

图解

中医养生

书系

TUJIE
ZHONGYI
YANGSHENG SHUXI

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图
解

刮痧养生法

(一看就懂，一学就会，一刮就灵)

快速成为刮痧专家的速学法，一定让您学得会

- 刮痧疗法是我国传统的自然疗法之一。
- 既可保健又可治疗的一种绿色生态自然疗法。
- 一本不可多得的家庭刮痧保健实用全书。

李杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用

健康大讲堂·身体巧恢复

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入
最适合中国人的调心养身健康方案。

图解 刮痧养生法

(一看就懂，一学就会，一刮就灵)

快速成为刮痧专家的速学法，一定让您学得会

- 刮痧疗法是我国传统的自然疗法之一。
- 既可保健又可治疗的一种绿色生态自然疗法。
- 一本不可多得的家庭刮痧保健实用全书。

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用

健康大讲堂·身体巧商家

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解刮痧养生法 / 李杰编著. -- 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2014.12

(图解中医疗法系列)

ISBN 978-7-5352-7431-1

I . ①图… II . ①李… 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 (2014) 第 311449 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 4 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 4 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



刮痧在古代时候称之为砭法，起源于旧石器时代。在古书的记载中，中医的治疗手段主要有砭、针、灸、药、按跷、导引六种。六种方法之首便是“砭”，因为这种方法的治疗效果最为显著，另外还有一种原因就是它具有简单直接、没有任何副作用的优点。

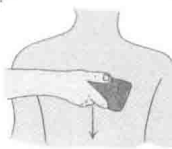
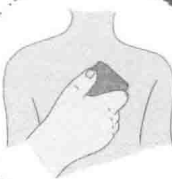
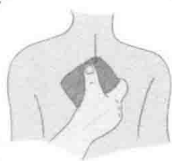
《扁鹊传》中有最早的关于刮痧疗法治病的记载。刮痧疗法同《黄帝内经》中所记载的砭石疗法也有一定的关联，在人体表面进行压、划、刺等操作的一种工具就是砭石，这也就是说砭石是最原始的刮具。

随着历史的不断发展，刮痧疗法也在不断完善和发展。唐朝时期，人们开始运用一种称为“夏法”的方法进行治疗，也就是苎麻刮痧。在元代对刮痧治病有较详细记载的医学著作主要是《世医得效方》。明朝时期的著名医家张景岳在其著作的《景岳全书》中也对民间利用刮痧进行治疗做了详细的研究和总结，并收集了众多关于刮痧治病的病例，同时还对刮痧疗法的治病机制进行了探讨，之后又对这些理论在医疗过程当中进行相应实践，为确定刮痧疗法在医疗实践中的地位做出了重要贡献。到了清朝时期，郭志邃所著的《痧胀玉衡》横空出世，它成为了第一部关于痧证研究的专著。从17世纪一直延续到20世纪初，刮痧疗法已经不只是在民间被广泛应用，就是在医学界也得到了一定的重视。

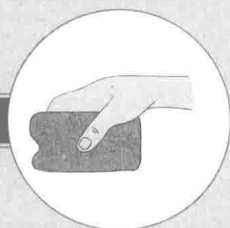
新中国成立之后，我国医务工作者继承前人的智慧，对刮痧疗法做了大量的继承、发掘和创新等研究工作。发展到今天，刮痧疗法已经由原来直观、粗浅、单一的经验疗法，升级到有完整手法和专业刮具、有系统的中医基础理论指导、适应病种广泛的一种自然疗法，尤其值得一提的就是，刮痧疗法的治疗范围已经从传统的痧证治疗，逐渐扩展到能够治疗各种科室的病症，其中包括皮肤科、五官科、妇科、儿科、骨科、内科、外科、美容科等400多种病症。

为了让更多的人了解刮痧，掌握一定的刮痧方法，我们特编写了这本《图解刮痧养生法》。第一章主要介绍了刮痧的基本知识，第二章到第十一章主要介绍了身体各部位的刮痧疗法以及亚健康、内外科、泌尿生殖系统、五官科、儿科、妇科、皮肤科、神经科等各种常见病的刮痧疗法。本书采用图解的方式，使内容更简单、更直观。

