

图解中医外治法系列

图解

刮痧

疗法

李戈◎主编

刮痧疗法是我国传统疗法的精华，安全可靠，无任何不良反应，而且方法简单，经济有效，适合任何人群操作，可以治病防病、强身健体。



化学工业出版社

图解中医外治法系列

「刮痧」 疗法

李戈◎主编



化学工业出版社

·北京·

本书主要内容紧紧围绕中医养生、自我保健展开详尽地介绍。用图文对照的形式对各种手法的动作要领和操作方法等内容进行描述,书中配备详尽的保健技法、自我养生、常见疾病的治疗等内容。详细介绍了刮痧疗法的基础知识、刮痧疗法常用经络穴位、内科常见病刮痧疗法、外科常见病刮痧疗法、妇科常见病刮痧疗法、儿科常见病刮痧疗法、皮肤科常见病刮痧疗法、五官科常见病刮痧疗法、美容美体刮痧及保健刮痧等内容。

本书适用于中医爱好者阅读,也是基层理疗科、康复科医务人员、保健服务人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

图解刮痧疗法 / 李戈主编. —北京: 化学工业出版社, 2016. 3

(图解中医外治疗法系列)

ISBN 978-7-122-26268-4

I. ①图… II. ①李… III. ①刮搓疗法-图解 IV. ①R244. 4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第026077号

责任编辑: 张 蕾
责任校对: 吴 静

装帧设计: 史利平

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: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张18³/₄ 字数315千字 2017年1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: 39.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 李 戈

副 主 编 张银萍 王佛有 毕晓艳

编写人员 (按姓氏笔画排列)

刁银霞	王 红	王佛有	王春乐
许 洁	孙莉媛	成育芳	齐洪月
毕晓艳	李 戈	李 凌	李思琪
李香香	杨 静	张 彤	张银萍
林悦先	金 莲	姜 媛	徐书婧

前言

当今社会，人们共同关注的话题之一就是健康，越来越多的人开始寻求提高生存质量的方法，人们对保健知识的渴求越来越强烈，特别是非药物保健方法，诸如刮痧、拔罐、按摩等深受广大人民群众喜爱。因为自然的方法，能够激发人体的抗病修复潜能，但大多数读者不知如何操作。我们按照这个思路，将中国国粹——传统医学中的“中医外治疗法”部分进行整理归纳，以“用图说话”的方式，通过大量的图示配以文字说明逐步介绍传统疗法操作，此种方法从实用的角度出发，内容通俗易懂，科学实用，方法简便易行，操作性非常强，读者只要按照书中的方法和操作步骤，就能进行实践，做到“一看就会，会了就能用”。

刮痧疗法是一种广泛流传于民间的中医传统外治方法，是通过利用边缘光滑的工具，如动物角质、石片、瓷器、竹木片、硬币，或用手、麻线、棉线等蘸取润滑剂在施术部位体表反复刮拭，使皮下出现充血或瘀血的红色、紫色、黑色痧斑来治疗疾病和保健的一种方法。由于这种治病方法操作简便安全、易学易用、经济有效、适用广泛，因此千百年来一直在民间广泛流传，深受人们的欢迎。笔者根据多年临床经验编写了《图解刮痧疗法》一书，其内容丰富，图文并茂，手把手教你家庭防病、治病、保健绝学。

本书的主要内容紧紧围绕中医养生、自我保健展开详尽的科学论述。用图文对照的形式对各种手法的动作要领和操作方法等内容进行描述，书中配备详尽的保健技法、自我养生、常见疾病的治疗等内容。适用于中医爱好者阅读，也是基层理疗科、康复科医务人员、保健服务人员的良好参考书。

由于笔者水平及掌握的资料有限，尽管尽心尽力，但疏漏及不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正，以便及时修订与完善。

编者

2016年9月

第一章 刮痧疗法基础知识

第一节	刮痧疗法的作用	/2
第二节	痧症的起因及表现	/3
第三节	刮痧的器具及介质	/4
第四节	刮痧的方法	/9
第五节	刮痧时常用的体位	/25
第六节	刮痧疗法的操作步骤	/26
第七节	刮痧疗法的适应证与禁忌证	/27
第八节	刮痧注意事项	/28

