

专病专穴 • 简单易学 • 图片精美 • 刮到病除



赠光盘

刮痧治病 全真图解

{ 疾病防治
速查 50分钟视频+200幅彩色插画、照片 }

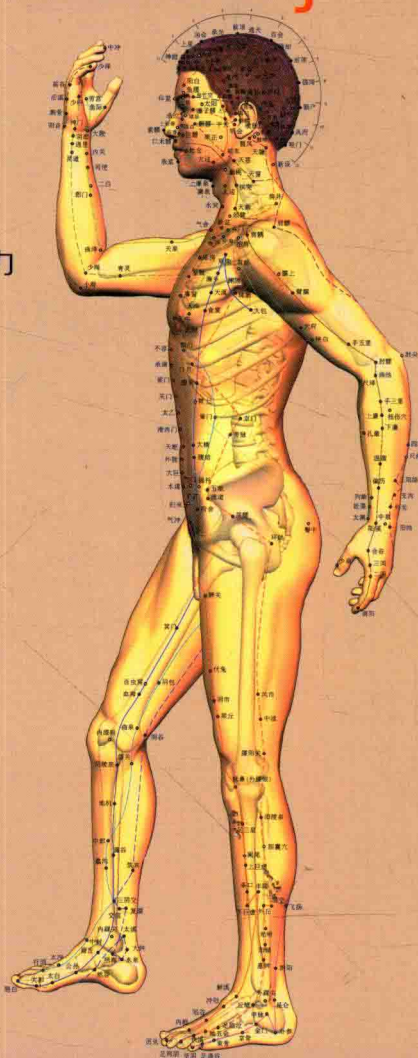
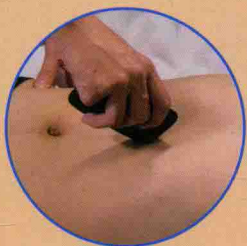
刮痧美容美体:

闲暇时的刮痧小动作可以保持青春美丽

刮痧防病治病:

精准的取穴、清晰的手法，使人健康、充满活力

李宝岩 冉茂东 主编



刮痧治病全真图解

(赠光盘)

李宝岩 冉茂东 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

主 编 李宝岩 冉茂东
副 主 编 卞 镒 王淑娟 王 威 王 巍 刘 宏 姜宏蕾
编 委 张小卿 苏 妆 隋月皎 白增华 马 原 秦 悦
图文编辑 刘立克 刘美思 林 玉 张 宏 刘 实 张婉春
苏 涵 秦国鹏 王 颖 李 洋 周 伟 黄丽莉
王 欣 李晓华 张献文 张 野 武志国 韩莲玉
李铁林 周彤丹 曹卫跃 张 懿 徐英子 李 艳
刘利江 刘玉林 徐 颖 张小梅 王 浩 李 然
高淑芹 高文英 邓绍武 赵玉珊 孙 宏 王文波

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧治病全真图解 / 李宝岩, 冉茂东主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5381-9406-7

I. ①刮… II. ①李… ①冉… 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199887号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁新华印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 7.5

字 数: 100 千字

出版时间: 2016 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2016 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 袁 舒

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-9406-7

定 价: 35.00元 (赠光盘)

投稿热线: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

邮 箱: syh324115@126.com

前言

刮痧疗法是以中医脏腑经络学说为理论指导，采用刮痧工具，刮拭经络所属的皮部和穴位，至出现红热感甚至紫黑色瘀点，起到平衡阴阳、疏通经络、调节气血、调整脏腑等作用，达到治疗、保健和美容养颜等目的的一种外治方法。刮痧疗法通过刮拭局部，使人体的神经末梢和感受器官产生传导和反射作用，加强大脑皮层的正常功能，促进自身溶血系统功能发挥，从而调整各组织器官的生理功能，提高免疫力，达到保健治疗的目的。然而，怎样用刮痧疗法治疗各种疾病，选取哪些部位进行刮痧治疗，这些问题还有很多人不清楚。因此，我们组织专家编写了《刮痧治病全真图解》。

