

用好身体的妙药

新编

对症取穴 刮痧图典

主 编 | 孙敬青 首都医科大学附属北京中医医院针灸科主任医师
副主编 | 尤海燕 北京中医药大学副研究员





常刮人体 10 穴，自己就是保健医	10
-------------------------	----

第一章

人人身上自有的“家庭必备药”：图解经络和穴位

经络是保健祛病的秘密武器	14
什么是经络	14
经络的构成	14
经络与人体健康关系密切	15
穴位：藏在身体内的小药箱	16
什么是穴位	16
经穴	16
经外奇穴	16
阿是穴	16
一学就会的超简取穴法	17
体表标志定穴法	17
手指同身寸定穴法	17
感知找穴法	17
骨度分寸定穴法	18
图解十四经脉上的特效妙药	19
手太阴肺经：呼吸畅通不咳嗽	19
手厥阴心包经：心神交会的保护神	20
手少阴心经：心脏系统的掌门人	21
手阳明大肠经：肺和大肠的保护者	22
手少阳三焦经：气血循行的守护者	23
手太阳小肠经：经手走头通督脉	24
足阳明胃经：让下肢多气多血	25

足少阳胆经：肝胆相照，呵护健康.....	26
足太阳膀胱经：统领全身的通畅与健康.....	27
足太阴脾经：肠胃功能的管家.....	28
足厥阴肝经：疏肝理气调心情.....	29
足少阴肾经：先天之本，生命之源.....	30
任脉：阴脉之海.....	31
督脉：阳脉之海.....	32

第二章

妙药显奇效，刮痧保健康：刮痧入门常识

刮痧：中医疗法六法之首.....	34
让刮痧成为您的“家庭医生”.....	36
刮痧疗法：具有家庭医生般的服务功能.....	36
刮痧疗法的独到优势有哪些.....	36
刮痧，需要掌握必要的中医理论.....	36
了解常用的刮痧工具及介质.....	37
刮痧用具.....	37
介质.....	39
因人而异，5种基本的刮痧体位.....	40
不可不知的刮痧运板方法.....	42
掌握刮痧的补泻手法.....	44
补法.....	44
泻法.....	44
平补平泻法.....	44
刮痧时要掌握的技术要领.....	45
刮拭角度.....	45
刮拭长度.....	45
刮拭速度.....	45
刮拭力度.....	45
刮拭时间.....	45
刮痧间隔.....	45
刮痧的顺序和方向.....	45

刮痧疗法的时间控制.....	46
一般每个部位刮多少时间.....	46
第一次刮完等 5~7 天, 痧退后再进行第二次刮治.....	46
保健刮痧时长.....	46
治疗刮痧时长.....	46
不易出痧的部位, 刮多长时间.....	46
头部调理刮痧时长.....	47
体质弱或形体瘦弱者刮痧时长.....	47
刮痧后多长时间可以洗澡.....	47
刮痧后宜饮用一杯温水.....	47
一天之内不要频繁刮痧.....	47
看痧痕辨痧象, 病情轻重全知道.....	48
痧象与健康信息.....	48
阳性反应诊断.....	48
痧与瘀血的区别.....	49
刮痧法的适应证.....	50
常见刮痧适应证对照表.....	50
刮痧法的禁忌证.....	51
有以下情况的人不宜刮痧或应慎刮.....	51
刮痧法需要根据具体病情来施用.....	51
刮痧需要注意什么.....	52
刮痧前注意事项.....	52
刮痧中注意事项.....	52
刮痧后注意事项.....	52
出现晕刮如何处理.....	53
刮哪些穴位, 可调理晕刮.....	53
应注意预防晕刮.....	53
施术者在刮痧过程中要提高注意力.....	53
刮痧疗法的四个误区.....	54

