

家庭

刮痧术

家庭医疗保健丛书

四川科学技术出版社



前 言

《家庭刮痧术》是在《中国民间刮痧术》一书的基础上,经修改并增加部分内容之后,现并入《家庭医药保健》丛书,修订出版。

《中国民间刮痧术》一书稿的写作提纲,是先父金瑞翔在1978年拟出的。还没有来得及开始写作时,就于同年12月与世长辞。享年73岁,家人万分悲哀!

祖国医学是一个伟大的宝库,它是我国劳动人民几千年来与疾病作斗争的经验汇集。刮痧术的应用,有着同样悠久的发展历史和极其丰富的内容。它主要采用刮拭刺激皮肤,使皮下充血、毛细血管扩张,使秽浊之气由里出表、体内邪气宣泄,把阻经滞络的病源呈现于体表,使气血周流通达五脏六腑、阴阳平衡,达到正本清源之目的。对治疗、保健和家庭防病使用都很方便,易于掌握。因而,几千年来,一直为广大人民群众所采用,正因为这样,刮痧术的应用,对于我国广大农村和城市人民与疾病作斗争方面,不仅过去,而且现在和将来,仍将有着重大作用。我国民族医学在刮痧术方面积累了宝贵的经验,有着丰富的内容。但这些资料散见于医药典籍或流传于民间,缺乏系统的专著。作者从事中医临床工作已30余年,今继承先父遗志,择一得之愚贡献出来,俾有助于广大人民的保健安康。华夏医学,浩如渊海,一己之见,难免蛙井之嫌,谬误之处,祈望读者指正。

金春乐

成都神农中医研究所

地址:成都市二环路北三段136号荷花池公寓内

一九九七年春

目 录

一、刮痧术简介

1. 什么叫刮痧术..... (1)
2. 医理探索与分析..... (2)
3. 刮具、活血刮痧油、搽灵的制作..... (3)
4. 刮痧术实施步骤..... (3)

二、刮痧治疗范畴

1. 刮痧与免疫..... (5)
2. 刮痧与杀菌..... (5)
3. 刮痧与消炎..... (6)
4. 刮痧与营养..... (6)
5. 刮痧与镇静..... (7)
6. 刮痧与强壮..... (7)
7. 刮痧与收敛..... (8)
8. 刮痧与强心..... (9)
9. 刮痧与利尿、通便、发汗 (10)
10. 刮痧刺激点与疾病..... (11)

三、刮拭点选择

1. 强壮作用之刮拭刺激点 (12)
2. 镇静作用之刮拭刺激点 (13)
3. 调整作用之刮拭刺激点 (14)

4. 结论	(14)
-------------	------

四、刮痧注意事项

1. 如何避免刮拭危险	(17)
2. 刮拭轻重及刮拭程序	(17)
3. 痧从刮痧来	(18)

五、经络穴位图

1. 手太阴肺经循行示意图	(21)
2. 手少阴心经循行示意图	(22)
3. 手厥阴心包经循行示意图	(23)
4. 手阳明大肠经循行示意图	(24)
5. 手太阳小肠经循行示意图	(25)
6. 手少阳三焦经循行示意图	(26)
7. 足阳明胃经循行示意图	(27)
8. 足太阳膀胱经循行示意图	(28)
9. 足少阳胆经循行示意图	(29)
10. 足太阴脾经循行示意图	(30)
11. 足少阴肾经循行示意图	(31)
12. 足厥阴肝经循行示意图	(32)
13. 督脉循行示意图	(33)
14. 任脉循行示意图	(34)
15. 上肢输穴主治示意图	(35)
16. 下肢输穴主治示意图(甲)	(36)
17. 下肢输穴主治示意图(乙)	(37)
18. 头颈部输穴主治示意图	(38)

19. 胸腹部输穴主治示意图·····	(39)
20. 背腰部输穴主治示意图·····	(40)

六、疗症示例

1. 感冒·····	(41)
2. 中暑·····	(41)
3. 急惊风·····	(42)
4. 头痛·····	(43)
5. 偏头痛·····	(43)
6. 眩晕·····	(44)
7. 耳聋·····	(45)
8. 扁桃体炎·····	(46)
9. 咽喉炎(梅核气)·····	(46)
10. 失音·····	(47)
11. 支气管炎·····	(48)
12. 支气管哮喘·····	(48)
13. 冠心病(心绞痛)·····	(49)
14. 呃逆·····	(50)
15. 胃痛·····	(51)
16. 胃下垂·····	(52)
17. 慢性胃炎·····	(52)
18. 食肉过敏·····	(53)
19. 急性肠炎(痢疾)·····	(54)
20. 慢性结肠炎·····	(55)
21. 肠梗阻·····	(56)
22. 便秘·····	(56)