本书介绍了刮痧的基础知识，刮痧对常见疾病的治疗，刮痧养生、保健、美容美体等内容。本书针对需要刮痧调治的具体情况，刮痧过程中操作的部位、穴位，操作手法等内容进行了详细介绍。全书图文并茂，内容通俗易懂，言简意赅；图片清晰、准确。配以光盘，对刮痧的操作进行实际动态演示，有利于加深印象。

由于编者学识有限，书中如有不足之处，恳请各位读者批评指正，多提宝贵意见，以求不断提高完善。

李宝岩

2015年10月

目 录

第一部分 刮痧基础知识

- 一、刮痧临床作用 / 2
- 二、刮痧用具 / 2
- 三、刮痧操作方法 / 2
- 四、刮拭顺序、时限及方法 / 3
- 五、刮痧后的反应 / 6

- 阳痿 / 58
- 早泄 / 60
- 前列腺炎 / 62
- 带状疱疹 / 64
- 神经性皮炎 / 66
- 假性近视 / 68
- 青春痘 / 70

第二部分 刮痧治疗常见病

- 感冒 / 8
- 慢性支气管炎 / 10
- 失眠 / 12
- 抑郁症 / 14
- 原发性高血压 / 16
- 中风后遗症 / 18
- 心脏神经官能症 / 20
- 冠心病 / 21
- 膈肌痉挛（打嗝） / 23
- 糖尿病 / 24
- 高脂血症 / 26
- 慢性胃炎 / 28
- 慢性胆囊炎 / 30
- 习惯性便秘 / 32
- 颈椎病 / 34
- 肩周炎 / 36
- 落枕 / 38
- 网球肘 / 39
- 急性腰扭伤 / 40
- 慢性腰肌劳损 / 41
- 坐骨神经痛 / 42
- 腰椎间盘突出症 / 44
- 风湿性关节炎 / 46
- 类风湿性关节炎 / 48
- 妊娠呕吐 / 50
- 痛经 / 51
- 盆腔炎 / 52
- 更年期综合征 / 54
- 遗精 / 56

第三部分 刮痧美容保健

- 美白靓肤 / 72
- 缓解鱼尾纹 / 74
- 消除额头纹 / 76
- 消除鼻唇沟纹 / 77
- 消除颈纹 / 78
- 除雀斑 / 80
- 除黄褐斑 / 81
- 除黑眼圈 / 82
- 除眼袋 / 83
- 生发固发 / 84
- 乌发润发 / 85
- 斑秃 / 86
- 丰胸美乳 / 88
- 整体减肥 / 90
- 腹部变平坦 / 92
- 美背美脊 / 94
- 腰部纤细 / 96
- 健美腿部 / 97
- 解除疲劳 / 98
- 缓解压力 / 99
- 健脑益智 / 100
- 畏寒肢冷 / 102
- 空调综合征 / 104
- 考场综合征 / 106
- 促进食欲 / 108
- 明目 / 110
- 聪耳 / 112
- 戒烟 / 114
- 戒酒 / 116

第一部分



刮痧基础知识



一、刮痧临床作用

刮痧是以中医理论为基础，运用牛角、玉石及其他工具，在润滑介质配合下，刮拭皮肤表面相关部位，产生疏通经络、活血化瘀的效果，达到治疗疾病、保健身体和美容养颜等目的的一种自然疗法。

刮痧疗法临床应用广泛，对人体各个系统的疾病都具有较好的防治作用。

刮痧疗法操作过程中，根据伴随发生的痧痕颜色、形态变化、疼痛程度、结节硬块的性质等各种现象，可以判断出疾病的性质和预后转归情况。

随着刮痧多次的操作，痧痕颜色逐渐转轻变浅，痧痕褪去时间逐渐缩短，硬结慢慢变软，则预示病情有所好转，越来越接近健康状态。

二、刮痧用具

1. 刮痧板 常用的刮痧板有牛角刮痧板、玉石刮痧板、砭石刮痧板，还可选用日常生活中的其他物品代替刮痧板进行刮痧操作，如茶杯盖、陶瓷汤匙、瓷碗、硬币、贝壳等。但是尽量不采用塑料制品，因为其与皮肤摩擦会产生静电，不仅感觉不舒适，还可能释放出某些化学毒素。

