

支气管炎
对症刮痧取穴



尺泽



大椎

定喘
肺俞



太渊

李志刚 / 编著

轻轻松松病自消，健康之家就这样刮出来



刮痧——你的“除病专家”

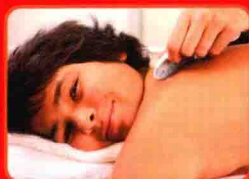
对症刮痧，赶走不适，笑对健康生活



出病自消 对症刮痧

板一手心，一心一意一家人，学会刮痧，呵护全家

自诊自疗
居家必备



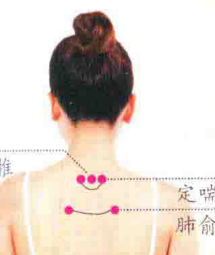
扫我，视频“码”上看

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

支气管炎
对症刮痧取穴



尺泽



定喘
肺俞



太渊

李志刚 / 编著

痧 出病自消 对症刮痧

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“痧”出病自消:对症刮痧/李志刚编著. —
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5388-8479-1

I. ①痧… II. ①李… III. ①刮搓疗法 IV.
①R244. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第200970号

“痧”出病自消：对症刮痧

“SHA” CHU BINGZIXIAO: DUIZHENG GUASHA

编 著 李志刚

责任编辑 徐 洋

策划编辑 江 娜

封面设计 龚海华

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：150001

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8479-1/R · 2515

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言

人们常说，防患于未然。对于疾病，与其发现了再去治疗，不如早做防备，不让疾病发生。这就是中医“治未病”的理念。正是由于人们有了这种认识，才产生了今天的预防医学。但在如何防病的方法上，却产生了不同的看法。有些人相信依赖药物能强身健体，却忽视了药物的副作用。殊不知，防病治病最有效、最简便、最经济的方法之一，就是既古老又年轻的非药物保健方法——刮痧。

中医认为，疾病的根源在于我们吸收了太多毒素，这些毒素在反复的吸收过程中进入血液，污染的血液流进五脏六腑的任何一脏一腑，相应的部分都会出现不同的反应。只要我们掌握了净化血液的方法——刮痧，便可随时随地将身体里的血毒清除出去，保证身体健康无恙。刮痧一般是用光滑的硬物器具或刮痧板等工具，在人体皮肤的特定部位进行反复摩擦等一系列良性的物理刺激，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，从而改善局部气血循环，达到祛除邪气、活血散瘀、舒筋理气、清热解毒、开窍益神等功效。

本书系统阐述了经络刮痧的基础知识，以常见小病痛、中老年病症、夫妻间病症、职场病症、小儿病症等分类，详解了多种病症的刮痧取穴及操作方法。采用的是读者易读、易学、易懂的图解形式。阅读时，读者可以一边读文字一边对照旁边的图解。文字流畅优美、论述清晰，图片写实详尽，完整展现了刮痧的手法、技巧、穴位的准确位置，为读者阅读理解，掌握刮痧疗法提供了诸多便利，同时亦可为读者节省不少宝贵的时间。本书通俗易懂、严谨科学，希望您和您家人的健康保驾护航。

目录

第1章

经络刮痧入门——速成刮痧师

追本溯源——刮痧的发展简史	002
刮痧疗法的功效	003
刮痧取穴小窍门	004
刮痧必备用具，你值得拥有	006
初学必备——刮痧操作方法	007
事半功倍——掌握技巧和要领	009
刮痧时请注意这些	010
刮痧的适应证与禁忌证	011
正确看待刮痧后反应	012

第2章

日常刮刮痧，常见疾病赶走它

感冒（风池、大椎、肺俞、中府、合谷）	014
发热（大杼、外关、复溜、曲池、大椎）	016
咳嗽（风府、大椎、肺俞、至阳、合谷）	018
慢性咽炎（人迎、天突、肺俞、膻中、身柱）	020
支气管炎（定喘、太渊、尺泽、大椎、肺俞）	022
肺炎（天突、大椎、身柱、中府、肺俞）	024
哮喘（定喘、膻中、足三里、孔最、天突）	026
胸闷（俞府、大包、天池、中府、肺俞）	028
头痛（百会、头维、印堂、列缺、太阳）	030
偏头痛（百会、太阳、风池、头维、翳风）	032

