

国家体育总局科研所康复中心研究员 赵鹏 | 国家举重队队医 郑书敏 主编

人体刮痧 实用手册

8种刮痧手法
20种身体不适刮痧疗法

零起点入门, 快速掌握
做自己的刮痧师

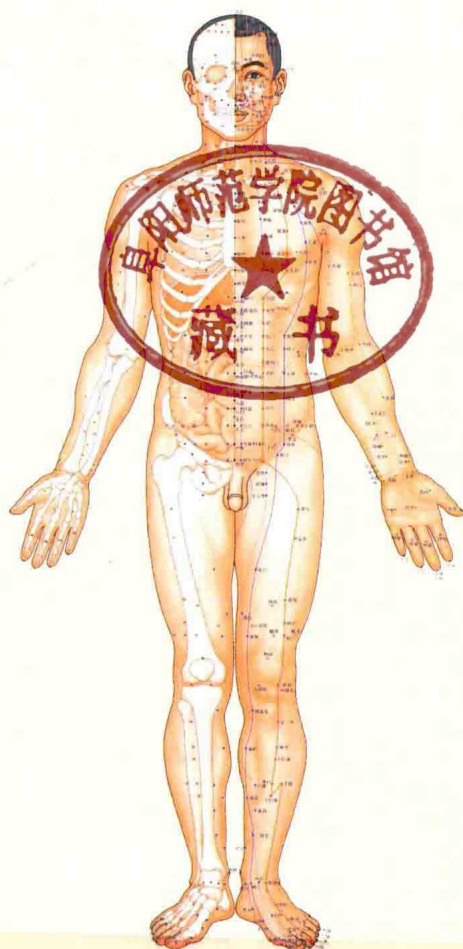


江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

国家体育总局科研所康复中心研究员 赵鹏 | 国家举重队队医 郑书敏 主编

人体刮痧

实用手册



图书在版编目 (CIP) 数据

人体刮痧实用手册 / 赵鹏, 郑书敏主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1
(含章新实用·大字版系列)
ISBN 978-7-5537-4324-0

I. ①人… II. ①赵… ②郑… III. ①刮搓疗法—手
册 IV. ①R244.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065828 号

人体刮痧实用手册

主 编	赵 鹏	郑书敏
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	889mm × 1194mm	1/16
印 张	3.5	
字 数	84千字	
版 次	2016年1月第1版	
印 次	2016年1月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4324-0
定 价	19.80元

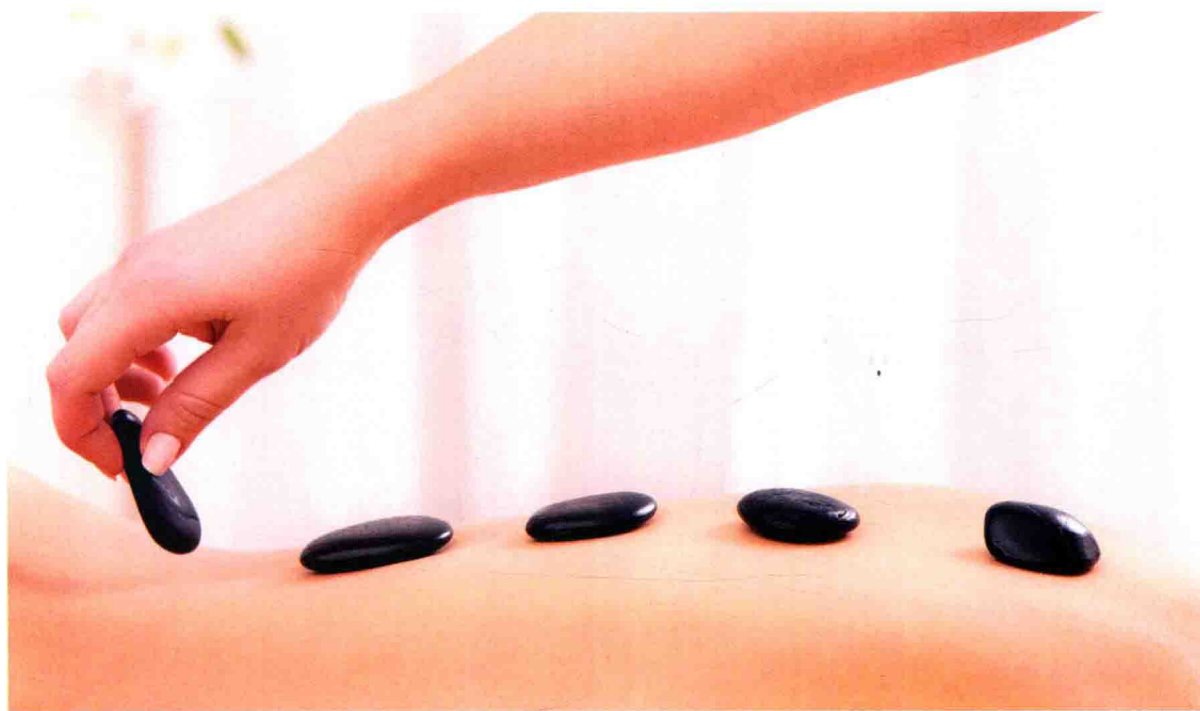
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

“刮”除百病得健康

中医讲“不通则痛，通则不痛”，“不通”是指经络气血不通畅。气血是生命运行之本，气血阻滞不通，不仅可引起疼痛，还可引发很多疾病。刮痧疗法就是帮助身体引流气血，即按照各个经络穴位与人体脏器互为表里、相互影响的原理，用牛角、玉石等刮痧工具，对各个经络与穴位进行合乎气血运行方向的刮拭，以出痧和开泄毛孔的“减法”方式，排出血液中的“废物”，宣泄体内的浊气，净化体内环境，使经脉通畅，疼痛及其他不适感减轻，甚至消失。人们常常用“立竿见影”来形容刮痧的效果。刮痧疗法还能调节肌肉收缩和舒张，促进刮拭组织周围的血液循环，改善和调节脏腑功能，促使体内废物和毒素排出，加强局部新陈代谢。