总之，牛角及优质玉石、砭石加工的刮痧板，均有助于行气活血、疏通经络，而且不会产生任何毒副作用，既能作为刮痧工具使用，又有其本身的治疗作用，能发挥双重的作用，可以明显提高刮痧的疗效。

2. 润滑剂 常用的润滑剂有膏剂和液体剂两种剂型。膏剂多选用凡士林、面霜、板油等质地细腻的膏状物质；液体剂多选用水、植物油、液体石蜡等液态物质。两种剂型多为无色、无味、无刺激性的中性物质，刮痧时涂以选用的润滑剂不但可以减轻疼痛，加速病邪外排，还可以保护皮肤，预防感染，使刮痧安全有效。

三、刮痧操作方法

1. 持板方法 刮痧前，要根据被刮痧部位的形状、轮廓、面积大小及补泻手法、刺激量等要求挑选形状合理的刮痧板。再根据自己手掌大小及握力强弱，挑选大小合适的刮痧板，防止刮拭过程中产生松脱现象。

以长方形刮痧板为例，拿持时，拇指或大鱼际部贴在刮痧板一侧，另外四个手指略呈弯曲状，指面或指端置于刮痧板另一侧，两侧同时用力，将刮痧板夹紧。再使刮痧板的底边抵在手掌心处，将刮痧板握牢。

2. 刮拭方法

(1) 面刮法：用手持刮痧板，刮拭时用刮痧板一边的 $1/3 \sim 2/3$ 宽度接触皮肤，刮痧板向刮拭的方向倾斜 $30^\circ \sim 60^\circ$ ，以 45° 角应用最为广泛，利用腕力多次朝着同一方向刮拭，达到一定刮拭长度。

(2) 角刮法：用刮痧板的单个角部与刮拭皮肤约成 45° 角倾斜，再沿线性单方向刮拭，或在某个穴位处反复多次进行单方向刮拭。这种方法适用于细小的点状、线状

部位，尤其是呈线状的凹陷处刮拭，如肋间隙、脊柱两旁夹脊穴、心包经前臂两肌腱之间等处。

(3) 点按法：用刮痧板的单个角部与穴位成 90° 角垂直向下点按，力量由轻到重，逐渐加力，点按至合适深度时，停留片刻，之后猛然抬起，使肌肉复原，有节奏地重复操作多次。这种方法适用于无骨骼支撑的软组织处和骨骼凹陷等部位，如水沟（人中）、肺俞、心俞、少泽穴等。

(4) 拍打法：拿持刮痧板的一角，上下挥动刮痧板，下落时用刮痧板的一侧平面拍打体表一定部位。另外，可以用手掌掌面、食中指并拢的指面等部位代替刮痧板，在面积大小不同的体表部位有节奏地拍打。拍打时可在拍打部位先涂刮痧润滑剂。拍打法适用于体表轮廓较隆起处，如四肢部，特别是肘窝和腘窝等处。

(5) 按揉法：用刮痧板的单个角部成 20° 角倾斜，按压贴紧在穴位上，手腕部带动发力，做柔和的顺、逆时针的旋转运动。

(6) 厉刮法：用刮痧板角部与穴区成 90° 角垂直，刮痧板始终贴紧皮肤，施以一定的向下垂直按压后，做向前后或向左右方向的短距离（约3厘米）往返刮动，在刮动过程中刮痧板角部与皮肤表面发生明显摩擦。这种方法适用于头部及其他部位的穴位，如百会、大椎、梁丘、曲池、合谷等穴。