三叉神经痛（阳白、四白、承浆、列缺、侠溪）	034
面神经麻痹（颊车、翳风、太冲、风池、合谷）	036
呕吐（中脘、气海、足三里、内关、胃俞）	038
胃痛（中脘、天枢、足三里、内关、胃俞）	040
胃痉挛（梁门、不容、足三里、中脘、内关）	042
打嗝（天突、内关、膈俞、脾俞、胃俞）	044
消化不良（中脘、足三里、天枢、脾俞、胃俞）	046
腹胀（肝俞、脾俞、胃俞、足三里、三阴交）	048
腹泻（天枢、足三里、合谷、脾俞、胃俞）	050
便秘（中脘、天枢、合谷、大肠俞、足三里）	052
痔疮（百会、大肠俞、孔最、足三里、三阴交）	054
痢疾（大杼、上巨虚）	056
癫痫（鸠尾、行间）	057
肝炎（太冲、期门、悬枢、肝俞、章门）	058
胆结石（日月、期门、丘墟、阳陵泉、胆囊）	060
慢性胆囊炎（日月、章门、肝俞、中脘、胆俞）	062
麦粒肿（风池、少泽）	064
急性肠炎（天枢、足三里）	065
慢性胃炎（中脘、足三里、公孙、脾俞、胃俞）	066
肥胖症（中脘、足三里）	068
中暑（哑门、内关）	069
水肿（水分、合谷、复溜、三焦俞、肾俞）	070
落枕（大椎、肩外俞、后溪、列缺、天髎）	072
鼻出血（哑门、二间）	074
鼻炎（迎香、风府）	075
牙痛（下关、颊车、合谷、行间、太溪）	076
痤疮（脾俞、合谷、足三里、丰隆、三阴交）	078
口腔溃疡（颊车、三阴交、合谷、下关、太溪）	080
急性扁桃体炎（天突、孔最、曲池、大陵、太渊）	082
中耳炎（耳门、听宫）	084
荨麻疹（风门、厥阴俞）	085
湿疹（足三里、三阴交）	086
皮肤瘙痒症（曲池、手三里）	087
黄褐斑（气海、关元、太溪、太冲、肝俞）	088

神经性皮炎（风池、膈俞、气海、合谷、阳陵泉）	090
带状疱疹（阴陵泉、三阴交）	092

第3章

为父母刮痧，缓解中老年病痛

高血压（太阳、人迎、肩井、太冲、内庭）	094
低血压（百会、内关、志室、肾俞、足三里）	096
中风后遗症（肩髃、曲池、解溪、阳池、足三里）	098
尿失禁（关元、阴陵泉、三阴交、膀胱俞、委中）	100
高血脂（上脘、中脘、大椎、脾俞、胃俞）	102
糖尿病（大杼、膀胱俞、三阴交、太溪、脾俞）	104
肩周炎（大椎、肩髃、天宗、肩井、曲池）	106
膝关节炎（足三里、阳陵泉、委中、鹤顶、膝阳关）	108
脚踝疼痛（照海、昆仑）	110
急性腰扭伤（肾俞、腰阳关）	111
腰椎间盘突出（肾俞、命门、委中、腰阳关、八髎）	112
坐骨神经痛（肾俞、命门、委中、殷门、悬钟）	114
强直性脊柱炎（大椎、夹脊、委中、承山、阳陵泉）	116
耳鸣、耳聋（听宫、翳风、少泽、听会、太冲）	118
白内障（合谷、光明）	120

第4章

夫妻互刮痧，齐享健康感情佳

慢性肾炎（水分、中极、命门、三焦俞、膀胱俞） ..	122
肾结石（气海俞、足三里、三阴交、肾俞、命门） ...	124
前列腺炎（关元、气海、肾俞、命门、三阴交）	126
膀胱炎（气海、水道）	128