由于编者知识水平有限，书中难免出现纰漏和不足，请广大读者批评指正。



▶ 第一章 刮痧的基本知识



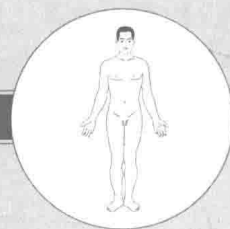
- 经络刮痧的原理 / 2
- 刮痧的主要功效 / 6
- 刮痧的工具及基本手法 / 7
- 刮痧的体位 / 13
- 刮痧的适应证和禁忌证 / 14
- 刮痧的反应 / 15

▶ 第二章 身体各部位的刮痧疗法



- 头部 / 18
- 面部 / 20
- 颈肩部 / 22
- 肩背部 / 24
- 胸腹部 / 26
- 四肢 / 28

▶ 第三章 亚健康保健刮痧疗法



- 健忘 / 34
- 失眠 / 36
- 视力疲劳 / 38
- 眩晕 / 42
- 心悸 / 44
- 腰酸背痛 / 46
- 手脚冰冷 / 48
- 心慌气短 / 50

恶心呕吐 / 52

腿抽筋 / 54

脑力疲劳 / 56



第四章 内外科疾病刮痧疗法

感冒 / 58

发热 / 62

咳嗽 / 64

腹胀 / 66

腹泻 / 68

便秘 / 70

中暑 / 72

消化性溃疡 / 76

咽喉肿痛 / 78

胆囊炎 / 80

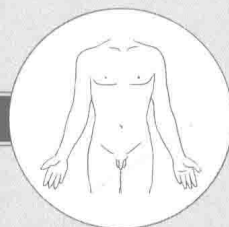
糖尿病 / 82

慢性胃炎 / 84

胃痉挛 / 86

肺炎 / 88

脱肛 / 90



第五章 泌尿生殖系统疾病刮痧疗法

泌尿系统结石 / 94

泌尿系统感染 / 98

尿潴留 / 100

膀胱炎 / 102

前列腺炎 / 104

遗精 / 106

早泄 / 108

阳痿 / 110

▶ 第六章 五官科病的刮痧疗法



近视眼 / 112

远视眼 / 114

弱视 / 118

沙眼 / 122

耳鸣 / 124

中耳炎 / 127

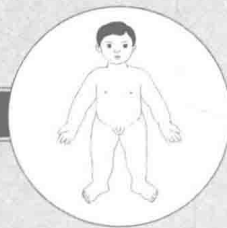
鼻炎 / 128

牙痛 / 130

口腔溃疡 / 133

扁桃体炎 / 135

▶ 第七章 小儿疾病刮痧疗法



小儿呕吐 / 138

小儿消化不良 / 140

小儿便秘 / 142

小儿支气管炎 / 144

小儿流涎 / 146

小儿发热 / 148

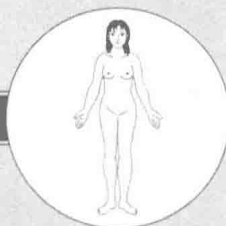
小儿腹泻 / 150

小儿麻痹 / 152

小儿丹毒 / 154

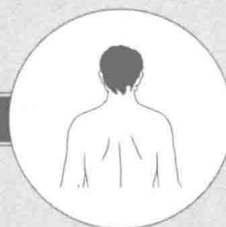
- 小儿疝气 / 156
- 小儿湿疹 / 158
- 小儿破伤风 / 160

▶ 第八章 妇科病的刮痧疗法



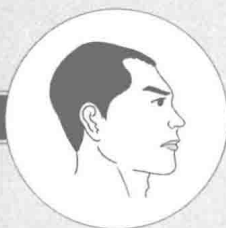
- 乳腺增生 / 162
- 急性乳腺炎 / 164
- 产后缺乳 / 166
- 子宫脱垂 / 168
- 产后发热 / 170
- 妊娠呕吐 / 172
- 慢性盆腔炎 / 174
- 子宫附件炎 / 178
- 产后腹痛 / 180
- 乳腺小叶增生 / 182

▶ 第九章 皮肤科病症刮痧疗法



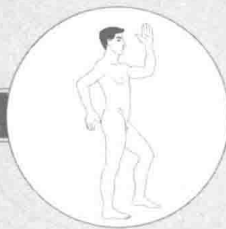
- 荨麻疹 / 186
- 酒糟鼻 / 188
- 银屑病 / 190
- 黄褐斑 / 192
- 雀斑 / 194
- 神经性皮炎 / 196
- 皮肤瘙痒症 / 199
- 斑秃 / 202
- 白癜风 / 204

