

陈志敏 樊兆明 主编

实用刮痧疗法



SHIYONG GUASHA LIAOFA

金盾出版社

实用刮痧疗法

主 编

陈志敏 樊兆明

编著者

陈志敏 樊兆明

李瑞琴 吕引菊

绘 图

陈士文

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了刮痧疗法的作用机制、器具介质、操作方法、适用范围及禁忌证等。还重点介绍了100余种常见疾病的刮痧、放痧等治疗方法。这些疗法简单实用,疗效可靠,便于推广。可供医务人员临床参考和一般家庭保健、防病、治病使用。

图书在版编目(CIP)数据

实用刮痧疗法/陈志敏,樊兆明主编. —北京:金盾出版社,
2001.2

ISBN 7-5082-1296-7

I. 实… II. ①陈…②樊… III. 刮痧疗法 IV.
R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34586 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 3209 工厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 彩图:5幅 字数:138千字

2001年2月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:7.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

刮痧疗法源远流长,远在盛唐,即有以苎麻刮治痧病之记载,称“戛掠”。嗣后,历代均存载录,如郭志邃之《痧胀玉衡》曰:“刮痧法,背脊颈骨上下,又胸前胁肋两背肩、臂痧,用铜钱蘸香油刮之。”千余年来,刮痧疗法以其祛邪外泄、舒畅气血之奇功和简便易行而传习效用。所以,刮痧疗法是我国古代劳动人民在长期同疾病作斗争中逐渐积累起来的宝贵经验,是祖国传统医学宝库中的一颗明珠。该疗法操作简便,且经济、安全、实用,治疗、保健兼顾,不受环境条件限制,便于推广普及,是深受广大群众喜欢的一种医疗保健方法。

刮痧疗法自古至今,虽流传于民间,但常被看作是医道小技,难登大雅之堂,故罕见完整、系统、全面的论著,只是在很多书籍中觅寻到断断续续、支离破碎的记载,给初学者,尤其是自学者带来诸多困难。为了继承、挖掘、发扬这一祖国医学的宝贵遗产,我们结合临床实践,广阅有关文献,编写了《实用刮痧疗法》一书,旨在推广、普及这一行之有效、简便易行的医疗保健方法。

刮痧疗法分广狭之说,广者有刮痧、撮痧、挑痧诸法;狭者则专指刮痧。刮痧是一种古老而又年轻的非药物自然疗法,与现代医学提出的“回归自然”疗法殊途同归,不谋而合。它除了用于治疗常见病之外,经常刮拭还可起到增强机体抵抗力,防止皮肤老化、保健、美容的功效。我们相信,属于中医非药物自然疗法的刮痧疗法一定会和针灸、推拿等疗法一样,被更多的

人们所认识和接受。

由于作者水平有限,书中不当之处,敬请广大读者和同行批评指正。

陈志敏

2000年5月



刮痧法



揪痧法

放痧法



挤痧法

目 录

上 篇 概 述

一、刮痧疗法简介·····	(1)
二、刮痧疗法的常用器具与介质·····	(4)
三、刮痧的操作方法、步骤与手法 ·····	(7)
四、刮痧的体位与部位·····	(15)
五、刮痧治疗的原则·····	(18)
六、经络穴位与刮痧·····	(20)
七、刮痧疗法的功效与作用机制·····	(29)
八、刮痧疗法的适应证与禁忌证·····	(32)
九、刮痧治疗的注意事项 ·····	(34)

下 篇 常见病刮痧疗法

一、内科病症

感冒·····	(37)	肺结核·····	(44)
支气管炎·····	(39)	胸膜炎·····	(45)
支气管哮喘·····	(40)	膈肌痉挛(呃逆)·····	(46)
肺气肿·····	(42)	恶心、呕吐 ·····	(48)
肺炎·····	(42)	急性胃肠炎·····	(49)