本书融实用性与科学性为一体，不仅对人体经络分布、循经取穴方法和刮痧基础知识进行了较为全面的介绍和解读，还详细阐述了8种刮痧手法，并以生动形象的图解形式来呈现，简明清晰；针对36种常见疾病、20种常见身体不适，逐一介绍了适用刮痧穴位、精确取穴方法及具体对症刮痧方法，并详细介绍了相应穴位的刮拭方法、刮拭力度及刮拭程度。用老祖宗留下来的治病绝活，妙用刮痧就能轻松祛病保健康。

本书采用大图、大字号的版式，看图找穴一目了然，即使中老年人也能轻松阅读。只要一步一步跟着本书的讲解，就能掌握“关键一招”，用刮痧为自己、为家人解急时之需，自诊自疗，做好疾病的预防保健，让全家人收益。



7 种常见体质的刮痧疗法

体质	日常表现	刮痧取穴
气虚体质	① 气喘，多汗，易疲劳，身体怕冷。 ② 形体稍胖且浮肿，气短懒言、咳喘无力，心悸怔忡，精神疲惫。 ③ 腰膝酸软，小便频多。	背 部：肺俞、脾俞、胃俞、肾俞、志室。 上肢部：列缺、太渊、内关。
血虚体质	① 手足发麻，心悸失眠，眼睛干涩，便秘。 ② 面色苍白无光泽，唇色，指甲颜色淡白。 ③ 头晕目眩，失眠，健忘，注意力不集中。	背 部：大椎、命门、志室。 下肢部：大钟、公孙。
阴虚体质	① 手足心热，平素易口燥咽干，鼻微干，口渴喜冷饮。 ② 大便干燥，面色潮红，小便短涩。 ③ 睡眠差，目干涩，眩晕耳鸣。 ④ 唇红微干，皮肤偏干，易生皱纹。	背 部：厥阴俞、心俞、肾俞。 上肢部：列缺、太渊、内关。
阳虚体质	① 畏寒喜暖，手足不温，精神不振，倦怠无力。 ② 面色发白，目光黯淡，嘴唇颜色发暗，睡眠偏多。 ③ 毛发易落，易出汗。	背 部：大椎、至阳、心俞、肾俞、命门。 胸腹部：膻中。
气郁体质	① 面色灰暗或萎黄，舌淡红，舌苔发白，脉弦。 ② 性情急躁易怒，易激动，忧郁寡欢，胸闷不舒。 ③ 乳房胀痛，睡眠较差，食欲减退，惊悸，健忘，痰多，大便干燥。	胸腹部：膻中、期门、章门。 下肢部：阳陵泉。
血瘀体质	① 皮肤偏暗或色素沉着，容易出现淤斑。 ② 口唇暗淡或紫，眼周暗黑，鼻部暗滞。 ③ 女性多见痛经、闭经，或经血中多凝血块，或经色紫黑有血块。	背 部：天宗、心俞、膈俞、肝俞、胆俞。 下肢部：血海。
痰湿体质	① 面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多。 ② 面色淡黄而暗，眼胞微浮，容易困倦。 ③ 身重不爽，喜食肥甘甜黏。 ④ 大便正常或不实，小便不多。	胸腹部：中府、上脘、石门、关元。 下肢部：公孙。

3 序言

- 6 人体经络系统分布
- 7 手太阴肺经
- 8 手阳明大肠经
- 9 足阳明胃经
- 10 足太阴脾经
- 11 手少阴心经
- 12 手太阳小肠经
- 13 足太阳膀胱经
- 14 足少阴肾经
- 15 手厥阴心包经
- 16 手少阳三焦经
- 17 足少阳胆经
- 18 足厥阴肝经
- 19 督脉
- 20 任脉
- 21 循经络认穴位
- 22 刮痧的基本知识

内科常见疾病的刮痧调理

- 28 面瘫
- 28 中风偏瘫
- 29 血栓闭塞性脉管炎
- 29 多发性神经炎
- 30 慢性咽炎
- 30 支气管炎
- 31 胸膜炎
- 31 胃下垂
- 32 消化性溃疡
- 32 溃疡性结肠炎
- 33 慢性肾炎
- 33 高血压

外科常见疾病的刮痧调理

- 34 胆囊炎
- 34 胆石症
- 35 胆道蛔虫
- 35 前列腺增生
- 36 颈椎病
- 36 肩周炎
- 37 网球肘
- 37 腰椎间盘突出
- 38 老年性骨质疏松
- 38 类风湿性关节炎
- 39 脱肛
- 39 痔疮