第二章 刮痧疗法常用经络穴位

第一节	经络系统的概念及组成	/31
第二节	腧穴的概念及分类	/31
第三节	腧穴的主治规律	/32
第四节	刮痧的取穴原则及方法	/34
第五节	刮痧用经脉穴位	/37

第三章 内科常见病刮痧疗法

第一节	感冒	/101
第二节	头痛	/103
第三节	偏头痛	/105
第四节	咽喉肿痛	/106
第五节	急性扁桃体炎	/107
第六节	呃逆	/109

第七节	支气管炎	/111
第八节	支气管扩张	/113
第九节	哮喘	/115
第十节	肺气肿	/117
第十一节	中暑	/119
第十二节	发热	/120
第十三节	失眠	/122
第十四节	健忘	/124
第十五节	神经衰弱	/125
第十六节	慢性胃炎	/126
第十七节	胃下垂	/128
第十八节	消化性溃疡	/130
第十九节	胃痛	/132
第二十节	急性肠炎	/133
第二十一节	腹泻	/135
第二十二节	腹胀	/136
第二十三节	慢性肝炎	/137
第二十四节	消化不良	/139
第二十五节	眩晕	/141
第二十六节	高血压	/142
第二十七节	心悸	/144
第二十八节	冠心病	/146
第二十九节	糖尿病	/147
第三十节	甲状腺功能亢进症	/150
第三十一节	甲状腺功能减退症	/152
第三十二节	便秘	/153

第四章 外科常见病刮痧疗法

第一节 落枕	/157
第二节 颈椎病	/158
第三节 肩周炎	/159
第四节 腰椎间盘突出症	/161
第五节 腰痛	/163
第六节 腰肌劳损	/165
第七节 坐骨神经痛	/167
第八节 膝关节痛	/168
第九节 类风湿关节炎	/170
第十节 风湿性关节炎	/172
第十一节 小腿抽筋	/174
第十二节 网球肘	/175
第十三节 足跟痛	/176
第十四节 痔疮	/178

第五章 妇科常见病刮痧疗法

第一节 月经不调	/181
第二节 痛经	/185
第三节 闭经	/187
第四节 急性乳腺炎	/188
第五节 乳腺增生	/190
第六节 产后缺乳	/192
第七节 子宫脱垂	/193
第八节 带下病	/195
第九节 更年期综合征	/197

第六章 儿科常见病刮痧疗法

第一节 小儿感冒	/200
第二节 小儿发热	/201
第三节 小儿咳嗽	/203
第四节 小儿百日咳	/204
第五节 小儿支气管肺炎	/205
第六节 小儿消化不良	/207
第七节 小儿呃逆	/208
第八节 小儿腹痛	/209
第九节 小儿腹泻	/211
第十节 小儿便秘	/212
第十一节 小儿遗尿症	/213
第十二节 小儿惊风	/214
第十三节 小儿盗汗	/216
第十四节 小儿近视	/216
第十五节 小儿厌食症	/217
第十六节 小儿夜啼	/220

第七章 皮肤科常见病刮痧疗法

第一节 湿疹	/223
第二节 荨麻疹	/223
第三节 神经性皮炎	/225
第四节 黄褐斑	/226
第五节 痤疮	/228
第六节 扁平疣	/229
第七节 酒糟鼻	/230

第八节 皮肤瘙痒症	/232
-----------	------

第八章 五官科常见病刮痧疗法

第一节 结膜炎	/235
第二节 近视	/236
第三节 咽喉炎	/237
第四节 鼻窦炎	/238
第五节 鼻出血	/240
第六节 慢性鼻炎	/241
第七节 过敏性鼻炎	/242
第八节 耳鸣	/243
第九节 耳聋	/244
第十节 晕动病	/245
第十一节 牙痛	/246