▶ 第十章 神经科疾病刮痧疗法



- 偏头痛 / 210
- 老年痴呆症 / 213
- 癫痫 / 215
- 三叉神经痛 / 218
- 坐骨神经痛 / 220
- 面肌痉挛 / 222
- 面神经麻痹 / 224
- 帕金森病 / 226
- 卒中后遗症 / 228

▶ 第十一章 运动系统疾病刮痧疗法



- 落枕 / 232
- 颈椎病 / 234
- 指关节扭伤 / 236
- 腕关节扭伤 / 238
- 踝关节扭伤 / 240
- 膝关节痛 / 242
- 腰肌劳损 / 244
- 慢性腰痛 / 246



第一章 刮痧的基本知识

本章为刮痧的基础知识，内容主要包括经络与穴位、刮痧的主要功效、刮痧的工具及基本手法、刮痧的体位、刮痧的适应证与禁忌证以及刮痧的反应等。每节内容分别从多个方面进行了简明扼要的介绍，是为那些从没接触过刮痧以及想快速成为刮痧高手的初学者量身定制的。



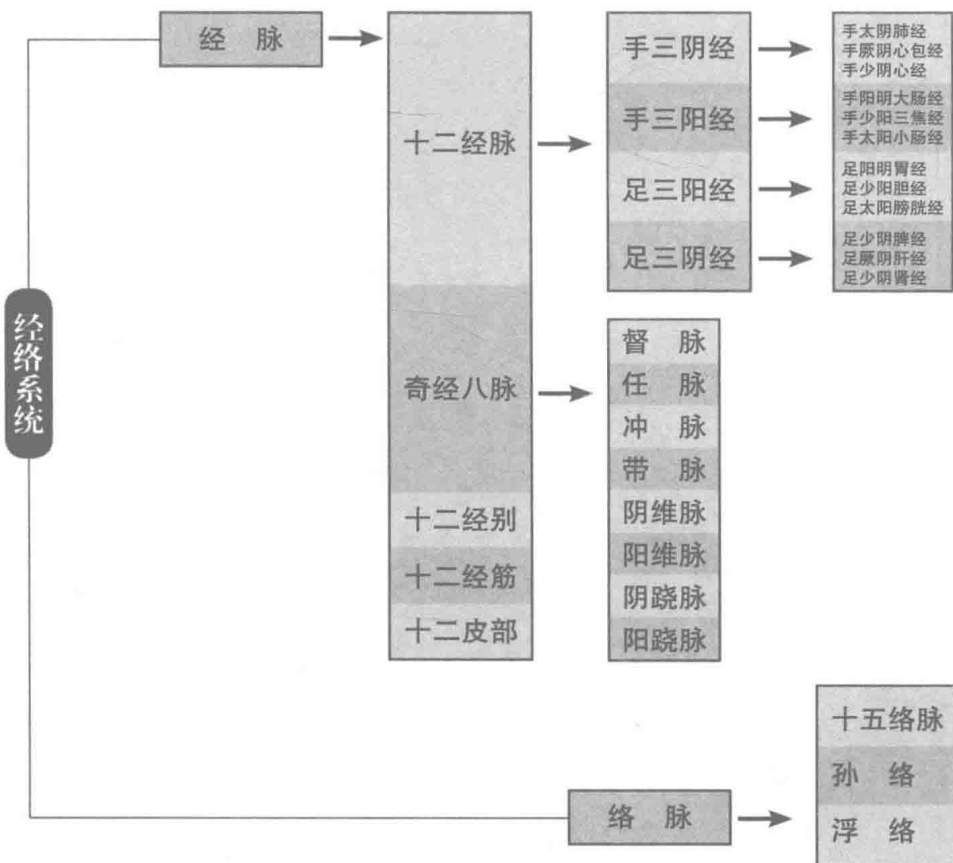


经络刮痧的原理

※ 认识经络

● 经络

经脉和络脉组成了经络系统。经络系统中的主干是经脉，经脉分出的分支是络脉。经络系统由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、十五络、孙络、浮络等组成。





※ 主要腧穴

腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的部位。腧通“输”，有转输、输注的含义；“穴”即孔隙。因此，腧穴也就是指人体脏腑经络之气转输或输注于体表的分肉腠理和骨节交会的特定的孔隙。