妇科常见疾病的刮痧调理

- 40 带下
- 40 盆腔炎
- 41 子宫脱垂
- 41 更年期综合征

五官科常见疾病的刮痧调理

- 42 老年性白内障
- 42 青光眼
- 43 扁桃体炎
- 43 慢性鼻炎

皮肤科常见疾病的刮痧调理

- 44 皮肤瘙痒
- 44 神经性皮炎
- 45 荨麻疹
- 45 斑秃

常见身体不适的刮痧调理

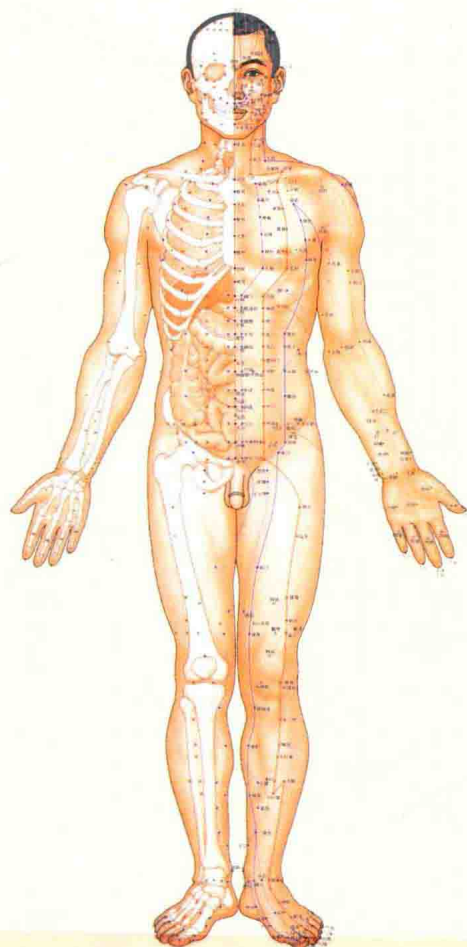
- 46 头痛
- 46 偏头痛
- 47 牙痛
- 47 三叉神经痛
- 48 耳鸣
- 48 耳聋
- 49 神经衰弱
- 49 面肌痉挛
- 50 胃痛
- 50 腹泻
- 51 失眠
- 51 健忘
- 52 呃逆
- 52 落枕
- 53 腰痛
- 53 关节痛
- 54 肋间神经痛
- 54 坐骨神经痛
- 55 腿抽筋
- 55 足跟痛



国家体育总局科研所康复中心研究员 赵鹏 | 国家举重队队医 郑书敏 主编

人体刮痧

实用手册



图书在版编目 (CIP) 数据

人体刮痧实用手册 / 赵鹏, 郑书敏主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1
(含章新实用·大字版系列)
ISBN 978-7-5537-4324-0

I. ①人… II. ①赵… ②郑… III. ①刮搓疗法—手册 IV. ①R244.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065828 号

人体刮痧实用手册

主 编	赵 鹏	郑书敏
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	889mm × 1194mm	1/16
印 张	3.5	
字 数	84千字	
版 次	2016年1月第1版	
印 次	2016年1月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4324-0
定 价	19.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

“刮”除百病得健康

中医讲“不通则痛，通则不痛”，“不通”是指经络气血不通畅。气血是生命运行之本，气血阻滞不通，不仅可引起疼痛，还可引发很多疾病。刮痧疗法就是帮助身体引流气血，即按照各个经络穴位与人体脏器互为表里、相互影响的原理，用牛角、玉石等刮痧工具，对各个经络与穴位进行合乎气血运行方向的刮拭，以出痧和开泄毛孔的“减法”方式，排出血液中的“废物”，宣泄体内的浊气，净化体内环境，使经脉通畅，疼痛及其他不适感减轻，甚至消失。人们常常用“立竿见影”来形容刮痧的效果。刮痧疗法还能调节肌肉收缩和舒张，促进刮拭组织周围的血液循环，改善和调节脏腑功能，促使体内废物和毒素排出，加强局部新陈代谢。

本书融实用性与科学性为一体，不仅对人体经络分布、循经取穴方法和刮痧基础知识进行了较为全面的介绍和解读，还详细阐述了8种刮痧手法，并以生动形象的图解形式来呈现，简明清晰；针对36种常见疾病、20种常见身体不适，逐一介绍了适用刮痧穴位、精确取穴方法及具体对症刮痧方法，并详细介绍了相应穴位的刮拭方法、刮拭力度及刮拭程度。用老祖宗留下来的治病绝活，妙用刮痧就能轻松祛病保健康。

本书采用大图、大字号的版式，看图找穴一目了然，即使中老年人也能轻松阅读。只要一步一步跟着本书的讲解，就能掌握“关键一招”，用刮痧为自己、为家人解急时之需，自诊自疗，做好疾病的预防保健，让全家人收益。



7 种常见体质的刮痧疗法

体质	日常表现	刮痧取穴
气虚体质	① 气喘，多汗，易疲劳，身体怕冷。 ② 形体稍胖且浮肿，气短懒言、咳喘无力，心悸怔忡，精神疲惫。 ③ 腰膝酸软，小便频多。	背 部：肺俞、脾俞、胃俞、肾俞、志室。 上肢部：列缺、太渊、内关。
血虚体质	① 手足发麻，心悸失眠，眼睛干涩，便秘。 ② 面色苍白无光泽，唇色，指甲颜色淡白。 ③ 头晕目眩，失眠，健忘，注意力不集中。	背 部：大椎、命门、志室。 下肢部：大钟、公孙。
阴虚体质	① 手足心热，平素易口燥咽干，鼻微干，口渴喜冷饮。 ② 大便干燥，面色潮红，小便短涩。 ③ 睡眠差，目干涩，眩晕耳鸣。 ④ 唇红微干，皮肤偏干，易生皱纹。	背 部：厥阴俞、心俞、肾俞。 上肢部：列缺、太渊、内关。
阳虚体质	① 畏寒喜暖，手足不温，精神不振，倦怠无力。 ② 面色发白，目光黯淡，嘴唇颜色发暗，睡眠偏多。 ③ 毛发易落，易出汗。	背 部：大椎、至阳、心俞、肾俞、命门。 胸腹部：膻中。
气郁体质	① 面色灰暗或萎黄，舌淡红，舌苔发白，脉弦。 ② 性情急躁易怒，易激动，忧郁寡欢，胸闷不舒。 ③ 乳房胀痛，睡眠较差，食欲减退，惊悸，健忘，痰多，大便干燥。	胸腹部：膻中、期门、章门。 下肢部：阳陵泉。
血瘀体质	① 皮肤偏暗或色素沉着，容易出现淤斑。 ② 口唇暗淡或紫，眼周暗黑，鼻部暗滞。 ③ 女性多见痛经、闭经，或经血中多凝血块，或经色紫黑有血块。	背 部：天宗、心俞、膈俞、肝俞、胆俞。 下肢部：血海。
痰湿体质	① 面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多。 ② 面色淡黄而暗，眼胞微浮，容易困倦。 ③ 身重不爽，喜食肥甘甜黏。 ④ 大便正常或不实，小便不多。	胸腹部：中府、上脘、石门、关元。 下肢部：公孙。