第九章 美容美体刮痧

第一节 美目	/250
第二节 润肤养颜	/252
第三节 乌发润发	/260
第四节 美颈	/261
第五节 丰胸	/262
第六节 纤瘦肩臂	/263
第七节 美背	/264
第八节 纤腰	/264
第九节 翘臀	/265
第十节 美腿	/266

第十章 保健刮痧

第一节	常用的强壮穴	/269
第二节	头部保健刮痧	/269
第三节	颈肩腰背部保健刮痧	/270
第四节	胸腹部保健刮痧	/271
第五节	四肢保健刮痧	/272
第六节	手部保健刮痧	/273
第七节	足部保健刮痧	/273
第八节	亚健康保健刮痧	/274

参考文献

第一章

刮痧疗法 基础知识

刮痧可扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对于中暑、肌肉酸痛等病症有立竿见影的效果。经常刮痧，可调节气血，解除疲劳，提高免疫功能。

刮痧对内脏有明显的调整阴阳平衡作用，如肠蠕动亢进者，在腹部和背部等处使用刮痧手法可使肠蠕动受到抑制而恢复正常；反之，肠蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。这说明刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。

第一节 刮痧疗法的作用

刮痧疗法对机体具有保健和治疗的作用。

一、保健作用

刮痧疗法的预防保健作用包括保健预防与疾病防变两类。刮痧疗法的作用部位是体表皮肤，皮肤是机体暴露于外的最浅表部分，直接接触外界，且对外界气候等变化起适应与防卫作用。皮肤所以具有这些功能，主要依靠机体内卫气的作用。卫气强则护表能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。

现代医学认为，刮痧的部位是经脉功能活动反应于体表的部位及和内脏对应于体表的全息穴区。刮痧后，局部毛孔开泄，促进邪气外排，同时又可疏通经络、宣通气血、振奋阳气、补氧祛瘀、调理脏腑、提高机体的抗病能力。

二、治疗作用

(1) 调整阴阳：中医十分强调机体阴阳关系的平衡。刮痧对人体功能有双向调节作用，可改善和调整脏腑功能，使其恢复平衡。

(2) 信息调整：人体的各个脏器都有其特定的生物信息，当脏器发生病变时，有关的生物信息就会发生变化，而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的功能平衡。通过各种刺激或各种能量传递的形式作用于体表的特定部位，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，从而起到对病变脏器的调整作用。这是刮痧治病和保健的依据之一。

(3) 活血祛瘀：刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得以调节，并能促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织的血流量，从而起到活血化瘀、

去瘀生新的作用。

(4) 舒筋通络：肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损伤的软组织可发出疼痛信号，通过神经的反射作用，使有关组织处于警觉状态，肌肉的收缩、紧张直至痉挛便是这一警觉状态的反应，其目的是减少肢体活动，从而减轻疼痛，这是人体自然的保护反应。此时，若不及时治疗，损伤组织就会形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化，从而加重病情。刮痧能够舒筋通络，消除疼痛病灶，在解除肌紧张，明显减轻疼痛症状的同时，也有利于病灶的恢复。

(5) 排除毒素：刮痧过程可使局部组织形成高度充血，血管、神经受到刺激使血管扩张，血流及淋巴液增快，吞噬作用及搬运力量增强，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，增加了全身抵抗力，可以减轻病势，促进康复。

第二节 痧症的起因及表现

“痧”是民间的一种习惯叫法，有广义和狭义之分。

一、广义的痧症

身体上所有的疾病与不适皆为痧症。痧为一种瘀结，是机体内处在不平衡的状态。广义痧症的起因，从中医观点来看，可分为内、外因两方面。内因是机体内虚，正气不足，引起抵抗力降低而发病；外因是秽浊、疠气之邪趁虚侵入机体，使机体气血阻滞，气机运动失常而发病。广义的痧症又称慢性痧症，其外在症状即是各种病症的主要症状，可依各种病症的病理因素，刮拭有关经脉、穴道、反射区，根据其反应，而了解其深浅、新旧程度。

