

刮痧拔罐针灸

指南

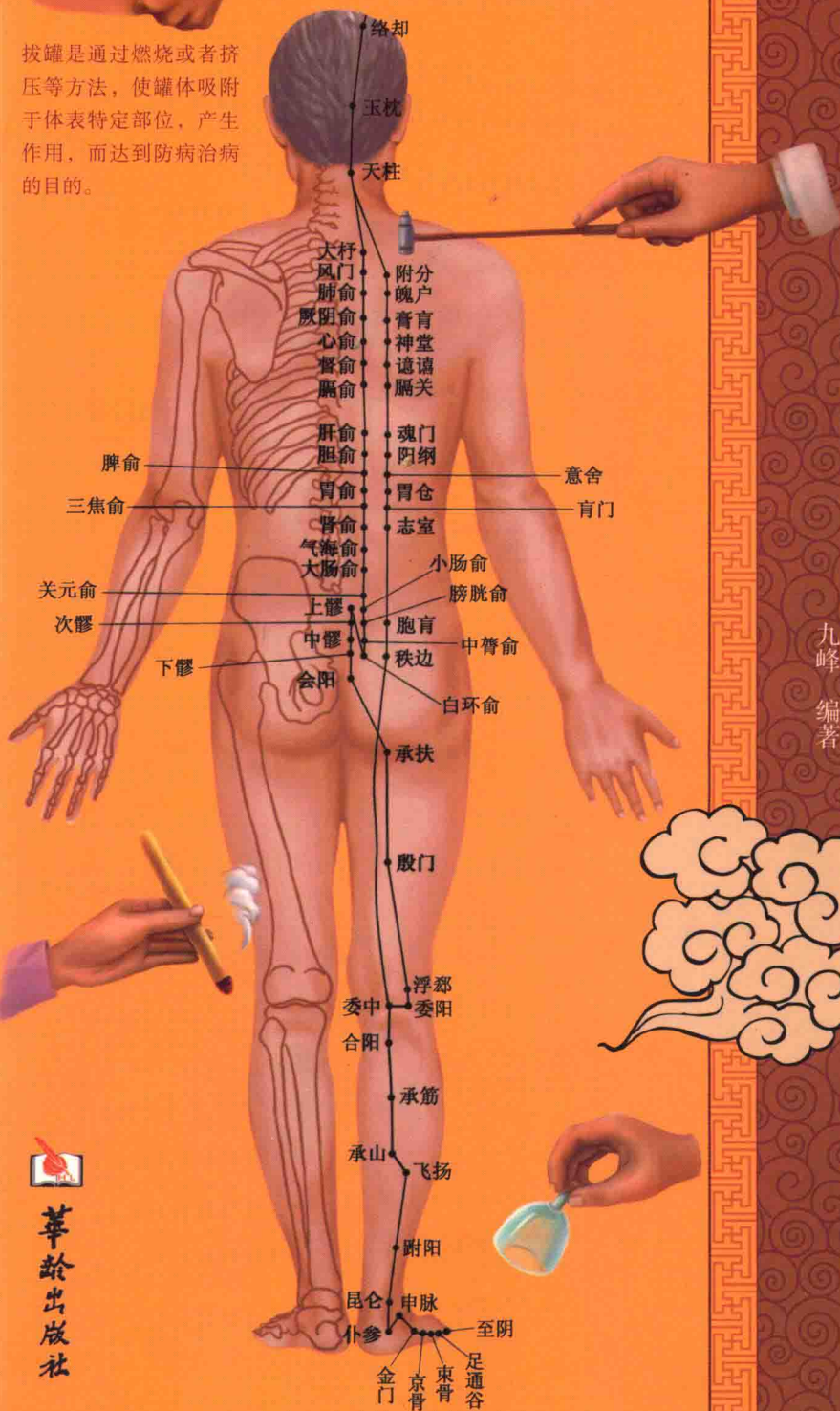
融合传统中医养生之精华
居家必备的自我调理良方

九峰 编著

针灸就是通过针刺或者艾灸人体的经络穴位，运用各种手法，来治疗疾病。

刮痧是利用刮痧板等工具在人体特定部位进行刮拭，形成痧斑，从而改善局部气血循环，达到治病的目的。

拔罐是通过燃烧或者挤压等方法，使罐体吸附于体表特定部位，产生作用，而达到防病治病的目的。

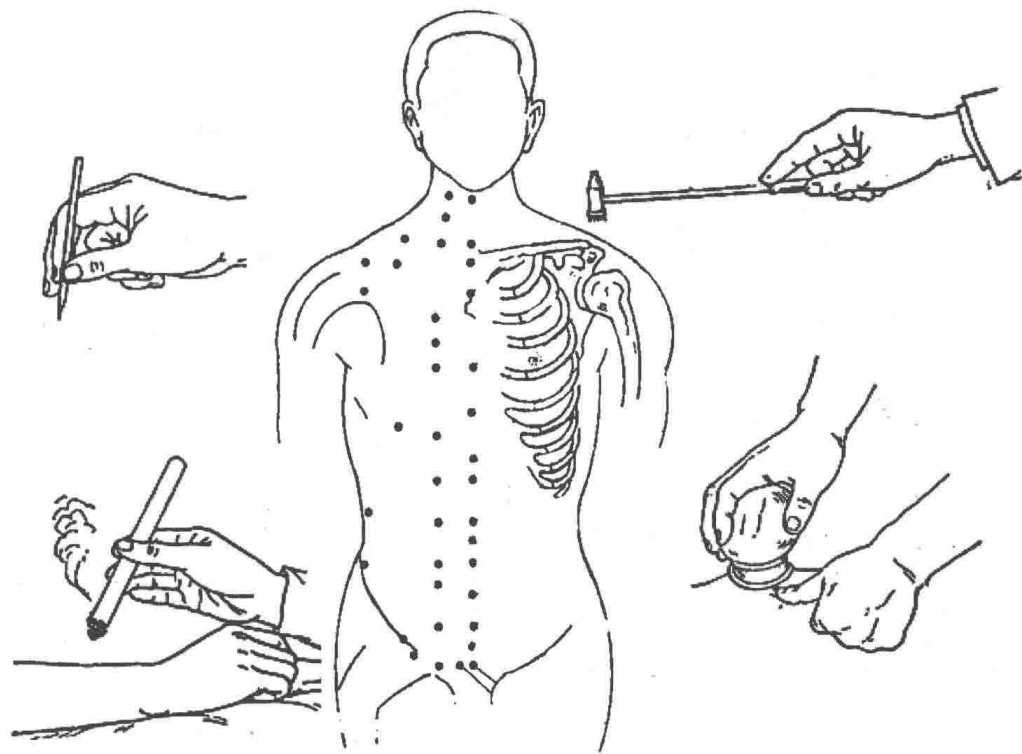





适合国人体质的养生保健自然疗法

刮痧拔罐针灸 指南

九峰 编著



 华龄出版社

责任编辑：薛 治 齐 霁 唐 莉

文字编辑：许俊霞

美术编辑：李 蕊

责任印制：李未圻

封面设计：李艾红

图书在版编目(CIP)数据

刮痧拔罐针灸指南 / 九峰编著 .—北京：华龄出版社，2012.4

ISBN 978-7-80178-951-8

I. ①刮… II . ①九… III . ①刮搓疗法—指南 ②拔罐疗法—指南
③针灸疗法—指南 IV . ① R24-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 076691 号

(本书内容仅供参考，请遵医嘱。)

书 名：刮痧拔罐针灸指南

作 者：九峰 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

开 本：1020mm × 1200mm 1/10 印 张：48

字 数：825 千字

定 价：29.80 元

地 址：北京市西城区鼓楼西大街 41 号

邮 编：100009

电 话：(010)84044445

传 真：84039173



前言