23. 腹痛	(57)
24. 奔豚	(58)
25. 厥证	(59)
26. 高血压病	(59)
27. 失眠	(60)
28. 盗汗	(61)
29. 落枕	(61)
30. 颜面神经麻痹	(62)
31. 手足震颤	(63)
32. 肩周炎	(64)
33. 麻木症	(64)
34. “背寒冷如掌大”	(65)
35. 颈椎骨质增生	(66)
36. 坐骨神经痛	(67)
37. 腰痛	(67)
38. 胁痛	(68)
39. 肥胖症	(69)
40. 糖尿病	(69)
41. 前列腺肥大症	(70)
42. 癃闭	(71)
43. 遗尿	(72)
44. 阳痿	(73)
45. 强中	(73)
46. 痛经	(74)
47. 更年期综合症	(75)
48. 闭经	(76)

49. 不孕症.....	(76)
50. 乳腺炎.....	(77)
51. 症瘕.....	(78)
52. 阴吹.....	(79)
53. 输卵管积水症.....	(79)
54. 雀斑、黄褐斑	(80)

一、刮痧术简介

1. 什么叫刮痧术

刮痧术是祖国医学组成部分之一。它是我国历代劳动人民在生产过程中,长期与疾病作斗争的实践中发展成长起来的。它的特点是:利用石器、陶器、铜器、木器、动物角做成的器械刮拭刺激皮肤,达到防治疾病的目的。大致春秋战国时期采用石器,汉代用陶器,唐宋元明清到民国年间用铜器、银器、沉香木、檀香木、水牛角等做刮拭工具。后来,因便于取用,民间则常用银圆、铜圆、木梳背、陶瓷调羹等作工具用于刮痧,至今还流行于一些边远山区。

刮痧术发明在什么年代,已无法考证,但确知在春秋战国时期就已经盛行。《扁鹊传》载,扁鹊在虢时为太子治尸厥。弟子子阳厉针砥石,以取外三阳五会。有间、太子苏、乃使子豹为五分三灸,熨两胁下,太子起坐。扁鹊用厉针就是针刺,砥石就是用石块作工具刮穴位和经络。这种疗法后来慢慢演变充实为刮痧术,并流传至今。

在古今医籍中虽记载甚少,但笔者受父辈传授,经三十余年的临床实践探索,证实了刮痧术离不开中医经络学的理论。故大体言之,针灸、按摩可以治疗的疾病,刮痧术都可以办到。而且刮痧术的效果不仅仅止于“点”和“线”的部位,更能达到人体外层皮肤的“面”,它具有简、便、廉、易和无毒、无副作用的优点。治病范围广、疗效快,对某些疾病能术到病除。治疑难病,效果也颇佳。值得推广应用。

2. 医理探索与分析

从临床实践中,根据中医的基本理论、阴阳五行、脏腑、十二经络、奇经八脉腧穴的内在联系和相互协调、相互制约的机制,以八纲辨证为准则,施以补泻(轻刮为补,重刮为泻),达到通经活血、扶正祛邪的目的。

刮痧术主要刺激皮肤,使皮下充血,毛细孔扩张,秽浊之气由里出表,体内邪气宣泄,把阻经滞络的病源呈现于体表;使病变器官、细胞得到营养和氧气的补充;使全身血脉畅通,促进人体的新陈代谢;使汗腺充血而得到开泄腠理,病邪从汗而解;使周身气血迅速得以畅通,人体损伤细胞活化,气血周流,通达五脏六腑,阴阳平衡,达到正本清源之目的。从而恢复人体自身的愈病能力。

现代医学认为,刮痧疗法的实质是一种特殊的物理疗法,即通过刮拭手段,对局部或某些穴位进行一定程度的刺激,使人体神经末梢或感受器官产生效应:一方面通过神经反射或神经体液的传递,对中枢神经系统,发出刺激信号,通过中枢神经的分析综合,对机体各部功能产生协调作用并达到新的平衡;另一方面由于刮拭面积宽,使局部产生热效应。根据热则行、冷则凝,和不通则痛、痛则不通的原理,局部的微血管和毛细血管扩张,致局部的血溶量和血流量增加,有利于受损的细胞活化和死亡,促使代谢产物的交换、排出;也有利于受损组织的修复、更新与功能的恢复,重新建立起人体顺应自然生理循环的医疗保健效应。变民间的传统刮痧法,为循经走穴的科学刮痧术。按针灸取穴配方之理,通过对上万余例患者进行治疗、论证、探索,取得与针炎、按摩治疗相似的疗效,进

