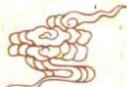


刮痧疏通

主 编◎齐凤军
GUASHASHULUO
TONGJINGPAIYUDU

通经排瘀毒



「中医「上工治未病」丛书」

丛书总主编◎齐凤军

悟透中医基本原理与技术

凝集中医防病保健养生精髓

头部刮痧脑轻松

颈部刮痧颈脑通

背部刮痧身轻松

腰部刮痧强筋骨

腿部刮痧利关节

胸部刮痧气量大

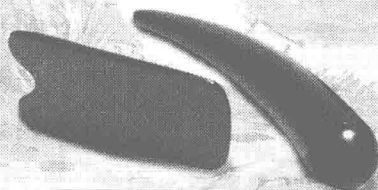
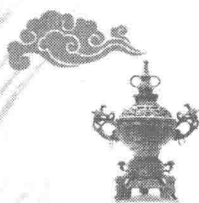
腹部刮痧助消化

「中医「上工治未病」丛书」
丛书总主编◎齐凤军

刮痧 疏通 经络

主 编◎齐凤军
GUASHASHULUO
TONGJINGPAIYUDU

通经排瘀毒



刮痧疏络 通经排瘀毒

编委会

主 编 齐凤军

副主编 郭 燕 王继红 王继锋 严清毕

编 委 齐凤军 王继锋 严清毕 李 丹 毛 伟

潘王瑛 钱玲琳 陈洪波 王继红 郭 燕

韩凌生 孙思怡 王梦华



前 言

古代有痧胀、痧症疾病，利用砭石在皮肤上刮痧或刺破皮肤，让病邪从表而解，达到治疗该类疾病的作用。古称砭法，是中医治疗六大技法之一，中医治疗六法分别是导引、按跷、砭、针、灸、药。而今刮痧疗法是对古代砭石刮痧疗法的继承和发展，通过刮痧疗法对头、面、手、足、背腰、胸腹、四肢等部位进行刮拭就能达到诊测全身亚健康状态，知病位、病性、病邪侵入的深浅，提前发现潜在的病理变化，了解疾病发展趋势，健康发展的动向。对这些部位的刮拭可以由表及里，可对脏腑器官起到治疗和保健作用。刮痧对皮肤看似简单的刮拭刺激，其实是对体内脏腑、经络、体表、血脉、肌肉的总动员，可以调动机体的自我免疫功能，自我修复能力，自我解毒排毒作用，来调节失衡的气血，疏通经络，排除体内有害的各种“毒素”，发挥最佳的治疗预防保健作用。

随着社会的发展，生活条件越来越优越，熬夜、娱乐、吹空调、电扇、吃冰激凌、冷饮、零食、贪凉，穿比较薄的衣服，导致体质透支，能量消耗，变成寒湿体质，再加上吃的食物添加剂、有毒食物，以及有毒药物与人体细胞结合，没有代谢出去，在体内堆积，形成人体垃圾，在人体堆积，反而污染更多的体细胞，久之便会产生各种毒素，危害人体的健康，刮痧以出痧和开泄毛孔的特殊形式，排掉各种病气毒素。

本书介绍人体能量透支，毒素的产生，导致心脑血管疾病，呼吸道疾病，内分泌系统疾病，消化道疾病，生殖系统疾病的发生。刮痧疗法可以用于诊断、治疗、保健、养生、美容、微雕，尤其是经常困扰人们却又容易反复发作的多发病、常见病，如疲劳综合征、疼痛性疾病、脏腑疾病、神经功能失调的病症，运用刮痧疗法可以产生较好疗效。保健刮痧法可以增强机体自身的调节能力、免疫能力和康复能力，刮痧可以改变人的肤色，美白祛斑却无痧痕，配合身体刮痧，让美丽由内而生，特别是面部微雕美容刮痧，利用现代生物制剂结合表皮刮痧介导，完成微雕美容任务。