阴囊潮湿（阴陵泉、命门）	129
尿道炎（肾俞、次髎、中极、水道、膀胱俞）	130
尿潴留（关元、阴陵泉、三阴交、膀胱俞、八髎） ...	132
阳痿（关元、气海、肾俞、腰阳关、百会）	134
早泄（关元、气海、肾俞、腰阳关、足三里）	136
遗精（关元、气海、肾俞、太溪、三阴交）	138
血精（关元、气海、阴陵泉、曲池、丰隆）	140
性冷淡（肾俞、会阳、三阴交、命门、气海）	142
不育症（命门、三阴交、关元、气海、脾俞）	144
月经不调（血海、三阴交、关元、气海、子宫）	146
痛经（关元、肾俞、足三里、三阴交、合谷）	148
闭经（血海、三阴交、关元、肾俞、子宫）	150
带下病（关元、带脉、肾俞、次髎、三阴交）	152
崩漏（百会、关元、子宫、血海、隐白）	154
子宫脱垂（百会、气海、血海、关元、照海）	156
慢性盆腔炎（关元、气海、子宫、肾俞、次髎）	158
急性乳腺炎（乳根、膻中、肩井、合谷、三阴交） ..	160
乳腺增生（乳根、膻中、中脘、阳陵泉、三阴交） ..	162
不孕症（关元、气海、子宫、地机、三阴交）	164
产后腹痛（关元、气海、子宫、足三里、三阴交） ..	166
产后缺乳（乳根、膻中、少泽、合谷、三阴交）	168
更年期综合征（关元、气海、肾俞、足三里、三阴交）	170
妊娠呕吐（中脘、内关）	172

第5章

小儿刮刮乐，健康成长百病消

小儿感冒（风池、大椎、肺俞、曲池、合谷）	174
小儿咳嗽（列缺、少商、肺俞、孔最、天突）	176
小儿发热（风池、大椎、复溜、曲池、合谷）	178
小儿扁桃体炎（廉泉、天突、太溪、曲池、合谷） ..	180
小儿流涎（足三里、三阴交、脾俞、胃俞、地仓） ..	182

小儿咽炎（缺盆、风府）	184
小儿口疮（廉泉、颊车）	185
小儿惊风（百会、合谷、太冲、大椎、肝俞）	186
小儿厌食（中脘、足三里、三阴交、脾俞、胃俞） ..	188
小儿消化不良（中脘、足三里、梁丘、脾俞、胃俞）	190
小儿腹泻（天枢、足三里、上巨虚、脾俞、胃俞） ..	192
小儿多动症（百会、风府、曲池、天柱、内关）	194
小儿盗汗（心俞、肾俞、三阴交、太溪、复溜）	196
小儿遗尿（足三里、肾俞）	198
小儿哮喘（定喘、肺俞）	199
小儿流鼻血（迎香、哑门、厉兑、合谷、太冲）	200
小儿便秘（天枢、足三里、上巨虚、大肠俞、小肠俞）	202
小儿佝偻病（足三里、脾俞、胃俞、委中、承筋） ..	204
小儿脑炎后遗症（天心、百会）	206
小儿落枕（风池、肩井）	207
小儿夜啼（百会、心俞、脾俞、肾俞、中脘）	208
小儿失眠（安眠、神门）	210

第6章

下班刮刮痧，职场疲劳一扫光

空调病（太阳、迎香、风池、大椎、定喘）	212
神经衰弱（百会、风池、风府、内关、心俞）	214
眩晕（百会、风池、太阳、悬钟、足三里）	216
失眠（百会、神门、内关、印堂、心俞）	218
疲劳综合征（神庭、太阳、气海、列缺、合谷）	220
颈椎病（风府、大杼、肩井、风池、阳陵泉）	222
腰酸背痛（大椎、肝俞、脾俞、命门、肾俞）	224
腰肌劳损（命门、腰阳关、承扶、殷门、委中）	226
小腿抽筋（承山、委中、承筋、昆仑、申脉）	228
黑眼圈、眼袋（攒竹、四白、肾俞、印堂、血海） ..	230
网球肘（曲池、小海）	232

第1章

经络刮痧入门——速成刮痧师

刮痧疗法博采针灸、按摩、拔罐等中国传统非药物疗法之长，堪称中国传统医学的瑰宝。刮痧疗法独有的祛瘀生新、排毒养生功效能让人们轻松养出一副好身体。本章详解了经络刮痧的基础知识，包括刮痧的起源、功效、取穴、操作及注意事项等。给自己一个接触刮痧疗法的机会，为家人刮痧，在健康的海洋扬帆起航。

追本溯源——刮痧的发展简史·刮痧疗法的功效·刮痧取穴小窍门·刮痧必备用具，你值得拥有·初学必备——刮痧操作方法·事半功倍——掌握技巧和要领·刮痧时请注意这些·刮痧的适应证与禁忌证·正确看待刮痧后反应

