



手到病自除系列

真人取穴，轻松找穴位
详细的刮痧操作方法
简单实用，在家就能祛除病痛
刮痧治病基础知识
+76种常见病对症刮痧法图解
+22种日常刮痧保养方法

对症刮痧

速查手册

对症刮痧，这一本就足够！

李志刚◎编著

北京中医药大学博士生导师
国医堂主任医师

刮痧保健养生，本书全囊括
常见疾病刮痧，痧出病自愈

最贴心的
健康小百科

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

手到病自除系列

对症刮痧

速查手册

DUIZHENG GUASHA SUCHA SHOUCE

李志刚◎编著

北京中医药大学博士生导师
国医堂主任医师



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对症刮痧速查手册 / 李志刚编著. —合肥: 安徽
科学技术出版社, 2015. 1

(手到病自除系列)

ISBN 978-7-5337-6507-1

I. ①对… II. ①李… III. ①刮搓疗法-手册 IV.
①R244. 4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第267792号

对症刮痧速查手册

李志刚 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 杨洋

特约编辑: 江娜 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82460000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6507-1

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究



Preface 前言

刮痧是中国民间古老的传统疗法。千百年来，在民间流传甚广，为广大人民群众的健康带来福音。近年来，经过医学界对刮痧疗法广泛深入的研究探索和临床实践，证实了刮痧疗法对人体多种急慢性疾病有立竿见影的效果。

此疗法主要是用手、刮痧器具，在皮表、经脉、穴位区，施以捏、提、挤、刮、刺、挑等手法，对人体穴位进行刺激，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行，达到祛除邪气、活血散瘀、舒筋理气、清热解毒、开窍宁神等功效。使用刮痧疗法时，无须昂贵仪器，并且随时随地都可以使用，既经济安全，又易学易懂。

治病要治本，寻水要寻源。中医认为，疾病的根源在于我们吸收了太多的毒素，这些毒素在反复吸收过程中进入血液后，而致五脏六腑出现相应的不良反应。不过，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。

但有些人担心，刮痧会造成毛细血管的破裂和损伤。其实，刮痧只是将人体黏附在微血管的瘀血毒素排出于血管之外，然后经过全身的循环、代谢，将刮出的毒素从皮肤尿液排出，以保持血管畅通，从而达到气血运行正常的目的。比如：感冒发热后，刮拭肌肤就会出现痧癍，一旦感冒好了，痧癍也会随之消失。

本书共分为三大部分，分别是经络刮痧基础课、日常养生刮痧、刮痧治病。从经络到刮痧，从养生到治病，全书详细地讲述了正确地使用刮痧疗法对人体可以产生不同程度的理疗作用。刮痧疗法纯属自然疗法，最大的特点是简便易学、一学就会、一看就懂、一用就灵。本书通俗易懂、严谨科学，并采用了图文并茂的形式，清晰地将每个穴位和操作方法展现给读者，方便大家取穴刮痧，为您和家人的健康保驾护航。

李志刚



Contents 目录

Part 1

轻松刮痧，做最好的家庭理疗师

最简单的绿色疗法——认识刮痧的疗效和作用.....	002
简便取穴，让您轻松找到穴位.....	004
图解刮痧基础手法.....	006
掌握刮痧的技巧和要领，提升效果.....	009
注重刮痧细节，让刮痧更安全.....	010
刮痧的适应证和禁忌证.....	011
十四经络刮痧保健法.....	012

