

主编单位

河南中医药大学

全国卫生生产企业管理协会治未病分会

中关村炎黄中医药科技创新联盟

中华中医药和医派杨建宇京畿豫医工作室

总主编 周运峰 杨建宇

主编 周运峰 杨建宇 王单一

中医治未病

养生有道



刮痧



中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

河南科学技术出版社

主编单位

河南中医药大学

全国卫生生产企业管理协会治未病分会

中关村炎黄中医药科技创新联盟

中华中医药中和医派杨建宇京畿豫医工作室

中医治未病

养生有道

全图解

刮痧

总主编

周运峰

杨建宇

主编

周运峰

杨建宇

王单一

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医治未病养生有道全图解. 刮痧/周运峰, 杨建宇, 王单一主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2019. 1

ISBN978-7-5349-9127-1

I. ①中… II. ①周… ②杨… ③王… III. ①刮搓疗法—图解
IV. ①R24-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第022852号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市郑东新区金水东路39号 邮编: 450016

电话: (0371) 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹 高 杨 吴 沛

责任编辑: 吴 沛

责任校对: 董静云

封面设计: 张 伟

版式设计: 孙 嵩

责任印制: 朱 飞

印 刷: 新乡市天润印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 720 mm × 1020 mm 1/16 印张: 10 字数: 135千字

版 次: 2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

定 价: 28.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

“中医治未病养生有道全图解”系列丛书

总 主 编：周运峰 杨建宇

主编单位：河南中医药大学

全国卫生产业企业管理协会治未病分会

中关村炎黄中医药科技创新联盟

中华中医药中和医派杨建宇京畿豫医工作室





中医治未病养生有道全图解·刮痧

作者名单

主 编：周运峰 杨建宇 王单一

副主编：马莉娜 陈 燕 徐春军

编 者：周晓柯 姚静静 姜丽娟

寇秋爱 李 宏 李晓屏

王 影 杨洪娟 汪栋材

商洪涛 童安荣 缪东初

序

中国传统医药学是中国对世界人民的贡献之一，它不但庇佑中华民族的繁衍生息，而且对世界各国人民的健康也做出了巨大的贡献！今天，全世界的中医药人，携手共进，努力前行，就是要使中国医药学成为世界共享医学，为全人类的健康事业再度做出辉煌的贡献！这也许就是我们的中医梦，振兴中医、复兴中医之梦！也是中华民族乃至全世界人民的健康梦！

党中央、国务院十分重视人民群众健康水平的提高，对中医药学的发展给予了大力支持，在全社会开展健康提升大工程。值此，全国卫生产业企业管理协会治未病分会副会长、河南中医药大学周运峰教授提出：治未病分会应该有所作为！建议由其领导的重点学科与治未病分会的专家们一起，编写一套对中医治未病从业医生和养生服务人员有学术参考价值的技术性、适用性书籍。同时，这套书要让大众看得懂、学得会、用得上，可以服务于大众，提高大众的健康水平。这个提议顺应时代要求，符合国家政策，又是百姓所需，得到了全国卫生产业企业管理协会及治未病分会的称赞和积极响应。在治未病分会秘书处王春旺、蒋大为两位副秘书长长的具体协调下，经过河南中医药大学有关专家和治未病分会的部分专家的不懈努力，终于完成“中医治未病养生有道全图解”系列丛书。本套丛书共7本，图文并茂，可供专业人士参阅借鉴，也适合大众阅读，既可以传播治未病养生知识，又可以为治未病养生学科规范建设和健康中国建设贡献力量！

本套丛书分艾灸卷、刮痧卷、经穴妙用卷、按摩卷、脐疗卷、敷贴卷、拔罐卷等，内容均为治未病养生之常用适宜技术。其中有些表述及手法，可能与某些专家的有些差异，但并不影响知识和技术的传播。毋庸置疑，本套丛书也一定不是治未病与养生技术的全部或大部，学海无涯，我们仍需不断学习和探索。



本套丛书是各位参编的医学专家、养生专家不懈努力的结果，由于时间紧、任务重，以及专家们的学识与资料有限，书中可能会有不妥之处，希望广大读者与专家多多批评指正！

老习惯！在每次讲课或有关文稿的最后，我都会用“中医万岁！”这一口号作为结束语。“中医万岁！”是我的恩师、国医大师孙光荣在21世纪初针对有人妄想让中医退出医学主流而针锋相对地提出的振奋人心的口号，其含义有二：其一，肯定了中医药经过几千年的发展，经历了无数临床实践而证明了中医药学的正确性！肯定了中医药几千年来对庇佑中华民族繁衍生息的巨大历史贡献！其二，振奋了中医药人的行业自信 and 理论自信，预示中医药一定会大发展、大繁荣，持续发展下去。而今天，我作为孙老中和医派之掌门人、学术传承人，有义务、有责任把“中医万岁！”之口号及其所包含的思想和概念传承下去，以鼓励和振奋中和医派乃至整个中医界之志士仁人。“中医万岁！”也是衷心祝愿每位中医健康长寿！