随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活紧张，工作压力大，身心处在亚健康状态而不自知，不是腰酸背痛、颈肩疼痛，就是浑身没劲，但是去医院检查又没有什么病。这时，人们需要一些简单方便的方法来调理身体、放松身心。刮痧、拔罐和针灸正是很好的选择。针灸、拔罐、刮痧疗法皆为中医外治法中的重要手段，并都以中医针灸学知识为基础，自古以来广泛应用于临床各科疾病的治疗。现代科学研究也在很多方面证实了它们具有良好的临床疗效。它们以简单、方便、廉价、效验等特点，受到广大群众的欢迎。刮痧、拔罐和针灸疗法作为自然疗法的重要组成部分，是人类医学领域的瑰宝。它们均是以中医的脏腑、经络、气血等理论为基础的医术，都采用“内病外治”的方法，是基于民族文化和科学传统产生的宝贵遗产，历史悠久，源远流长，千百年来广泛流传于民间。

刮痧疗法的起源可追溯到旧石器时代，先人在长期的生活与实践中，逐步摸索并积累经验而形成了刮痧疗法。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，通过刮拭经络，造成皮肤表面淤血点、淤血斑或点状出血，从而改善局部气血循环，达到祛除邪气、活血散淤、舒筋理气、清热解毒、开窍益神等功效。刮痧以中医的脏腑经络学说为理论基础，在疾病未起或初起的时候，刮痧可以帮助身体排出毒素、激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。在疾病比较严重时，刮痧也可以帮助人体疏通经络，促进病邪排出，起到辅助治疗的作用。不仅可用于临床各科疾病的防治，还适用于美容养颜和预防衰老。

拔罐疗法是我国劳动人民在几千年与疾病的坚强抗争中总结出来的一种绿色健康疗法。它是以罐为工具，利用燃烧、挤压等方法排除罐内空气，使罐吸附于体表特定部位，产生刺激，形成局部充血或淤血现象，而达到防病治病，强壮身体为目的的一种治疗方法。拔罐疗法通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以引导营卫之气始行输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官、温煦皮毛，同时使虚衰的脏腑功能得以振奋，畅通经络，调整机体的阴阳平衡，使气血得以调整，从而达到健身祛病疗疾的目的。因为拔罐疗法对人体是一种全身的综合性疗法，所以无