慢性胃炎····· (51)	泌尿系结石····· (79)
消化性溃疡····· (52)	前列腺炎····· (79)
消化不良····· (54)	阳痿····· (81)
胃下垂····· (54)	遗精····· (83)
胆绞痛(胆囊炎、胆 石症) ····· (55)	早泄····· (84)
腹痛····· (57)	甲状腺功能亢进症 ····· (85)
慢性结肠炎(五更 泻) ····· (59)	糖尿病····· (87)
细菌性痢疾····· (59)	单纯性肥胖症····· (87)
慢性肝炎····· (61)	头痛····· (89)
便秘····· (63)	偏头痛····· (90)
高血压病····· (63)	三叉神经痛····· (92)
低血压症····· (65)	面神经麻痹····· (93)
冠心病(心绞痛)··· (66)	面肌痉挛····· (94)
风湿性心脏病····· (68)	肋间神经痛····· (95)
肺心病····· (70)	多发性周围神经炎 ····· (95)
心律失常····· (70)	神经衰弱····· (97)
血栓闭塞性脉管炎 ····· (71)	失眠(多梦)····· (98)
贫血····· (73)	脑力减退(健忘) ····· (100)
白细胞减少症····· (75)	中风后遗症 ····· (100)
慢性肾炎····· (75)	中暑 ····· (102)
泌尿系感染····· (77)	

二、外科病症

落枕 ····· (104)	颈椎病 ····· (105)
----------------	-----------------

肩周炎(五十肩)	膝关节痛	(114)
..... (106)	腓肠肌痉挛	(115)
肱骨外上髁炎(网球	踝关节扭伤	(116)
肘)..... (107)	跟痛症	(117)
肋软骨炎	痔疮	(118)
..... (109)	脱肛	(119)
慢性腰痛(腰肌劳	痤疮	(121)
损)..... (109)	荨麻疹	(121)
腰椎间盘突出症	带状疱疹	(123)
..... (111)	神经性皮炎	(124)
坐骨神经痛	湿疹	(126)
..... (112)		
类风湿性关节炎		
..... (113)		

三、妇科病症

月经不调	妊娠呕吐	(127)	(135)
痛经	产后腹痛	(129)	(136)
闭经	产后缺乳	(129)	(138)
带下病	乳腺增生	(131)	(138)
慢性盆腔炎	乳腺炎	(132)	(140)
子宫脱垂	绝经期综合征	(133)	(142)

四、五官科病症

近视	耳聋	(143)	(149)
青光眼	眩晕	(144)	(150)
白内障	晕动病	(146)	(151)
麦粒肿	鼻出血	(147)	(152)
耳鸣	慢性鼻炎	(147)	(152)

过敏性鼻炎 ····· (154)	扁桃体炎 ····· (157)
慢性咽炎 ····· (155)	牙痛 ····· (157)

五、儿科病症

小儿高热 ····· (160)	小儿腹泻(小儿消 化不良)····· (166)
小儿惊风 ····· (160)	小儿遗尿 ····· (168)
小儿支气管炎 ··· (162)	小儿便秘 ····· (169)
小儿肺炎 ····· (163)	小儿夜啼 ····· (171)
百日咳 ····· (164)	小儿流涎 ····· (172)
小儿疳积(小儿营 养不良)····· (166)	

六、保健刮痧

头面部保健刮痧···(173)	胸腹部保健刮痧···(174)
颈肩腰背部保健刮 痧 ····· (173)	四肢部保健刮痧···(174)
	五个保健穴 ····· (174)
附 1:常用穴位表 ····· (175)	法、指寸法) ····· (183)
附 2:分寸取穴法(骨度 ····· (184)	附 3:全身经络穴位图 ····· (184)

上篇 概 述

一、刮痧疗法简介

(一)刮痧疗法的历史演变

刮痧疗法是祖国医学的宝贵遗产之一，是一种古老的传统非药物自然医疗保健方法。它具有历史悠久、方法独特、简便安全、适用广泛、疗效可靠等特点，千百年来广泛流传于我国民间，深受广大群众的欢迎。

刮痧疗法是指应用光滑的硬物器具或手指、金属针具、柔软的线索团等，在人体表面特定部位，反复进行刮、挤、揪、捏、刺等物理刺激，造成皮肤表面淤血点、淤血斑或点状出血，通过刺激体表络脉，改善人体气血流通状态，从而达到扶正祛邪、排泄淤毒、退热解惊、开窍益神等功效。

刮痧是从推拿、针灸、拔罐、放血等疗法演变而来，是我国劳动人民在与疾病的抗争中发明的一种自然疗法。人类最初的医疗保健手段，包括砭石、按摩、热敷、刮痧等。刮痧疗法起源甚早，两千多年前的《黄帝内经》里就有痧病的记载。唐朝时期人们就已运用苎麻来刮治痧病。元、明时代的中医书籍里已有更多的刮痧记载。这种刮痧法，在中医书中又称“戛掠”，古人注解：“戛，历刮也。”可见，戛就是刮的意思。发展至清代，有关刮痧的描述更为详细。例如：郭志邃在《痧胀玉衡》中曰：