功能：输注脏腑经络气血，沟通体表与体内脏腑的联系。

分类：一般分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴、耳穴四类。

①十四经穴：又称经穴，是十二经脉和任脉、督脉循行路线上的腧穴，是全身腧穴的主要部分。

②经外奇穴：又称奇穴，不归属于十四经脉，但定位明确、有特定疗效。

③阿是穴：没有具体名称，也没有固定部位，常随病而起，病愈即失。

④耳穴：病症在耳廓上的反应点，呈倒置胎儿状分布。

※ 取穴方法

想要提高刮痧疗效关键是能够找到正确的穴位，所以熟练掌握腧穴的定位及取穴方法很有必要。

● 解剖标志定位法

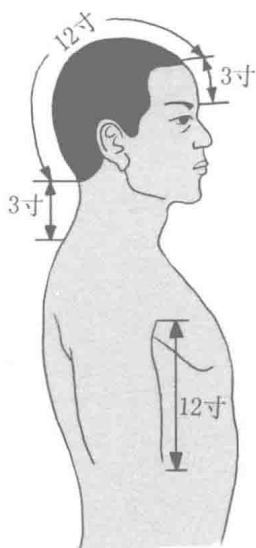
以人体表面具有特征的解剖标志为依据，来确定穴位位置的方法即为解剖标志定位法。对人体的解剖标志进行划分，可分为有固定标志和活动标志两种。人体的五官、毛发、指（趾）甲、肚脐、乳头、骨节的突起和缝隙、肌肉的隆起和凹陷等不受人体活动影响的固定不移的标志即为固定标志。人体的皮肤、肌肉、关节等随着一定的活动而出现的标志，在临床上可用来作为定位取穴的依据即为活动标志。

● 骨度分寸定位法

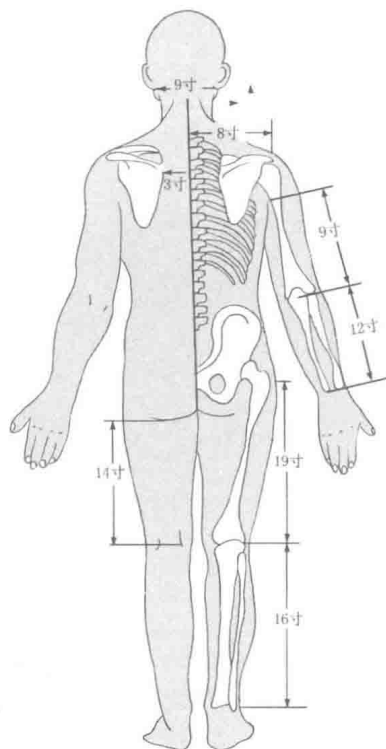
以骨节为主要标志，测量人体不同部位的长度，作为量取穴位标准的方法。



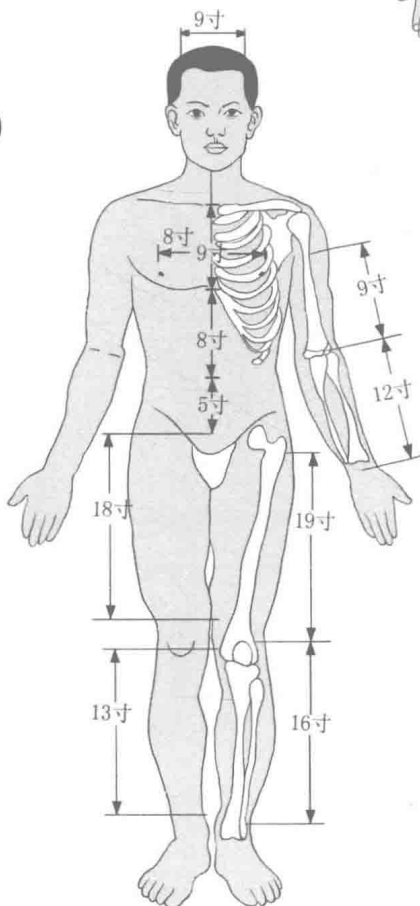
法即为骨度分寸定位法。根据具体情况，可将骨度分寸定位法分为横寸和直寸两种。特定部位的骨度分寸只能作为取该部位穴位所用。人体腧穴定位的基本方法就是骨度分寸定位法，下图是常见的骨度折量寸。