3 序言

- 6 人体经络系统分布
- 7 手太阴肺经
- 8 手阳明大肠经
- 9 足阳明胃经
- 10 足太阴脾经
- 11 手少阴心经
- 12 手太阳小肠经
- 13 足太阳膀胱经
- 14 足少阴肾经
- 15 手厥阴心包经
- 16 手少阳三焦经
- 17 足少阳胆经
- 18 足厥阴肝经
- 19 督脉
- 20 任脉
- 21 循经络认穴位
- 22 刮痧的基本知识

内科常见疾病的刮痧调理

- 28 面瘫
- 28 中风偏瘫
- 29 血栓闭塞性脉管炎
- 29 多发性神经炎
- 30 慢性咽炎
- 30 支气管炎
- 31 胸膜炎
- 31 胃下垂
- 32 消化性溃疡
- 32 溃疡性结肠炎
- 33 慢性肾炎
- 33 高血压

外科常见疾病的刮痧调理

- 34 胆囊炎
- 34 胆石症
- 35 胆道蛔虫
- 35 前列腺增生
- 36 颈椎病
- 36 肩周炎
- 37 网球肘
- 37 腰椎间盘突出
- 38 老年性骨质疏松
- 38 类风湿性关节炎
- 39 脱肛
- 39 痔疮

妇科常见疾病的刮痧调理

- 40 带下
- 40 盆腔炎
- 41 子宫脱垂
- 41 更年期综合征

五官科常见疾病的刮痧调理

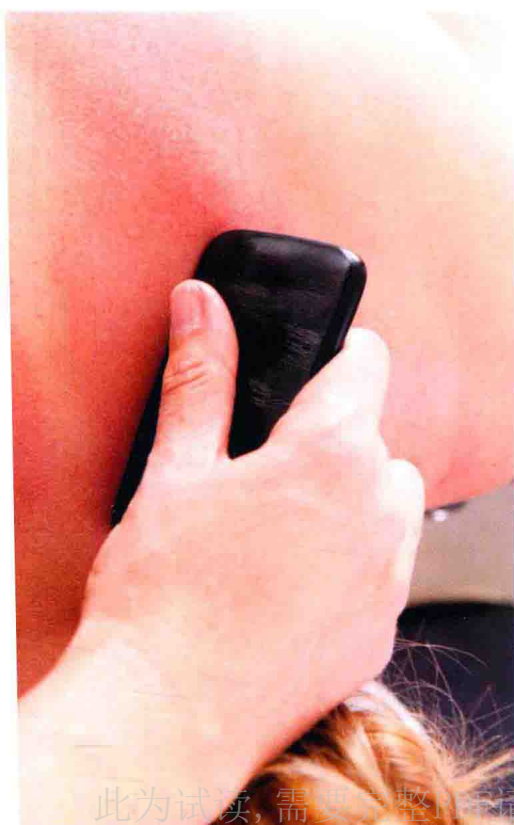
- 42 老年性白内障
- 42 青光眼
- 43 扁桃体炎
- 43 慢性鼻炎

皮肤科常见疾病的刮痧调理

- 44 皮肤瘙痒
- 44 神经性皮炎
- 45 荨麻疹
- 45 斑秃

常见身体不适的刮痧调理

- 46 头痛
- 46 偏头痛
- 47 牙痛
- 47 三叉神经痛
- 48 耳鸣
- 48 耳聋
- 49 神经衰弱
- 49 面肌痉挛
- 50 胃痛
- 50 腹泻
- 51 失眠
- 51 健忘
- 52 呃逆
- 52 落枕
- 53 腰痛
- 53 关节痛
- 54 肋间神经痛
- 54 坐骨神经痛
- 55 腿抽筋
- 55 足跟痛



人体经络系统分布

人体中的经络系统是一个纵横交错、沟通内外、联系上下的整体，它沟通了脏器与脏器、脏与腑、脏腑与五官，从而使人体成为一个有机的整体。人体中五脏六腑、四肢百骸以及皮肉筋骨等组织，之所以能保持一种相对平衡的状态并且能完成正常的生理活动，也是依靠经络系统的联络沟通。另一方面，气血只有通过经络系统才能被输送到周身。气血是人体生命活动的物质基础，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。所以当人体在患有某些疾病的时候，就要根据经脉循行线路而选用体表某些

腧穴，以疏通经气、调节人体脏腑气血功能，从而达到治疗疾病的目的。

人体经络，即人体内经脉与络脉的总称。经脉中的“经”，原指“纵丝”，有“纵行路径”“主线”之意，是人体经络系统中深藏在里、贯通各处的主干线，包括统属脏腑的十二经脉、关联奇恒之腑的奇经八脉，以及十二经别、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。络脉中的“络”，有“网络”“联络”之意，是经脉浅行在表、遍及各处的斜出旁支，有十五络、浮络、孙络等。

【十二经脉】

古人将万事万物归于阴阳两面，又根据阴阳气的多寡将其各细分为三，即少阳、阳明、太阳，少阴、厥阴、太阴六种。“内属于脏腑，外络于肢节”的十二经脉，就均以手、足阴阳命名，纵贯全身。