杨建宇 明医中和斋主 京畿豫医

（全国卫生产业企业管理协会治未病分会会长

中华中医药《光明中医》杂志主编

《中国中医药现代远程教育》杂志主编）

目录

简单实用，刮痧是最好的养生法	1
安全高效——刮痧养生的作用	2
养生探秘——刮痧为什么能治病	3
辨证施治——哪些病可以刮痧	5
美容排毒——刮痧的其他作用	8
有备防患——刮痧的注意事项	9
见微知著——轻轻一刮诊断疾病	13
一学就会，专家教你从零学刮痧	16
大道至简——简单工具治大病	17
恰到好处——刮痧的简易手法	20
深入指导——刮痧手法分类详解	23
一学就会——身体不同部位的刮痧技巧	28
融会贯通——刮痧的全过程	33
辨证施治，不同体质的刮痧养生	37
护阳、驱寒——阳虚体质刮痧	38
滋养、降火——阳盛体质刮痧	40
补血、养阴——阴虚体质刮痧	42
益胃、健脾——气虚体质刮痧	43
疏肝、利胆——气郁体质刮痧	45
益气、养血——血虚体质刮痧	46
活血、通络——血瘀体质刮痧	48
健脾、祛湿——痰湿体质刮痧	50



调理身体，远离亚健康状态	52
解毒健体——刮痧调理身体上火	53
活血化瘀——刮痧调理机体疲劳	55
一用就灵——刮痧调理大脑疲劳	58
解忧除烦——刮痧解决焦虑问题	60
益气养心——刮痧缓解心悸气短	62
平衡阴阳——刮痧改善睡眠障碍	63
一用就灵，刮痧治疗家庭常见病症	67
感冒	68
咳嗽	72
偏头痛	74
腹泻	77
中暑	79
腰肌劳损	81
高血压	83
糖尿病	85
肥胖症	88
月经不调	91
痛经	94
闭经	96
子宫出血	98
盆腔炎	101
乳腺增生	103
更年期综合征	106
支气管炎	109
支气管哮喘	112
扁桃体炎	115

高脂血症·····	117
食管炎·····	119
胃炎·····	122
胆囊炎·····	125
便秘·····	127
三叉神经痛·····	129
肋间神经痛·····	131
坐骨神经痛·····	133
慢性前列腺炎·····	135
尿失禁·····	138
牙痛·····	140
扁平疣·····	143
荨麻疹·····	145
带状疱疹·····	147



刮痧养生——族裔平安

简单实用，刮痧是 最好的养生法

安全高效——刮痧养生的作用

刮痧养生的优势在于安全高效，不仅对疾病有治疗作用，还能防患于未然，有预防保健的作用。刮痧可以刺激人体的经络穴位，通过经络的作用，对机体进行整体的调控。刮痧促使体内的代谢产物排出体外，从而达到预防和治疗疾病的目的，并增强人体的免疫力。刮痧能及时将体内代谢的垃圾和毒素刮拭到体表，使体内的血流通畅，脏腑功能得到改善和调整，恢复平衡。

一、活血化瘀，调节平衡

刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使肌肉组织之间的压力得到调节，促进刮拭组织周围的血液循环，从而促进新陈代谢，起到活血化瘀的作用。刮痧对内脏功能有明显的调整平衡的作用，而且这种作用是双向的。例如，肠蠕动功能亢进的患者，在腹部和背部相关部位刮痧，可使肠道的过快蠕动受到抑制，身体恢复正常；肠蠕动功能减退的患者，同样可以用刮痧促进肠道蠕动加快到正常水平。

人体的各个脏器发生病变时，会影响全身的机能平衡。刮痧通过各种刺激作用于体表的特定部位，可以对失常的脏器功能加以调整，促进疾病痊愈。例如，用刮法、点法、按法刺激内关穴，可调整冠状动脉血液循环，使心绞痛患者的心肌收缩力增强，心输出量增加，增加血氧供给。又如，用刮法、点法、按法刺激足三里穴，可对垂体、肾上腺髓质功能起到良性调节作用，提高免疫能力和调整肠运动。