Part 2

刮痧治病——手到病自除

呼吸系统病

感冒	016
咳嗽	018
肺炎	020
哮喘	022
支气管炎	024
胸闷	025
慢性咽炎	026
空调病	027

心脑血管系统病

头痛	028
偏头痛	030

高血压病	032
------------	-----

低血压	034
-----------	-----

中风后遗症	035
-------------	-----

神经系统病

神经衰弱	036
三叉神经痛	038



面神经麻痹.....040

癫痫.....041

失眠.....042

眩晕.....044

疲劳综合征.....045

消化系统病

胃痛.....046

呕吐.....047

消化不良.....048

腹泻.....050

便秘.....052

肝炎.....054

胆石症.....055

慢性胃炎.....056

痔疮.....057

泌尿生殖系统病

尿道炎.....058

慢性肾炎.....059

前列腺炎.....060

膀胱炎.....061

早泄.....062

阳痿.....063

遗精.....064

不育症.....065



内分泌系统病

糖尿病	066
高脂血症	068
地方性甲状腺肿大	070
甲状腺功能亢进症	072
中暑	073
水肿	074
肥胖症	075

妇产科病

月经不调	076
痛经	078
闭经	079
崩漏	080
带下病	081
慢性盆腔炎	082
子宫脱垂	083

妊娠呕吐	084
------------	-----

产后腹痛	085
------------	-----

产后缺乳	086
------------	-----

更年期综合征	087
--------------	-----

骨伤科病

颈椎病	088
-----------	-----

肩周炎	090
-----------	-----

落枕	092
----------	-----

膝关节痛	093
------------	-----



脚踝疼痛.....	094	鼻炎.....	103
腰酸背痛.....	095	鼻出血.....	104
急性腰扭伤.....	096	牙痛.....	105
腰椎间盘突出.....	097	耳鸣、耳聋.....	106
坐骨神经痛.....	098	中耳炎.....	107
静脉曲张.....	099	口腔溃疡.....	108
强直性脊柱炎.....	100	皮肤科病	
网球肘.....	101	痤疮.....	109
五官科病		荨麻疹.....	110
麦粒肿.....	102		

Part 3

日常养生刮痧——未病先防

脏腑保健养生		宣肺理气.....	113
健脾养胃.....	112	养心安神.....	114

疏肝解郁..... 115

补肾强腰..... 116

益气养血..... 117

排毒通便..... 118

清热泻火..... 119

消除疲劳..... 120

强身健体..... 121

爱美女性养生

美容养颜..... 122

明眸美瞳..... 123

瘦身降脂..... 124

调经止带..... 125

不同体质养生

气虚体质..... 126

阳虚体质..... 127

阴虚体质..... 128

湿热体质..... 129

血瘀体质..... 130

气郁体质..... 131

痰湿体质..... 132

特禀体质..... 134



Part

1

轻松刮痧， 做最好的家庭理疗师

刮痧疗法是中国传统医学的重要组成部分，它以中医的脏腑经络学说为理论基础，博采艾灸、按摩、拔罐等中国传统非药物疗法之长，治疗方法极具特色而又自成体系，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好身体。请跟随我们，轻松为自己和家人刮痧，做最好的家庭理疗师。



最简单的绿色疗法——认识刮痧的疗效和作用

刮痧是以中医脏腑经络学说为理论指导，集按摩、艾灸、拔罐等非药物疗法之所长，以刮痧板为工具，配合经络油进行治疗的一种自然疗法，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。它的预防保健作用和治疗作用主要有以下一些特点。

1. 预防保健作用

刮痧疗法的预防保健作用分为保健预防与疾病防变两类。其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，且对外界气候环境等变化起适应与防卫作用。健康人常做刮痧（如取肾俞穴、足三里穴等）理疗可增强人体卫气。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，以免表邪入里，侵入五脏六腑而加重病情。



常刮拭肾俞穴、足三里穴等穴可增强卫气。

2. 治病疗疾作用

刮痧疗法的治病疗疾作用可表现在以下方面：

①活血化瘀。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，则瘀血化散，局部疼痛得以减轻或消失。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，这两方面的作用是相通的。如果紧张的肌肉得以松弛，则疼痛和压迫症状也可以明显减轻或消失，同时有利于病灶修复。

④调整生物信息。人体的各个脏器都有其特定的生物信息（各脏器的固有频率及生物电等），当脏器发生病变时，有关的生物信息就会发生相应变化，而脏器生物信息的

改变可影响整个系统乃至机体的功能平衡。而刮痧疗法就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整作用。

⑤排除毒素。刮痧过程可使局部组织高度充血，血管神经受到刺激后使血管扩张，血流及淋巴液运行速度增快，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，全身抵抗力增强，进而减轻病势，促进康复。



刮痧可使经络通畅、气血通达。

简便取穴，让您轻松找到穴位

使用经络穴位是一项技术活，也可以说是一把双刃剑，如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以强身健体、益寿延年，如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱操作，往往会弄巧成拙。下面介绍一些任何人都能够使用的最简单的寻找穴位的诀窍。