每个经脉各联系一个脏或腑，并以脏腑相配形成六对表里络属关系。其中，阴经属于脏络腑，阳经属于腑络脏。具体是，手部的三条阴经（手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经）从胸部沿上肢内侧走向手部，与手部的三条阳经相交接。手部的三条阳经（手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三

焦经）则从手部沿上肢外侧走向头部，与足部的三条阳经相交接。足部的三条阳经（足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经）则从头部沿头和躯干的前、侧、后及腿部的的外侧走向足部，与足部的三条阴经（足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经）相交接。其具体的流注顺序是：手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经，然后从肝经流注到肺经，如此往复，循环无端。

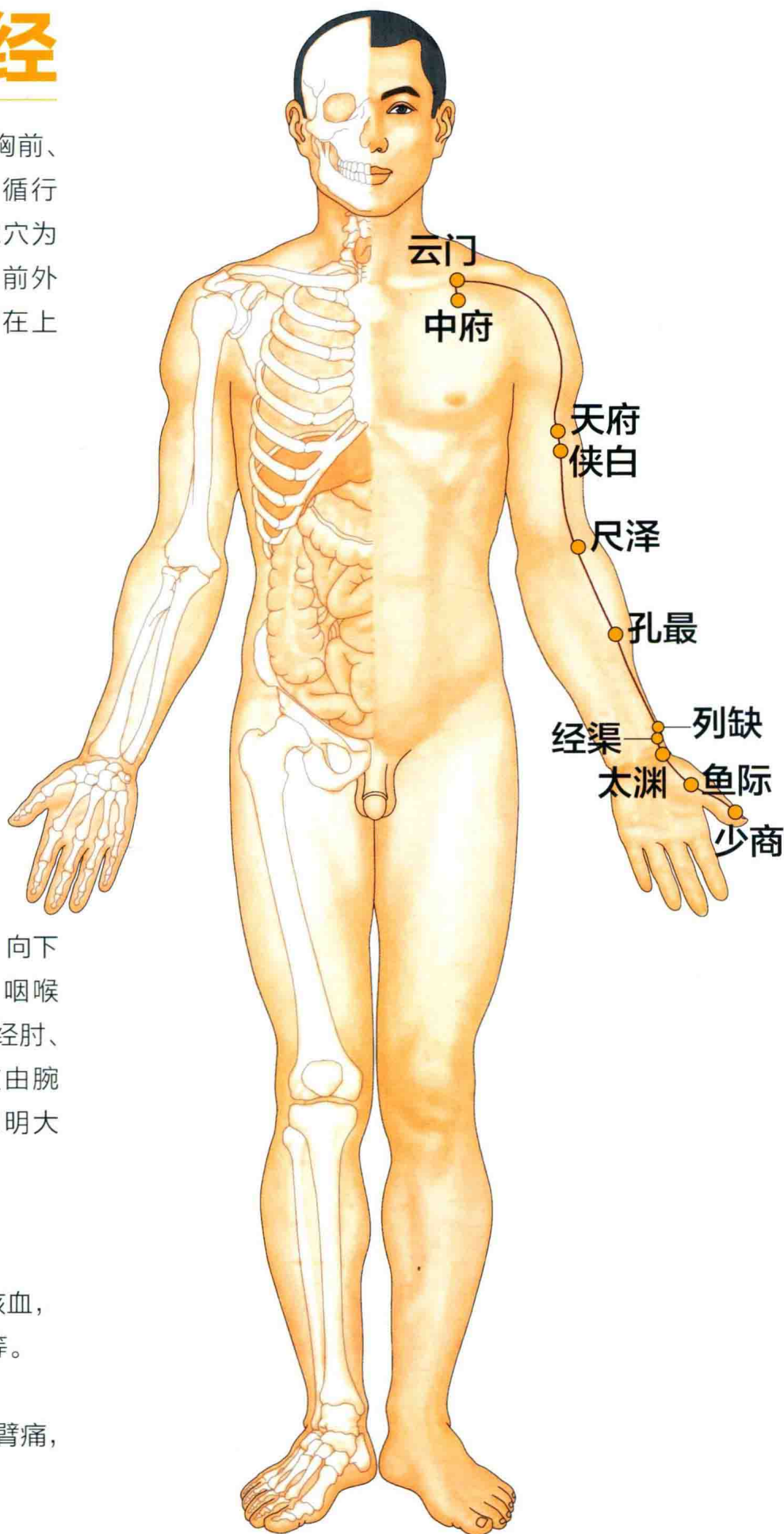
【奇经八脉】

“别道奇行”的奇经八脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉，分布部位与十二经脉纵横交互在一起，统率、联络着其他经络，起到统摄有关经脉气血，协调阴阳的作用，同时也对十二