一步证实了该疗法的医理与中医基础理论相符的,是防治疾病的有效疗法。

3. 刮具、活血刮痧油、搽灵的制作

(1)刮具

最好用水牛角制成平、弯,有棱角而光滑、小巧、精致,运用自如的刮板。因水牛角有凉血解毒的作用。

(2)活血刮痧油

用菜油加天然中药血竭、白芷、红花、麝香、穿山甲、莪术,经最新科技方法提炼浓缩配制而成。具有消毒杀菌、止痛行血、无毒,无副作用,疗效安全可靠。

(3)搽灵

用天然中药丹参、桃仁、血竭、蜈蚣、三七、麝香、酒精,经最新科技方法提炼配制而成。具有消毒杀菌、止痛行血、无毒,无副作用。疗效安全可靠。

4. 刮痧术实施步骤

(1)操作方法

先在穴位范围的经脉线上或患痛部位及有关经络,涂上活血止痛活痧油,再取水牛角刮板以 45° 斜度,平面朝下,由内而外,由上而下,顺次刮拭,刮拭面尽量拉长,脸部、胸部由内而外;头部、背部、肩部、胸腹部由上而下;用力要适中、均匀。直接在人体皮肤经络上反复刮拭,只要数分钟,凡有病源之处,其表则出现红紫色瘀点,或密集的红紫色疙瘩,重则青黑疱块,有痛感,如无反应,则无病灶。约 3~7 天,患处清平无累块,无痛患时才能实施第二次刮拭。其他部位可以刮拭,

如骨骼、关节部位，用刮板棱角刮拭。一般刮拭后二三天内患处会有疼痛现象，这是正常反应。若刮拭部位不正确，或手法不当，均无副作用。

(2) 刮拭经络穴位顺序

任何病症都宜首先刮拭大椎穴及足太阳膀胱经的魄户、膏肓、神堂穴。然后再刮其他经脉线及患处局部。

因为大椎属督脉，有总管、统率的意思。督脉行于背部正中，其脉多次与手足三阳经及阳维脉交会，能总督一身之阳经，故又称为“阳脉之海”。其次，督脉行于脊里，上行入脑并从脊里分出属肾，它与脑、脊髓和肾有密切的联系。大杼、魄户、膏肓、神堂穴属足太阳膀胱经。太阳者，天之巨阳也，弥纶万物，膀胱与表气相通，“腠理毫毛其应”外邪侵袭，首当其冲。

(3) 注意事项

凡用刮痧术治疗后 1 小时内不能洗冷水脸及手足。如有特殊情况，只能洗热水。刮拭后有条件时可饮用一大杯热开水帮助新陈代谢。

(4) 保健疗法

先在患痛部位及有关经络穴位范围涂上搽灵，刮拭手法宜轻，用力均匀适中，以 30 次为宜，刮拭，部位及穴位不宜出现斑点。冬天也可在衣裤上面刮拭皆能到疏筋活血、驱病健身，达到长寿的目的。

二、刮痧治疗范畴

1. 刮痧与免疫

人对各种病菌之侵袭,原有抵抗之机能,其质素名曰抗体。抗体之产生,多在血液中,如以某种病菌之疫苗注入人体,发生刺激,即能于血液产生多量抗体,在此类抗体未消失其中,若遇有某病之病菌,即不能为害,称为对某病之免疫性。上工治未病即为防病,今日之预防工作中,普遍注射疫苗,即为提高体内之抗体,增加免疫力,可在某病之流行期中不受传染。

刮痧亦属刺激作用。在刺激作用中,以刮拭之关系,与方式之关系,多使产生多量血清而增加抗体,与促进白血球之噬菌作用,消灭病菌。刮痧于免疫方面,有其自身价值。且刮痧刺激之预防效果较为广泛。

2. 刮痧与杀菌

外因病症中,除跌扑、机械、化学、温热等创伤之外多为病原菌之感染。在人体生活机能中,原有自卫之能力,最显著者,如呕吐、下痢、排痰、体温升高等之抵抗与消灭机变;在不知不觉中,细菌为消化液所杀灭、白血球所吞噬。如能消灭病菌,则恢复正常。为维护受害者之体力消耗、消灭细菌,此即为治疗。