二、狭义的痧症

狭义的痧症所包括的范围很广，现存中医古籍中有关痧症的记载涉及内、外、妇、儿等科的各种疾病，共有 100 多种。归纳起来，有以下几类：以患者呼叫声定名；以病因定名；以症状定名；以症状部位定名。古籍中记载，认为痧症主要是由风、湿、火三气相搏而成的，天有八风之邪，地有湿热之气，人有饥饱劳逸。夏秋之际，风、湿、热三气盛，人若劳逸失度，则容易感邪，而患痧症。

狭义的痧症，其主要症状有痧点、酸胀感。

第三节 刮痧的器具及介质

刮痧是使用特制的光滑器具及介质在人体一些穴位进行刮、揉、拍、推、按、叩击等物理刺激，使得皮肤表面出现痧斑、痧块，并通过刺激体表经络、腧穴，达到防病、治病、保健等目的。

一、刮痧器具

（一）刮痧板的种类

1. 角质刮痧板

刮痧板必须采用对人体肌表绝无毒性刺激且无化学不良反应的、摩擦不产生静电的材料制作而成，要求板面打磨光洁、棱角光滑圆润，方便把持操作，容易清洗保存。

目前，专业医生使用的多由天然水牛角制成的比较精致的刮痧板，其色泽暗红，呈不透明或半透明状。水牛角本身是性味辛、咸、寒的中药，辛可以发散行气活血，咸能软坚散结润下，寒能清热凉血解毒，药性与犀角类似，水牛角刮具有清热泻火、凉血解毒、行气活血、发散外邪、安神定惊等功效。水牛角刮痧板经久耐用，容易保藏，不伤皮肤，一物多用，可刮可按，有利于手法操作（图 1-1）。

临床也有选用天然黄牛角、羊角制成的刮痧板，其色泽淡黄，呈半透明状，有絮状条纹，不论药性还是外观都比水牛角刮痧板稍逊一筹（图 1-2）。

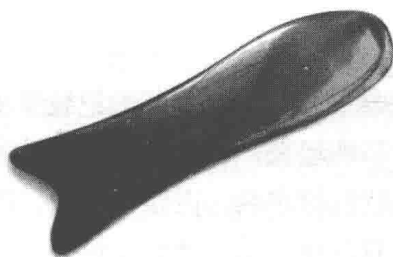


图 1-1 水牛角刮痧板

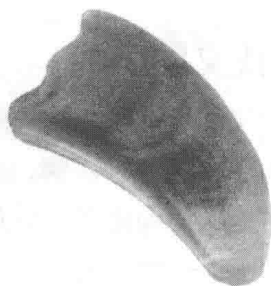


图 1-2 黄牛角刮痧板

2. 玉质、石质刮痧板

天然玉石、玛瑙制成的玉质刮痧板，因其有很好的养颜润肤、祛斑抗皱功能，故主要用于美容、美体；天然木鱼石、泗滨浮石等各种石材制成的石质刮痧板，因其具有发散行气、活血润养作用，故经常用于保健刮痧。但玉质、石质刮痧板都易磕碰、易碎裂，不耐久用（图 1-3）。



图 1-3 玛瑙刮痧板

3. 木质刮痧板

由檀香、沉香、栗、橡、嫩竹等木质材料制成的刮痧板柔韧舒适，芳香辟秽，能驱邪和胃，行气止痛，也可用作保健或治疗。

4. 其他

民间使用的刮痧器具种类较多，因经常面对急重证候，故大多就地取材，力求简便实用，如圆润的卵石，边缘光滑的汤匙、小碗、杯盘、铜钱、银元、木梳，柔软的苕麻团、棉纱团、丝瓜络，坚硬的兽骨、贝壳等都能作为刮痧之用（图 1-4）。