四、刮拭顺序、时限及方法

1. 整体刮拭的顺序 可以采取先上后下的顺序，即从上向下，先刮拭头部、背、腰部或胸、腹部，后刮拭上肢、下肢。

背、腰部及胸、腹部、四肢部可根据病情决定刮拭的先后顺序，通常遵循“先阳后阴，先左后右”的顺序，即每个部位一般先刮阳经，再刮阴经，先刮拭身体左侧，再刮拭身体右侧。

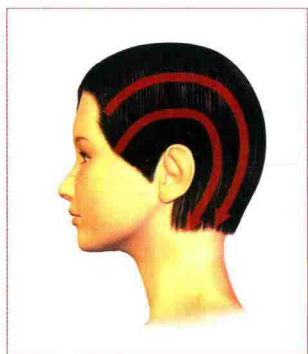
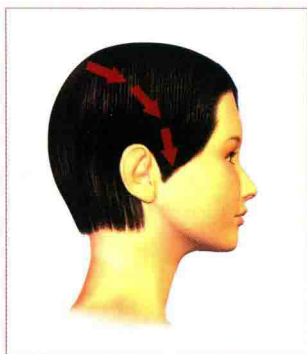
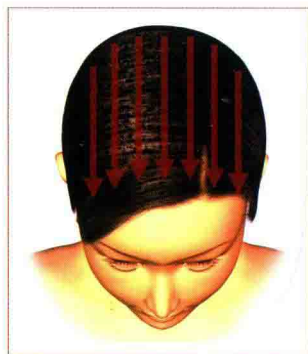
2. 刮痧的时限 根据刮拭部位、患者体质、病情及治疗目的等实际情况具体考虑，通常保健刮痧每个部位刮20次左右，以使能耐受或出痧为度，每次整套操作时间以20~25分钟为宜。

初次时间不宜过长，手法不宜过重，不可片面要求产生出痧现象。下一次刮痧操作应间隔5~7天，或以上次刮拭部位完全退痧为准，直到病症完全消失。通常连续治疗7~10次为1个疗程，间隔10天再进行下一个疗程。

3. 各部位的具体刮拭方法

(1) 头部：头部有毛发覆盖，不必涂刮痧润滑剂。在大范围的毛发表面上进行面刮法操作，同一方向反复刮拭15~20次，至头皮微发热。在穴位可用刮痧板角部施点按法，每个部位点按20~30次，也可施角刮法，小范围反复刮拭15~20次，至局部产生明显酸胀及微痛感。

侧头部：刮痧板窄边倾斜置于侧头部，从头维穴及耳前发际处开始，沿着与耳上发际边缘呈平行的弧线状，向后下方刮至后发际处结束。



头部刮痧

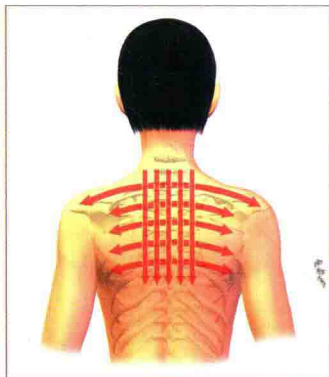
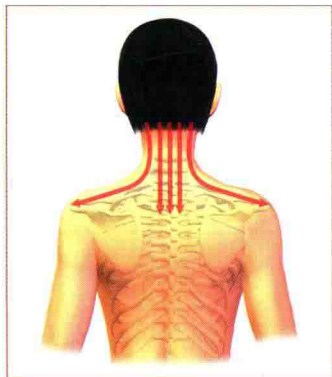
前头部：前头部从百会穴开始，向前方刮至前额发际处，由左至右依次平行刮拭。

后头部：后头部从百会穴开始，向后方刮至后项部发际处，由左至右依次平行刮拭。

全头部：可采取以百会穴为中心，向四周呈散射状施面刮法刮拭。

（2）面部：前额部用角刮法，从下向上沿印堂至前发际刮拭。面部由正中线向两旁，按肌肉走向、骨骼轮廓、五官边缘刮拭。为确保面部美观，通常刮拭时手法须轻柔，至微微红热为度，忌用重力大面积刮拭。