刮痧为治疗方式之一,与药物治疗之直接杀菌有所不同。

刮痧仅对各组织所受病毒之刺激反应，予以安抚。助以调遣。如减低各部分之神经痛，使抗力之集中，疏通病灶之血行，皆是刮痧任务。药物治疗，可谓直接辅助杀菌，刮痧乃为间接杀菌。

3. 刮痧与消炎

炎症之原因，为各种外因之刺激，或与细菌毒素之刺激而来之充血现象，亦为生理的自然抵抗与保卫之机变。则能引起生理的、生活上之不安，如疼痛灼热，因而加强体力的消耗与食欲减退，反而影响抗力，削弱保卫效能，为维护生体健康，必须予以治疗辅助，作消炎工作。在药物疗法上，消炎必配杀菌或促进血管收缩与渗出物之吸收。

刮痧对于炎症，虽有部分直接刺激，大都为远隔治疗。或为诱导，或为反射，藉神经之感传与激发，调整其部之血行，使充血部分之血液有新陈之交替，则杀菌能力与炎性渗出物之吸收得以加强。同时因血行通畅之故，患部之压力减低，亦可以解除神经之疼痛或灼热感。因此，促进食欲，恢复体力，使白血球之噬菌力随之加强，炎症自可迅速消灭。

4. 刮痧与营养

营养为维持人体健康重要因素之一。因体力之来源，端赖营养，一切生活运动之消耗，亦赖营养补充。但营养之摄取，属大脑支配下之神经所主持，其过程至为繁复，非笔者所能谈及。

刮痧之于营养，则为刺激主持消化官能之神经，加强生理的摄取机能与助长消化机制。故刮痧后并不供应富有营养之

物质，虽照日常生活之进餐，而有显著之效果。

营养不良者，不一定是营养物质的缺少，可能因主持摄取营养机能之神经衰弱，纵有丰富之滋补养料，而不被吸收。刮痧即针对其主持消化与摄取之神经予以刺激，促进其消化机能，加强其摄取能力，如维生素乙缺乏之脚气病，维生素甲缺乏之视力减退与目球干涩，每经数次之刮拭，其病症皆消失。诸如此类病症，不一定因缺乏某物质，而实为某物质不被吸收之所致，故消化不良、营养障碍之病症，若非机质上之变化，刮痧较药物治疗为有效。

5. 刮痧与镇静

运动性神经受某种病因之刺激而痉挛，知觉性神经受某种病因之刺激或压迫而疼痛，在一般的医疗上，一面作原因疗法，亦有同时作镇痉镇痛疗法，或单纯作镇痉镇痛疗法，在名词上统称之曰镇静法。

刮痧于镇静治疗之价值并不逊于用麻醉剂之镇静法，且较一般治疗价值为高。以其能针对对病灶部位之主神经，并治其神经干线直接予以强烈之刮拭而抑制之；拭得旺盛其部之充血减轻其压迫，或消退其发炎；抑制其兴奋，俾趋于正常后；刮拭远隔之肢末，分散中枢之兴奋，刮拭中枢之出红紫色瘀点，于是患部组织得到宁静，则痛可止，而痉亦因而缓解。

6. 刮痧与强壮

无论神经、或是细胞，脏腑，或五官，之全部，或一部，生理机能发生衰弱现象，如四肢麻痹，肌肉萎缩，视力减退，嗅觉失常，心脏衰弱，消化不良，健忘、失精、体倦、疲惫等等，不论因

病而起，或因衰老而致，除原因疗法之外，皆得用强壮疗法治之。

刮痧之兴奋作用，即为强壮作用，但与药物有异。药物治疗以体内缺少某种物质而引起机能衰退者，即以某种物质制剂或含有某种物质之食品与之。如缺钙或磷者，以钙或磷之制剂与之；缺乏维生素系某者，以某种维生素制剂与之；缺乏某种内分泌者，以某种内分泌之制剂与之。有物质之实际补充，亦有刺激素之作用，此为药物之强壮疗法。刮痧则仅具有刺激素相类之刺激作用，如细胞、血行、神经，内分泌腺之内分泌机能，藉刮拭之轻微刺激，使大脑起调整作用，从病候上渐见好转，即是证明其趋于活泼而回复正常，衰弱症状因而消失。刮痧术之功用有种种健体作用，可见机能衰弱之不用物质补助，仅以刮拭刺激而有效者，自是有其理由。但此类治愈病例，有一定限度，或者年龄已至衰老后期，或因脏器病变而来，或为癌肿而致，则刮痧之取效至微，或竟无效。若如内脏部分衰弱，外体部分麻痹等证候，由于部分之神经发生障碍而致者，一经刮拭之激发，皆能迅速变愈。