追本溯源——刮痧的发展简史

刮痧疗法是临床常用的一种简易治疗方法，流传甚久。多用于治疗夏秋季时病，如中暑、外感、胃肠道疾病。元、明时期，有较多的刮痧疗法记载，并称为“夏法”。及至清代，有关刮痧的描述更为详细。郭志邃《痧胀玉衡》曰：“刮痧法，背脊颈骨上下，又胸前肋肋两背肩臂痧，用铜钱蘸香油刮之。”

“痧”是一个中医专属词汇，西医里是没有“痧”之说的。所谓“痧”，就是刮痧时在病人皮肤上出现的紫红颜色、类似细沙粒的点，人们根据出现的这些症状，得出痧症这个病症名。

痧症主要有两个特征：一是痧痕明显。刮痧后，皮肤很快会出现一条条痧痕和累累细痧（出血点），并且存留的时间较长；二是痧症多胀。所谓胀，就是痧症多出现头昏脑涨、胸部闷胀、全身酸胀等。除具有上述两项特征以外，还有许多种病的症状是和痧症有关系的。例如，由于高温引起的痧症——头昏脑涨、烦躁欲吐、全身疲倦、两眼发花；由于中暑引起的痧症——头晕心悸、恶心呕吐；由于急性肠炎引起的痧症——频繁呕吐、腹痛、腹泻；由于食物中毒引起的痧症——肚腹胀痛、呕吐、腹泻、四肢麻木，甚至因严重失水而引起腓肠肌痉挛，即俗话说的“转筋痧”；由于空气窒息引起的痧症——头昏脑涨、呼吸困难、恶心呕吐、面色青紫，甚至出现神志昏迷。从上述症状看来，中暑、急性肠炎、食物中毒，以及由于窒息引起的血液和组织严重缺氧等病，都可用刮痧疗法治疗。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。远古时候，当人们患病时，不经意地用手、石片在身上抚摸、捶击，有时竟然使病情得到缓解。时间一长，自然形成了砭石治病法，这也就是“刮痧”的雏形。刮痧在古代又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，一直沿用至今。

明代医学家张凤逵认为，毒邪由皮毛而入就会阻塞人体脉络，阻塞气血，使气血不畅；毒邪由口鼻吸入也会阻塞脉络，使脉络的气血不通。这时就可以运用刮痧疗法，用刮痧器具在经络穴位上进行刮拭，直到刮得皮下出血，通过发汗使毛孔张开，痧毒就这样被排出体外，从而达到治疗的目的。

简单地说，刮痧就是用手指或各种边缘光滑的工具，蘸上具有一定治疗作用的刮痧介质，在人体表面特定部位反复进行刮拭，使皮肤表面出现瘀血点、瘀血斑或点状出血，这就是所谓的“出痧”。如果用刮痧器具刮拭经络穴位，就可以通过良性刺激，使营卫之气得到充分发挥，经络穴位处充血，局部微循环得到改善，从而达到祛邪扶正、舒筋活络、祛风散寒、清热除湿、活血化瘀、消肿止痛、增强免疫功能的作用。

刮痧疗法的功效

刮痧是以中医脏腑经络学说为理论指导，集针灸、按摩、点穴、拔罐等非药物疗法之所长，用水牛角为材料做成刮痧板，配合香蔓刮痧疏导油进行操作的一种自然疗法，对人体有活血化瘀、调整阴阳、舒筋通络、调整信息、排除毒素等作用。

◆ 预防保健作用

刮痧疗法的作用部位是体表皮肤，皮肤直接接触外界，且对外界气候环境的变化起适应与防卫作用。健康人常做刮痧（如取背俞穴、足三里穴等）可增强卫气。卫气强则护表能力强，外邪不易侵表。若外邪侵表，出现恶寒、发热、鼻塞、流涕等表证，及时刮痧（如取肺俞穴、中府穴等）可将表邪及时祛除，以免表邪侵入五脏六腑而生大病。

◆ 治疗作用

刮痧疗法的治疗作用可表现在以下方面：

（1）活血化瘀。刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织流量，从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

（2）调整阴阳。刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。如肠道蠕动亢进者，在腹部和背部等处使用刮痧手法可使亢进者受到抑制而恢复正常；反之，肠道蠕动功能减退者，则可促进其蠕动，恢复正常。

（3）舒筋通络。刮痧可以放松紧张的肌肉，消除肌肉疼痛，有利于病灶修复。

（4）信息调整。刮痧疗法可以通过刺激体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而对病变脏器起到调节作用。

（5）排除毒素。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加强，使体内废物、毒素加速排除，组织细胞得到营养，从而使血液得到净化，增强全身抵抗力，进而减轻病势，促进康复。

