

简 便 效 廉

一书在手，取穴治百病，简单有实效

中医

传统疗法
治百病系列

刮痧 治百病

- 刮痧治疗范围广泛，涵盖内、外、妇、儿、皮肤、五官等多科疾病
- 120余种常见病、多发病的取穴、方解、方法和注意事项，为学习刮痧提供一条“快车道”
- **面部刮痧**是古法刮痧的延续和发展，将刮痧和按摩综合起来运用到面部，对美容有较好效果

向阳 向云飞 ◎ 编著



化学工业出版社

中医

传统疗法
治百病系列

舌诊 治百病

向阳 向云飞 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书介绍了刮痧的手法和程序、刮痧的痧象以及注意事项，详细讲解了内、外、妇、儿、皮肤、五官等122种常见病、多发病的取穴、方解、方法和注意事项，并附刮痧美容的内容，可供临床专业人员、专业院校师生和广大刮痧爱好者研习使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧治百病 / 向阳, 向云飞编著. —北京: 化学工业出版社, 2016. 8

(中医传统疗法治百病系列)

ISBN 978-7-122-27515-8

I. ①刮… II. ①向… ②向… III. ①刮搓疗法
IV. ① R244. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 149790 号

责任编辑: 刘亚军 邱飞婵
责任校对: 宋 夏

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 13 字数 243 千字 2016 年 11 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

前言



中医传统疗法历经几千年的历史，依然“生机盎然”，其魅力在于它的疗效。通过中医的辨证论治，经过内病外治，以“外达内”而取得疗效，甚至有些是立竿见影的效果和令人意想不到的奇迹。为了弘扬、推广和普及中医传统疗法，我们编写了“中医传统疗法治百病系列”，共包括九册：《针刺治百病》《火针治百病》《埋线疗法治百病》《拔罐治百病》《皮肤针治百病》《刺血治百病》《艾灸治百病》《穴位贴敷治百病》《刮痧治百病》，希望广大读者可从中受益，防病治病。

刮痧，可以说是家喻户晓、妇孺皆知。刮痧的治疗范围广泛，涵括了内、外、妇、儿、五官等诸多疾病；其“简、便、效、廉”的特点，非常适合普及。为此，我们编写了本书。本书介绍了内、外、妇、儿、皮肤、五官等122种常见病、多发病的取穴、方解、方法和注意事项，为广大读者学习刮痧提供了一条“快车道”。

面部刮痧是古法刮痧的延续和发展。笔者和莫立屏老师在1993年共同研究，以中医理论为指导，将刮痧和按摩手法综合起来，运用到面部，对美容有较好的效果。我们在书后附赠面部刮痧的内容，期望广大刮痧爱好者喜欢并参考使用。

本书的编写得到了我的好友赵田雍、客永忠、吴家尧和陈安妮等的鼓励，在此一并致谢！

编著者

2016年5月

目录



刮痧的种类、常用工具和介质 /1

刮痧的手法和程序 /5

刮痧的痧象与注意事项 /7

• 内外科杂病 /10

1. 感冒 /10
2. 咳嗽 /12
3. 哮喘 /13
4. 肺气肿 /14
5. 肺结核 /16
6. 肺炎 /17
7. 胸膜炎 /18
8. 失眠 /19
9. 嗜睡症 /21
10. 健忘 /22
11. 心律失常 /23
12. 心悸 /25
13. 冠心病 /26
14. 高血压病 /27
15. 低血压 /29
16. 神经衰弱 /30
17. 眩晕 /32
18. 贫血 /33
19. 白细胞减少症 /34
20. 头痛 /35
21. 三叉神经痛 /37
22. 面神经麻痹 /38
23. 面肌痉挛 /39
24. 中风后遗症 /40
25. 老年痴呆症 /42
26. 抑郁症 /44
27. 癫痫 /45
28. 胃炎 /47
29. 胃痛 /48
30. 胃及十二指肠溃疡 /50
31. 胃下垂 /51
32. 胆囊炎 /52
33. 甲状腺功能亢进症 /53
34. 甲状腺功能减退症 /55
35. 糖尿病 /56
36. 呃逆 /58
37. 呕吐 /59
38. 腹痛 /60
39. 腹胀 /62
40. 腹泻 /63
41. 慢性结肠炎 /64
42. 肋痛 /65
43. 痢疾 /67
44. 疟疾 /68