骨度折量寸（头部）



骨度折量寸（背面）

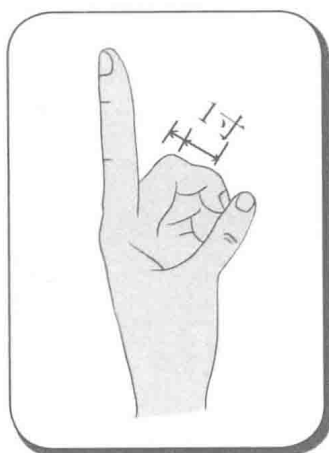


骨度折量寸（正面）

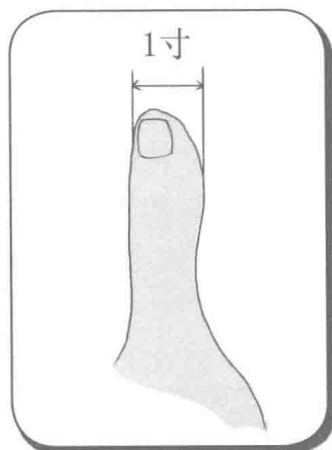


● 手指同身寸定位法

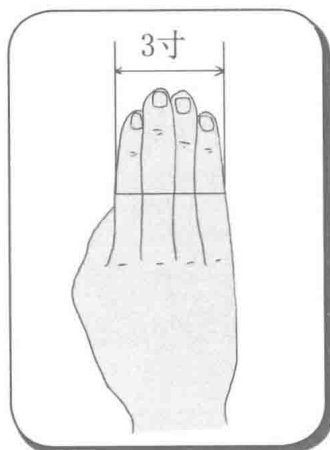
以患者手指的长度或宽度为标准来测定腧穴位置的方法即为手指同身寸定位法，简称为指寸法。常用的指寸法有三种，分别是中指同身寸法、拇指同身寸法和横指同身寸法，如下图所示。



中指同身寸法：用于测量四肢腧穴的直寸和背部腧穴的横寸。



拇指同身寸法：用于四肢腧穴的直寸。



横指同身寸法：用于测量胸腹部腧穴的横寸和四肢腧穴的直寸。



刮痧的主要功效

刮痧疗法随着刮治部位和手法的不同，最终得到的功效也不一样。根据以往千百年的古今医者的探索与经验，可以将刮痧的主要功效概括为以下几个方面。

● 预防保健

刮痧疗法的预防保健作用主要包括两个方面：未病先防和已病防传。体表皮肤是刮痧疗法作用的主要部位，同时机体暴露于外的最表浅的部分也是皮肤，皮肤与外界直接接触，并且能根据外界气候等环境因素的变化而采取一定的适应与防卫作用。之所以皮肤具有这些功能，主要是因为机体内卫气在其中起到了非常重要的作用。

● 镇痛

头痛、神经痛、风湿痛、腹痛、胃痛等病症都可以通过刮痧来进行缓解和治疗，刮痧可以起到缓解疼痛的作用是不争的事实，经过临床实践已经证明刮痧具有明显的镇痛作用。一般的镇痛剂根本不能与刮痧的镇痛效果相比较，通过刮痧进行镇痛具有起效快、作用持久，有助于消除疼痛所致的紧张情绪，无成瘾性以及对于肝、肾没有任何损害等优点。

● 发汗解表

现代医学经过实践研究表明：通过刮痧可以破坏部分细胞间隔，使组胺或类组胺物质得以产生，进而促使汗腺充血，皮肤汗孔得以开泄，毛细血管得以扩张，这样就会加快血液及淋巴液的循环速度，从而使皮肤的渗透作用大大提高，增强局部血管的舒缩功能，增加组织的灌流量，加快代谢产物的排泄。与此同时，可以将充斥体表经络、穴位以及深层组织器官的风寒、痰湿、瘀血、火热、脓毒等各种病邪从皮毛透达于体外，自汗而解，从而达到其病自愈，邪去正安的目的。



● 清热解毒

不同的刮痧手法如刮痧、挑痧、放痧等综合手法的刺激作用，可以使体内邪气如病毒、细菌等透达于体表，最终经过各种方式排出体外。所以说，刮痧可以起到清除体内之瘀热、毒邪的作用。经过研究之后，现代医学发现：刮痧可以缓解局部的压力以消除局部的红、肿、热、痛炎症症状；同时也可以使黏膜的渗透性增强，淋巴循环加速，局部组织的血管扩张，吞噬细胞的吞噬作用以及排毒作用增强，最终将体内的废物、毒素加速排出体外。

