

家庭养生保健必备，
实用易学

零
基
础

- 刮痧的基本知识、手法要领、常用穴位介绍
- 32种常见病症的刮痧疗法，有效缓解病痛
- 全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效



薛永阁
◎ 主编



刮痧学



化学工业出版社

零基础

薛永阁◎主编

刮痧学



化学工业出版社

·北京·

本书用通俗易懂的语言介绍了刮痧的基本知识、常用穴位、手法要领等内容，并以图文结合的形式详细解析了33种常见病症的刮痧疗法，内容简单易学，且具有很强的实用性，即使没有刮痧经验的人也可以顺利完成相关操作。

图书在版编目（CIP）数据

零基础学刮痧 / 薛永阁主编. — 北京：化学工业出版社，
2016.9

ISBN 978-7-122-27727-5

I. ①零… II. ①薛… III. ①刮搓疗法-基本知识
IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第173798号

责任编辑：邱飞婵

装帧设计：史利平

责任校对：王 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京彩云龙印刷有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张3 字数72千字 2016年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：18.00元

版权所有 违者必究



前言

健康长寿可谓是人们所有话题中最为重要的一个，拥有健康的体魄是完全能够实现的，刮痧就是众多方法中最方便且行之有效的一个。它以中医的皮部理论为基础，以活血化瘀、疏通经络、舒筋理气、驱风散邪、消肿止痛等为目的，达到增强免疫力、防病治病的作用。

刮痧的全息理论不仅能够自行检测全身的健康状况，提早发现机体内潜在的病变，找到健康发展的趋向和方法，还能够针对相关的穴位和脏腑投影区进行刮痧操作，达到保健和治疗的作用，最终拥有健康的体魄和良好的精神状态。

除此之外，刮痧还属于中医自然疗法的一种，有着简便、易懂、易行、价格低廉等特点，在家庭保健和治病康复中，受到广大群众的欢迎。为此，我们特编写了本书，为读者朋友们的健康尽微薄之力。本书共分为两章，分别论述了刮痧的概念、刮痧的作用、刮痧的操作方法、常用刮痧穴位、刮痧治疗常见病症等内容，让读者在了解刮痧的同时，享受它集保健、治疗于一身的独特魅力。

编者

2016年7月



目录

第一章 | 刮痧疗法基础知识 1

刮痧疗法的神奇功效 2

刮痧手法要领 4

刮痧前的准备 7

刮痧过程决定健康效果 9

刮痧后的警惕事项 13

常用刮痧穴位 15

第二章 | 常见病症的刮痧疗法..... 23

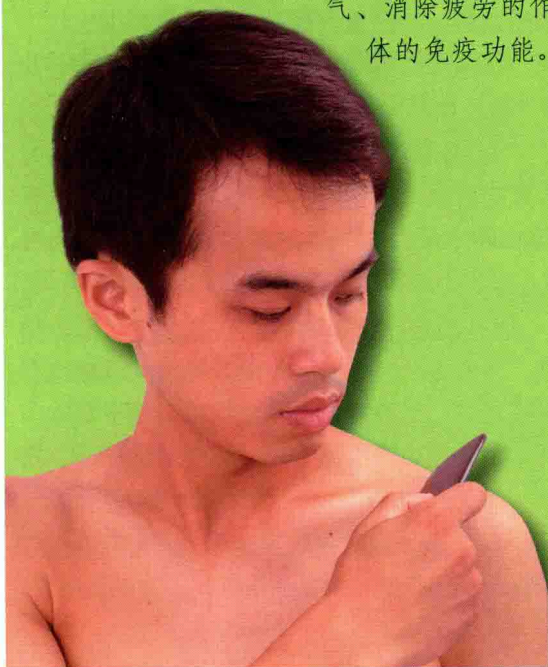
落枕	24
呕吐	26
中暑	28
头痛	30
呃逆	32
感冒	34
咳嗽	36
高血压病	38
低血压病	40
胃下垂	42
胃痛	44
腹泻	46
便秘	48
糖尿病	50
高脂血症	52
痛风	54
肩周炎	56
颈椎病	58
腰椎间盘突出症	60
腰肌劳损	62

失眠	64
坐骨神经痛	66
月经不调	68
痛经	70
闭经	72
乳腺炎	74
更年期综合征	76
遗精	78
早泄	80
阳痿	82
痤疮	84
湿疹	86
皮肤瘙痒	88