论什么样的疾病，根据病情选用不同的拔罐手法，都会起到很好的治疗和辅助治疗作用。尤其对失眠、疲劳综合症、亚健康状态、颈椎病、肩周炎、腰椎病等常见疾病有很好的缓解和治疗效果。

针灸也是一门源远流长的中医疗法，是祖国医学的重要组成部分。针灸疗法是一种以针刺艾灸来防治疾病的方法。针法是用金属制成的针，刺入人体一定的穴位，运用手法，以调整营卫气血；灸法是用艾绒搓成艾条或艾炷，点燃以温灼穴位的皮肤表面，达到温通经脉、调和气血的目的。针灸疗法通过经络、穴位的传导作用，以及运用一定的操作法，来治疗全身疾病的。在临床上按中医的诊疗方法诊断出病因，找出疾病的关键，辨别疾病的性质，确定病变，做出诊断。然后进行相应的配穴处方，进行治疗。以通经脉，调气血，使阴阳平衡，脏腑调和，从而达到防治疾病的目的。针灸疗法适应症很广，可用于内、外、妇、儿、五官等科多种疾病的治疗和预防；治疗疾病的效果比较迅速和显著，特别是具有良好的兴奋身体机能，提高抗病能力和镇静、镇痛等作用。

本书用通俗易懂的语言讲解了刮痧、拔罐和针灸的中医理论基础，如经络、穴位的基本知识，全息理论，各种穴位的适应症。并分别介绍了各种刮痧用具，常见疾病的刮痧治疗方法，不同体质的刮痧方案，刮痧的注意事项及禁忌症等；拔罐的理论基础，各种拔罐用具，常见疾病的拔罐方案，拔罐的注意事项及禁忌症等；针灸的理论基础、各种针灸器具，常见疾病的针灸治疗方案，针灸的适应症及注意事项，还有其他常见的针灸疗法，如三棱针针灸、皮肤针、耳内针、艾灸等。本书教给你简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法。让你掌握让潜藏疾病无所遁形的刮痧术，学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、淤滞的拔罐法，认识内病外治的针灸术。这些疗法简单易学，疗效显著，不仅适用于生病的人，健康人也可以进行刮痧、拔罐和针灸，特别是当前亚健康状态的人群。现在，你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。无论有无医学基础，都可以轻松入门。为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾。



目录

刮痧篇

第一章 了解刮痧及其基本原理	2
底蕴深厚的刮痧疗法	2
刮痧疗法的历史与发展	3
刮痧疗法的现实意义和应用现状	5
刮痧疗法的作用机理	5
刮痧保健的五大特点	8
刮痧是适合现代人体质特点的养生绝技	9
刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法	10
经络全息刮痧疗法与其他疗法的关系	10
第二章 刮痧时必须要做的准备	12
刮痧的器具	12
刮痧时患者的体位	13
刮痧疗法的种类	15
刮痧的疗程及实施步骤	16
刮痧保健运板方法	17
刮痧的补泻手法	19
刮痧刺激后的痧痕和痧象	19
刮拭要领与技巧	20
刮拭后的反应	20
刮痧操作步骤	21
刮痧板的清洗和保存	21
刮痧保健的方式	22
保健刮痧的应用范围	22
第三章 刮痧的注意事项	23
刮痧前的注意事项	23
刮痧时的注意事项	24
刮痧后的注意事项	26
第四章 经络系统及全息刮痧疗法	29
人体经络系统与刮痧疗法	29

全息穴区和不同器官之间的联系.....	32
经络全息刮痧法治病保健的机理.....	34
经络全息刮痧法的临床作用.....	35
经络全息刮痧疗法临床应用.....	37
刮痧选区的经络俞穴基础.....	38
掌握了经络，养生便可不费吹灰之力	44
打通经络就打开了血液流畅的通道	44
第五章 刮痧常用的全息穴区	45
刮痧常用的全息穴区概述.....	45
第六章 人体不同部位的刮痧方法.....	49
头部刮痧法.....	49
面部刮痧法.....	49
颈部刮痧法.....	50
背部刮痧法.....	51
胸部刮痧法.....	53
腹部刮痧法.....	54
四肢刮痧法.....	55
耳部刮痧法.....	56
手部刮痧法.....	56
检查脊椎法	58
检查心肺法	59
检查肾脏法	60
检查大脑法	60
检查其他脏腑法	60
十区刮痧法.....	61
辨证刮痧法.....	63
第七章 常见疾病的刮痧疗法	68
内科疾病的刮痧疗法.....	68
外科疾病的刮痧疗法.....	82
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——妇科疾病	91
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——男科疾病	95
皮肤疾病的刮痧疗法.....	97
五官科疾病的刮痧疗法.....	100
小儿疾病的刮痧疗法.....	104
美容保健的刮痧疗法.....	106
刮痧调理亚健康.....	114
第八章 根据自己的体质来刮痧	121
辨析你的体质类型	121
气虚体质保健刮痧：益气健脾，增强抵抗力	123
阴虚体质保健刮痧：清泻虚热，益气养阴	124
阳盛体质保健刮痧：清热泻火，润燥通便	125