- 45. 淋证 /69
- 46. 慢性肾炎 /71
- 47. 癃闭 /72
- 48. 盗汗 /74
- 49. 遗尿 /75
- 50. 尿不禁 /76
- 51. 便秘 /77
- 52. 阑尾炎 /79
- 53. 脱肛 /80
- 54. 痔 /82

• 痹证痛证 /84

- 1. 颈椎病 /84
- 2. 落枕 /85
- 3. 肩痛 /86
- 4. 网球肘 /87
- 5. 坐骨神经痛 /88
- 6. 腰椎间盘突出 /89
- 7. 膝关节骨性关节炎 /90
- 8. 腓肠肌痉挛 /91
- 9. 髌骨软化症 /92

• 皮肤疾病 /94

- 1. 酒渣鼻 /94
- 2. 暗疮 /96
- 3. 上睑下垂 /101
- 4. 慢性唇炎 /103
- 5. 口周皮炎 /105
- 6. 单纯疱疹 /107
- 7. 红血丝 /109
- 8. 耳部湿疹 /111
- 9. 少年白发 /113
- 10. 脂溢性脱发 /114
- 11. 头皮屑 /116
- 12. 脂溢性皮炎 /119
- 13. 神经性皮炎 /121
- 14. 银屑病 /122
- 15. 皮肤瘙痒症 /124

• 男科疾病 /126

- 1. 慢性前列腺炎 /126
- 2. 前列腺增生 /127
- 3. 阳痿 /128
- 4. 遗精 /130
- 5. 早泄 /131

• 妇科疾病 /133

1. 乳腺炎 /133
2. 乳腺增生 /134
3. 月经不调 /136
4. 痛经 /137
5. 闭经 /138
6. 带下病 /140
7. 慢性盆腔炎 /141
8. 子宫脱垂 /143
9. 不孕症 /144
10. 更年期综合征 /146
11. 妊娠呕吐 /147
12. 产后缺乳 /149
13. 崩漏 /150
14. 外阴瘙痒 /151
15. 外阴白斑 /153

• 儿科疾病 /155

1. 小儿夜啼 /155
2. 小儿厌食 /156
3. 小儿疳积 /157
4. 小儿腹泻 /158
5. 小儿遗尿 /160

• 五官疾病 /162

1. 近视 /162
2. 结膜炎 /163
3. 耳鸣 /165
4. 鼻出血 /166
5. 鼻炎 /168
6. 复发性口腔溃疡 /169

• 中医美容 /172

1. 黄褐斑 /172
2. 雀斑 /179
3. 黑眼圈 /180
4. 面部皱纹 /182
5. 面色萎黄 /185
6. 颈部皱纹 /188
7. 脸部赘肉 /190
8. 双下巴 /191
9. 皮肤粗糙 /193
10. 眼袋 /195
11. 乳房下垂 /197
12. 乳房发育不良 /198
13. 肥胖症 /200

刮痧的种类、常用工具和介质

一、刮痧的种类

1. 刮痧

刮痧分为直接刮和间接刮两种刮法。

(1) **直接刮** 即术者先在被施术者的被施部位上涂布上介质，然后持合适的刮痧工具

直接在被施术部位进行刮拭，直至出痧。此法适用范围较大，目前一般多采用。

(2) **间接刮** 即术者先在被施术者的被施部位铺放布或丝织品，再在其上进行刮拭，此法多用于皮肤娇嫩的儿童或皮肤容易过敏的女性。

2. 挑痧

即术者先在被施术者的体表选择好阳性反应点或痣点，再用酒精棉球和碘酒消毒后，用三棱针刺入该部位，并横向挑起，挑断白色纤维组织，并挤出痧血，再贴敷“创可贴”。此法多用于身体强壮者，对于治疗暗疮、黄褐斑、疔疮、甲状腺肿、角膜炎等疗效较好。

3. 放痧

即术者先确定好被施术者施术部位的静脉，经过消毒后，术者用三棱针点刺其脉。令其出血，待其血色由暗变鲜，由紫变红，由黏稠变清稀后，即可按压针孔止血，再贴敷“创可贴”。对于较粗大静脉，可在其上端结扎止血带，以防不测。此法可用于湿疹、白癜风、银屑病、神经性皮炎、荨麻疹、结膜炎、麦粒肿、闭塞性脉管炎等治疗。