二、通筋活络，减轻疼痛

疼痛是人的自然保护反应，身体有了疾病后，相关的肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等软组织受到损伤，就会发出疼痛信号，使身体处于紧张状态。然而，如果不找出疼痛原因、及时治疗，损伤的身体组织会进一步受到伤害，身体不断发出疼痛信号，引起新陈代谢障碍，进一步加重疾病。中医理论认为，不通则痛，身体有了疼痛则肌肉必然处于紧张状态；肌肉紧张也必然引起疼痛，二者互为因果。刮痧可以使紧张的肌肉得以松弛，疼痛和压迫症状明显减轻或消失，有利于病灶的修复。

三、行气活血，排除毒素

气血的传输对人体起着重要的作用，刮痧作用于肌表的相关腧穴，使经络通畅，气血通达，全身气血通达无碍，局部疼痛得以减轻或消失。刮痧使皮肤出痧，局部组织高度充血，血管神经受到刺激使血管扩张，血液循环和淋巴循环加快，增强局部血液供应而改善全身气血循环，调节身体的内分泌平衡，增加机体的抵抗力。这个过程使体内废物、毒素加速排出，组织细胞得到营养，从而使血液得到净化，可以减轻病势，促进康复。

养生探秘——刮痧为什么能治病

刮痧能够治病的奥秘在哪里，为什么简单的刮皮肤就能治病呢？这要从刮痧的原理说起。刮痧是中医非药物疗法中重要的组成部分，属中医外治法范畴。刮痧的原理是根据中医经络学说的皮部理论，运用特定的手法刺激经络，使局部皮肤发红充血，从而起到醒神救厥、解毒祛邪、清热解表、行气



止痛、健脾和胃的功效。

一、痧症的机制

古代医生对刮痧的机制进行了不少探讨。明代医学家张凤逵的《伤暑全书》，具体描述了痧症的病因、病机、症状。他认为，毒邪由皮毛而入的话，就可以阻塞人体的脉络，阻塞气血，使气血流通不畅；毒邪由口鼻吸入的时候，就阻塞络脉，使络脉的气血不通。这些毒邪越深，郁积得越厉害，发病就越剧烈。这种情况可以用刮痧放血的办法来治疗。运用刮痧疗法，将刮痧器皿在表皮经络穴位上进行刮治，直到刮至皮下出血，凝结成米粒样的红点为止。通过发汗使汗孔张开，痧毒随即排出体外，从而达到治愈疾病的目的。

从现代医学观点来看，刮痧是消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的有效方法。痧是皮肤或皮下毛细血管破裂，是一种自然溶血现象，易出现在经络不通畅、血液循环较差的部位，它不同于外伤瘀血、肿胀。相反，刮痧可使经络通畅，加强局部循环，使局部组织温度升高，瘀血、肿胀吸收加快；同时在使用刮痧板为工具配用多种手法的直接刺激作用下，提高了局部组织的痛阈，疼痛为之减轻。所以刮痧可以促进疾病的早日康复。

二、经络与皮部

刮痧治病的奥秘与经络有密切的关系。刮痧疗法施术部位是人体的体表，属经络中的“皮部”。皮部是皮肤按经络系统的分区，是十二经脉在体表的分区，因此又称十二皮部。皮部理论在治疗上有重要意义，无论针灸、拔罐、按摩、药熨或水浴、泥疗等，都是先作用于皮部的理疗方法。

皮肤是人体的重要器官，是人体与外界环境的界线；皮肤是包裹人体的最外层，有保护机体、抵御外邪侵袭的作用。此外，其还有分泌汗液、调节

人体温度以适应四时气候变化的作用。刮拭皮肤产生刺激后，皮肤局部的良性改变会使人整个机体发生良性反应，增强免疫力，加强自我修复能力，达到治愈疾病的目的。皮肤被刮拭刺激后，汗孔开泄，毛细血管扩张，血液循环加快，可以活化细胞，活血化瘀，改善微循环，加快废物排泄，排毒解毒。

三、皮部诊病治病

皮部是经络在体表的反映，经络学说认为皮肤与经络、四肢、五脏、六腑、九窍均有密切关联。皮部的色泽变化、斑疹和敏感点等，是中医望诊、切诊的重要内容。内在的病变可在皮部有所表现，通过对皮部变化的诊察来判断内生的疾病。如见青紫色多为痛证；见红色多为热证；见白色多为虚证或寒证。

脏腑经络病变还在体表皮部有所反映，例如：触摸皮肤而有温、凉、润滑、厚薄、粗细、坚柔、凹凸、如筋、如索、如结、如珠、如黍米、如小锤、如横木；患者自我感觉皮部的情况（可从问诊中获得）可有皮部酸、麻、胀、痛、木、沉、紧、坚、温、凉、冒凉气、有热流感、如有蚁行、如蠕动、气行如电流或水流等感觉。