经脉气血有着蓄积和渗灌的调节作用。其中，位于人体前正中线的任脉、后正中线的督脉各有相应的腧穴，因此又常常与十二经脉合称为“十四经”。

手太阴肺经

手太阴肺经分布于人体胸前、上肢内侧前缘及拇指桡侧，循行11个穴位，首穴为中府，末穴为少商。其中有2个穴位在胸前外上部，其余9个穴位则分布在上肢和掌面桡侧。



经络循行

手太阴肺经起始于中焦，向下联络大肠，转回经胃、肺、咽喉横出腋下，沿上臂内侧向下，经肘、腕出于大指末端。另一分支由腕后延伸至食指内侧，与手阳明大肠经相连。

主治病症

呼吸道病症：咳嗽，气喘，咳血，胸部满痛，咽喉肿痛，失音等。

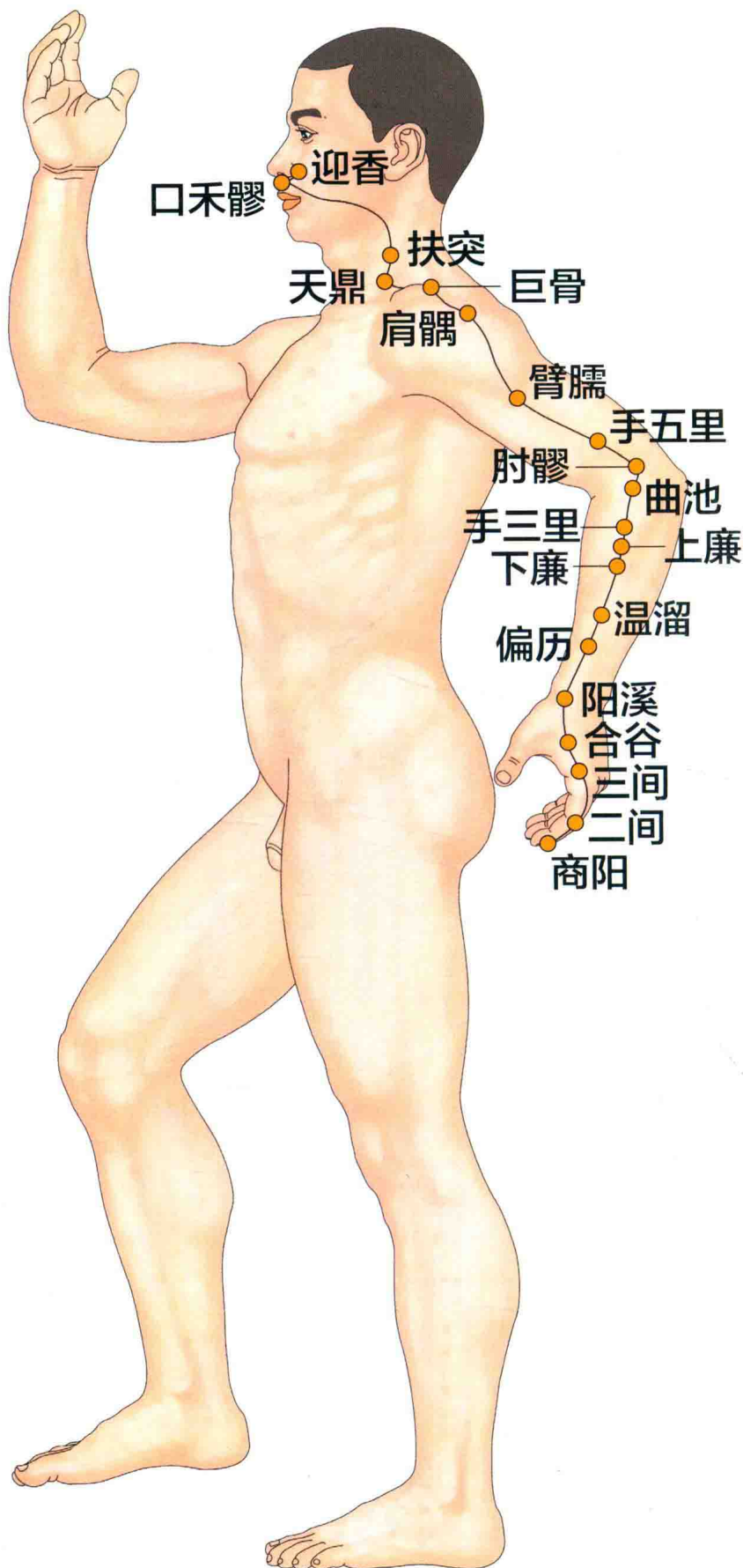
神志病：晕厥，癰症。

经脉循行处不适：肩臂痛，肘臂痛，手腕痛，手指麻木、疼痛。

其他：鼻出血，牙痛，心悸。

手阳明大肠经

手阳明大肠经分布于人体食指、上肢外侧前缘及肩、颈、颊、鼻侧，循行 20 个穴位，首穴为商阳，末穴为迎香。其中有 6 个穴位在肩、颈和面部，其余 14 个穴位则分布在手部及上肢背面的桡侧。



经络循行

手阳明大肠经起始于食指桡侧末端，循行于上肢外侧的前缘，经过肩，进入锁骨上窝，联络肺脏，通过膈肌，入属大肠；又经颈部入下齿，过人中沟，止于鼻侧。

主治病症

头面五官病症：目痛，鼻出血，牙痛，咽喉肿痛，耳鸣，耳聋，头痛。

肠道疾病：腹痛，肠鸣，腹泻，痢疾。

经脉循行处不适：肩臂痛，上肢不遂，手指麻木。

其他：热病，风疹，瘰癧，水肿。

足阳明胃经

足阳明胃经分布于人体头面、胸腹、下肢外侧前缘及第2趾和大趾,循行45个穴位,首穴为承泣,末穴为厉兑。其中有11个穴位在头面颈部,19个穴位在胸腹部,其余15个穴位则分布在下肢前外侧和足部。