第一章

刮痧疗法基础知识

刮痧是中医传统自然疗法之一，它是以中医的经络理论为基础，使用特制的刮痧板，蘸适量刮痧油反复刮动、摩擦某处皮肤，使经络疏通、活血化瘀，以达到防治疾病的一种神奇自疗方法。在闲暇时经常刮痧，不但能起到调整经气、消除疲劳的作用，还能增强身体的免疫功能。



刮痧疗法的神奇功效

刮痧是根据中医学的经络学说，遵循“急则治其标”的原则，运用刮擦手法，对经络进行强刺激，使局部皮肤呈现紫红充血的现象，以达到祛除邪毒、清热解表、醒神救厥、顺气止痛、健脾和胃的效用。而对于现代医学来说，刮痧则具有止痛、调整自身免疫力、排毒等作用。刮痧施术于皮肤，能够起到保健和治疗的双重作用。

1 传统医学理论

(1) 阴阳调节 中医理论以阴阳为基本核心，当人体健康时，阴阳是平衡的。但是当阴阳平衡遭到破坏的时候，就会出现“阴盛则寒”或“阳盛则热”的症状。而刮痧，就是根据症状，通过刮拭躯干、四肢，使偏盛的阴阳降低、偏衰的阴阳升高，让身体的阴阳寒热达到平衡，恢复正常生理功能，最终治愈疾病。

(2) 活血化瘀 当人体韧带、骨骼或者肌肉受到伤害的时候，就会出现局部淤青的现象，这就是经络不通造成的。用刮痧的方法在相应的部位或腧穴进行刮拭，能够消除淤血，通畅经络，使气血正常运行，生出新鲜血液，疼痛感也会有明显的改善。

(3) 祛邪扶正 通过刮痧疗法，可以使邪热之气从体表排出，达到清热的效果。当邪热之气排出体外后，体内的肿痛也会消除。例如，刮拭皮肤之后，出现青紫的充血现象，就说明体内的风寒、湿热、瘀痰、热毒等均排出了体外，使得经络疏通，气血调畅。

(4) 解痉解毒 由痰湿所导致的包块、风证，通过刮痧治疗，能够排出，使腠理宣畅，以达到显著的止痉散毒、消肿的效果。

2 现代医学理论

(1) 止痛 当肌肉、韧带、筋骨、关节等受到损伤的时候，会出现疼痛、不适等症状。这个时候可以使用刮痧的方法，促进局部血液循环，提高受损组织温度，减少筋骨肌肉的粘连，从而消除疼痛感，并且舒展痉挛的部位。

(2) 传导正确生物信息 人体各个不同的脏器，都有它们各自不同的生物信息，当某一部分出现病症的时候，相关的生物信息就会提出警告、发生变化。刮痧就是通过作用于特定的身体部位，产生正确的生物信息，并传送至相关的脏器，恢复正常的生物信息，从而达到对发病脏器加以调整的作用。

(3) 排毒 刮痧能增强局部血管的扩张和黏膜的渗透性，使淋巴循环加速进行，加快废物、毒素的排出，让组织细胞有足够的“空间”储存更多的营养。此外，当毒素、废物排出后，血液也得到净化，使自身抵抗力得到增强，有助于祛病防疾。

(4) 影响机体各系统

① 循环系统：通过刮拭，能够加强血液和淋巴液的循环，为肌肉和末梢神经补充足够的营养，促进新陈代谢。

② 呼吸系统：对呼吸中枢具有镇静作用。

③ 神经系统：刺激神经末梢，从而增强人体的防御功能。

④ 免疫系统：刮痧的刺激能够增强细胞的免疫能力。



刮痧手法要领

刮痧，绝不是取对了穴位就大功告成，也不是拿着刮痧板上下刮拭就可以，如果刮痧的方法、手法不正确，不仅起不到保健、治疗作用，还有可能损害肌肤、损害身体健康，致使症状越刮越重。

1 补泻手法种类

(1) 补法 补法刮拭的按压力度相对来说比较小，速度也比较慢，能够激活人体的正气，使低下的机体功能恢复旺盛的状态。临床中，补法刮拭多用于年老体弱者，久治不愈者，严重疾病或瘦弱虚寒的患者。

(2) 泻法 泻法刮拭的按压力比较大，速度也要快一些，泻法刮拭能够疏泄邪气、病毒，使抗病的功能得到恢复。临床中，泻法刮拭多用于年轻体壮者，新病或急病、体格健壮的患者。