通过皮部诊病可以了解疾病之所在，进而通过在皮部进行刮痧治疗。刮痧接触皮肤的面积比较大，刮痧施治的穴位不止一两个，有时甚至几十个穴位综合治疗，如在背部进行刮痧，从而取得很好的治病效果。

辨证施治——哪些病可以刮痧

中医刮痧疗法的适应证，古代认为是“痧症”。痧症的概念比较模糊，一般认为，凡针灸、按摩、放血疗法能治的疾病，刮痧都能治疗。



一、什么是痧症

痧症又叫作“瘴气”等。痧症的记载较早见于宋代王栻《指迷方瘴疟论》称之为“挑草子”。元代医学家危亦林的《世医得效方》对痧症有描述：“心腹绞痛、冷汗出，胀闷欲绝，俗谓搅肠沙。”那么，究竟什么是痧症呢？事实上，痧症并不是一种独立的疾病，它是许多疾病在发展变化过程中，反映在体表皮肤的一种共性表现。

许多疾病都可以出现痧象，用中医的术语来说，痧是许多疾病的共同证候，故有“百病皆可发痧”之说。痧病的主要特征是痧点和酸胀感。

中医机制认为，发痧是由于病气、雾气、寒雾、暑气等外邪侵袭人体或饮食不洁，内伤肠胃而致气机阻滞，表现为：发冷发热、头痛头胀、头晕眼花、腹胀腹痛、恶心呕吐、食欲不振、周身酸痛、四肢麻胀等症状。夏秋之际，风、湿、热三气盛，人若劳逸失度，则外邪侵袭肌肤，阳气不得宣通透泄，而常发痧症。一年四季都有发生痧症的可能，但以夏秋季为多见。

痧症所包括的范围很广，现存中医古籍中，有关痧症的记载涉及内、外、妇、儿等多种疾病。根据古代医书所描述的症状分析：“角弓反张痧”类似现代医学的破伤风；“坠肠痧”类似腹股沟斜疝；“产后痧”似指产后发热；“膨胀痧”类似腹水；“盘肠痧”类似肠梗阻；“头风痧”类似偏头痛；“缩脚痲痧”类似急性阑尾炎等。此外民间还有所谓寒痧、热痧、暑痧、风痧、暗痧、闷痧、白毛痧、冲脑痧、吊脚痧、青筋痧等，名目繁多。

二、刮痧适用于哪些疾病

现代刮痧从工具到理论都有了巨大变化，尤其是理论上选经配穴，辨证

施术使其治疗范围大大扩宽。在刮痧手法上，现代刮痧结合了按摩、点穴等手法，以中医脏腑经络学说为理论指导，比传统的单一经验方法更加有效，治疗范围也不断扩大，已能治疗几百种病症。同时，经过刮痧手法和工具的改良，刮痧既可保健又可治疗，为普通治疗方法所不及。

具体地说，适合刮痧疗法的内科病症有：感受外邪引起的感冒发热、头痛、咳嗽、呕吐、腹泻及高温中暑等，以及急慢性支气管炎、肺部感染、哮喘、心脑血管疾病、卒中后遗症、泌尿系感染、遗尿症、急慢性胃炎、肠炎、便秘、腹泻、高血压、眩晕、糖尿病、胆囊炎、肝炎、水肿，各种神经痛、脏腑痉挛性疼痛等，诸如神经性头痛、血管性头痛、三叉神经痛、胆绞痛、胃肠痉挛和失眠、多梦、神经官能症等病症。除慎用证和禁忌证以外的各种病症，包括一些疑难杂症均可用全息经络刮痧法治疗。

适合刮痧疗法的外科病症：以疼痛为主要症状的各种外科病症，如急性扭伤，感受风寒湿邪导致的各种软组织疼痛，各种骨关节疾病，坐骨神经痛，肩周炎，落枕，慢性腰痛，风湿性关节炎，类风湿性关节炎，颈椎、腰椎、膝关节骨质增生，股骨头坏死，其他如痔疮、皮肤瘙痒症、荨麻疹、痤疮、湿疹、脱发等病症。

适合刮痧疗法的儿科病症：营养不良、食欲不振、生长发育迟缓、小儿感冒发热、腹泻、遗尿等病症。

适合刮痧疗法的五官科病症：牙痛、鼻炎、鼻窦炎、咽喉肿痛、视力减退、弱视、青少年假性近视、急性结膜炎、耳聋、耳鸣等病症。

适合刮痧疗法的妇科病症：痛经、闭经、月经不调、乳腺增生、产后病等。

适合刮痧疗法的保健项目：预防疾病、强身健体、减肥、美容等。