第三章

妙药防病，将疾病拒之门外：日常保健刮痧

腰酸背痛	活血化淤，强壮腰膝.....	56
手足冰凉	通脉活血，温暖四肢.....	58
排毒去火	赶走身体多余的邪火.....	60
听力下降	补益肝肾，提高听觉.....	62
视力减弱	清肝火，让眼睛变明亮.....	64
神经衰弱	畅通气血，调节神经中枢.....	66
免疫力下降	提高抗病力，增强体质.....	68
心神不宁	安心神，预防心脑血管疾病.....	70
肺气虚弱	益气养肺，预防呼吸系统疾病.....	72
脾胃不和	健脾益胃，预防消化系统疾病.....	74
肾气虚弱	预防泌尿、生殖系统疾病.....	76

第四章

妙手刮出靓容颜、小蛮腰：时尚美容刮痧

肥胖	通经络、理气血，减肥并不难.....	80
丰胸	给女人真正的自信.....	82
美容养颜	使皮肤细致滑嫩.....	84
明眸美瞳	让眼睛变得明亮动人.....	86
防皱	滋润肌肤，抚平皱纹.....	88
纤腰	减少体内痰湿堆积.....	90
美颈	使颈部气血通畅.....	92
祛痤疮	清热理气，解表宣肺.....	94

第五章

搞定小病小痛，只需轻轻一刮：家庭常见病刮痧

感冒	祛风散寒，清解表热.....	98
咳嗽	宣通肺气止咳嗽.....	102
哮喘	平肺止喘，让呼吸变顺畅.....	104
头痛	疏经通络，活血化淤.....	106
牙痛	清热泻火，通络止痛.....	108

慢性咽炎 疏风散热,清咽利喉.....	110
鼻炎 疏风散寒,通利鼻窍.....	112
耳鸣 宣通气血,开窍聪耳.....	114
口腔溃疡 清热消炎,除口疮.....	116
失眠 平衡阴阳,促进睡眠.....	118
腹胀 理气疏肝,健脾.....	120
便秘 润肠通便,益气固本.....	122
腹泻 补气健脾,渗湿止泻.....	124
胃痛 理气和胃,止疼痛.....	126
慢性胆囊炎 疏通肝胆,泻热祛湿.....	128
颈椎病 活血通络,化瘀止痛.....	130

第六章

刮除烦恼和隐痛,还女人一身轻松:女性常见病刮痧

月经不调 补肝益肾,调和气血.....	134
痛经 行气散寒,温经止痛.....	138
带下病 清热燥湿,止带.....	140
盆腔炎 活血行气,消炎.....	142
妊娠呕吐 健脾和胃,降逆止呕.....	144
产后缺乳 理气血,疏肝气.....	146
产后腹痛 调和气血,止疼痛.....	148
乳腺增生 疏通经气,消坚散结.....	150
更年期综合征 调理阴阳,舒肝益肾.....	152
不孕 疏肝补肾,促进受孕.....	154

第七章

让男人威风不减的“灵丹妙药”:男性常见病刮痧

前列腺增生 补益肾气,通利膀胱.....	158
前列腺炎 清热消炎,呵护前列腺.....	160
遗精 调补肝肾,益气补精.....	162
阳痿 补益元气,强壮腰膝.....	164
早泄 滋补肝肾,清热固精.....	166

第八章

妙药调理慢性病，健康长寿不求人：常见慢性病刮痧

高血压 滋阴潜阳，平肝降压.....	170
糖尿病 调节人体代谢，缓解糖尿病.....	174
冠心病 补心气，通血脉.....	178
血脂异常 健脾化滞，清热理气.....	180
肩周炎 舒筋活络，通经止痛.....	182
腰椎间盘突出 活血通筋，止腰痛.....	184
面部神经麻痹 活络疏经，理气宣痹.....	186
坐骨神经痛 舒筋活血，止疼痛.....	188

第九章

发现孩子的“妙药宝库”：儿科常见病刮痧

小儿咳嗽 补肺气，止久咳.....	192
小儿积食 健脾和胃，促进消化.....	194
小儿便秘 滋润大肠，轻松排便.....	196
小儿腹泻 脾胃调和，止泻.....	198
小儿遗尿 补肾气，清湿热.....	200
小儿惊风 清热镇惊，祛风邪.....	202
小儿夜啼 宁心安神，止啼哭.....	204