经络循行

足阳明胃经起始于头部鼻旁,循行经额颅中部、颈部,进入锁骨上窝部,再向下经胸、腹、下肢到达足尖。

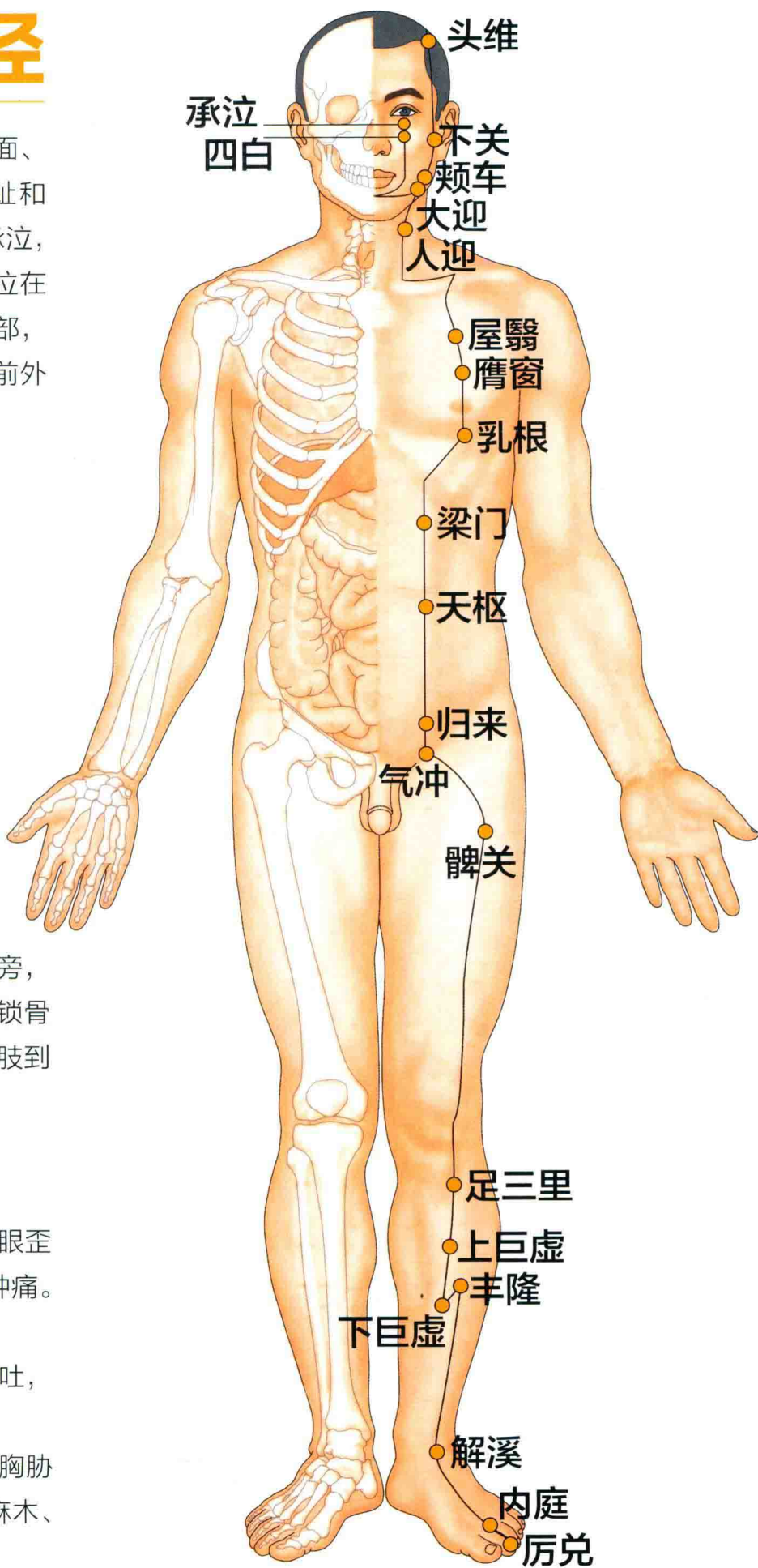
主治病症

头面五官病症:目赤肿痛,口眼歪斜,鼻出血,耳聋,耳鸣,咽喉肿痛。

呼吸道病症:咳嗽,气喘。

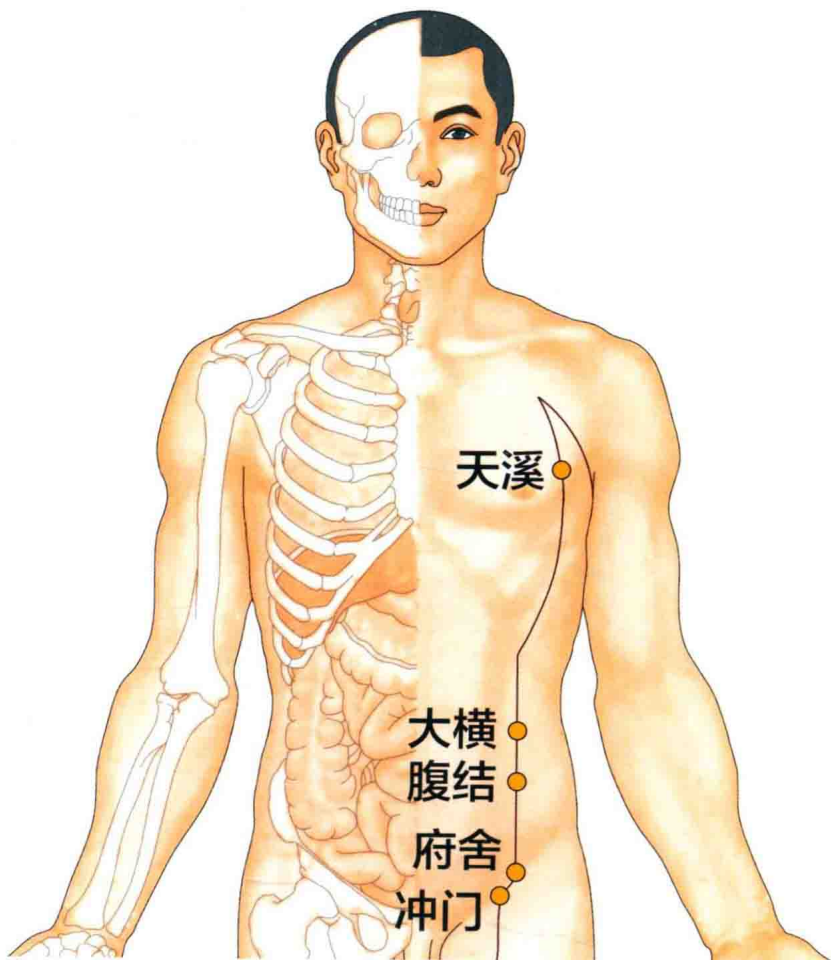
胃肠道疾病:呃逆,胃痛,呕吐,腹胀,腹痛,腹泻,便秘。

经脉循行处不适:颈项强痛,胸胁痛,乳腺炎,小腹胀满,下肢麻木、疼痛。



足太阴脾经

足太阴脾经分布于人体侧胸腹部、下肢内侧前缘及足大趾内侧，循行 21 个穴位，首穴为隐白，末穴为大包。其中有 11 个穴位在下肢内侧面和足部，其余 10 个穴位则分布在侧胸腹部。



经络循行

足太阴脾经起始于足大趾末端，沿下肢内侧向上入腹，后从胃部旁出支脉，通过膈肌，流注心中，接手少阴心经。

