



李志刚 / 主编

13种日常保健刮痧疗法

96种常见病刮痧疗法

穴位刮痧 全真图解



即
扫
即
看

64

◆ 一刮见效，标本兼治 ◆ 按图索骥，百病不生 ◆

感冒 →
刮痧疗法



① 刮风池穴



② 刮中府穴



③ 刮合谷穴

新疆人民出版社
新疆人民出版社

“中医堂”二维码

扫一扫，高清中医保健教学视频“码”

1. 书中的每一个穴位都附有一个二维码的操作视频。
2. 使用二维码扫描软件，扫描本书上的二维码观看视频。



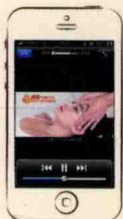
1

打开手机或平板电脑上的二维码扫描软件（以中医堂为例，点击二维码）。



2

将扫描框对准本书中所附的二维码。



3

扫描完毕，即可播放。



4

播放完毕后，返回首页。点击“疾病疗法任你选”，上千种中医保健方法即可在线观看。

金版 健康文库



App下载：中医堂
二维码扫一扫
中医堂轻松下



公众微信账号：中医堂
微信号：zhongyitangsz
扫描二维码即可关注

建议上架：健康·生活

ISBN 978-7-5372-6093-0



9 787537 260930 >

定价：19.80元



李志刚 / 主编

穴位刮痧 全真图解

感冒
刮痧疗法

③ 刮合谷穴

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位刮痧全真图解 / 李志刚主编. — 乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5372-6093-0

I. ①穴… II. ①李… III. ①刮痧疗法—图解IV.
①R244. 4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第048922号

穴位刮痧全真图解

XUEWEI GUASHA QUANZHEN TUJIE

- | | |
|------|---|
| 出版发行 | 新疆人民出版總社
新疆人民卫生出版社 |
| 责任编辑 | 张 宁 |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 封面设计 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 地 址 | 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号 |
| 电 话 | 0991-2824446 |
| 邮 编 | 830004 |
| 网 址 | http://www.xjpsp.com |
| 印 刷 | 深圳市雅佳图印刷有限公司 |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 开 本 | 711毫米×1016毫米 32开 |
| 印 张 | 7.5 |
| 字 数 | 150千字 |
| 版 次 | 2016年5月第1版 |
| 印 次 | 2016年5月第1次印刷 |
| 定 价 | 19.80元 |

【版权所有，请勿翻印、转载】

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，为广大民众的健康带来很大的福音。近年来，医学界对刮痧疗法进行了广泛深入的研究探索，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。

相传在远古时期，人类在用火取暖时发现，火在烤到身体的某些部位时会很舒服。后来人类发现当石头被烤热时用来刺激身体，可以治疗风湿、肿毒。再后来人类又发现砭石烤热后可以用来刺破脓肿、缓解病痛。渐渐地，当时的人类就觉得用热的石头可以治愈一些疾病。时间一长，自然就形成了砭石治病法，这就是刮痧治病的雏形。

治病要求本，寻水要溯源。中医认为，疾病的根源在于我们吸收了太多的毒素，这些毒素进入血液，血液便受到污染。污染的血液流进五脏六腑，相应的部分都会出现不同的反应。只要我们掌握净化血液的方法——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。

本书分为刮痧基础课、刮痧治病、刮痧养生三大部分。从经络到刮痧，从养生到治病，详细讲述了刮痧疗法的养生治病方法。本书内容通俗易懂、严谨科学，通过真人示范取穴和操作清晰地将每个穴位展现给读者，另外附有相应的视频二维码，以方便大家取穴刮痧，为您和您家人的健康保驾护航。

第1章

养生祛病好方法——刮痧

穴位刮痧，有效祛病保健康	002
简便取穴法，教您轻松找到穴位	004
基础刮痧手法，教您正确刮痧操作	006
刮痧的适应证和禁忌证	009
刮痧时应注意的5个细节	010
刮痧的技术指导	011
正确看待刮痧后反应	012