第十章

突发急症怎么办：身体妙药来解围

中暑 调理阴阳，除热解暑.....	206
落枕 舒筋祛寒止疼痛.....	208
急性腰扭伤 通利关节，止腰痛.....	210
踝关节扭伤 舒筋活络，化瘀止痛.....	212
急性胃肠炎 呵护肠胃，消除炎症.....	214
晕车、晕船 调节神经中枢.....	216
昏厥 开窍醒脑，急救昏厥.....	218

附录

不同体质的刮痧保健法

用好身体的妙药

新编

对症取穴 刮痧图典

主 编 | 孙敬青 首都医科大学附属北京中医医院针灸科主任医师
副主编 | 尤海燕 北京中医药大学副研究员



图书在版编目 (CIP) 数据

新编对症取穴刮痧图典 / 孙敬青主编. — 北京 :
中国轻工业出版社, 2016. 11

(用好身体的妙药)

ISBN 978-7-5184-1075-0

I. ①新… II. ①孙… III. ①刮搓疗法—图解 IV.

① R244. 4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 198807 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化

责任校对: 吴大鹏

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 14

字 数: 280 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1075-0 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160212S2X101ZBW

前言

相传在远古时期，人类发现石头被烤热时用来刺激身体，可以治疗风湿、中毒；再后来人类又用烤热后的石头来刺破脓肿……通过长期的经验积累，远古人类学会了用石块在身体上的某些部位熨烫、刮拭、刺破放血来调理身体。时间一长，自然就形成了砭石治病法。这就是刮痧疗法的雏形。

刮痧疗法是通过手指、刮板等开泄人体皮肤毛孔，刺激皮下毛细血管和神经末梢，通过疏通经络，调理脏腑功能，发挥各种正常调节功能，达到排除痧气，祛病强身的一种保健治疗方法。

刮痧以出痧和开泄毛孔的“减法”方式，排除身体中的废物，宣泄体内的浊气，净化体内环境，补气血、畅经络、通二脉，达到全身轻松的目的。

作为一种绿色疗法，刮痧不仅满足了当下人们追求健康的需要，减少医药费用开支和药物不良应对身体的伤害，而且操作简单、易学好用，在临床和家庭养生中被广泛运用。

生活中，刮痧疗法不仅适用于感冒、头痛等小病小痛，也适用于很多慢性病，比如糖尿病、高血压、肩周炎、腰酸腿疼等。同时，刮痧对常见的急症如中暑、急性腰扭伤、落枕等也有良效。刮痧还可以促进肌体排毒，有利于美肤养颜。

本书针对人们常见的烦恼和病痛，分别从日常保健、时尚美容、家庭常见病调理、男科病调治、妇科病调治、慢性病调理，以及突发疾病的急救等方面揭示刮痧的奥秘。刮痧疗法不是医生的专利，不管是否有医学基础，只要对照本书，按图操作，人人都能在家做保健、调理常见病。

衷心祝愿更多的人在刮痧中受益，刮走不适，刮出美容颜，刮出健康和活力！



常刮人体 10 穴，自己就是保健医	10
-------------------------	----

第一章

人人身上自有的“家庭必备药”：图解经络和穴位

经络是保健祛病的秘密武器	14
什么是经络	14
经络的构成	14
经络与人体健康关系密切	15
穴位：藏在身体内的小药箱	16
什么是穴位	16
经穴	16
经外奇穴	16
阿是穴	16
一学就会的超简取穴法	17
体表标志定穴法	17
手指同身寸定穴法	17
感知找穴法	17
骨度分寸定穴法	18
图解十四经脉上的特效妙药	19
手太阴肺经：呼吸畅通不咳嗽	19
手厥阴心包经：心神交会的保护神	20
手少阴心经：心脏系统的掌门人	21
手阳明大肠经：肺和大肠的保护者	22
手少阳三焦经：气血循行的守护者	23
手太阳小肠经：经手走头通督脉	24
足阳明胃经：让下肢多气多血	25

足少阳胆经：肝胆相照，呵护健康.....	26
足太阳膀胱经：统领全身的通畅与健康.....	27
足太阴脾经：肠胃功能的管家.....	28
足厥阴肝经：疏肝理气调心情.....	29
足少阴肾经：先天之本，生命之源.....	30
任脉：阴脉之海.....	31
督脉：阳脉之海.....	32