（6）行气活血。气血通过经络系统的传输对人体起着濡养、温煦等作用。刮痧作用于肌表，可以使经络通畅、气血通达、瘀血化散，局部疼痛得以减轻或消失。

刮痧取穴小窍门

穴位是人体脏腑经络气血输注于体表的部位。取穴的正确与否，直接影响刮痧的疗效。掌握正确的方法是准确取穴的基础。常用的刮痧取穴方法有手指度量法、骨度分寸法、体表标志法、简便定位法和感知找穴法5种。

手指度量法

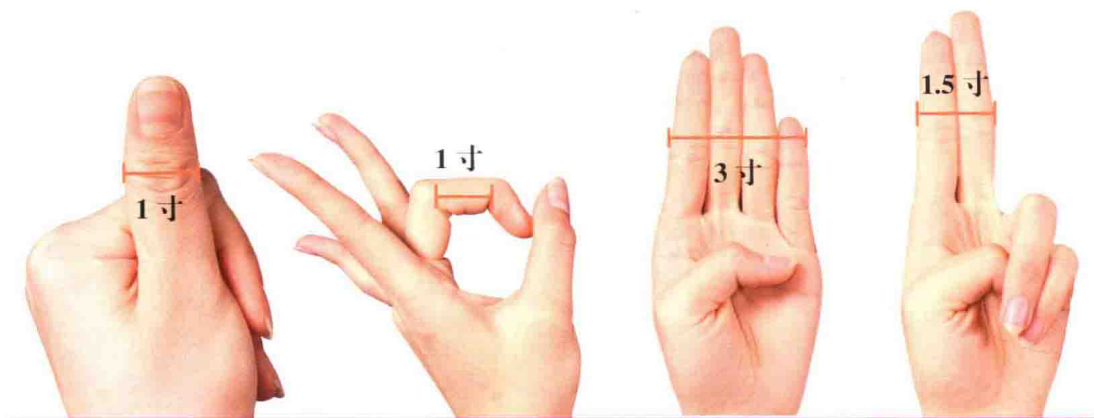
利用患者本人的手指作为测量的尺度来量取穴位的方法称为手指度量法，又称为“手指同身寸”，是临床上最常用的取穴方法。

“同身寸”中的“寸”并没有具体数值。“同身寸”中的“1寸”在不同的人身体上的长短是不同的：较高的人的“1寸”要比较矮的人的“1寸”要长，这是由身体比例来决定的。所以，“同身寸”只适用于自己身上，而不能用自己的手指去测量别人身上的穴位，这样做是找不准穴位的。

拇指同身寸：是以拇指第一关节的横度为1寸；适用于四肢部取穴。

中指同身寸：是手指度量法中较常用的方法之一，中指弯屈时中节内侧两端横纹之间的距离为1寸；适用于四肢部和背部取穴。

横指同身寸：又称“一夫法”。食指、中指、无名指和小指并拢，以中指第二节纹线处四横指并紧后的共同横行长度为“一夫”，四指宽度为3寸；另外，食指、中指并拢，以中指第二节纹线处二横指并紧后的共同横行长度为1.5寸；适用于下肢、腹部和背部取穴。



常用同身寸示意图

骨度分寸法

始见于《灵枢·骨度》篇。它将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；耳后两乳突（完骨）之间为9寸；肩胛骨内



缘至背正中中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧踝下缘至内踝尖为13寸。

体表标志法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。

动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



简便定位法

简便定位法是临床中一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市；两手虎口自然平直交叉，一手指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处取列缺等。此法是一种辅助取穴方法。

感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛痒感或有硬结等，或和周围皮肤有温度差（如发凉、发烫），或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。



刮痧必备用具，你值得拥有

对于经常刮痧的人来说，在选择工具上要下很多功夫，刮痧的工具是非常重要的，一般有两种工具，一种是刮痧板，另一种是润滑剂，两者缺一不可。工具关系着刮痧保健的直接效果，在进行刮痧时，有的人受不了刮痧的疼痛，而有的人觉得这很舒服，这与刮痧工具脱不了关系。

◆ 刮痧板

刮痧板是刮痧的主要器具，主要材质分为水牛角和玉石。水牛角及玉质刮痧板均有助于行气活血、疏通经络，且没有副作用。

美容刮痧玉板。美容刮痧玉板四个边形状均不同，其边角的弯曲弧度是根据面部不同部位的曲线设计的。短弧边适合刮拭额头，长弧边适合刮拭面颊，两角部适合刮拭下颌、鼻梁部位及眼周穴位。