● 美容

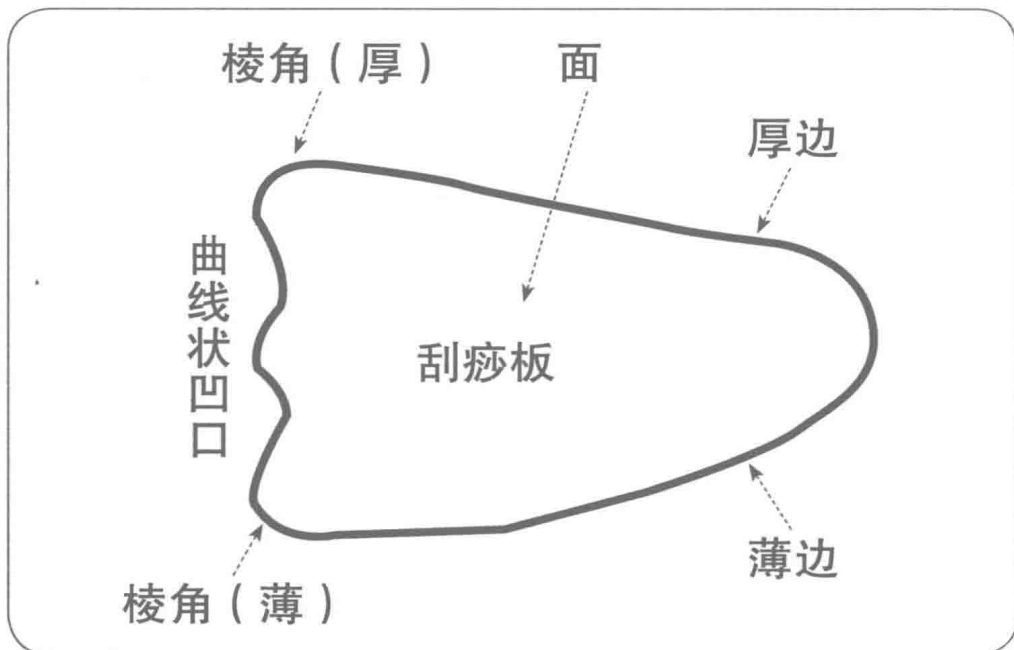
除了具有治疗作用以外，刮痧疗法还具有一定的美容作用。通过对面部进行刮痧，可以使面部血管扩张，血流速度加快，增强局部组织的营养吸收，使皮肤组织细胞的生长得到一定程度的促进，进而将面部的有害物质排出，保持面部的健康美容和红润细腻。研究表明：刮痧有利于汗腺和皮脂腺的分泌，改善皮肤营养，防止皮肤衰老，可以消除脱落的上皮等。此外，刮痧的调节内分泌的功能，可以对雌性激素的分泌进行有效调节，对皮肤的状态由内而外进行调节，最终达到美容肌肤的作用。

刮痧的工具及基本手法

※ 刮痧工具

● 基本工具

用传统的方法对痧症进行治疗的时候，可以选用的工具有很多种类，如铜钱、银元、瓷碗、瓷调羹、木梳背、小蚌壳、苎麻、麻线、棉麻线团等。随着社会的不断发展以及科学的不断进步，如今在进行刮痧治疗的时候所使用的工具更为丰富，大多数工具都是经过精心制作的，比较理想的刮具包括水牛角刮痧板、沉香木刮痧板、檀香木刮痧板以及玉制品制作的刮痧板，这



类工具都具有相同的特点，那就是精致、小巧、光滑，而且选用的这些材料都具有一定的药物治疗作用，能够与刮痧治疗相结合，达到更为显著的治疗效果。现在，在临床实践当中，水牛角刮痧板是用得比较多的刮具。在使用水牛角精制的刮痧板进行刮痧的时候，不仅仅是刮痧，同时还有点穴和按摩等功能。

这种刮痧板选用天然水牛角为材料，对人体是没有任何毒副作用的。同时水牛角本身也是一种中药，它味辛、咸，性寒，所以水牛角具有清热解毒、凉血、定惊等功效。在南方的少数民族地区，水牛角被他们视为可以避邪祛灾的吉祥之物，所以通常他们都会随身携带。用水牛角制作的刮板对皮肤进行刮痧按摩，可以起到祛病强身的功效。

与此同时，刮痧板本身也具有多种功能，刮痧板凹陷的厚面具有按摩作用，适合于保健刮痧；凸起的薄面可以用于人体平坦部位的刮拭；刮板的曲线状的凹口可以用于脊柱部位的刮拭；棱角可以用于点按穴位，并且适合于人体凹陷部位以及头部的刮拭。

在用刮痧板对患者进行治疗之后，应及时对刮痧板进行消毒，消毒的时候可以用肥皂水将其洗干净之后再擦干，也可以用酒精棉来擦拭消毒。只有