①. 手指同身寸度量法

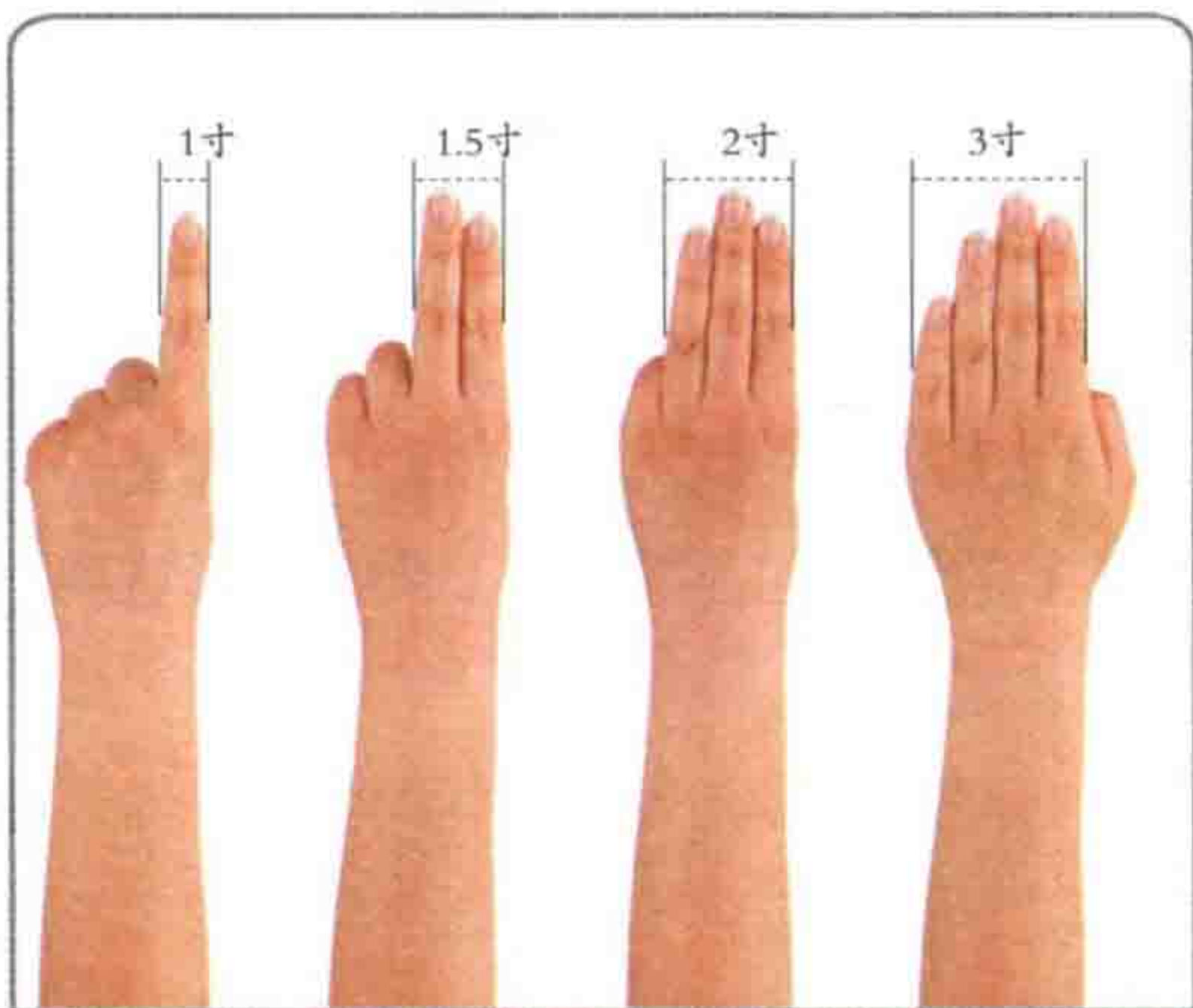
中医所谓的“同身寸”，是指以患者本人体表的某些部位折定分寸，作为量取穴位的长度单位。主要有骨度和指寸法两种，临床多指后者，如中指同身寸等。“同身寸”与日常生活中所用的长度单位“寸”不是同一概念，千万不要与之混淆。由于骨节长短不一，所以即便两人同时各测得1寸长度，但是实际长度也会不一样。