“刮痧法，背脊锁骨上下，又胸前胁肋两背肩、臂痧，用铜钱蘸香油刮之或用刮舌抵子脚蘸香油刮之；头额、腿上痧用棉纱线或麻线蘸香油刮之。”并对刮痧的具体应用及作用，进一步论述道：“痧在肌肤者，刮之而愈；痧在血肉者，放之而愈。”“凡气分有痧，宜用刮；血分有痧，宜用放。”“肌肤痧用油盐刮之，则痧毒不内攻；血内痧有青紫筋，刺之则痧毒有所泄。”吴师机在《理渝骈文》中也记载了刮痧的运用：“阳痧腹痛，莫妙以瓷汤匙蘸香油刮脊，盖五脏之系，咸在于脊，刮之则邪气随降，病自松解。”此外，刮痧疗法还见于《松峰说疫》、《串雅外编》、《七十二种痧证救治法》等医籍中。由此可见，远在古代，刮痧疗法已应用很广，并在民间流传不衰。

由于历史的原因，刮痧等许多实用技术常常被看作是医道小技，难登大雅之堂，刮痧疗法长期流于民间，疏于整理，专论匮乏，没有受到足够的重视。近年来刮痧疗法在实践过程中不断发展和完善。相信刮痧疗法一定会和针灸、推拿、按摩等疗法一样，会被越来越多的人所认识和接受。

（二）“痧”的概念

“痧”是民间的一种形象叫法，又称“痧胀”、“痧气”，北方称“青筋”，福建、广东一带又叫做“瘴气”等。它包含两方面的含义，从广义来讲，一方面是指“痧”疹征象，即痧象；另一方面是指痧疹的形态外貌，即皮肤出现红点如粟，它以指循皮肤，稍有阻碍的疹点。清代邵新甫在《临证指南医案》中说：“痧者，疹之通称，有头粒如粟。”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。它不是一种独立的病，许多疾病都可以出现痧象，痧是许多疾病的共同证候，统称之为“痧证”，故有“百病皆可发痧”之说。

由于西医与中医的认识与分类的差异，痧证究竟相当于

现代医学的什么病？目前尚难确定。痧证所包括的范围很广，现存中医古籍中，有关痧证的记载涉及到内、外、妇、儿等多种疾患。《痧惊合璧》一书就介绍了40多种痧证，连附属的共计100多种。根据其所描述的症状分析：“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；“头疯痧”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。

从狭义来讲，痧证是特指一种疾病。古人认为，痧症主要是由风、湿、火之气相搏而为病。天有八风之邪，地有湿热之气，人有饥饱劳逸。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，而常发痧证。一年四季都有发生痧症的可能，但以夏秋季为多见。痧证的主要特征有二：一是痧点，二是酸胀感。根据病情轻重，其临床表现可分为一般表现与急重表现：①一般表现：多表现为头昏脑胀，心烦郁闷，全身酸胀，倦怠无力，胸腹灼热，四肢麻木，甚则厥冷如冰。邪入气分则作肿作胀；入血分则为蓄为淤；遇食积痰火，结聚而不散，则脘腹痞满，甚则恶心、呕吐。②急重表现：起即心胸憋闷烦躁，胸腹大痛，或吐或泻，或欲吐不吐、欲泻不泻，甚则卒然眩晕昏倒，面唇青白，口噤不语，昏厥如尸，手足厥冷，或头额冷汗如珠，或全身无汗，青筋外露，针放无血，痧点时现时隐，唇舌青黑，均为病情危重的表现。

现代医学认为，痧是皮肤或皮下毛细血管破裂，是一种自家溶血现象，易出现在经络不通畅，血液循环较差的部位，它不同于外伤淤血、肿胀。相反，刮痧可使经络通畅，淤血肿胀吸收加快，疼痛减轻或消失，所以刮痧可以促进疾病的早日康

复。

(三)不同痧象的临床意义

刮痧疗法,利用其工具作用于体表后,皮肤便对这种刺激产生各种各样的反应,主要是颜色与形态的变化,人们把这种征象称之为“痧象”。常见的痧象包括体表局部组织潮红、紫红或紫黑色淤斑、小点状紫红色疹子,与此同时还常伴有不同程度的热痛感。皮肤的这些变化可持续数日。只要刮拭数分钟,凡有病源之处,其表面轻可见微红、红花朵点;重则成斑块、结节,甚至青黑块疱,触之略有阻或隆突感。较严重之青黑斑块于刮拭时,则会有痛感。如无病痛,则无反应,亦不觉疼痛。

