼	223
35 健美肌肉	224
36 清咽利喉	225
37 痰湿体质保健刮痧	226
38 血瘀体质保健刮痧	227
39 气郁体质保健刮痧	228
40 阳盛体质保健刮痧	229
41 阴虚体质保健刮痧	230
42 阳虚体质保健刮痧	231





第一章 刮痧的基础知识





刮痧疗法的医学认识

刮痧疗法的含义

“痧”是民间对疾病的一种形象叫法，又称“痧胀”“痧气”“青筋”和“瘴气”。一般来说，“痧”有三层含义。

痧证

一年都可发生，夏季和秋季发生较多，多是因感受风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪气或疫疠之秽浊出现的一些病症，比如头痛、咳嗽、恶心、眩晕、胸闷、脘腹痞满、腹泻、指甲青黑、手足身体肿痛、呕吐等，皆被称为痧证，又称为痧气。

这些病症就是痧，它并不是单独的一个病症，而是毒性反应的综合征，临床上许多疾病都可能会伴有痧证出现，这也是所谓的“百病皆可发痧”。痧证按证候特征可分为热痧、寒痧、阴痧、阳痧等，按病因可分为暑痧、瘟痧、绞肠痧等。《痧胀玉衡》把痧证分为慢痧、紧痧、急痧之类。

痧疹的形态

痧疹即皮肤出现红点如粟，当用手触摸皮肤的时候，会感到阻碍的疹点，它是疾病在发展变化中反应于体表的现象。《临证指南医案》说：“痧者，疹之通称，有头粒而如粟象；瘾者，即疹之属，肿而易痒。”

痧象

痧象即指经刮拭治疗后，在相应部位皮肤上所出现的皮下充血和出血改变，可见红色粟粒状、片状潮红，紫红色或暗红色的血斑、血疱等现象。

一般来说，健康的人经过刮痧后不会出痧，亚健康的人或者虽然自己感觉良好但有潜在病变发生的人刮痧会出现痧痕，而且出痧的部位、颜

痧象



色、形态与病位、病情的轻重、病程的长短有密切关系。急性病患者出痧多为粟粒状，面积较大，而慢性病患者多伴有紫暗痧或见血疱。

中医学对刮痧的认识

中医学认为刮痧疗法有以下作用。

① 调节阴阳、调理脏腑 中医学认为，人体在正常的时候保持阴阳平衡，脏腑功能协调，但若人体受到六淫外邪、内伤七情以及跌扑损伤等致病因素的影响，就会破坏平衡，产生疾病，并且会导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”的病理变化，而产生“阳胜则热，阴胜则寒”等临床证候。

刮痧通过选穴配伍和刮痧补泻手法来调节阴阳的盛衰和脏腑的顺和，使机体重新达到“阴平阳秘”的状态，恢复正常的生理功能，祛除疾病。

② 活血化瘀、消肿止痛 人体肌肉、韧带、骨骼等一旦受伤，局部产生瘀血，使经络阻滞，气血不畅，若瘀血不消则疼痛不止。通过刮拭局部或相应的腧穴部位，可使瘀血消除，经络得以通畅，气血得以运行，达到“通则不痛”的目的。刮痧对肢体疼痛、头痛、痛经都有良好的治疗效果。

③ 祛邪解表 刮痧疗法对风、寒、暑、湿之邪入侵引起的寒热疗效较好。皮肤是人体的第一大免疫系统，刮痧直接作用于皮肤，并且通过刮拭相应的部位，刺激皮肤气血通行，达到开腠理、祛邪解表之功效，从而有效地防治感冒、发热等病症。

④ 健脾和胃、理气消积 脾胃是人体后天之本，胃主受纳，脾主运化。刮痧疗法有健脾和胃、理气消积的作用，对因为不注意饮食或者食用过冷食物导致的脾胃不和、气机不畅引起的腹胀、腹痛、腹泻等病症效果良好。

⑤ 增强正气、抵御外邪 当人体正气虚时，外邪易乘虚而入而发病。刮





痧可通过选穴配伍，补虚泻实的操作手法，使机体脏腑调和，气血旺盛，正气内守，邪气不易入侵，有强身健体之功效。

现代医学对刮痧的认识

现代医学认为刮痧有以下作用。

① 镇痛 刮痧是消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的有效方法。其主要机制有：一是改善局部血液循环，让局部组织温度升高，起到局部温热理疗的作用；二是在刮痧板直接刮压的刺激作用下，提高了局部组织对疼痛的耐受；三是通过刮拭，使得紧张或痉挛的肌肉放松，从而解除痉挛，消除疼痛。

② 排除毒素 刮痧可使皮下血管扩张，黏膜的渗透性增强，淋巴循环加速，细胞的吞噬作用加强，加速新陈代谢，促进体内废物排出，使得组织细胞和神经得到营养，从而促进疾病痊愈。

