

 北京名医世纪传媒

KANTU GUASHA
ZHIBAIBING



看|图|刮|痧

治百病

王 建◎主编

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

看图刮痧治百病

KANTU GUASHA ZHIBAIBING

主 编 王 建

编 者 (以姓氏笔画为序)

于 涛 王红微 白雅君 刘艳君

齐丽娜 孙石春 孙丽娜 李 东

何 影 张 楠 张家翾 张黎黎

董 慧

河南科学技术出版社



内容提要

本书简要介绍了刮痧疗法的概念和中医刮痧的理论知识、刮痧工具和器材、刮痧前的准备工作及常用的刮痧手法,详细介绍了内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科疾病和亚健康状态、保健等的刮痧疗法。为了便于读者理解和阅读,书中配有200余幅图。本书内容科学实用,图文并茂,适合中医师、医学院校学生及大众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

看图刮痧治百病/王建主编. — 郑州:河南科学技术出版社,2017.9
ISBN 978-7-5349-8928-5

I. ①看… II. ①王… III. ①刮搓疗法—图解 IV. ①R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第201254号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:焦赟

文字编辑:伦踪启

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:中通世奥

版式设计:刘丹

责任印制:陈震财

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:170 mm×230 mm **印张:**17 **字数:**217千字

版次:2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

定价:39.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换

前 言

在科学技术高度发展的今天,当人们享受高科技、新技术所带来的现代文明及舒适生活的同时,也品尝到了环境污染、生态失衡以及化学合成药物不良反应的恶果。人们越来越意识到回归自然,寻求无不良反应、无污染疗法的重要性,迫切希望有效的绿色疗法成为医学发展的主流。刮痧正是中医传统的纯自然疗法,以经络腧穴理论为指导,集按摩、针刺、艾灸、点穴、拔罐于一体,采各疗法之所长,利用刮痧板、刮痧介质刮拭体表经脉、穴位,对人体肌表、关节、神经和血管产生一定的刺激,从而改善局部的微循环,达到疏通经络、调和营血、活血化瘀、强健心肺、祛风散寒、消肿止痛、平衡阴阳和排出毒素的功效。

刮痧疗法发展到今天,治疗疾病范围已经从几种发展到目前的 400 多种,其中对内科、外科、妇科、男科、儿科、皮肤科、五官科等多种疾病都有立竿见影的功效,成为无不良反应且易被患者接受的绿色疗法。刮痧疗法简单易学,最易掌握,不受时间、地点、条件的限制,一片刮痧板,随身携带,随时可刮,随地可刮,无任何不良反应,既经济又安全,是其他方法所不能取代的自我保健方法。

本书在吸收传统刮痧理论精华的基础上,结合实践经验,介绍了刮痧的历史发展及理论基础、痧的现象、刮痧的种类、刮痧的器具及介质、刮痧的方法、刮痧的操作步骤、刮痧的注意事项、刮痧的适应证与禁忌

证、刮痧部位的选择,并详细介绍了 89 种常见病、12 种亚健康状态以及保健刮痧的方法。书中配有大量清晰准确的穴位图,以及通俗易懂的操作步骤详解,具有很强的实用性和操作性,使读者一看就懂,一学就会。

由于本书涉及内容广泛,虽经全体编者反复修改,一定还有不妥之处,恳请广大读者多提宝贵意见。

作 者

目 录

第1章 刮痧疗法基础知识	001
一、刮痧的历史发展及其理论基础	001
(一) 刮痧疗法的起源和发展	001
(二) 刮痧疗法的理论基础	002
(三) 刮痧疗法的作用	003
二、痧的现象	004
(一) 出痧	005
(二) 退痧	005
(三) 阳性反应	006
三、刮痧的种类	007
(一) 刮痧法	007
(二) 撮痧法	009
(三) 放痧法	011
(四) 挑痧法	013
四、刮痧的器具及介质	014
(一) 刮痧疗法的器具	014
(二) 刮痧疗法的介质	015
五、刮痧的方法	016