气郁体质保健刮痧：疏肝利胆，解郁除烦	126
血瘀体质保健刮痧：疏通经络，活血化瘀	127
痰湿体质保健刮痧：益气健脾，利湿化痰	127
第九章 不一样的四季刮痧法	128
春季保健刮痧：畅达气血，缓解春困	128
夏季保健刮痧：养心健脾，安然度夏	129
秋季保健刮痧：养肺润燥，平安度秋	130
冬季保健刮痧：护卫肾阳，抵御冬寒	131
第十章 常见的刮痧保健法	133
皮肤保健	133
肌肉保健	133
筋脉保健	134
毛发保健	134
单穴保健	134
第十一章 全息经络手诊法	164
全息经络手诊法概述	164
全息经络手诊法的基础知识	165
手部生物全息诊病法	167
经络手诊法	171

拔罐篇

第一章 了解拔罐的概念和原理	176
走进神奇的拔罐世界	176
绵延千年经久不衰的神奇疗法——拔罐	176
拔罐的现代概况	178
拔罐的作用和机理	180
拔罐疗法的治病机理	181
拔罐疗法的妙用	181
小罐如何发挥大疗效	182
拔罐养生常用方法	183
第二章 拔罐前必须了解这些事	185
拔罐常用的“罐”介绍	185
选择拔罐器具的原则	186
拔罐的几大辅助工具	187
拔罐的方法与过程	187
掌握拔罐的适当时间	188
拔罐的注意事项	189
罐斑暗示着什么	189
拔罐的适用人群	190

拔罐中遇到异常反应怎么办.....	190
第三章 拔罐的取穴原则和操作方法	191
拔罐常用穴及其位置.....	191
拔罐的取穴原则.....	196
了解人体经络系统：气血运行的通道	197
十二经脉是滋养身体的河流	198
经络的生理功能和病理反映.....	198
腧穴：河坝上的水闸.....	199
奇经八脉是调节河流的水库	202
十二皮部：抵御外邪的森林.....	203
十二经筋：河流滋养的土地	203
十五络脉：遍全身的地下水.....	204
拔罐疏通经络之原理.....	204
拔罐疗法必选腧穴.....	205
经络学说的应用.....	206
常用的取穴方法.....	206
特定穴.....	208
第四章 拔罐的速成操作方法	210
拔罐疗法的分类.....	210
常用的拔罐方法.....	211
起罐时的注意事项.....	215
拔罐后皮肤变化的临床意义.....	216
拔罐过程中的常见误区.....	216
四季拔罐有学问.....	217
在家拔罐有讲究.....	217
夏季拔罐的好处.....	218
第五章 拔罐的保健作用	219
拔罐的保健作用概述.....	219
拔罐保健的要穴.....	220
防晕车晕船.....	221
戒烟.....	221
补肾壮阳.....	221
健脾和胃.....	222
益智健脑.....	222
腰腿疼痛.....	222
儿童保健拔罐.....	223
青壮年保健拔罐.....	223
缓解各种疼痛.....	224
解毒排毒.....	224
第六章 常见疾病的拔罐疗法	225
内科疾病.....	225



皮肤科疾病.....	252
外科疾病.....	265
男科疾病.....	267
妇科疾病.....	270
儿科疾病.....	282
耳鼻喉科疾病.....	286
拔罐美容法.....	292
拔罐治疗亚健康症状.....	295

针灸篇

第一章 了解针灸的概念和原理	300
什么是针灸.....	300
针灸的历史与演进.....	300
了解针灸的保健功效.....	303
针灸是如何治病的.....	304
第二章 掌握针刺疗法	305
针刺的施治器具.....	305
选择体位.....	306
针刺的金针法.....	306
针刺的过程.....	309
针刺的方向、角度和深度.....	312
第三章 针法的基本操作方法	315
行针与得气.....	315
得气及其表现.....	316
行针的基本手法.....	317
行针的辅助手法.....	317
常用针刺的补泻手法.....	317
影响针灸治疗效果的因素.....	318
留针与出针.....	319
留针法.....	319
出针法.....	320
晕针.....	320
滞针.....	321
弯针.....	321
断针.....	321
血肿.....	322
三棱针疗法.....	322
皮肤针疗法.....	323
皮内针法.....	324
耳针疗法.....	325

第四章 了解灸法的原理与方法	331
什么是灸法	331
灸法的历史	331
灸法的作用	332
施灸的操作要求	333
施灸的补泻手法	335
施灸的注意事项与禁忌	338
第五章 灸法的种类和应用	341
艾炷灸	341
艾条灸	345
实按灸	347
温针灸	347
温灸器灸	348
其他灸法	349
第六章 常见病的针灸治疗方法与操作	353
内科疾病	353
外科疾病	382
男科疾病	397
妇科疾病	402
皮肤科疾病	423
五官科疾病	441
儿科疾病	464



刮痧篇

 第一章

了解刮痧及其基本原理

刮痧以中医理论为基础，历史悠久，源远流长。明朝时期的郭志邃著有《痧胀玉衡》一书，完整地记录了各类痧症百余种。刮痧通过刮拭经络穴位，改善局部微循环，起到疏通经络、活血化瘀等功效，是防病治病的好方法。