③ 对神经系统、体液的良性调节 机体受到刮痧的机械刺激后，将产生的生物信号通过神经系统、体液等传导至中枢或各个脏器，进行反馈调节，修复脏器功能。

④ 增强机体免疫力 刮痧出痧的过程是一种皮下毛细血管扩张渐至破裂，血流外溢，皮肤局部形成瘀血斑的过程，形成的瘀血（出痧）不久即能消散，这样可使局部组织血液循环加快，促进新陈代谢，增强机体的免疫力，达到防病治病之目的。

生物全息理论对刮痧的认识

全息是全部信息的简称，指客观事物的具体表现。物理学家盖柏和罗杰斯1948年发明了一种新的照相技术，运用这种照相技术，不仅能拍摄到物体的全方位的立体影像，而且底片的任何碎片，仍能显现整体原像，像这种局部包含有整体全部信息的现象，就叫全息现象。

局部包含整体的全息现象广泛存在于生物体中。如树木的一个分枝，就是整棵树的缩影；吊兰的一个分枝，即是母本的再造；一个受精卵能发育成一个新生命；动植物的一个细胞包含了整体的全部遗传信息，生物体局部包含着整体全部信息的现象，则是一种普遍的规律，这叫生物的全息律。

通过刺激（针刺、艾灸、推拿、压迫、敷药、光照等）局部区域，来治疗

全身疾病的诊疗方法，叫做“全息诊疗方法”。而在刮痧疗法中，同样可以借鉴全息诊疗方法中的知识，对局部区域进行刮压刺激，来达到防治疾病和养生保健的目的。又可以通过在刮压过程中所发现的敏感点和异常出痧部位，来察知、判断内脏器官的健康程度或疾病情况。我们把刮痧手段和全息诊疗方法结合起来，称之为“全息刮痧法”。

▶ 刮痧器具和疗法

刮痧器具

现代刮痧使用的器具较多，且形式多种多样，可以根据刮痧部位的需要来正确地选择。刮痧器具包括刮具和刮痧介质。

刮具

刮具的制作材料普遍，具有简单、经济、实用的特点。历代刮痧工具就很多，比如苕麻、长发、麻线、棉麻线团、铜器、银器、檀香木、沉香木、瓷碗、陶瓷调羹、木梳背、贝壳等，因为取材方便，价廉物美至今仍在民间使用。不过随着社会的发展，一些刮具已经被淘汰，有的一些还沿用到今天，还有一些新的刮具。下面就来介绍一些常用的刮具。

① 植物团 常用丝瓜络、八棱麻等植物，取其茎叶粗糙纤维，去除果肉壳，捏成一团制作而成。使用时，用手握住植物团蘸少量的清水、香油或其他润滑剂于刮痧部位刮拭。民间一些偏僻农村地区仍可见使用。

② 铜钱 铜钱曾经是流通货币，外缘为圆形，中间有方孔。民间使用铜钱作为刮具较多见。使用时，拇指、示指捏住铜钱的中间，将其边缘蘸少量的清水、香油或其他润滑剂于刮痧部位刮拭。

③ 瓷勺 瓷勺是家居常用的饮食工具，每家都有，因此更具有实用性。使用时，单手握住勺柄，用瓷勺边缘蘸少量清水、香油、菜油等在刮痧部位刮拭。在使用的时候要注意边缘是否毛糙，以免刮伤皮肤。

④ 木梳背 木梳背光滑呈弧形，蘸少量清水、润滑油等即可刮痧。适用于许多旅途中应急之用。



⑤ 线团 可用苕麻丝或棉线等绕成一团，使用时在冷水中蘸湿，在身体一定部位刮拭。一边蘸水，一边刮拭，直到皮肤出现大片的紫黑色或紫红色斑点。这是刮痧最初形式，古时称刮痧为“刮纱”。

⑥ 贝壳刮具 贝壳可以做刮痧工具。在使用的时候，术者手持贝壳上端，在刮痧部位，一边蘸水一边刮拭，至皮肤出现痧痕为度。沿海渔民多使用此刮具。

⑦ 火罐 火罐为针灸推拿科诊室常用的器具。罐口边缘平整、光滑且厚。用罐口边缘蘸少量按摩膏、正红花油等润滑剂，则可作刮痧之用。若用较小负压吸拔后在人体一定部位来回刮动，使身体局部出现红紫色的片状充血，即为走罐，其实也是刮痧的一种特殊形式。

⑧ 玉质刮痧板 玉石制成的刮痧板，又称刮痧宝玉。玉质刮痧板刮痧效果较好，但因其取材较难，价格昂贵，且易于摔碎，所以较少使用。一些美容机构使用此刮具。

⑨ 水牛角刮痧板 现在通常使用的刮痧板是水牛角刮痧板。水牛角性寒，有清热、凉血、解毒之功效，适用于绝大多数疾病的刮痧治疗。

刮痧介质

刮痧使用的润滑剂多是油性剂，可起到润滑的作用。常用的润滑剂有清水、香油、菜油、茶油、正红花油和刮痧专用的活血剂。因正红花油和刮痧专用的活血剂在加工过程中加入了中药，可充分发挥中药作用，增强了刮痧的治疗效果。