（3）肩背部：肩部应从后头部发际开始，沿项部分别向两侧肩峰端方向刮拭。背部从上向下刮拭，一般先用面刮法刮后背正中线的督脉，脊柱正中皮肤薄弱、骨骼隆起，应尽量减轻力量。还可在棘突间穴位处进行角刮法、点按法、按揉法。发挥某些穴位的特殊主治作用时，如大椎穴泻热作用，可用厉刮法操作。背部在脊柱两旁，从上向下刮拭两侧的夹脊穴和膀胱经，可沿经脉循行线进行面刮法，还可在穴位、敏感点上采用局部角刮法、点按法或按揉法等。



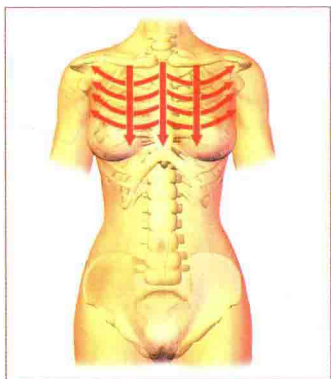
肩背部刮痧

(4) 胸部

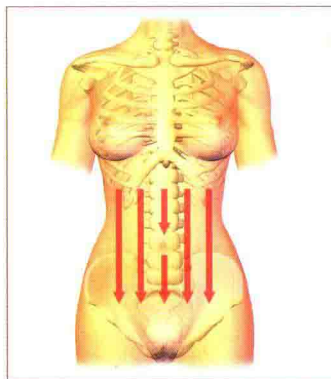
正中线：沿胸骨正中线，从上向下进行面刮法刮拭，在任脉的天突、膻中、中庭等穴处，用刮痧板角部施角刮法、点按法等。

胸部两侧：以身体前正中线任脉为起点，用刮痧板光滑的宽边，由内向外沿肋骨排列方向，向左右两旁进行刮拭，先刮左侧，后刮右侧，再用刮痧板角部沿肋间隙刮拭，注意避开乳头部位。

(5) 腹部：腹部正中线从上向下，用刮痧板单侧宽边的1/3边缘或整个窄边施面刮法。上腹部两侧，可从中上方向两侧外下方刮拭；中腹部可从正中线为起点向两旁刮拭；下腹部可由中下方向两侧外上方刮拭。如有内脏下垂者，应由下向上施面刮法。



胸部刮痧



腹部刮痧

(6) 四肢部：四肢部多由近端向远端施面刮法。下肢静脉曲张及下肢水肿患者，应从肢体远端向近端刮拭。遇到关节骨骼突起部位，应在周围实施点按法或角刮法。肘窝、腘窝处可施拍打法。



四肢部刮痧

4. 刮痧体位选择

(1) 俯卧位：患者胸腹部、大腿前侧朝下着床，双手可相互叠放于额前，如有孔床可将头面部前侧置于孔中，根据需要可在胸前、小腿前下方加垫软枕，背面向上，充分暴露肌肤，适用于肩背部、腰骶部、臀部、下肢后侧等部位的刮痧操作。

(2) 仰卧位：患者背部、臀部着床，头后垫适当高度的软枕，上肢自然放于身体两侧，下肢自然分开或并拢，下肢可伸直平放或屈髋屈膝，膝下可加垫软枕，面部朝上，适用于头面、胸前、肋肋两旁、腹部、上下肢前侧等部位的刮痧操作。

(3) 侧卧位：患者单侧着床，头部下方垫软枕，着床侧下肢屈髋屈膝，另一侧下肢可伸直或屈曲，单侧肢体及躯干侧方充分暴露，适用于侧面部、颈侧、肩、胸腹部、背腰部、肋肋及单侧上、下肢外侧等部位的刮痧操作。

(4) 仰靠坐位：患者坐在有靠背的椅子上，上身仰，背部、后项部靠于椅背上，双手可握在椅子扶手处，坐稳后，躯干前侧充分暴露，适用于前头、面前、胸腹部、肩臂、腿膝前侧等部位的刮痧操作。