(一) 刮痧板的应用	016
(二) 刮痧的基本手法	017
(三) 刮痧的补泻手法	024
(四) 刮拭要领	025
六、刮痧的操作步骤	026
(一) 刮痧前准备	026
(二) 选择合适体位	026
(三) 施术	029
(四) 刮痧过程中交流	030
(五) 刮痧时间长短	030
(六) 刮痧次数	031
(七) 刮痧后处理	031
七、刮痧的注意事项	031
(一) 刮痧前注意事项	031
(二) 刮痧中注意事项	032
(三) 刮痧后注意事项	033
八、刮痧的适应证与禁忌证	033
(一) 适应证	033
(二) 禁忌证	034
九、刮痧部位的选择	035
(一) 经络的选择	035
(二) 腧穴的选择	037
第 2 章 内科常见病刮痧疗法	040
一、感冒	040
二、咳嗽	043
三、发热	045
四、头痛	047

五、心悸	049
六、呃逆	050
七、中暑	053
八、眩晕	055
九、慢性支气管炎	058
十、支气管哮喘	060
十一、肺炎	062
十二、消化性溃疡	064
十三、慢性胃炎	066
十四、胃下垂	068
十五、慢性结肠炎	070
十六、便秘	071
十七、腹泻	073
十八、腹胀	075
十九、腹痛	077
二十、糖尿病	079
二十一、高血压	081
二十二、低血压	084
二十三、贫血	085
二十四、甲状腺功能亢进症	087
二十五、甲状腺功能减退症	089
二十六、面肌痉挛	091
二十七、多发性周围神经炎	092
二十八、坐骨神经痛	094
二十九、三叉神经痛	096
第3章 外科常见病刮痧疗法	099
一、颈椎病	099

二、落枕	101
三、肩周炎	102
四、腰椎间盘突出症	104
五、肱骨外上髁炎	107
六、踝关节扭伤	109
七、膝关节痛	110
八、足跟痛	112
九、小腿抽筋	113
十、风湿性关节炎	115
十一、类风湿关节炎	118
十二、痔	120
第4章 妇科常见病刮痧疗法	123
一、月经不调	123
二、痛经	128
三、闭经	130
四、带下病	132
五、外阴瘙痒症	135
六、慢性盆腔炎	136
七、子宫肌瘤	139
八、子宫脱垂	141
九、急性乳腺炎	143
十、乳腺增生	146
十一、妊娠呕吐	148
十二、产后缺乳	150
十三、女性更年期综合征	152
第5章 男科常见病刮痧疗法	155
一、前列腺炎	155

二、前列腺增生	157
三、阳痿	158
四、早泄	159
五、遗精	161
第6章 儿科常见病刮痧疗法	164
一、小儿感冒	164
二、小儿发热	165
三、小儿咳嗽	167
四、小儿支气管炎	169
五、小儿消化不良	170
六、小儿腹泻	172
七、小儿便秘	174
八、小儿厌食症	175
九、小儿流涎	177
十、小儿遗尿	179
十一、小儿夜啼	180
第7章 五官科常见病刮痧疗法	183
一、耳鸣	183
二、耳聋	185
三、鼻出血	187
四、慢性鼻炎	189
五、过敏性鼻炎	191
六、鼻窦炎	193
七、慢性咽炎	195
八、牙痛	197
九、近视	200
十、急性结膜炎	201

十一、睑腺炎	203
第 8 章 皮肤科常见病刮痧疗法	206
一、湿疹	206
二、荨麻疹	207
三、带状疱疹	209
四、皮肤瘙痒症	211
五、神经性皮炎	214
六、痤疮	216
七、银屑病	218
八、扁平疣	220
第 9 章 亚健康状态刮痧疗法	222
一、失眠	222
二、健忘	224
三、心慌气短	226
四、焦虑烦躁	228
五、神经衰弱	230
六、大脑疲劳	232
七、视力疲劳	233
八、食欲缺乏	234
九、消化不良	236
十、手足冰凉	238
十一、颈肩酸痛、僵硬	239
十二、腰酸背痛	241
第 10 章 保健刮痧法	244
一、头部保健刮痧	244
二、面部保健刮痧	248
三、颈肩部保健刮痧	249

四、背部保健刮痧	250
五、胸腹部保健刮痧	252
六、四肢部保健刮痧	253
七、手足部保健刮痧	256
参考文献	257

第 1 章

刮痧疗法基础知识



一、刮痧的历史发展及其理论基础

(一) 刮痧疗法的起源和发展

1. 传统刮痧的起源和发展 刮痧疗法起源于民间,已经有几千年的历史,但确切的发明年代及发明人难以考证。在远古时期人们患病时,往往会用手或石片捶击、按压、划刺机体某一部位,有时竟能使疾病得以缓解,所以刮痧疗法的雏形可以追溯到新石器时代。