(3) 平补平泻法 平补平泻刮拭法也被称为平刮法，这种刮拭手法一共有三种。第一种是按压力较大，但是速度却比较慢；第二种与第一种相反，按压力比较小，速度比较快；第三种则是按压力适中、速度也同样适中。在实际应用的时候，可以依据病情和患者体质的不同而灵活选择。其中第三种，按压力适中、速度适中的手法比较容易被受术者所接受。平补平泻刮拭法是介于补法、泻法之间的一种手法，通常用于正常人的保健或虚实兼见证的治疗。

2 刮痧种类

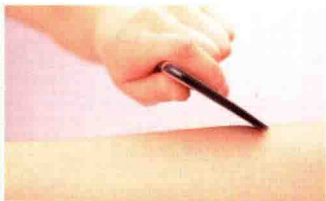
(1) 直接刮痧 顾名思义就是让刮痧工具直接作用于肌肤表面。用刮痧工具直接刮拭人体的皮肤，让刮痧工具所接触的皮肤出现

发红发紫的现象，让青紫色、紫红色的痧点、痧斑显现出来。通常，直接刮痧的方法都用于体质比较强壮，属于实盛病证的受术者。

(2) 间接刮痧 是相对于直接刮痧而定义的，也就是在刮拭工具和皮肤之间覆盖一层毛巾、棉布等物品。然后使刮痧工具在覆盖物上进行刮拭，直至皮肤出现红紫色、青紫色的痧点、痧斑。间接刮痧通常适用于年老体弱者、皮肤病患者、婴幼儿等。

3 简单易行：运板灵活转

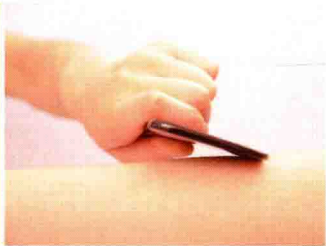
1 面刮法



手法 手持刮痧板向刮拭的方向倾斜45°，然后根据各部位的需要，将刮痧板的整个或一半长的边放在皮肤表面，向同一方向反复刮拭。

部位 适用于身体平坦部位。

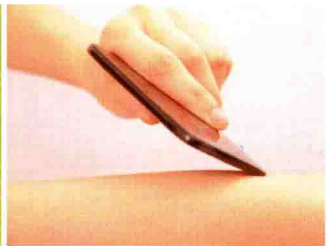
2 平刮法



手法 平刮法与面刮法极为相似，只是平刮法中刮痧板的倾斜角度要小于15°，这就会使得向下的刮拭力度稍大。在使用平刮法时，刮拭速度随着刮痧板倾斜度的减小而减慢。平刮法是辨别和刮拭疼痛部位的最常用方法。

部位 适用于身体平坦部位。

3 角刮法



手法 用刮痧板的一个角接触皮肤，刮痧板向刮拭方向倾斜45°，对穴位进行反复刮拭。

部位 通常用于肩贞、膻中、中府、云门等面积小且处于凹陷处穴位的刮拭。

4

双角刮法



手法 用刮痧板凹槽两端的棱角接触皮肤，刮痧板向刮拭方向倾斜 45° ，使凹槽部位对着棘突部位，而凹槽两边的棱角则对准棘突和两端横突之间的位置，进行从上到下的刮拭。