作者通过多年医疗实践，将刮痧理论应用于临床、保健、养生，适合现代人因寒湿毒素瘀阻致虚的体质特点，以出痧和开泄毛孔的特殊形式，刮痧可以疏通经络，畅达气血，活血化瘀，清洁血液和内环境毒素，激发生命活力，提高自身的生命质量，强健身体，延缓衰老。

本丛书在编写过程中得到国医大师湖北中医药大学李今庸教授，博士生导师孙国杰教授，博士生导师王华校长、教授的支持，同时也得到出版社大力支持和帮助。刮痧疗法符合中西医理，简便易学，易学易懂，效果显著，无任何副作用，深受广大医务工作者、保健爱好者、养生爱好者的关注。

由于编写时间仓促，在写作过程中错误难免，敬请广大同道予以指正。

齐凤军

2014年8月于湖北中医药大学

目 录

『第一章 疲劳困扰每个人』

第一节 能量透支	003
一、疲劳人群	003
二、疲劳的表现	004
三、疲劳的分类	005
四、能量透支形式	006
第二节 寻找丢失的能量	008
一、充足睡眠	008
二、营养保健	009
三、体育娱乐	009
四、情绪调控	010
五、欣赏音乐	011
六、开启自身能量	011
第三节 经络是活力源泉的通道	
一、经络系统组成	013

二、经络的功用	015
三、经络循行	018
第四节 腧穴是生命能量的孔窍	025
一、腧穴是能量的孔窍	025
二、腧穴分类	025
三、穴位的功能	026
四、常用腧穴	027

『第二章 体内的垃圾——瘀毒』

第一节 食物之毒	079
一、食物消化吸收异常产生的垃圾	079
二、三大营养物质代谢异常产生的垃圾	081
三、垃圾食品、有毒食品	085
第二节 药物之毒	089
一、药物不良反应产生的原因	090
二、常见的几种药物的不良反应	091
第三节 免疫之毒	095
一、过敏反应的机制	096
二、过敏反应的临床表现	097

第四节 痰湿之毒	098
一、水	099
二、湿	100
三、痰饮	102
第五节 气血瘀阻之毒	105
一、气滞	106
二、气郁	106
三、气逆	107
四、血瘀	107
第六节 六淫之毒	110
一、六淫之气	110
二、六淫之毒的特点	111
三、六淫之毒特性	112
四、内生五毒	119
第七节 情志之毒	124
一、情志的基本概念	124
二、情志与脏腑气血的关系	125
三、情志之毒特点	125
第八节 其他毒素	128
一、自由基	128

二、胆固醇	129
三、脂质沉积	129
四、宿便	129
五、尿酸	130
六、乳酸	130
七、重金属	130

『第三章 刮痧清除瘀毒』

第一节 刮痧的渊源	134
一、刮痧疗法形成时期	134
二、古代对痧的认识	135
三、古代刮痧方法	136
第二节 刮痧疗法的工具	137
一、刮痧板的质地	137
二、刮痧板的形状与样式	141
三、刮痧介质	143
第三节 刮痧疗法的手法	144
一、刮痧法	145
二、撮痧法	151
三、挑痧法	152
四、放痧法	154

第四节 刮痧的量与度	155
一、刮痧的角度	155
二、刮痧的方向与补泻	156
三、刮痧的力度	156
四、刮痧的速度	158
五、刮痧的频率	158
六、痧痕的修复	159
第五节 痧的临床表现	160
一、“痧”症	160
二、“疹”象	162
三、“痧”象	162
第六节 刮痧疗法的作用	166
一、预防保健	166
二、调和阴阳	167
三、发汗解表	167
四、舒筋活络	167
五、温经散寒	168
六、排毒驱邪	168
七、调和气血	168
八、收敛作用	169
九、通经镇痛	169
十、调整内分泌	170

十一、美容抗衰	170
第七节 刮痧的适应范围与禁忌	171
一、适应范围	171
二、刮痧的注意事项与禁忌	173

『第四章 刮痧疗法的作用机理』

第一节 刮痧疗法的理论基础	176
一、刮痧的理论基础	176
二、刮痧的作用机制	178
第二节 现代医学机理	180
一、现代医学机理	181
二、现代医学作用	182