唐代,民间已有人开始用苕麻粗纤维刮治痧病。

宋代,王裴著有《指迷方·瘴症论》一书,书中将刮痧称为“桃草子”。

元代,危亦林在《世医得效方》中有对刮痧治病的较详细记载。

明代,有关刮痧治病的记载则更为详尽,医书中多沿用了危氏的说法,但将“沙”更改为“痧”。明代著名医学家张景岳很重视民间刮痧疗法,将其收集于《景岳全书》中,给予充分肯定。

清代,郭右陶撰写了第一部刮痧专著《痧胀玉衡》,该书对刮痧疗法进行了较为系统的论述,并对刮痧疗法的适应证和良好的疗效给予了可观而充分的肯定。

17 世纪至 20 世纪初,刮痧疗法不仅在民间广为流传,而且在医学界已有了一定的地位,治疗范围不断扩大,方法不断改进和丰富,刮痧工具

也日益多样,并得到广泛的普及。

20世纪60年代上半期,我国初步建立了中医专业队伍,对刮痧疗法做了大量的发掘、继承、研究、整理工作,同时伴随着一些“刮痧专著”问世。20世纪60年代下半期到20世纪70年代上半期,中医事业在特殊的历史时期发展受到影响。1976年10月后,随着国家的稳定和发展,中医学学术活动得以逐步恢复和发展。刮痧疗法具有科学性、简便性和有效性,在漫长而艰难的历史环境中显示出强大的生命力,因此一直流传在民间。

2.现代刮痧疗法的发展 刮痧疗法历史悠久,是深受广大人民群众欢迎的非药物疗法。现代经络刮痧由传统中医理论指导,有完整手法和改良工具的自然疗法,不仅适应病种广泛,而且更在刮痧手法上结合按摩、点穴、杵针等手法,使刮痧成为不直接用手按摩、点穴疗法,不用针刺入肉类的杵针样的针灸疗法,不用拔罐器的拔罐疗法。

(二)刮痧疗法的理论基础

1.中医脏腑学说 刮痧疗法以中医基本理论作为指导,其中脏腑学说是刮痧疗法的重要理论依据。

2.中医经络学说 刮痧疗法与针灸疗法一样,均以经络学说作为临床立法处方、治疗疾病、手法操作的理论依据,但刮痧疗法较之于针灸,则更为强调对经络的动态疏通理念。

3.经络皮部理论 十二皮部在刮痧疗法中具有重要意义。刮拭刺激首先直接作用于十二皮部,通过皮部将治疗信息传入经脉、内脏,进而疏通经络,调整脏腑;同时还可开泄皮部毛窍汗孔,排出邪气毒素,从而达到治疗疾病的目的。此外,借助观察皮部的出痧情况协助诊断,也是皮部理论在刮痧疗法中的具体体现。

(三) 刮痧疗法的作用

刮痧疗法对机体具有保健和治疗的作用。

1. 保健作用 刮痧疗法的预防保健作用又包括保健预防与疾病防变两类。刮痧疗法的作用部位是体表皮肤, 机体暴露于外的最浅表部分是皮肤, 直接接触外界, 且对外界气候等变化起适应与防卫作用。皮肤之所以具有这些功能, 主要是依靠其机体内卫气的作用。卫气强则护表能力强, 外邪不易侵表, 机体自可安康。

现代医学认为, 刮痧的部位是经脉功能活动反应于体表的部位及和内脏对应于体表的全息穴区。刮痧后, 局部汗孔开泄, 促进邪气外排, 同时又可疏通经络、宣通气血、振奋阳气、补氧祛瘀、调理脏腑、提高机体的抗病能力。

2. 治疗作用

(1) 活血祛瘀: 刮痧调畅气机, 使皮肤局部汗孔开泄, 并通过出痧, 快速清热解毒, 活血化瘀而调节阴阳, 健身祛病。刮痧可调节肌肉的收缩和舒张, 使组织间压力得以调节, 并能促进刮拭组织周围的血液循环, 增加组织的血流量, 从而起到活血化瘀、去瘀生新的作用。