(5) 俯伏坐位：患者坐位，身体前倾，双手交叉置于前方桌面上，前额衬于双手之上，躯干背侧充分暴露，适用于头后、肩背、肋肋、腰骶部等部位的刮痧操作。

(6) 站立位：患者双手扶靠墙面或其他固定物，下肢并拢伸直，呈直立姿势，或双脚前后分开，略呈弓步状态站立，适用于背腰部、下肢外侧、后侧的刮痧操作。

五、刮痧后的反应

由于病情不同、刺激量不同、刮拭部位不同等原因，刮痧治疗后局部可出现不同颜色、不同形态的痧痕。皮肤表面的痧痕有鲜红色、暗红色、紫色及青黑色。痧痕的形态有分散状、密集状或斑块状，湿邪重者皮肤表面可见水疱样痧痕。皮肤下面深层部位会出现大小不一的包块或结节。深层痧表面皮肤隐约可见青紫色。刮痧治疗时，局部皮肤有明显发热或发痒等感觉。

刮痧治疗半小时左右，皮肤表面的痕迹逐渐融合成片。深部包块、结节会慢慢消失，并逐渐由深部向体表扩散。在12小时左右，包块表面皮肤逐渐呈青紫色或青黑色。深部结节消退较缓慢，24小时左右，皮肤表面也会逐渐呈青紫色或青黑色。

刮痧后24~48小时内，痧痕表面的皮肤在触摸时有轻微疼痛感，出痧严重者局部皮肤表面持续微微发热。如刮拭手法过重或刮拭时间过长，体质虚弱者会出现短时间的疲劳反应，严重者24小时以内会出现低烧，但休息后即可恢复正常。

痧痕消退的时间与体质、病情及出痧部位、痧的颜色和深浅有密切的关系。体质强、病情轻，胸背部的痧痕、上肢的痧痕、颜色浅的痧痕及皮肤表面的痧痕消退较快；体质弱、病情严重，下肢的痧痕、腹部的痧痕、颜色深的痧痕及皮下深部的痧痕消退较慢。阴经所出的痧，较阳经所出的痧消退得慢。刮出的痧痕通常在5~7天内即可消退，稍慢者一般延迟至2周左右消退。

第二部分



刮痧治疗常见病



感冒

感冒是日常生活中最常患的疾病之一，俗称伤风。一年四季均可发生，尤以人体抵抗力低下以及冬、春两季气候骤变时最易发生。常有鼻塞、流涕、打喷嚏、喉咙痛、全身酸痛，甚至怕冷、发热、呕吐等症状出现。

【治疗处方】

百会：头部正中线与两耳尖连线的交点。

头维：在头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中line旁开4.5寸。

迎香：面部，鼻翼外侧凹陷中。

风府：后头部，头微前倾，后发际正中直上1寸。

大椎：第7颈椎棘突下凹陷中。

风池：后头部，枕骨下两侧后发际处，斜方肌与胸锁乳突肌上端之间的凹陷中。

肩井：在肩上，大椎穴与肩峰端连线中点。

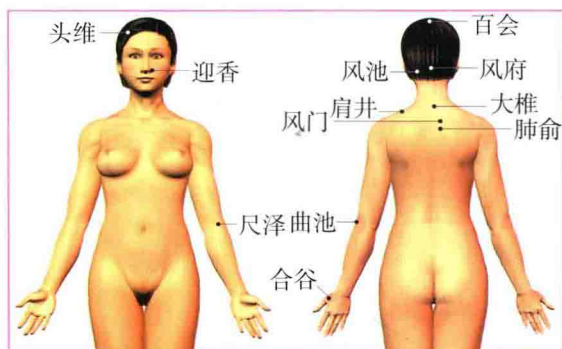
风门：第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。

肺俞：第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

曲池：肘部桡侧，屈肘成直角，肘横纹桡侧止点处。

合谷：手背，第1、第2掌骨之间，第2掌骨桡侧中点。

尺泽：肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷处。



刮大椎



刮肺俞



刮曲池

【治疗方法】

(1) 刮拭前额正中部，用角刮法沿印堂至前发际，呈线性刮拭，力量轻柔，至局部微红发热。

(2) 刮拭全头部，以百会为中心向四周散射状刮拭，采用补法和平补平泻法刮拭，刮至有热感。再用角刮法加强百会、头维等穴位的刮拭，每个部位刮30次左右；鼻塞者加点刮鼻翼两侧迎香，刮至皮肤轻微红发热。