1寸：大拇指横宽。

1.5寸：食指和中指二指指腹横宽。

2寸：食指、中指和无名指三指指腹横宽。

3寸：食指、中指、无名指和小指四指指腹横宽。



“同身寸”是指以患者本人体表的某些部位折定分寸，作为量取穴位的长度单位。

2. 身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间（印堂穴）到前发际正中为3直寸。手臂肘部内侧中央处有粗腱，腱的外侧为尺泽穴。



3. 标志参照法

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；膻中位于两乳头连线的中间。

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。

4. 感知找穴法

身体感到不适，用手指压一压、捏一捏、摸一摸，如果有痛感、硬结、发痒等感觉，或某些地方和周围皮肤有温度差，如发凉、发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那个地方就是要找的穴位。感觉疼痛，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴进行治疗。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。



图解 刮痧基础手法

正确的握持刮痧板的方法是，把刮痧板的长边横靠在手掌心，拇指和其他四个手指分别握住刮痧板的两边。单方向刮拭，不要来回刮。刮痧板与皮肤表面的夹角一般为 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，以 45° 角应用得最多，这个角度可以减轻刮痧过程中的疼痛，并增加舒适感。运板方法如下：

1. 角刮法

将单刮痧板的一个角，朝刮拭方向倾斜 45° ，在穴位处自上而下刮拭，为单角刮法。双角刮法的操作方法是，以刮痧板凹槽处对准脊椎棘突，凹槽两侧的双角放在脊椎棘

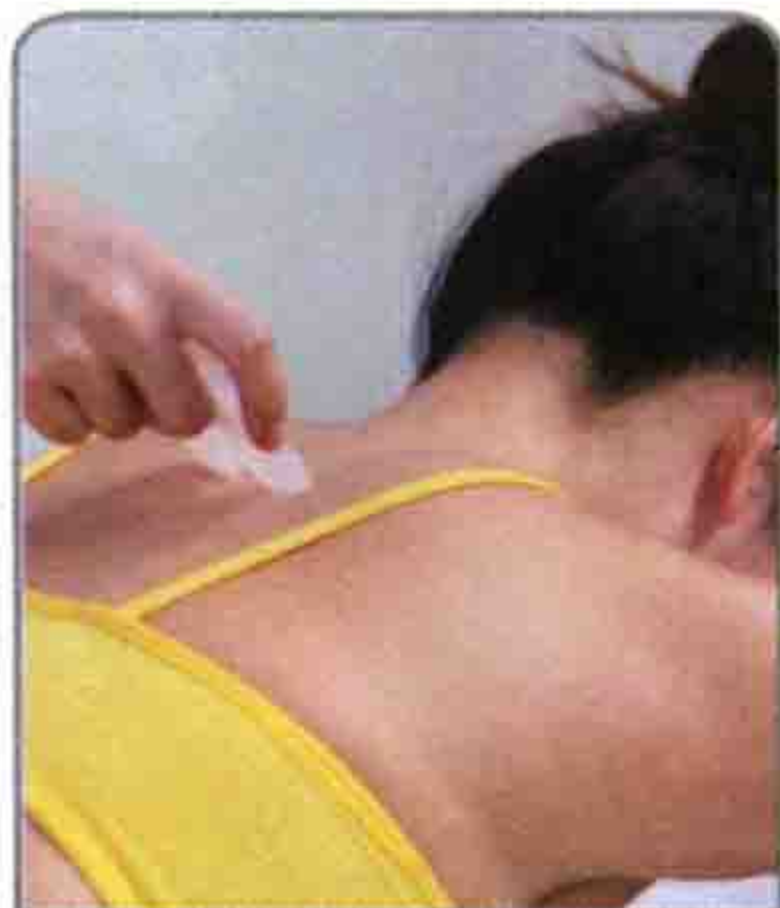
突和两侧横突之间的部位，刮痧板向下倾斜 45° ，自上而下刮拭。多用于脊椎部的刮拭。

2. 面刮法

将刮痧板的一半长边或整个长边



单角刮法



双角刮法



面刮法