(2) 调节阴阳: 中医十分强调机体阴阳关系的平衡。大多数疾病与体内气机失调, 热毒内蕴, 血液瘀滞导致阴阳失衡有关。刮痧对人体功能有双向调节作用, 可改善和调整脏腑功能, 使其恢复平衡。

(3) 舒筋通络: 肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损伤的软组织可发出疼痛信号, 通过神经的反射作用, 使有关组织处于警觉状态, 肌肉的收缩、紧张直至痉挛便是这一警觉状态的反应, 其目的是减少肢体活动, 从而减轻疼痛, 这是人体自然的保护反应。此时, 若不及时治疗, 损伤组织就会形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化, 从而加重病情。刮痧能够舒筋通络消除疼痛病灶, 使紧张或痉挛的肌肉得以舒展, 可以消

除疼痛和肌肉紧张、避免受损伤的肌肉组织纤维化。

(4)信息调整:人体的各个脏器都有其特定的生物信息,当脏器发生病变时有关的生物信息就会发生变化,而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的功能平衡。通过刮痧的各种刺激或各种能量传递的形式作用于体表的特定部位,产生一定的生物信息,通过信息传递系统传递到相关脏器,既可以增强健康脏腑器官的功能,又可以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。这是刮痧治病和保健的依据之一。

(5)排出毒素:刮痧过程可使局部组织形成高度充血,血管神经受到刺激使血管扩张,血流及淋巴液增快,吞噬作用及搬运力量增强。出痧可以改善微循环,使体内废物、毒素加速排出。退痧的过程是自体溶血现象,可以激活肌体免疫细胞功能,使组织细胞得到营养,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。

(6)行气活血:气血的传输对人体起着濡养、温煦等作用。刮痧疗法刺激体表经络穴位,使经络通畅,气血通达,则瘀血化散,凝滞固塞得以崩解消除,全身气血通达无碍,局部疼痛得以减轻或消失,从而发挥经络整体性、双向性调控功能,不仅可以治疗经络气血偏盛、偏衰或气机紊乱导致的诸多疾病,还可以增强经络所属脏腑的功能,提高人体自身的调节功能、抗病能力、康复能力,达到既治疗局部病变,又扶正祛邪,增强体质、防病治病的目的。



二、痧的现象

刮痧,顾名思义,即刮拭出痧。可见“痧”就是关键。刮痧的奥妙就在于出痧和退痧。

(一)出痧

痧是从毛细血管渗出的,因为毛细血管管腔最细小,管壁本身就具有通透性,是营养物质和代谢产物进出的通道。当血液循环正常时,毛细血管没有血液瘀滞,故刮痧不会出痧,只有促进血液循环,加速新陈代谢的作用。在血流减缓,血液瘀滞,微循环障碍时,毛细血管部位瘀滞的血液营养物质逐渐减少,代谢废物逐渐增多。刮痧时,刮痧板的按压力会将瘀滞的血液从毛细血管壁间隙挤压到血管壁以外,毛细血管内的瘀滞瞬间缓解,血流恢复正常。

因此,痧是渗漏到毛细血管外的含有毒素的血液。刮痧只是将含有毒素的血液“分离”出了血管之外。出痧后,血管本身的弹性作用会使其瞬间收缩,所以当停止刮拭时,出痧会立即停止。

红色的痧斑是从血液中渗透出来的,看上去有点像淤血(图 1-1)。可实际上身体并没有受伤,通过出痧的方式可以改善微循环,有效排出体内毒素,补养祛瘀,活化细胞,促进新陈代谢。因此出痧以后,身体并没有出现不适,反而觉得轻松舒适,疼痛减轻。

(二)退痧

刮痧所出的痧象一天天逐渐浅淡,直至完全消散,整个过程就是痧的消退过程。这些痧是不受肌体欢迎的“异物”,人体血液、淋巴液和组织间液中有多种防御因素,能对体内异物有识别能力和排除能力。痧很快会被这些细胞识别出来,并被吞噬和分解,分解物会随着汗液、呼吸、尿液等排出体外。退痧的过程可提高机体自身清除异物的能力,提高免疫功能,这是刮痧的另一神奇功效,也称为刮痧的后效应。