

刮痧疗法

彩色图谱

郑美凤 编著

福建科学技术出版社



健康之友，时尚之选——
“传统独特疗法彩色图谱”系列，
秉承传统文化精髓，适应现代健康需求，以靓丽的画面、简洁的文字、特色的疗法，为您解除病痛，还您活力与自信。

耳穴按摩轻松灵便，敲揉、点穴直接快速，刮痧、拔罐安全高效。传统医学的灵光闪现，让现代的您拥有享受健康人生的欢愉。

刮痧疗法彩色图谱

GUASHA LIAOFA CAISE TUPU

郑美凤 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧疗法彩色图谱/郑美凤编著.-福州:福建科学技术出版社,2003.1

ISBN 7-5335-2062-9

I.刮… II.郑… III.刮痧疗法-图谱 IV.R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074342 号

- | | |
|------|----------------------------------|
| 书 名 | 刮痧疗法彩色图谱 |
| 编 著 | 郑美凤 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001) |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 889 毫米×1194 毫米 1/64 |
| 印 张 | 3.125 |
| 字 数 | 53 千字 |
| 版 次 | 2003 年 1 月第 1 版 |
| 印 次 | 2003 年 1 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1-6 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-2062-9/R·442 |
| 定 价 | 16.50 元 |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目 录

一、刮痧疗法基本常识

(一) 刮痧疗法的常用器具 · 3

1. 刮痧用具 ····· 3

2. 刮痧介质 ····· 5

(二) 刮痧疗法的操作 ····· 6

1. 持板法 ····· 6

2. 刮痧的范围 ····· 7

3. 常用刮痧法 ····· 11

4. 特殊刮痧法 ····· 13

(三) 刮痧患者体位的选择 ····· 14

(四) 刮痧疗法的步骤 ····· 19

(五) 刮痧疗法的应用原则 ····· 21

1. 适应证 ····· 21

2. 禁忌证 ····· 22

3. 注意事项 ····· 24

(六) 刮痧疗法的选穴配穴原则

····· 26

1. 选穴原则 ····· 26

2. 配穴方法 ····· 28

二、常见病症的刮痧疗法

中暑	31
发热	38
感冒	43
头痛	48
咳嗽	53
哮喘	57
高血压	63
眩晕	69
面瘫	75
三叉神经痛	79

失眠	84
消化不良	90
百日咳	95
呕吐	98
胃痛	103
便秘	106
落枕	109
颈椎病	114
扭伤、劳损	119
肩凝证	125
腰痛	129
坐骨神经痛	135
网球肘	140

腓肠肌痉挛	143
痛经	146
月经不调	149
目赤肿痛	153
麦粒肿	157
牙痛	160
咽喉肿痛	163
肥胖	166
脱发	173
痤疮	175

三、保健养生刮痧法

皮部分布图	182
常用穴位索引	185

一、刮痧疗法基本常识

刮痧疗法,源远流长,是中国古代劳动人民在同疾病的长期斗争中积累起来的宝贵经验。远在盛唐时期,古籍中即有以苎麻治疗痧病的记载,称为“蓖法”。嗣后,历代均有载录。千余年来,刮痧疗法以其设备简单、操作方便、经济安全、适应证广、防治兼顾、疗效肯定、易学易懂的特点传承发展,不仅成为民间疗法的精华,也成为中国医学宝库中的一朵奇葩。



刮痧疗法一般应用光滑的硬物器具或手指、金属针具等,在人体表面的特定部位,反复进行刮、挤、揪、捏、刺等物理刺激,造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血,或配合应用一些中草药单方、验方,通过刺激体表络脉、皮部和经络的传导作用,激发人体脏器的协调功能,改善人体气血流通状态,从而达到平衡阴阳、扶正祛邪、排泄瘀毒、退热解惊、开窍益神等功效。广义的刮痧疗法包括刮痧、拧痧、挑痧、放血、放筋等,狭义的刮痧疗法则仅指刮痧。本书主要介绍狭义的刮痧疗法。

现代医学研究认为,刮痧疗法可直接刺激皮肤的末梢神经,改善局部组织的血液、淋巴循环,增强新陈代谢,促进营养供给,并通过神经、内分泌系统,调节人体的免疫功能,增强机体的防御能力,起到改善病理状况、抑制病理过程的作用。



(一) 刮痧疗法的常用器具

1. 刮痧用具

刮痧板是目前最常用的刮痧用具，多为水牛角等动物角质类制品，具有一定的硬度、弹性和韧性。也有以陶瓷、玉石等做成的刮痧板，但都因易碎、易刮伤皮肤或价格昂贵而不普及。刮痧板的形状大同小异，多呈长方形，也有呈不规则形状，但多一侧棱角较薄、一侧棱角较厚。



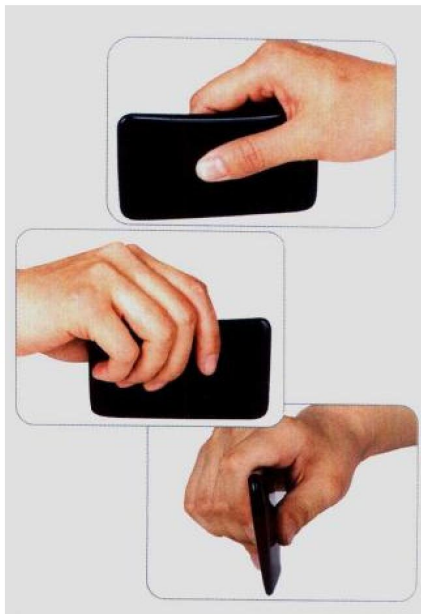


此外,还有以贝壳(如蛤壳)、钱币(如铜钱、硬币)、陶瓷(如汤匙或甑块)、木制品(如木梳)等制成的刮痧用具。

2. 刮痧介质

目前常用的刮痧介质有：①液体类。如水、红花油、麻油、紫草油及一些特制的刮痧油。②固体类。如凡士林、霜类。③药剂类。如根据临床证候辨证而特制的活血化瘀类中草药制剂等。其中以刮痧油最为常用。