『第五章 面部刮痧 红润光鲜』

一、面色是气血的荣耀	188
二、面部全息定位及主治	189
三、应用产品	193
四、操作步骤	193
五、面部刮痧的作用	195

六、注意事项	196
七、面部刮痧的禁忌	197

『第六章 刮痧微雕 面部塑形』

一、面部祛皱	200
二、面部祛斑	208
三、刮痧移植填充	211
四、刮痧瘦脸	216
五、面部提升	219

『第七章 头部刮痧 益智开窍』

一、头部是智慧之府	224
二、经络与脑的关系	225
三、应用产品	226
四、操作步骤	226
五、注意事项	229
六、头部刮痧的禁忌	229

『第八章 疏风通络 颈脑轻松』

一、颈项是大脑的补给线	232
-------------------	-----

二、颈部经络循行	233
三、应用产品	233
四、操作步骤	233
五、注意事项	235
六、颈部刮痧的禁忌	236

『第九章 活血祛瘀 脊背轻松』

一、背部是五脏六腑的调控中枢	238
二、背部的经络循行	239
三、应用产品	239
四、操作步骤	239
五、注意事项	241
六、背部刮痧禁忌	241

『第十章 温肾壮阳 强腰正脊』

一、腰部是五脏六腑元气之根	244
二、腰部的经络循行	245
三、应用产品	245
四、操作步骤	245
五、注意事项	247
六、腰部刮痧禁忌	247

『第十一章 通任畅督 升华能量』

一、任督二脉的能量基础	250
二、应用产品	251
三、操作步骤	251
四、注意事项	254
五、刮痧的禁忌	254

『第十二章 四肢刮痧 舒筋活血』

一、树欲伸，肢宜展	256
二、经络循行	257
三、应用产品	257
四、操作步骤及要点	258
五、注意事项	263
六、四肢刮痧的禁忌	263

『第十三章 手掌全息刮痧』

一、手部全息定位	267
二、应用产品	280
三、手部刮痧常见病配穴	280
四、操作步骤	281

五、注意事项	282
六、刮痧禁忌	282

『第十四章 足部全息刮痧』

一、足全息穴位定位	285
二、应用产品	300
三、足部刮痧常见病的配穴	300
四、操作步骤	302
五、注意事项	303
六、刮痧禁忌	303

『第十五章 常见病的刮痧治疗』

一、发热	306
二、感冒	307
三、头痛	309
四、脑梗	310
五、脑供血不足	312
六、脑萎缩	314
七、中风后遗症	315
八、面瘫	317
九、焦虑	318
十、老花眼	319

十一、白内障	320
十二、耳鸣	321
十三、眩晕	322
十四、失眠	324
十五、鼻炎	326
十六、咽炎	327
十七、甲状腺炎 (甲状腺结节)	328
十八、咳嗽	329
十九、哮喘	331
二十、心悸	332
二十一、胸痹心痛	333
二十二、胃痛	334
二十三、呃逆	335
二十四、噎膈	336
二十五、腹泻	338
二十六、肝郁	339
二十七、脂肪肝	340
二十八、肝炎	341
二十九、胆囊炎	342
三十、胆结石	343
三十一、胁痛	344
三十二、糖尿病	345
三十三、慢性胰腺炎	347
三十四、慢性肠炎	348

三十五、慢性结肠炎	349
三十六、便秘	350
三十七、慢性肾炎	351
三十八、肾结石	353
三十九、痛经	355
四十、经前紧张综合征	356
四十一、颈肩酸痛	358
四十二、肩关节周围炎	359
四十三、网球肘	361
四十四、腰椎间盘突出症	362
四十五、慢性腰肌劳损	364
四十六、膝关节炎	366
四十七、中暑	367
四十八、近视眼	369
四十九、疲劳综合征	370
五十、肥胖	372
五十一、乌发美发	376