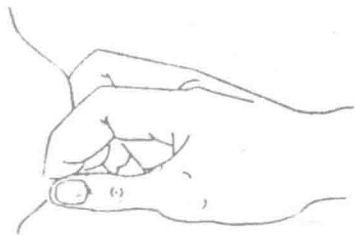
4. 揪痧

即术者五指屈曲，用食、中指的第二指关节，将被术者的被施术部位皮肤与肌肉挟起，然后向外揪拉再松开，如此一揪一放，反复进行多次，并可听到揪放时所出现的“巴巴”声响；同时在被施术部位可渐渐出现痧点。揪痧时也应选用

适当的介质。此法多用于排出体内毒邪。

5. 挤痧

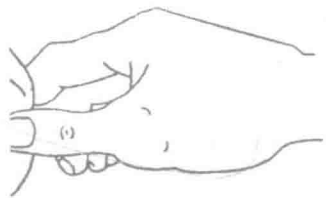
即术者用拇、食指在受术者的被施术部位用力挤压，以连续挤出一个一个小方块形的紫红痧为度。此法多用于表证，或毒邪尚未深入。



挤痧

6. 扯痧

即术者用拇、食指扯拉被施术者的被施术部位的皮肤，令其出现痧点。此法多用于面部、颈项部和背部。



扯痧

7. 拍痧

即术者五指并拢，手背拱起成空掌状，用以拍打受术者的被施术部位。此法，亦可选用工具进行拍打。此法多用于瘦身减肥、肩周炎、腰腿痛、中风后遗症等。拍痧法不可施术于面部、胸腹部。