不同“痧象”,主要是指痧疹出现的部位不同与痧疹本身的形态不同,对疾病的诊断、治疗、病程、预后的判断有一定的临床参考意义。一般痧色鲜红,呈散点状,多为表证,表明病程短,病情轻,预后好;痧色暗红,呈斑片状或淤血块,多为里证,表明病程长,病情重,预后差。随着刮痧的治疗,痧象颜色由暗变红,由斑块结节变成散点,说明病情在好转,治疗是有效的。一般说来,健康人或属减肥、美容及保健刮拭者,多不易出痧、或痧象不显著。

二、刮痧疗法的常用器具与介质

(一)刮痧器具

1. 太极平衡保健笔 是作者发明的最新专利产品,可用于刮痧排毒、点按体穴、点压耳穴、美容保健、脊疗指疗、足底按摩等,集多种功能于一体。使用它可以取穴准确,省时省力,刺激性强有助于提高疗效。该笔系纯铜制品,小巧玲珑,携带方便,经久耐用,不易损坏,是刮痧治疗较为理想的工具。

2. 特制刮痧板 系选用具有清热解毒作用且不导电、不传热的水牛角制成,在几何形状上,做成不同的边、弯、角及不同厚薄,施于人体,对各部位能曲尽其妙。

3. 苎麻 一般选取已成熟的苎麻,剥皮晒干后,摘去枝叶,用根部较粗的纤维捏成一团,刮时,术者用右手拿着苎麻团,在清水或植物油里蘸湿,在病人的特定部位刮抹,边蘸水或油边刮,直到刮出大量紫黑色的痧斑为止。此法现已很少使用,但在一些偏僻地区,一时找不到其它工具时,其仍不失为应急之措施。

4. 八棱麻(俗称托托叶) 取八棱麻茎叶,洗净,放在锅里炒软(不能放油炒),挤去汁,用布包裹后刮之。多用于小儿娇嫩皮肤和成年人的胸腹部。

5. 小蚌壳 此为沿海或湖泊地区渔民常用的一种刮痧工具。小蚌壳要选取边缘光滑或磨成钝缘的,刮时,施术者用右手持蚌壳边蘸水或植物油,边在病人身体的特定部位上刮抹,以刮出紫黑色的痧点为止。

6. 硬币(分为铜、铝质两种) 铜质的铜钱、铜板,这是50年代以前最常用的一种刮痧工具,取材比较方便,一般选取边缘较厚(边缘太薄,较锋利,易刮破皮肤)而没有残缺的大铜钱或铜板1枚,刮法与小蚌壳同;铝质分币,为现代较常用的刮痧工具,取材方便,因分币边缘有齿痕,故刮痧手法要特别轻,以防止刮破皮肤,刮法与小蚌壳同。

7. 铜勺柄 选取边缘较厚且光滑的小铜勺柄1只。刮法同小蚌壳刮法。

8. 瓷碗、瓷酒杯 选取边缘较厚且光滑无破损者,用其缘。刮法同小蚌壳刮法。

9. 瓷汤匙 选取边缘光滑且无破损者,用其缘。刮法同

小蚌壳刮法。

10. 药匙(医院药房取药片、药粉用具) 此匙也是较理想的刮痧工具。

11. 有机玻璃纽扣 此系现代较常用的一种刮痧工具。取材方便、清洁消毒处理容易,但应选取边缘光滑、较大的纽扣,便于捏拿,刮法同小蚌壳刮法。

12. 棉纱线、头发 此常用于刮拭头面部和婴幼儿皮肤。用适量的棉纱线或头发捏成一团,蘸植物油,从上至下刮之、抹之、擦之。

13. 其它器皿 小酒杯或小茶盏,用来盛装刮痧介质。

(二)刮痧介质

刮痧介质作为刮痧工具与人体表面之间的润滑剂,可减少刮痧时的介质阻力,方便刮拭,保护皮肤免受擦伤。介质中添加某些药品还可增强治疗效果。常用的介质有以下几种:

1. 太极平衡刮痧剂 是笔者研制的一种刮痧介质,其主要成分有当归、川芎、红花、冰片、薄荷、藿香、麻油等。它具有活血行气、疏经通络、排毒祛淤、消炎止痛及调节脏腑、经络阴阳平衡等功效。

2. 水剂 常用凉开水,如病人在发热时可用温开水或白酒。

3. 油剂 常用香油或其它植物油。

此外,还应备一些 75%酒精、消毒棉签等,必要时用于皮肤及器具消毒。