(3) 刮拭项部，从风府至大椎，采用泻法，至后正中线上出痧。

(4) 刮拭颈部两侧及肩上，从风池经肩井至肩峰，用平补平泻法拉长刮拭，使局部有红热感，再用厉刮法强力刮风池、肩井，至穴位处出痧。

(5) 刮拭背部，先刮督脉和两侧膀胱经（胸椎部位），再用厉刮法强力刮拭大椎、风门等，刮至出深色痧；轻柔点刮肺俞，至局部红热微出痧。

(6) 刮拭上肢，从曲池到合谷，从尺泽到经渠用平补平泻法刮拭，点刮曲池、合谷、尺泽，刮至皮肤呈红色或出痧。

对于病情较轻者只需治疗1次；病情较重者及缠绵不愈者，每日或隔日1次，一直刮至症状全部消失；对于出痧重者，当退痧后，再次刮拭治疗。

【日常保健】

平时要加强防寒保暖，坚持体育锻炼，室内空气要流通。可指按关元、足三里等穴，每天2次，每次3分钟，以提高身体免疫功能，预防感冒。

慢性支气管炎

慢性支气管炎多见于呼吸系统功能较弱者，主要表现为慢性或反复性咳嗽、咯痰，白色稀薄或黏稠痰。冬季加重，夏季缓解，持续两年以上，病情迁延，反复发作。严重者可转化为肺气肿。

【治疗处方】

定喘：在背部，在第7颈椎棘突下，旁开0.5寸。

风池：后头部，枕骨下两侧后发际处，斜方肌与胸锁乳突肌上端之间的凹陷中。

肺俞：第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

天突：在颈部，前正中线上，胸骨上窝中央。

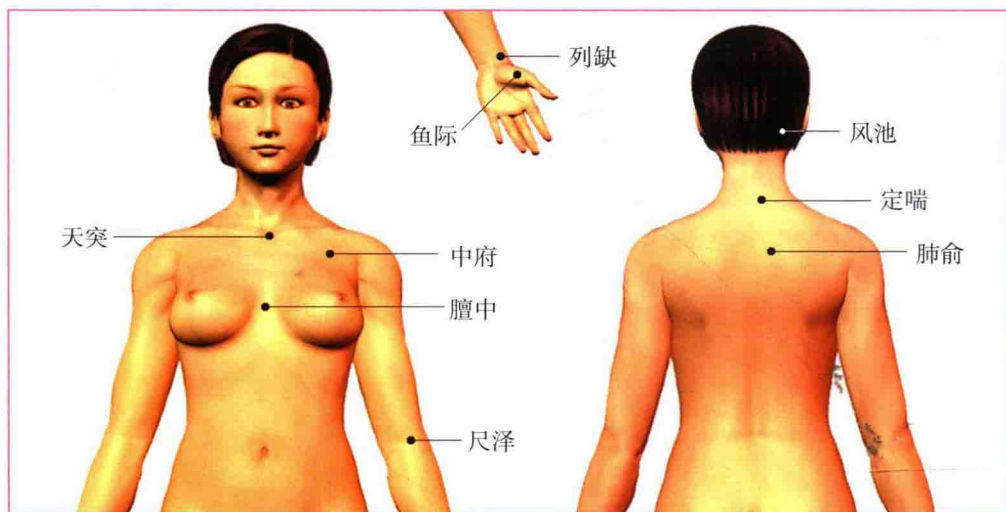
膻中：在前正中线上，平第4肋间隙，两乳头连线之中点。

中府：前胸外上方，锁骨外端下凹陷向下1拇指处。

尺泽：肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷处。

列缺：前臂掌面桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。

鱼际：第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。



【治疗方法】

(1) 刮拭背部，先用面刮法大范围纵向刮拭，从肩部沿膀胱经左右两侧经脉循行线刮至上腰部，用力轻柔、均匀平缓，至局部出痧。反复咳嗽痰多者，从中间向两旁刮拭肩胛骨内侧区域。再在定喘、风门和肺俞穴处施用点刮法、厉刮法，刮至局部红热出痧。