底蕴深厚的刮痧疗法

刮痧疗法雏形可追溯到旧石器时代，人们患病时往往会本能地用手或石片抚摩、捶击体表某一部位，竟使疾病获得缓解。通过长期的发展与积累，逐步形成砭石治病的方法。砭石是针刺术、刮痧法的萌芽阶段，刮痧疗法可以说是砭石疗法的延续、发展或另一种存在形式。随着历史的演变和发展，医学书籍中逐渐出现了刮痧的记载。

传统的刮痧疗法主要适应证为痧病，所用工具有瓷器类（碗盘勺杯之边缘）、金属类（铜银铝币及金属板）、生物类（麻毛棉线团、蚌壳）等，刮痧部位为脊背、颈部、胸腹、肘窝。所用润滑剂为植物油类、酒类、滑石粉和水，在皮肤特定部位进行刮、挤、拍等手法，至出现紫黑色瘀点为度的一种民间疗法。

随着刮痧技术的发展，中国刮痧健康法逐步兴起发展起来，它是在古代传统刮痧疗法的基础上发展衍变而来。中国刮痧健康法是以中医脏腑经络学说为理论指导，集针灸、按摩、点穴、拔罐等中医非药物疗法之所长，所用工具是水牛角为材料制作的刮痧板，对人体具有活血化瘀、调整阴阳、舒筋通络、调整信息、排除毒素、自家溶血等作用，既可保健又可治疗的一种自然疗法。它是中医学的重要组成部分，其内容包括刮痧方法、经络、俞穴及临床治疗等部分。刮痧由于具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点，已经越来越多的受到广大患者的欢迎。

中国刮痧健康法是在传统刮痧疗法基础上的继承发展。现代科技的发展使刮拭工具外部构造，表面光洁等方面更加适合人体各部位刮痧的需要，而且以水牛角为材料的刮痧板更加体现了刮痧自然之法的特点。水牛角质地坚韧、光滑耐用、加工简便，避免了金属类器械所造成的疼痛、易伤皮肤、产生静电等不良反应，亦避免了瓷器类、生物类器械易碎、不易携带等因素，还避免了现代化学用品如塑料制品给人体皮肤上造成的危害。

中国刮痧健康法不仅在刮痧工具选择上更为合理，更在刮痧手法上结合按摩、点穴、杵针等手法，使刮痧成为不直接用手便有按摩、点穴的作用，不用针刺入肉便可起到针刺的效果，不用拔罐器便有和拔罐类似的疗效。由于不断的完善和改进，中国刮痧健康法的治疗范围在传统刮痧疗法主要治疗痧病的基础上大大的扩大，已能治疗内科、妇科、男科、儿科、外科、皮肤科、伤科、眼科等十一大类 400 多种病症。在理论方面中国刮痧健康法是以中医脏腑经络学说为理论指导，较传统刮痧疗法之经验方法亦有系统提高。

刮痧疗法经过漫长的历史发展，已由原来粗浅直观单一经验的治疗方法发展到今天有系统中医理论指导，有完整手法和改良工具，适应病种广泛，既可预防保健又可治疗的一种自



然疗法。中国刮痧健康法以其易学、易会、易行、疗效明显的特点必将为人类健康事业做出卓越的贡献。

刮痧疗法的历史与发展

刮痧疗法，起于民间，其确切的发明年代及发明人，难以考证。元代医家危亦林在公元1337年较早的记载了这一疗法，他在撰写的《世医得效方》卷二“沙证”（当时用“沙”字而未用“痧”字）一节中说：“沙证，古方不载……所感如伤寒，头痛呕恶，浑身壮热，手足指未微厥，或腹痛闷乱、须臾能杀人”，又说：“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝，俗谓搅肠沙，今考之，此证乃名干霍乱，此亦由山岚瘴气，或因饥饱失时、阴阳暴乱而致。”“沙”从这段后来是指一种病症，具体地说“搅肠沙”就是指心腹绞痛、高热头痛、吐泻不得、烦闷难耐、冷汗自出、手足发凉，能在较短时间内就可以致人死命的霍乱证。很类似于现代医学所说的细菌性食物中毒、沙门氏菌属感染，乃至烈性传染病霍乱、副霍乱等病症。到了明代“沙”字在医书里就都作“痧”字了。

对于“痧证”的治疗，除药物治疗外，在《世医得效方》里提到了3种外治法。

一是“近世只看头额上、胸前两边，有小红点在于皮肤者，用纸捻或大灯草，微蘸香油，灯上点烧，于红点上，峻爆者是。”是说痧证病人，往往在头额和胸肋出现散在的小出血点或小充血点（这应该就是把这些证候叫作痧证的原因），用纸捻或大个的灯草蘸上少量香油点燃，然后用火头直接淬到痧点上，火头爆出一声响即熄灭，再点燃去淬烧其他痧点。这就是后世所说的“淬痧法”。