第2章

刮痧祛病保健康

⑥ 呼吸系统疾病

感冒	014
发热	016
咳嗽	018
肺炎	020
胸闷	022
支气管炎	024
哮喘	026
空调病	028

⑥ 心脑血管疾病

头痛	030
偏头痛	032
高血压	034

低血压	036
-----	-----

中风后遗症	038
-------	-----

⑥ 精神和神经系统疾病

失眠	040
眩晕	042
面神经麻痹	044
三叉神经痛	046
神经衰弱	048
癫痫	050
疲劳综合征	052

⑥ 消化系统疾病

呕吐	054
胃痛	056

胃脘痛	108	甲状腺肿大	110
打嗝			
消化不良			112
痢疾	064	水肿	114
腹胀	066	肥胖症	116
腹泻	068	醉酒	118
便秘	070	⑥ 妇产科疾病	
胆结石	072	痛经	120
痔疮	074	月经不调	122
急性肠炎	076	乳腺增生	124
慢性胃炎	078	崩漏	126
⑥ 泌尿生殖系统疾病		带下病	128
尿道炎	080	子宫脱垂	130
慢性肾炎	082	慢性盆腔炎	132
前列腺炎	084	妊娠呕吐	134
膀胱炎	086	产后腹痛	136
早泄	088	产后缺乳	138
阳痿	090	不孕症	140
遗精	092	更年期综合征	142
阴囊潮湿	094	⑥ 骨伤科疾病	
性冷淡	096	肩周炎	144
不育症	098	落枕	146
尿潴留	100	膝关节炎	148
尿失禁	102	脚踝疼痛	150
⑥ 内分泌及循环系统疾病		小腿抽筋	152
糖尿病	104	腰酸背痛	154
高脂血症	106	急性腰扭伤	156

腰椎间盘突出	158
腰肌劳损	160
腰椎骨质增生	162
强直性脊柱炎	164
坐骨神经痛	166
网球肘	168

⑥ 五官科疾病

黑眼圈、眼袋	170
麦粒肿	172
鼻炎	174
鼻出血	176
耳鸣耳聋	178
牙痛	180

中耳炎	182
急性扁桃体炎	184
慢性咽炎	186

⑥ 皮肤科疾病

痤疮	188
皮肤瘙痒症	190
湿疹	192
冻疮	194
神经性皮炎	196
黄褐斑	198
荨麻疹	200
斑秃	202
脚气	204

第3章

刮痧养生，未病先防

健脾养胃	208
养心安神	210
疏肝解郁	212
宣肺理气	214
补肾强腰	216
益气养血	218
排毒通便	220

消除疲劳	222
强身健体	224
美容养颜	226
瘦身降脂	228
调经止带	230
延年益寿	232

第1章

养生祛病好方法 ——刮痧

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，博采针灸、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。本章从多方面详细介绍刮痧的基础知识，让你一看就懂，一学就会，轻轻松松为自己和家人刮痧理疗。



穴位刮痧，有效祛病保健康

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、调节气血、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。

◎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。

◎治病疗疾作用

刮痧疗法的治病疗疾作用可表现在以下几个方面：

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，增加血液流量，从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

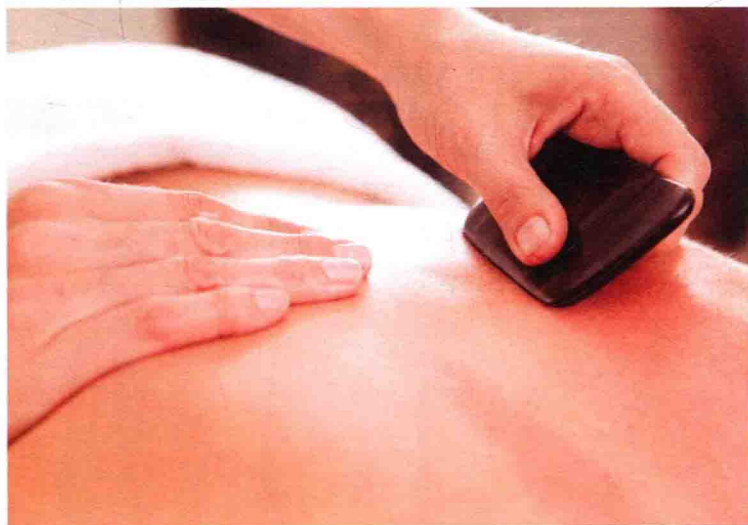
②调整阴阳。刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。如肠道蠕动亢进者，在腹部和背部等处使用刮痧手法可使亢进受到抑制而恢复正常；反之，肠道蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢

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。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、毒素加速排出，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。



简便取穴法，教您轻松找到穴位

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。下面为大家介绍一些最简单的寻找穴位的诀窍。

◎手指同身寸度量法

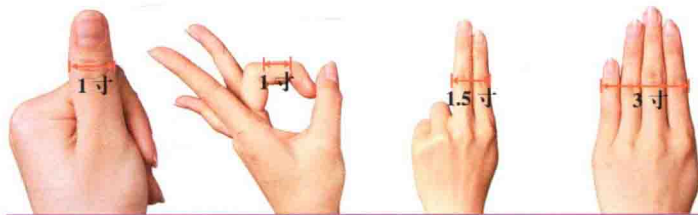
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

①拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

②中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

③横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

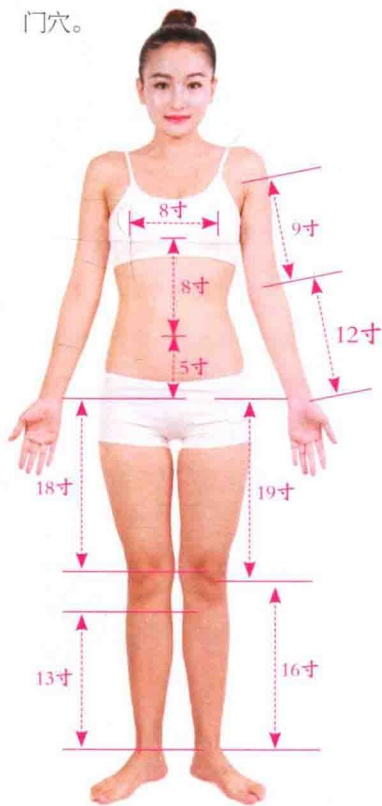
另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。



◎依据体表标志取穴

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：素髌穴位于鼻尖；膻中穴位于两乳头中间。

动作标志：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏上缘前方凹陷处即为耳门穴。



◎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穴；垂肩屈肘于平肘尖处取章门穴；半握拳，当中指端所指处取劳宫穴；两耳尖直上连线中点取百会穴。此法是一种辅助取穴方法。

◎骨度分寸法

此法始见于《灵枢·骨度》篇。它是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；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；肩胛骨内缘至背正中线为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；耻骨联合上缘至股骨内上髁为18寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸。

基础刮痧手法，教您正确刮痧操作

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度~60度，以45度角应用得最多，这个角度可以减轻刮痧过程中的疼痛，并增加舒适感。具体的刮痧方法有以下8种：

01 角刮法

将单刮痧板的一个角，朝刮拭方向倾斜45度，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度，自上而下刮拭。本法多用于脊椎部的刮拭。

02 面刮法

将刮痧板的一半长边或整个长边接触皮肤，刮痧板向刮拭的方向倾斜30度~60度，自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭。



03 平刮法

操作方法与面刮法相似，只是刮痧板向刮拭的方向倾斜的角度小于15度，向下的按压力大。适用于身体敏感的部位。



04 推刮法

操作方法与面刮法类似，不同的是，刮痧板向刮拭方向倾斜的角度小于45度，刮拭速度慢，按压力大，每次刮拭的长度要短。



05 立刮法

让刮痧板与穴位区呈90度垂直，刮痧板始终不离皮肤，并施以一定的压力，做短距离前后或左右摩擦刮拭。



06 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度，均匀、缓慢、柔和地做弧形旋转刮拭，力度宜轻柔。



07 点按法

将刮痧板角部与穴位呈90度垂直，向下按压，力度由轻到重，按压片刻后立即抬起，使肌肉复原。多次重复，手法连贯。



08 按揉法

平面按揉法：用刮痧板角部的平面以小于20度的角度按压在穴位上，做柔和、缓慢的旋转运动，刮痧板始终不离开皮肤。垂直接揉法：将刮痧板呈90度垂直接压在穴位上，其余同平面按揉法。



刮痧的适应证和禁忌证

刮痧对内科、外科、妇科、男科、五官科、骨科等疾病，如疼痛性疾病、脏腑神经失调等病症具有显著的疗效，但对于危重病例和比较复杂的疾病，首选药物和其他手段来治疗。

◎ 刮痧的适应证

刮痧可强身健体，预防疾病，延缓衰老。刮痧可治疗疼痛性疾病，如头痛，牙痛，各种神经痛，腰痛、腿痛、颈痛、肩痛等骨关节疾病。刮痧还可治疗如感冒发热、咳嗽气喘、肠胃病、食欲不振、糖尿病、乳腺增生、痛经、月经不调，以及各种神经血管失调的病症。

◎ 刮痧的禁忌证

①有严重心脑血管疾病者、急性期肝肾功能不全者、全身水肿者禁止刮拭。体内有恶性肿瘤的部位，应避开肿瘤所在部位，在其周边刮拭。下肢静脉曲张、下肢水肿的患者，刮拭方向应由下至上，手法宜轻。大血管显现处禁止重刮。

②有出血倾向的病症、严重贫血者禁止刮痧。

③女性在怀孕期间、月经期间禁止刮拭腰骶部和下腹部。

④韧带、肌腱急性扭伤及外科手术瘢痕处，均应在3个月之后方可进行刮痧疗法。

⑤过度饥饱、过度疲劳、醉酒者不可接受重力、大面积刮痧，否则会引起虚脱。