全息经络刮痧板。全息经络刮痧板为长方形，边缘光滑，四角钝圆。刮板的长边用于刮拭人体平坦部位的全息穴区和经络穴位；一侧短边为对称的两个半圆角，其两角除适用于人体凹陷部位刮拭外，还适合做脊椎部位及头部全息穴区的刮拭。

多功能全息经络刮痧板梳。长边和两角部可以用来刮拭身体平坦部位和凹陷部位，另一边粗厚的梳齿便于梳理头部的经穴，既能施加一定的按压力，又不伤及头部皮肤。

◆ 专业刮痧油和美容刮痧乳

刮痧油是刮痧疗养必不可少的润滑剂，但不适用于面部，面部刮痧最好用美容刮痧乳。刮痧油和美容刮痧乳含有药性平和的中药，对人体有益而无刺激及副作用。

刮痧油。由具有清热解毒、活血化瘀、消炎镇痛作用的中药与渗透性强、润滑性好的植物油加工而成。刮痧时涂以刮痧油能减轻疼痛、加速病邪外排，还可保护皮肤。

美容刮痧乳。美容刮痧乳具有清热解毒、活血化瘀、消炎镇痛、滋润皮肤、养颜消斑、滋养皮肤的功效。

◆ 毛巾和纸巾

刮拭前清洁皮肤要选用清洁卫生、质地柔软及对皮肤无刺激、无伤害的天然纤维织物。刮拭后可用毛巾或柔软的清洁纸巾擦拭油渍。

初学必备——刮痧操作方法

刮痧法根据刮拭的角度、身体适用范围等可以分为面刮法、平刮法、角刮法、推刮法、立刮法、点按法、揉刮法、按揉法等。

要刮痧首先要学会正确的持板方法，否则刮痧时容易疲惫且效果不佳。刮痧板的长边应横靠在掌心，拇指和其他四指分别握住刮痧板的两边，刮痧时用掌心的部位向下按压。

◆ 面刮法

手持刮痧板，向刮拭的方向倾斜 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，以 45° 最为普遍，依据部位的需要，将刮痧板的1/2长边或全部长边接触皮肤，自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭。



◆ 角刮法

使用刮板的角部在穴位处自上而下进行刮拭，刮板面与皮肤呈 45° ，适用于肩部、胸部等部位或穴位的刮痧。刮拭时不宜过于生硬，因为角刮法便于用力，所以要避免用力过猛而伤害皮肤。



◆ 平刮法

手法与面刮法相似，只是刮痧板向刮拭的方向倾斜的角度小于 15° ，而且向下的渗透力也较大，刮拭速度缓慢。平刮法是诊断和刮拭疼痛区域的常用方法。



◆ 推刮法

推刮法的操作手法与面刮法大致相同，刮痧板向刮拭方向倾斜的角度小于 45° ，压力大于平刮法，速度也比平刮法慢一点。



◆ 立刮法

刮痧板角部与刮拭部位呈 90° ，刮痧板始终不离皮肤，并施以一定的压力，在约1寸长的皮肤上做短间隔前后或左右的摩擦刮拭。这种刮拭方法主要用于头部穴位。



◆ 点按法

将刮痧板角部与要刮拭部位呈 90° ，向下按压，由轻到重，逐渐加力，片刻后快速抬起，使肌肉复原，多次反复。这种方法适用于无骨骼的软组织处和骨骼缝隙、凹陷部位。多用于实证的治疗。



◆ 揉刮法

以刮痧板整个长边或一半长边接触皮肤，刮痧板与皮肤的夹角小于 15° ，均匀、缓慢、柔和地做弧形旋转刮拭。



◆ 按揉法

垂直按揉：垂直按揉法将刮痧板的边沿以 90° 按压在穴区上，刮痧板与所接触的皮肤始终不分开，做柔和的慢速按揉。垂直按揉法适用于骨缝部穴位以及第二掌骨桡侧的刮拭。



平面按揉：用刮痧板角部的平面以小于 20° 方向按压在穴位上，做柔和迟缓的旋转，刮痧板角部平面与所接触的皮肤始终不分开，按揉压力应渗透到皮下组织。这种刮法常用于手足全息穴区、后颈、背腰部全息穴区中疼痛敏感点的刮拭。