部位 通常用在脊椎部位。

5

点按法



手法 将刮痧板的棱角处对准穴位，并呈 90° 的垂直角，向穴位进行由轻到重的按压，每次的按压应该短促、迅速、手法连贯。

部位 适用于身体的软组织、骨骼缝隙、凹陷处等部位。

6

厉刮法



手法 用刮痧板的边缘部位接触皮肤，并呈现 90° 的垂直角度，在1寸短距离内进行反复刮拭，在刮拭过程中刮痧板始终不离开皮肤表面。

部位 通常适用于头部穴位、经络的刮拭。

7

平面按揉法



手法 用刮痧板棱角处的平面部位接触皮肤，呈小于 20° 的角度按压穴位，保持一直不离开皮肤并进行柔和缓慢的旋转动作。

部位 通常适用于对脏腑有调节作用的穴位。

8

垂直按揉法



手法 用刮痧板的棱角边缘顺着肌肉、骨骼的纹路处接触皮肤，并呈现90°，做轻柔、缓慢的按揉，在按揉过程中刮痧板始终不离开皮肤。

部位 通常用于骨骼缝隙部位。

9

斜刮法



手法 用刮痧板的边缘接触皮肤表面，向刮拭的方向倾斜45°角，按照骨骼、肌肉的走向对穴位进行反复的刮拭。

部位 主要用于骨骼棱角处的穴位。

刮痧前的准备

做好、做足刮痧的准备能够为刮痧开个好头，否则影响刮痧的进度是小事，影响保健效果、加重病情、增加新症才是大。所以在刮痧前一定要充分准备，为受益刮痧打好基础。

1 刮痧环境

在炎热的夏季刮痧，应该选择温度适宜的场所，并且避开风扇、空调等的气流，不要让冷风直接吹到刮拭的部位；在寒冷的冬季，则关好门窗，保证室内的保暖效果。

2 刮拭前的清洁

在刮拭之前，应当用75%的乙醇（酒精）对刮拭工具以及刮拭部位进行消毒，防止病菌感染。

3 刮痧前的热水澡

疼痛体质者在刮痧前，可以先泡个热水澡，或者用毛巾热敷即将刮拭的部位。刮痧时应趁着身上的水分没全干时进行刮拭，这样能够起到减少疼痛感的作用，还能使毛孔张开，使刮拭的效果更加显著。

4 刮痧工具要得心应手

刮痧工具有很多，在使用时要选择其中最适合自己的，并配以正确的刮痧种类才能达到最好的刮拭效果。

（1）瓷碗、瓷勺或磁酒盅 这些瓷质工具中，最为常用的就是瓷勺。因为瓷勺比较容易握拿，便于掌握和控制。在选择工具的时候也要注意，边缘一定要光滑没有破损，以免伤及受术者。

（2）水牛角 水牛角刮痧板，是现代刮痧疗法的一种专用刮痧工具，较之以上的刮痧用具最为科学、适用。它是用水牛角制作而成，具有精致小巧、光滑圆润的特点。使用方便，而且不用担心它会伤及肌肤。水牛角刮痧板有厚面，有薄面，有厚棱角，也有薄棱角，在使用中灵活、科学。

（3）刮痧介质 刮痧疗法中除了刮痧板等刮拭工具外，还有很多辅助工具，例如刮痧油、润滑剂、润肤露、去痛灵、红花油、水、酒等。这些刮痧介质具有治疗作用，同时，可增强刮痧的医疗效果，并且方便刮拭，能够减轻疼痛。



刮痧过程决定健康效果

在运用刮痧疗法进行保健、诊疗的时候，对于刮痧过程、刮拭反应等都有很严格的要求。如果没有遵循科学的程序或要求进行简单、粗糙的刮拭，轻者会伤害到受术者的体表肌肤，严重的可能会造成受术者身体的不适，甚至更糟。因此，在选择刮痧疗法前，一定要先弄清楚怎样进行刮痧才是最科学的。

1 观察受术者的反应

在刮拭过程中，一定要弄清楚受术者的感受，如果有不适感，如烦躁不安、面色苍白、虚汗冷汗、脉搏速度过快、恶心欲吐、昏厥等，应该马上停止刮拭，并且让受术者平躺或坐下休息，同时，还应给受术者饮用糖水或淡盐水，并应该迅速刮拭受术者的百会、人中、内关、足三里、涌泉等几个穴位。

2 刮拭时间要准确

刮拭的时候，对时间的要求是很精准的，通常刮痧的时间是根据保健刮痧和治疗刮痧来分的。

(1) 保健刮痧 一般无严格的时间限制，可根据具体情况决定时间长短。

(2) 治疗刮痧 治疗刮痧与保健刮痧完全不同，刮痧时间有一定的限制。一般治疗刮痧的时间在25分钟之内，每个部位的刮拭时间为3~5分钟。并且每次刮拭只限于医治一种病症，不可多种病症同时诊治。

3 刮拭应当有重点

刮痧是有重点部位的，通常在刮拭过程中应该着重注意颈部、脊椎、胸部、腹部、肘窝等部位。除了这些部位，无论在保健还是治疗过程中，都应首选大椎、大杼、神堂、膏肓这几个重点经穴。

4 不可片面追求出痧

在刮痧的时候，不能片面、一味地追求出痧，更不能认为刮痧就一定要出现明显的痧痕、痧斑。有些病症不一定容易出痧，保健刮痧一般无痧痕出现，如果过分用力刮拭就有可能使某些病症加重。

5 全身刮痧要理清顺序

进行全身刮痧时，一定要注意顺序。正确的刮拭顺序是从上到下，依次是头部、背部、腰部、胸部、腹部，最后是四肢。在刮拭腰背部和胸腹部时，应根据病情的轻重、症状的不同决定刮