二是“如腹痛不止，又用针于两下十指近甲，稍针出血即愈”、“两足坠痛、亦名水沙，可于两脚屈膝内两筋两骨，间刺出血愈，名委中穴。”是说痧证腹痛不止的，可以在十指尖放血，两腿沉重疼痛的，可以在委中穴处放血。这就是后世所说的“放痧法”，也叫刺血疗法或放血疗法。

三是“又法治沙证，但用苧麻蘸水，于颈项两肘臂两膝腕等处扞掠，见得血凝皮肤中，红点如粟粒状，然后盖复衣被，吃少粥汤或葱豉汤，或清油个葱茶，得汗即愈”、“此皆使皮肤腠理开发松利，诚不药之良法也。”是说治痧证，可以用苧麻纤维团，蘸水在颈项、肘臂、膝腕等部位进行“扞掠”。唐朝人李周翰注说：“扞，历刮也。”可见“扞掠”就是刮掠，直到刮出皮下出血凝结成像米粒样的红点为上，然后通过盖衣被保暖，喝粥、汤、茶等发汗，使汗孔张开、痧毒外泄。这就是后来所说的“刮痧法”。

以后在明清的医学著作中，不仅继承了危亦林《世医得效方》在痧证及刮痧疗法方面的知识，而且有了进一步的发展。清代康熙14年（公元1676年）郭右陶所撰的《痧胀玉衡》为其中具有代表性的痧证辨治专著。该书对刮痧疗法进行了比较系统的论述，包括痧证的病因、病机分类、症状表现及治法用方，还包括刮痧、放痧、淬痧等的具体方法和适应证。

从痧证的病因病机和症状来看，《痧胀玉衡》认为：“痧胀（因痧证有遍身肿胀、疼痛难忍的症状，故郭氏也称其为痧胀）或因秽气所触，或因暑气所感，或动时行不正之气，或乘伏寒伏热过时而来，总不外于外伤风热，故肌表必实，实则热毒之气既胀于胸腹肠胃之中，若更用热饮用热气，适助其肿胀，元从而泄。故犯此者，有立时胀死之害。”、“痧证先吐泻而心腹绞痛者，从秽气痧发者多；先心腹绞痛而吐泻者，从暑气痧发者多；心胸昏闷，痰涎胶结，从伤暑伏热痧发者多；遍身肿胀，疼痛难忍，四肢不举，舌强不言，从寒气冰伏，过时郁为火毒而发痧者多。”可见这里所说的“痧”，是指人体感受风寒暑湿燥火、疫气、秽浊之气后，毒邪内郁外发所造成的多种证候，主要可以包括现代医学所说的病毒或细菌所引起的多种传染性疾病和感染性疾病。除前面提到的细菌性食物中毒、沙门氏菌属感染、霍乱、副霍乱外，像病毒性感冒、细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、斑疹伤寒、猩红热、败血症、白喉、流行性出血热、流脑、乙脑等等，还有气候因素所导致的疾病如小暑，以及误吸毒气，

秽气所造成的肺水肿、晕厥等等，都可以归属痧证的范畴。

这些疾病在其病程中，由于病毒的侵害、细菌毒素或毒物毒性的作用，大多可见到粘膜、肌肤之下呈现出血点或充血点，状如沙粒，或散在，或密集，或聚积成片，或融合成斑块，因此中医就以“痧”字来命名这些病症，并统称“痧证”，还把这些毒素叫“痧毒”。由于痧证是包含了许多疾病的一个统称，所以根据不同疾病的不同症状表现，在《痧胀玉衡》及其后的一些医书中，就有了许多痧证名称，象暑痧、瘟痧、斑痧、乌痧、丹痧、疫痧、烂喉痧、抽筋痧、吊脚痧等等。只不过随着科学和医学的发展，人们对疾病的认识和辨别更加精确，象“痧证”这样笼统的、包括范围很广的病症名称，才渐渐淘汰不用了。但治疗痧证的一些外治法，如淬痧法、放痧法、刮痧法等，却被保留了下来。

痧证是很重的病症，并不是单靠上述外治法就都可以治愈的，在什么情况下使用这些外治法，《痧胀玉衡》说：“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，此不易之法，至脏腑经络有痧，若昏迷不醒等症，非放刮所得治，兼用药疗之，无足怪也。”也就是说，刮痧疗法适用于痧证初起，痧毒表浅，在肌肤、气分的病症；而放痧法则适用于痧毒在血肉、血分的病症。若痧毒深入脏腑，就必须靠药物来治疗了。

刮痧、放痧的目的，《痧胀玉衡》说得也很清楚，这就是“肌肤痧，用油盐刮之，则痧毒不内攻，血肉痧有青紫筋（主要指肘弯、膝弯部的青紫筋，也叫痧筋），刺之则痧毒有所泄，”也就是说，刮痧、放痧的目的是为了排泄体内的痧毒或说是毒素，使体内毒素能得以外排，从而达到治愈痧证的目的。