① 清水 清水是紧急情况下最常用的辅助材料，尤其在野外作业时发生痧证，找不到其他的辅助材料的时候，清水就可以充当刮痧介质。

但是清水润滑效果差，又无特殊的药效，所以在实际治疗中很少使用。

② 植物油 常用的植物油有香油、菜油、茶油、桐油、花生油以及色拉油。因取



植物油

材便利，家庭刮痧时多见。

3 正红花油 正红花油是外伤科常用外用药物，由红花、桃仁、麝香等药物炼制而成，有活血祛瘀、消肿止痛之功效，可用于治疗跌打损伤、虫蛇咬伤等病症。用作刮痧油可充分发挥其治疗作用，适用于挫伤、扭伤、关节疼痛等病症的刮痧治疗。

4 刮痧油 刮痧油由多种具有疏通经络、活血化瘀、消肿止痛、软坚散结功效的中药与润滑性油质提炼而成。刮痧时，在选定的刮痧部位涂以适量的刮痧油，既可免除摩擦时引起的疼痛，又可充分发挥中药的作用，尤其对慢性损伤、关节炎、落枕等病症效果较佳。

刮痧疗法的种类

要想达到刮痧疗法的效果，就要根据病情、部位等正确选择刮痧疗法。总的来说，刮痧疗法分为持具操作和徒手操作两大类。其中持具操作有刮痧法、挑痧法和放痧法3种；徒手操作有揪痧法、扯痧法、挤痧法、焯痧法和拍痧法5种。

刮痧法

刮痧法分直接刮法和间接刮法两种。

1 直接刮法 直接刮法是指术者在受术者要刮痧的部位均匀涂抹刮痧介质后，直接用刮痧板贴着患者皮肤反复进行刮拭，直至皮下出现痧痕为止。此法以受力重、见效快为特点，用于体质比较强的患者。

2 间接刮法 间接刮法是指先在患者待刮部位放置一层薄布，然后用刮痧板在布上进行刮拭，使得皮肤发红、充血，呈现出斑点。此法以受力轻、动作柔为特点。此法可保护患者皮肤，多适用于儿童，年老体弱者，中枢神经系统感染、高热、抽搐、部分皮肤病患者。

挑痧法

挑痧法是指术者用针（常用医用三棱针）挑刺患者体表特定部位，以治疗疾病的方法。

1 挑痧之前必须严格消毒，可用酒精棉球消毒挑刺部位、挑针和术者双手。



② 消毒后术者左手捏起挑刺部位的皮肉，右手持医用三棱针，横向刺入皮肤下2~3毫米，然后再深入皮下，挑断皮下白色纤维组织或青筋。挑净白色纤维组织，如有青筋则挑2~3下，同时用双手将瘀血挤出。

③ 术后用碘酒消毒挑刺部位，敷上无菌纱布，胶带固定。此法适用于头部、颈部、胸部、腰背部和四肢等，可用于治疗宿痧、郁痧、闷痧等病症。

放痧法

放痧法是一种刺血疗法，主要用于四肢末端穴位、口腔内穴位、五官部位的穴位，以及一些不能施以刮痧法的部位，或者是为了增强治疗效果而配合使用。本法的刺激性较强，具有清泻痧毒、通脉开窍等功效。

可分为泻血法和点刺法两种。

① 泻血法 常规消毒后，左手拇指压在被刺部位的下端，被刺部位的上端用橡皮管结扎，右手持针对准被刺部位的静脉迅速刺入静脉中5~10毫米，再出针，使其流出少量血液。待停止出血后，以消毒棉球按压针孔数分钟。泻血法适用于肘窝、腘窝等处的浅表静脉，用以治疗中暑、急性腰扭伤等疾病。

② 点刺法 点刺前术者双手推按患者待刺部位，使局部血液积聚，经常规消毒后，术者以左手拇指、示指、中指三指夹紧被刺部位，右手持针迅速刺入皮下1~3毫米深，随即出针，挤压针孔周围，使少量出血，然后再用消毒棉球按压针孔数分钟。此法多用于手指或足趾末端穴位或大椎、太阳、印堂等穴，以治疗发热、咳嗽、中暑、昏厥、咽喉肿痛等病症。

揪痧法

在施术部位涂上刮痧介质后，术者五指屈曲，用示指、中指第2指关节对准揪痧部位，揪起皮肤，提至最高处时，两指同时带动夹起皮肤快速拧转，再松开；如此提放，反复进行5~6次，可听到“巴巴”声响。直至被揪部位出现痧点为止。在同一部位可连续操作6~7遍，这个时候被拧起的部位就会出现痧痕。

由于揪的作用对皮肤具有较强的牵引力，所以经常会引起局部或者全身的反应，使得施术部位潮红，并且稍微有疼痛感，但痧被揪出后，局部出现瘀血，患者就会感到周身舒展。