7. 刮痧与收敛

治疗上之所谓药物收敛作用，是指腺管口之括约失常，如常流眼泪，唾液不收，自汗盗汗、漏精、脱肛、二便不禁等症状，以及痰液、胃液之分泌太多，瞳孔血管之部分扩大，心悸亢进，肠蠕动太速等。除原因疗法外，直接用有止涩收缩作用之药物，可予收敛或抑制之治疗。

刮痧对于此类症状之治疗亦属适用，每视其病灶部位之所在，直接刺激其部位有关的神经，而反射大脑，由大脑传令

其组织而发生兴奋紧张作用,同时其部之血行变为旺盛而畅通,细胞活泼而有力,管口之括约能力因之加强而达到收缩之目的。如上星、迎香之于鼻流清涕;睛明、临泣之于流泪;会阴之于漏精;长强之于脱肛等。又如大小骨空之于流泪;三阴交之于漏精;阴郄之于自汗、盗汗;内关、通里之于心悸;三里、公孙之于胃肠泻痢等,皆足以证明刮痧对于刮拭点之选择与轻重之手术得宜,亦有发挥收敛或抑制之作用,并不逊于药物止涩之价值。

8. 刮痧与强心

在生活生理中,维持生命之持续,而一息不容稍停者,只有心脏之输血运动。当身体发生疾病之后,医疗工作者,首先注意心力之如何,若有衰弱现象,除原因治疗之外,每辅以强壮心力之药物,发现心力不支时,必予以大量维持心力之制剂。

在刮痧刺激作用中,因痛之反射,几乎每一刮拭点,皆有强心作用,尤以四肢末梢部分之刮拭点更强。如突然晕倒,神志不清,四肢厥冷,脉搏细微或停止,一般认为脑贫血与心脏衰弱之症状,而因刮拭器末而即恢复,都认为刮痧有强心作用。其实器末的刮拭刺激,只可谓为有兴奋神经作用及间接强心作用,盖猝然失神之脑贫血,因为心脏机能之不强,亦由主持心运动与主持血管扩张神经等中枢之机能不强,因一时之某种刺激,致发生一时性之麻痹状态,今藉剧痛之反射,使神经迅速恢复原状而已,若竟谓强心,似未尽合情理。

然刮痧自有其强心作用,在大病或久病之后体力衰弱,心肌不健,脉搏缓小或细数,易有出汗、心悸、眩晕、气促等症状,

以轻重适当的刮拭刺激直接与心脏有关的主干神经，确能有强壮心脏机能之作用，其效用且有持续数周至数月之价值。此以刮痧持续之应用如何，与其本体之素质如何而定。

9. 刮痧与利尿、通便、发汗

肾脏机能发生障碍，则尿量减少；肠之蠕动减少或有阻塞，则大便不通；皮肤汗腺紧缩，则不出汗；肾、肠、汗腺等，为代谢产物之排泄组织，如因大脑皮质管理排泄中枢之机能失调，即发生障碍，排泄不畅，代谢产物蓄积，成为有害物质，即能产生自身中毒症候，或致使体温增高，医疗界所以在药物中有利尿通便、发汗等方剂，以为适当之治疗。

医家根据人体生理之生活现象，知一切组织各有其生理机能，由其主干神经发挥作用并知内脏神经为大脑皮质管理下之内分泌所营养维持，如排泄组织发生障碍，即属其神经机能作用之发挥减低。古人之刮痧，对于排泄障碍，按其所属，寻取有关之部位，予以适宜之刮拭刺激，皆能得到其利尿、通便、发汗之作用。即是以其刺激反射于大脑皮质，由大脑皮质起调整作用，传达其组织之神经，发挥其机能之结果。从临床经验之实地观察，刮痧之所以能调整排泄障碍，是在刺激其有关之神经传达大脑时，似有间接调整其部之血行，与内分泌同等之刺激素产生之效，故其发生效用之后，往往较药物效用更为持久，惟其效用，仍属于本身之固有力量，盖大脑本自有其兴奋机能，今藉刮莎之激发作用恢复基本态而已。如其本身之精力，或因久病消耗殆尽，或因年老腺源将竭，则刮痧之效用，不如药物之显著。