刮痧所用的工具和刮拭的部位，《痧胀玉衡》载：“背脊颈骨上下及胸前肋肋两背肩臂痧症，用铜钱蘸否油刮之，或用刮舌刨子脚蘸香油刮之。头额腿之上痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之。大小腹软肉内之痧，用食盐以手擦之。”可见所刮拭的部位，涉及头额项背胸腹及上、下肢全身，所用工具则根据皮肤粗厚、柔嫩的不同，肌肉脂肪丰厚、寡薄的差别，分别选用坚硬、柔软的刮具，并且还可以用手指作刮具。

刮痧法作为一种简便易行的外治法，或说是物理疗法，以其有立竿见影的疗效，既在民间流传不衰，也被医家广泛重视。明清直至近代，许多医书中都记载了这一方法，而且还有专门的《刮痧疗法》一类的小册子问世。主要用于治疗感冒、发热、中暑、急性胃肠炎、其他传染性疾病和感染性疾病的初起，肩、背、臂肘、腿膝疼痛等一类病症。所用刮具及润滑剂也有发展，刮具用到了瓷器类如瓷勺、瓷碗边、瓷盘边、瓷酒杯；金属类如铜板、铜币、银元、铜勺、铝合金硬币；动植物类如光滑的嫩竹板、小蚌壳、毛发团、棉纱团、麻线团，鹿、牛、羊的角等。润滑剂则用到了香油和其他植物油以及水、白酒等。这都可以看成是对刮痧疗法的继承和发展。

淬痧疗法也流传了下来，被收入了许多医书中。近代曾有人专门对这一方法进行了研究和发掘，并在有关杂志上撰文进行了介绍和推广。

放痧疗法，实际是流传久远的放血疗法在痧证治疗方面的应用。作为在人类医学史上算是最古老的一种疗法，放血疗法在古代也叫“启脉”法或“刺络”法。远在石器时代华夏先人就学会了使用专门制作的五制放血器具——砭石来治病，随着金属的冶炼和应用，才使用了金属的针具来放血。《痧胀玉衡》将放血疗法用于治痧证，并改名叫“放痧”，除了在十指指尖点刺挤血的方法外，主要突出了在肘弯、腿弯（即肘窝、膝窝）静脉处放血的方法。书中把痧证病程中，在肘窝、腿窝出现的怒张的静脉叫“痧筋”，或呈深青色，或呈紫色，或呈暗红色。并认为痧筋现者，毒入血分者多；乍隐乍现者，毒入营分者多；微现者，毒阻于气分者多；伏而不现者，毒结于血分者多。用三棱针刺痧筋出血，可以达到排泄痧毒的效果。所以民间医生或是医院大夫，在治疗此类痧证时，总是刮痧疗法和放痧疗法并用的。



其实放血疗法并不仅仅局限在治疗痧证，在古代和现代都广泛用于治疗各种外感病和内科、妇科、儿科、外科、五官科等病症。放血的部位也不仅仅局限在十指尖和肘窝腿窝，而是引入了经络俞穴和经外奇穴主治知识、运用了辨证、辨病选穴方法，在所选穴位的部位寻找表浅的或比较隐伏的怒张的静脉或小静脉团。局部严格消毒后，用锋利的三棱针刺破静脉，放出适量的瘀紫的静脉血。当血流将止时，再用火罐拔吸在针孔处，使渗入皮下的瘀血尽皆排出体外。

另外在按摩手法中，有撮拧提拉等法，即用手指撮捏提患者的皮肉，使局部充血或出现出血点，此法若用于治疗痧症，则叫撮痧法。直到今日，人们仍常用此法治疗头痛、咽痛、实证的胃脘痛等证。因这种撮法可以归属按摩推拿等手法中，故本书也不详加介绍。

刮痧疗法的现实意义和应用现状

近些年来，众多的医务工作者、科技工作者及其他有识之士，在发掘弘扬自然疗法的领域中，做了许多有意义的工作，诸如对饮食疗法、气功疗法、体育疗法、音乐疗法、耳穴疗洁、手足按摩疗法等等，都进行了整理弘扬、普及推广，使广大民众受到了许多益处。专家的刮痧工具、刮痧油及刮痧手法进行了全面革新。使用水牛角精工制作的刮痧板，涂布具有疏通活络、消炎镇痛、活血化瘀的刮痧活血剂，依据患者的病变和体质实施补泻手法，刮拭经络俞穴，起到调血行气，疏通经络，活血祛瘀的作用，恢复人体自身的愈病能力。使民间的传统刮痧，发展成为现代的循经走穴的经络刮痧。经络刮痧法对一些常见病如：高热、心绞痛、哮喘、颈椎病、高血压、神经性头痛、肩关节周围炎、坐骨神经痛等有立竿见影的疗效。经络刮痧法的普及推广，使古老的刮痧疗法焕发了新的青春，可以说这标志着刮痧疗法进入了发展的新阶段。

由于革新后的刮痧疗法，不但适应症广泛，疗效明显，而且简便易行，人人可学，利于普及。所以很快就被迫切寻求自然疗法的广大民众所接受和认可，同时也引起一些专业医务工作者的重视，并对这一自然疗法进行了理论研究和临床实践。我们在大量经络刮痧的临床实践中，体会到经络刮痧适应症广，临床效果显著，但也发现按经络理论选经配穴，刮拭部位多、面积大，体质虚弱者和环境温度较低时，治疗受到一定的限制。另外，第一次治疗结束后，要等到局部痧消退后才能进行第二次治疗，两次间隔时间较长。为进一步丰富、发展和完善这一疗法，根据生物全息理论，我们将全息诊疗法的一些知识借鉴到刮痧疗法中，从而总结出刮拭局部器官的全息穴区，防治全身疾病的“全息刮痧法”。