主治病症

胃肠道疾病：腹满，胃痛，吐泻，痢疾，便秘，痔疾。

泌尿生殖系统病症：月经不调，带下病，不孕，滞产，遗精，早泄，小便不利，遗尿。

呼吸道病症：咳嗽，气逆。

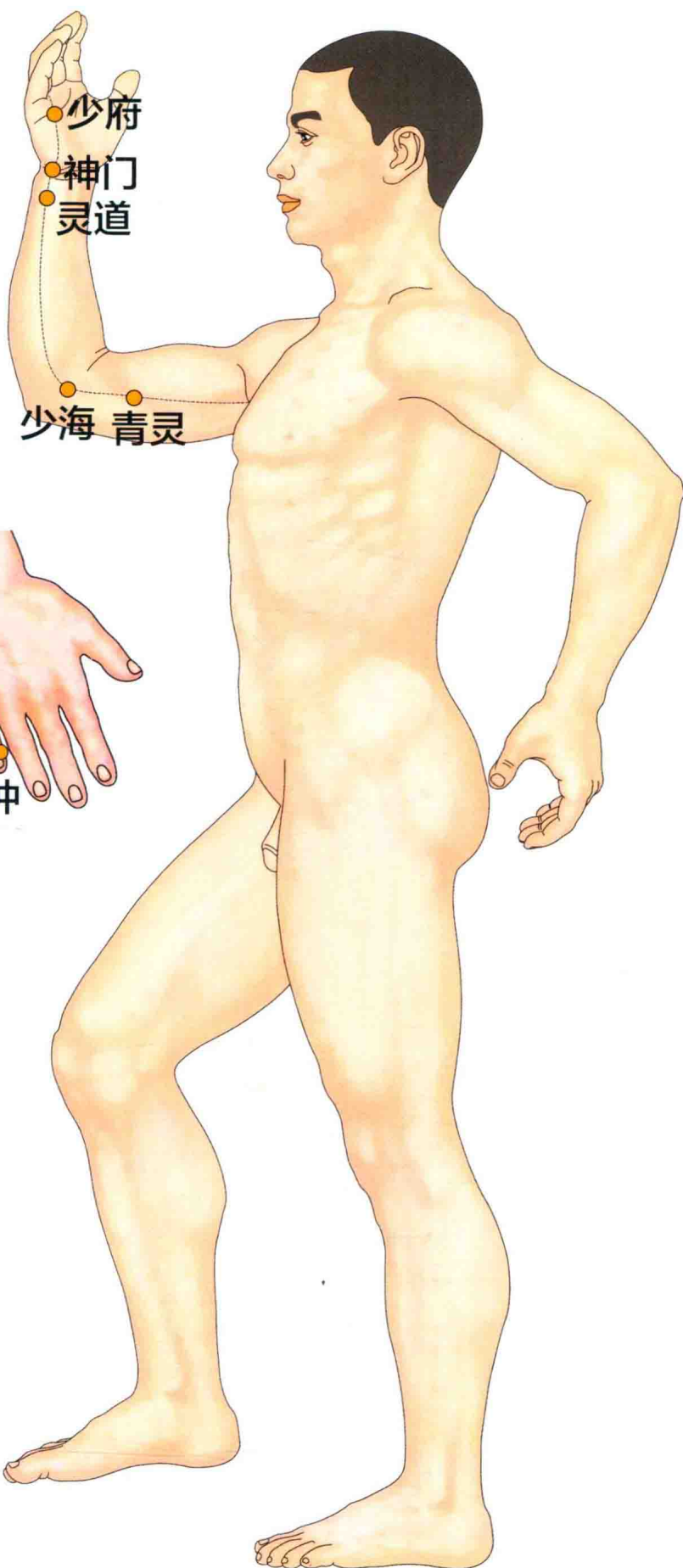
皮肤病症：风疹，湿疹，丹毒。

经脉循行处不适：足踝痛，下肢麻木，胸肋胀痛。



手少阴心经

手少阴心经分布于人体腋下、上肢内侧后缘、手掌及手小指桡侧，循行 9 个穴位，首穴为极泉，末穴为少冲。其中有 1 个穴位在腋窝部，其余 8 个穴位则分布在上肢掌侧面的尺侧。



经络循行

手少阴心经从心中开始，向下过膈至小肠，支系向上过咽抵于目，由心过肺斜入腋下，沿上肢内侧后缘，向下出于小指末端，接手太阳小肠经。

主治病症

心胸病症：心痛，心悸，胸胁痛。
神志病：失眠，健忘，晕厥，癫狂。
经脉循行处不适：肩臂痛，肘臂痛，手掌多汗。
其他：咽干，排尿困难。