第二章

妙药显奇效，刮痧保健康：刮痧入门常识

刮痧：中医疗法六法之首.....	34
让刮痧成为您的“家庭医生”.....	36
刮痧疗法：具有家庭医生般的服务功能.....	36
刮痧疗法的独到优势有哪些.....	36
刮痧，需要掌握必要的中医理论.....	36
了解常用的刮痧工具及介质.....	37
刮痧用具.....	37
介质.....	39
因人而异，5种基本的刮痧体位.....	40
不可不知的刮痧运板方法.....	42
掌握刮痧的补泻手法.....	44
补法.....	44
泻法.....	44
平补平泻法.....	44
刮痧时要掌握的技术要领.....	45
刮拭角度.....	45
刮拭长度.....	45
刮拭速度.....	45
刮拭力度.....	45
刮拭时间.....	45
刮痧间隔.....	45
刮痧的顺序和方向.....	45

刮痧疗法的时间控制.....	46
一般每个部位刮多少时间.....	46
第一次刮完等 5~7 天, 痧退后再进行第二次刮治.....	46
保健刮痧时长.....	46
治疗刮痧时长.....	46
不易出痧的部位, 刮多长时间.....	46
头部调理刮痧时长.....	47
体质弱或形体瘦弱者刮痧时长.....	47
刮痧后多长时间可以洗澡.....	47
刮痧后宜饮用一杯温水.....	47
一天之内不要频繁刮痧.....	47
看痧痕辨痧象, 病情轻重全知道.....	48
痧象与健康信息.....	48
阳性反应诊断.....	48
痧与瘀血的区别.....	49
刮痧法的适应证.....	50
常见刮痧适应证对照表.....	50
刮痧法的禁忌证.....	51
有以下情况的人不宜刮痧或应慎刮.....	51
刮痧法需要根据具体病情来施用.....	51
刮痧需要注意什么.....	52
刮痧前注意事项.....	52
刮痧中注意事项.....	52
刮痧后注意事项.....	52
出现晕刮如何处理.....	53
刮哪些穴位, 可调理晕刮.....	53
应注意预防晕刮.....	53
施术者在刮痧过程中要提高注意力.....	53
刮痧疗法的四个误区.....	54

第三章

妙药防病，将疾病拒之门外：日常保健刮痧

腰酸背痛	活血化瘀，强壮腰膝.....	56
手足冰凉	通脉活血，温暖四肢.....	58
排毒去火	赶走身体多余的邪火.....	60
听力下降	补益肝肾，提高听觉.....	62
视力减弱	清肝火，让眼睛变明亮.....	64
神经衰弱	畅通气血，调节神经中枢.....	66
免疫力下降	提高抗病力，增强体质.....	68
心神不宁	安心神，预防心脑血管疾病.....	70
肺气虚弱	益气养肺，预防呼吸系统疾病.....	72
脾胃不和	健脾益胃，预防消化系统疾病.....	74
肾气虚弱	预防泌尿、生殖系统疾病.....	76

第四章

妙手刮出靓容颜、小蛮腰：时尚美容刮痧

肥胖	通经络、理气血，减肥并不难.....	80
丰胸	给女人真正的自信.....	82
美容养颜	使皮肤细致滑嫩.....	84
明眸美瞳	让眼睛变得明亮动人.....	86
防皱	滋润肌肤，抚平皱纹.....	88
纤腰	减少体内痰湿堆积.....	90
美颈	使颈部气血通畅.....	92
祛痤疮	清热理气，解表宣肺.....	94

第五章

搞定小病小痛，只需轻轻一刮：家庭常见病刮痧

感冒	祛风散寒，清解表热.....	98
咳嗽	宣通肺气止咳嗽.....	102
哮喘	平肺止喘，让呼吸变顺畅.....	104
头痛	疏经通络，活血化瘀.....	106
牙痛	清热泻火，通络止痛.....	108