全息刮痧法拓宽了刮痧法选区配穴的思路。实践证明，全息刮痧法可供选择的刮拭部位灵活多样，刮拭面积小，刮拭时间短，与疾病部位对应性强，疗效显著，又可通过在刮拭过程中所发现的敏感点和出痧形态，察知内脏健康损害的部位和程度。全息刮痧法与经络刮痧法根据病情交叉或重叠使用，不仅增强了治疗效果，还可使刮痧治疗连续进行。当刮拭头、耳、手等暴露部位的全息穴区时，可不必脱衣服，简便易行，不受环境的限制，更容易推广普及。

在刮拭手法上，除传统刮法外，我们借鉴推拿按摩中的点、按、揉、理等手法，总结出适合于经络全息刮痧法特点的有效手法。

刮痧疗法的迅速普及，使不同形状、不同质地，便于操作、便于刮拭的不同部位的各种多功能的刮痧板、刮痧梳子、刮痧棒相继问世。在刮痧润滑剂方面，也研制出了不同配方，多种效能的不少新产品，从而使刮痧疗法进入了一个更新的发展阶段。

刮痧疗法的作用机理

刮痧，是用刮痧板蘸刮痧油在人体选取一定的部位反复刮动，摩擦患者皮肤，以治疗疾病的一种方法。

刮痧是根据中医十二经脉及奇经八脉、遵循“急则治其标”的原则，运用手法强刺激经络，使局部皮肤发红充血，从而起到醒神救逆、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾和胃的效用。

刮痧施术于皮部对机体的作用大致可分为两大类，一是预防保健作用，二是治疗作用。

1. 刮痧是如何预防保健的

刮痧疗法的预防保健作用又包括健康保健预防与疾病防变两类。刮痧疗法作用部位是体表皮肤，皮肤是机体暴露于外的最表浅部分，直接接触外界，对外界的湿、热、风、寒等毒邪起适应与防卫作用。皮肤所以具有这些功能，主要依靠机体内卫气的作用。卫气出于上焦，由肺气推送，先循行于皮肤之中，卫气调和，则“皮肤调柔，腠理致密”（《灵枢·本脏》）。健康人常做刮痧（如取背俞穴、足三里穴等）可增强卫气，卫气强则抵御外邪能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。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、中府等）可将表邪及时祛除，以免表邪不祛，蔓延进入五脏六腑而生大病。

痧是什么？刮痧时，刮板向下的压力会使微循环障碍部位瘀滞的血液从毛细血管壁的间隙渗出于血脉之外，暂留在皮下组织和肌肉组织之间，这些含有体内毒素的离经之血就是我们看到的痧。

刮拭瞬间所出现的痧迅速改变了血管腔内血液的瘀滞状态，减轻了血管腔内的压力，使含有营养物质的新鲜血液畅行无阻，也将代谢废物及时带走。局部组织不再受代谢废物瘀滞和新鲜营养无法获得之苦，就可维持良好的内循环和生命活力，远离疾病了。

肌体在亚健康的未病状态或脏腑器官有病理改变时，相关部位的微循环均会有异常改变。只要出现微循环障碍，无论有无自觉症状，刮痧都可起到保健作用。

刮出之痧颜色逐渐变浅，最后消失，皮肤恢复正常颜色。刮出的痧哪里去了？用现代医学免疫学的理论来分析退痧的现象和过程：痧的消失不是毒素被身体吸收了，而是毒素被体内具有免疫功能的细胞分解排出体外了。

痧是渗透到血脉之外，存在于组织之间、皮肤之下的离经之血。这些离经之血被身体视为异物，交给具有免疫功能的淋巴细胞及血液中的吞噬细胞来识别、化解，最终通过呼吸、汗液、尿液等途径排出体外。

免疫系统是身体的防卫部队，免疫力低下是身体生病的主要原因之一。而刮痧正可以增强免疫力，经常刮痧，清除痧的过程可以激发免疫系统的功能，使体内免疫细胞得到锻炼，排异能力增强，可以有效、快速清除病理产物，提高肌体的应激能力和组织创伤的修复能力。这是刮痧的另一个重要的保健作用，这一点对免疫机能逐渐下降的现代人尤为重要。

小知识一

微循环与微循环障碍

机体仅靠心脏的收缩力是不可能将心脏内的血液送到组织细胞的，必须依靠遍布全身的微血管进行调节，因此，微循环是否通畅从根本上决定着人体的健康状况，危害现代人健康的许多慢性疾病，如糖尿病、动脉硬化等都与微循环不畅有密切关系。

微循环的理论从微观的角度解释了中医“经络不通”，“气血不畅”的现象，并形象、生动地揭示了刮痧保健康之谜。