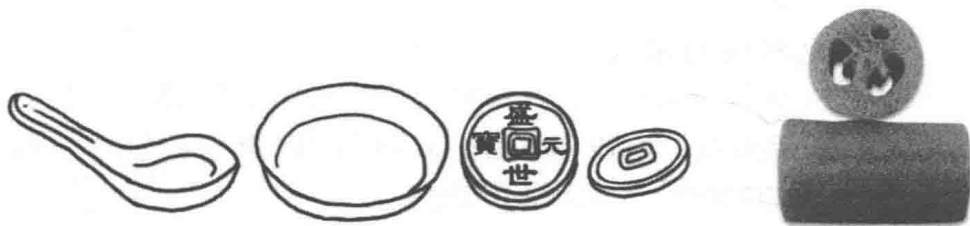


图 1-4 民间使用的汤匙、小盘、铜钱、丝瓜络等刮痧器具

（二）刮痧板的构造与功能

刮痧板是刮痧的主要用具，可在人体多数部位（经络和腧穴）使用。

临床应用较多的水牛角刮痧板多呈长方形，有四边、四角、两面（图 1-5），或有凹槽。四边包括两个长边、两个短边；一个长边稍厚称为“厚边”，略呈

弧形或呈直形；一个长边稍薄称为“薄边”，呈直形；两个短边通常均呈直形，没有凹槽。四个棱角包括两个在厚边的棱角与两个在薄边的棱角。两面包括刮痧板的正、反两个接近于长方形的板面。刮痧板也可在一个或两个短边处有1~2个凹槽（图1-6）。

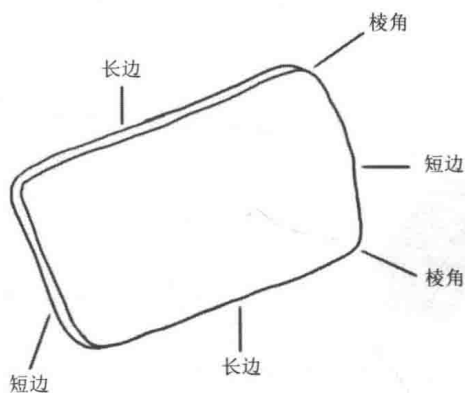


图 1-5 刮痧板的构造（一）

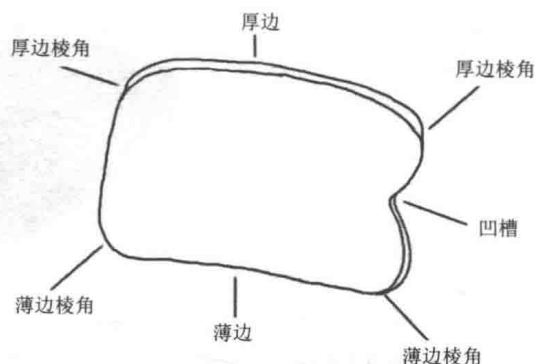


图 1-6 刮痧板的构造（二）

治疗疾病通常用薄边刮拭皮肤，保健强身则往往用厚边刮拭皮肤，关节附近凹陷处的腧穴以及需要点按腧穴多用棱角进行操作，鼻梁、手指、脚趾等呈凸曲面部位多用刮痧板的凹槽进行操作，可以获得最大的接触面，取得理想的治疗效果。

临床还包括多种异形刮痧板，如梳状、角状、勺状等，多与施术者的习惯、操作的部位及用途有关。

（三）刮痧板的保藏

刮痧板使用后可用清水、肥皂水清洗，但应立即用毛巾擦干，表面可用75%酒精消毒。刮痧板在收藏时需板面涂一层刮痧润肤油或植物油，然后用塑料袋密封或放在皮套内，放在阴凉湿润处保存。

水牛角、木质刮痧板应避免长时间放在热源处（如阳光下暴晒、暖气烘烤），以免出现断裂、弯曲、污染现象。如长时间放在潮湿之地，或浸泡水中，或长时间暴露在干燥的空气中，都会出现裂纹，影响使用寿命。

因为水牛角、木质刮痧板属天然制品，出现弯曲属于正常现象，如果边缘出现裂纹、缺口、过钝等现象，可用细砂纸细细打磨。玉质、石质刮板在保存时应注意避免磕碰。