慢性咽炎 疏风散热,清咽利喉.....	110
鼻炎 疏风散寒,通利鼻窍.....	112
耳鸣 宣通气血,开窍聪耳.....	114
口腔溃疡 清热消炎,除口疮.....	116
失眠 平衡阴阳,促进睡眠.....	118
腹胀 理气疏肝,健脾.....	120
便秘 润肠通便,益气固本.....	122
腹泻 补气健脾,渗湿止泻.....	124
胃痛 理气和胃,止疼痛.....	126
慢性胆囊炎 疏通肝胆,泻热祛湿.....	128
颈椎病 活血通络,化瘀止痛.....	130

第六章

刮除烦恼和隐痛,还女人一身轻松:女性常见病刮痧

月经不调 补肝益肾,调和气血.....	134
痛经 行气散寒,温经止痛.....	138
带下病 清热燥湿,止带.....	140
盆腔炎 活血行气,消炎.....	142
妊娠呕吐 健脾和胃,降逆止呕.....	144
产后缺乳 理气血,疏肝气.....	146
产后腹痛 调和气血,止疼痛.....	148
乳腺增生 疏通经气,消坚散结.....	150
更年期综合征 调理阴阳,舒肝益肾.....	152
不孕 疏肝补肾,促进受孕.....	154

第七章

让男人威风不减的“灵丹妙药”:男性常见病刮痧

前列腺增生 补益肾气,通利膀胱.....	158
前列腺炎 清热消炎,呵护前列腺.....	160
遗精 调补肝肾,益气补精.....	162
阳痿 补益元气,强壮腰膝.....	164
早泄 滋补肝肾,清热固精.....	166

第八章

妙药调理慢性病，健康长寿不求人：常见慢性病刮痧

高血压 滋阴潜阳，平肝降压.....	170
糖尿病 调节人体代谢，缓解糖尿病.....	174
冠心病 补心气，通血脉.....	178
血脂异常 健脾化滞，清热理气.....	180
肩周炎 舒筋活络，通经止痛.....	182
腰椎间盘突出 活血通筋，止腰痛.....	184
面部神经麻痹 活络疏经，理气宣痹.....	186
坐骨神经痛 舒筋活血，止疼痛.....	188

第九章

发现孩子的“妙药宝库”：儿科常见病刮痧

小儿咳嗽 补肺气，止久咳.....	192
小儿积食 健脾和胃，促进消化.....	194
小儿便秘 滋润大肠，轻松排便.....	196
小儿腹泻 脾胃调和，止泻.....	198
小儿遗尿 补肾气，清湿热.....	200
小儿惊风 清热镇惊，祛风邪.....	202
小儿夜啼 宁心安神，止啼哭.....	204

第十章

突发急症怎么办：身体妙药来解围

中暑 调理阴阳，除热解暑.....	206
落枕 舒筋祛寒止疼痛.....	208
急性腰扭伤 通利关节，止腰痛.....	210
踝关节扭伤 舒筋活络，化瘀止痛.....	212
急性胃肠炎 呵护肠胃，消除炎症.....	214
晕车、晕船 调节神经中枢.....	216
昏厥 开窍醒脑，急救昏厥.....	218

附录

不同体质的刮痧保健法

膻中穴：增强抵抗力

精准定位：位于胸前正中线上，两乳头连线之间，平第4肋间隙。

保健功效：增强身体免疫力，预防感冒、促进各脏腑功能。

刮痧方法：用单角刮法从上向下刮拭。不涂刮痧油，隔衣刮拭，每次5~10下，每日1~2次。

章门穴：滋补五脏

精准定位：在胸部第11肋骨端下缘。

保健功效：疏肝健脾，强壮五脏，预防五脏疾患。

刮痧方法：用面刮法从上向下隔衣刮拭，每次5~10下，每日1~2次。

关元穴：补肾固精

精准定位：位于下腹前正中线上，脐下3寸（关于寸的解释，请见第17页）处。

保健功效：补肾固精。有利于泌尿生殖器官健康，预防性机能减退。

刮痧方法：用面刮法从上向下刮拭，不涂刮痧油，隔衣刮拭，每次5~10下，每日1~2次。