(二) 刮痧疗法的操作

1. 持板法

施术者肩、肘、腕自然弯曲，握空拳。刮板置于拇指和其他四指之间。刮板与选刮部位的皮肤吸附、紧贴并与刮拭方向保持 $45^{\circ}\sim 90^{\circ}$ 。刮拭时用力均匀，长度适中。以治疗为目的时，刮板薄的一侧对着患者的皮肤，保健时则刮板厚的一侧紧贴被刮的部位。

2. 刮痧的范围

刮痧的范围一般都以“点”、“线”结合而达到“面”的效果，并根据临床病情的变化而定。通常以尽量拉长其刮拭的范围为佳。临床上常见的有：

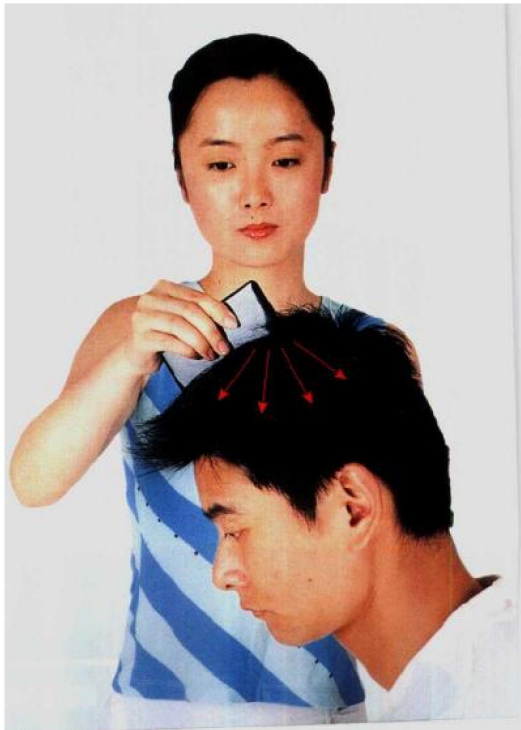
(1)线状：①直线刮拭，即从一点向远处呈直线刮拭。多用于刮拭前、后头部以及前额、面部、颈部、背部、胸部、上下肢等部位，临床最常用。

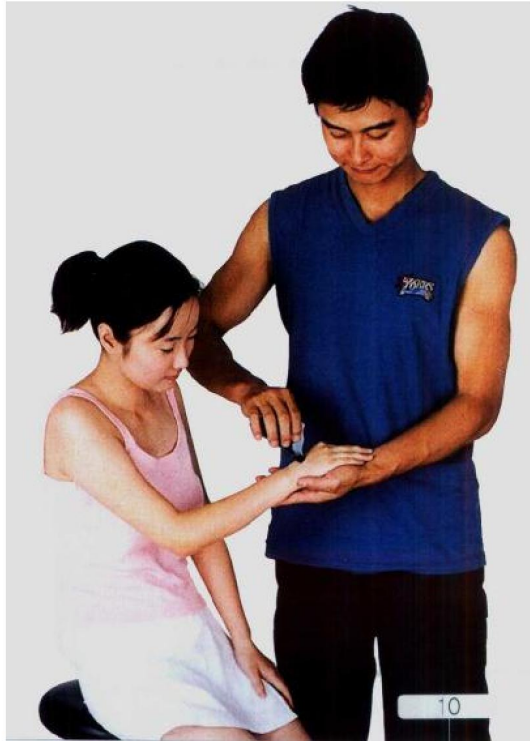




②弧线刮拭,即从一点向远处呈抛物线样刮拭。多用于颞部、颈项至上背部、下颌、关节等部位。

(2)放射状:①扇形放射状刮拭,即刮拭时从一点向多方向呈扇形放射。多用于侧头部、后枕部。②星状放射(环状)刮拭,即从一个局部向周围呈环状刮拭。多用于头的颠顶部或痛点比较固定的部位。





(3)点状:刮拭限于局部。
多用于病位明确或痛点明显的部位,以及穴位的刮拭。

3.常用刮痧法

(1)循经刮痧法:①刮板与刮拭方向呈 $30^{\circ}\sim 60^{\circ}$, 均匀用力刮拭。用于身体较平坦部位的经络刮拭。②刮板与刮拭方向呈 90° , 刮板垂直紧贴皮肤, 并以一定的压力快速、短距离地循经刮拭。③按经络的走向循经长距离刮拭, 用力轻柔、速度和缓、连续不断。多用于刮拭结束时或用于调整经络、放松肌肉、消除疲劳等保健刮痧。



(2)穴位刮痧法:①刮板与刮拭方向保持 45° 刮拭。多用于骨骼、关节等部位穴位的刮拭。②刮板与刮拭部位角度小于 30° , 吸定于皮肤上, 用力由轻至重, 作柔和慢速的旋转按揉。多用于特定的穴位或痛点。