(2) 刮拭胸前部，沿前正中线刮拭胸骨前缘。再用刮痧板棱角点刮天突、膻中、中府，刮至皮肤红热或出痧。从上向下、从中间向两旁依次刮拭胸部两侧，平补平泻，至局部出痧。

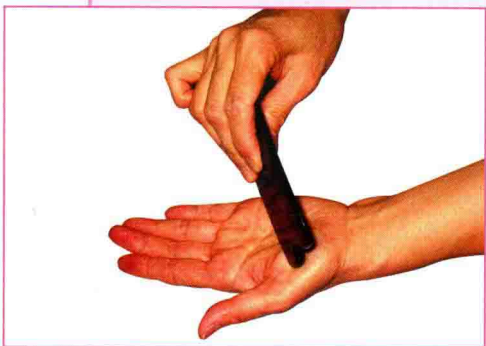
(3) 刮拭上肢部，沿上肢内侧肺经循行处，即尺泽刮至列缺，顺势刮至少商。用力轻柔，用平补平泻法，长距离刮拭，直至手指尖，再点刮尺泽、列缺、鱼际等穴位，刮至酸胀微痛。3~5日刮治1次，5次为1疗程。



刮定喘



刮膻中



刮鱼际

【日常保健】

平时注意保暖，尤其是下肢及足部，适当进行体育锻炼并尽量选择不太激烈的运动项目，以利于改善呼吸系统的功能，增强对寒冷和疾病的抵抗力。

失眠

失眠是一种自觉症状，本来并不需要太担心，但有时失眠本身会成为精神压力的来源。人不睡觉，大脑就得不到休息，长时间不睡觉可能影响健康。对于失眠不要过于担心，睡不着通常是因为神经太兴奋的缘故。

【治疗处方】

百会：头部正中线与两耳尖连线的交点。

神庭：在前头部，当前发际正中直上0.5寸。

太阳：在颞部，眉梢与外眼角之间向后约1横指的凹陷处。

风池：在后头部，枕骨下两侧后发际处，斜方肌与胸锁乳突肌上端之间的凹陷中。

安眠：在项部，翳风穴与风池穴连线的中点。

肩井：在肩上，大椎穴与肩峰端连线的中点。

太溪：足内踝高点与跟腱之间的凹陷处。

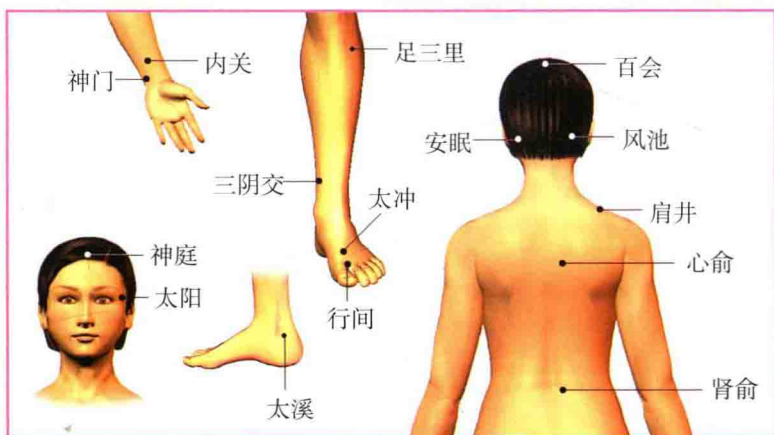
心俞：第5胸

椎棘突下，旁开1.5寸。

肾俞：第2腰

椎棘突下，旁开1.5寸。

神门：腕掌横纹尺侧端突起后方的凹陷中。



内关：腕掌横纹中点向上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

足三里：小腿外侧，外膝眼下3寸。

三阴交：足内踝最高点上3寸，胫骨内侧缘后面。

太冲：足背部，第1、第2跖骨间隙的后方凹陷中。

行间：在足背侧，当第1、第2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。