8. 抓痧

即术者拇、食、中指相对用力，将被施术者的皮肤夹提向上，令其从指中自然滑动恢复，如此反复直至出痧为止。抓痧多用于皮肉较多的部位。

二、刮痧的工具

刮痧所使用的工具多种多样，但以大小适宜，操作方便为准。

1. 苎麻

此类工具多用于古代，是将成熟的苎麻剥皮晒干后，将根部的较粗纤维团成一团使用，此法又被称为“夏法”。但目前早已不用。

2. 蚌壳

此类工具是沿海地区常用的刮痧工具。在使用时，一般多选取边缘光滑的蚌壳。

3. 瓷匙、瓷碗、瓷酒杯

此类工具应选取边缘光滑，无破损者。目前偏僻农村较为多用。

4. 硬币

此类工具应选用边缘较厚，无杂缺者。过去常用的为银元或铜钱。

5. 角匙

此类工具多为药房取药的药匙，其一般用牛角制成，使用方便。

6. 玉制刮痧板（棒）

此类工具是选用玉加工而成。由于玉含有多种微量元素，与人体接触可以产生电磁场，可以激活人体皮肤细胞的活力，对美容更有其独特的作用。

7. 水牛角刮痧板

此类工具是选用我国南方水牛角制成，由于水牛角可入药，具有清热凉血、排毒通络、醒神健智之功效，故目前刮痧较多使用。

(1) **鱼形面部刮痧板** 常用2支，供左右手配合使用。是用亚热带水牛角精制而成。其外形酷似金鱼，一支较厚重，另一支较薄小。厚重者为阳，薄小者为阴。

(2) **梳形水牛角刮痧板** 外形一端似梳，另一端似菱角，是二合一的多功能刮痧板。

(3) **三角形水牛角刮痧板** 外形呈等腰三角形，底边端线呈波纹状，波纹可容常人指骨通过，其余两边略带弧形，顶角现钝角形。

(4) **长方形水牛角刮痧板** 厚与宽和长的比为0.5 : 2 : 4的长方形刮痧板、薄厚适中，厚重感和质感极佳，使用起来得心应手。



鱼形刮痧板

梳形水牛角刮痧板

三角形水牛角刮痧板

长方形水牛角刮痧板

8. 玉棒

说是棒，其实不太准确。其状如“丁”字形，呈榔头状，头部为纺锤形，中间接柄。是由玉石加工制作而成。

9. 水晶刮痧板

水晶刮痧板的长约15厘米，宽约3厘米，厚薄适度，色泽鲜艳，五光十色，

透明晶莹，手感舒适。

10. 拔筋棒

其多采用水牛角制成，为总长约11厘米、直径约1厘米的圆柱体，柱顶则突出一高约0.8厘米光滑体，状如黄豆。

三、刮痧的介质

刮痧时需要用介质，涂抹在被施术部位，一方面增加润滑性，减少阻力，方便刮拭，以保护受术者的皮肤避免刮伤；另一方面刮痧介质中添加的药物可以增强疗效。

1. 水

常用生水、冷开水或温开水。

2. 油

以香油或植物油较为多用。

3. 酒

一般多选用高度白酒或药酒（即酊剂）。

4. 乳

以油包水型或水包油剂型为常用剂型，其因渗透性好、无刺激、润滑目前较多选用。

5. 精油

多从植物中提炼而成，目前多被美容院、保健中心等机构选用。

刮痧的手法和程序

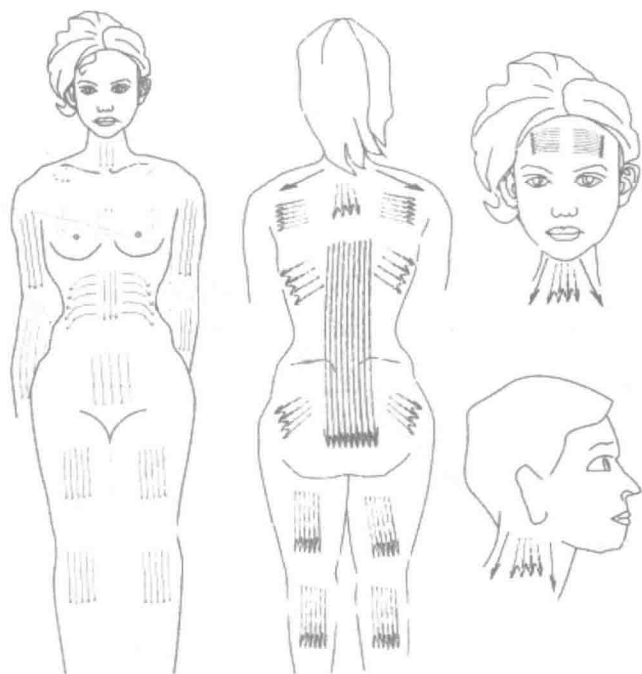
1. 常用手法

(1) 术者多选用长方形水牛角刮痧板或其他刮痧工具，刮痧板与皮肤呈45度角。刮时应节奏分明，快慢有序，力度不可太大，应根据病情需要采用补泻或平补平泻手法

(2) 刮拭时应始终保持一个方向刮拭，多从上而下，从内向外，不可来回刮拭。

(3) 刮拭多采用直线刮拭，多沿经络。也可根据需求，用刮痧板的角部对穴位进行点穴按压。

2. 刮痧程序



刮痧程序

(1) **颈部** 由后发际向下至大椎；颈部两侧由耳垂部向下至颈肩部，颈前由颌下向下至天突，由上向下反复刮拭。

(2) **肩部** 由大椎及颈肩部向外直刮或斜刮至肩峰部位。

(3) **背部** 先由大椎沿后背正中的督脉向下直刮至腰骶部，力度应适中；再刮拭两侧的华佗夹脊和膀胱经，由上向下顺刮；背部肋间，由内向外斜刮，可刮成鱼骨状。

(4) **胸部** 由天突向下刮至鸠尾（剑突下）；胸肋部两侧由内向外沿肋间斜刮。

(5) **腹部** 由鸠尾向下直刮至耻骨；腹正中线两侧均由上向下顺刮。

(6) **四肢** 上肢、下肢的内外侧均由上向下顺刮；肘、腘窝处亦由上向下顺刮，但力度可稍大。

注意：刮痧时，应先头部后身体；先肩颈后背部，再胸腹，最后四肢、肘、腘窝。

3. 刮痧的补泻

刮痧治病的目的就是平衡阴阳，使失调的阴阳恢复相对平衡。《素问·通评虚实论》说：“邪气盛则实，精气夺则虚”。故在治疗上应“盛则泻之，虚则补之”。补虚与泻实是刮痧的重要手法，通过此手法可调节机体功能而祛除病邪。

(1) 刮拭力度小、刮拭时间短、作用浅，对皮肤、肌肉的细胞有兴奋作用的手法为“补法”；刮拭力度大、时间长、作用较深，对皮肤、肌肉细胞有抑制作用的手法为“泻法”。

(2) 刮拭速度较慢者为“补法”，刮拭速度较快者则为“泻法”。

(3) 顺着经络走向刮拭的为“补法”，逆着经络走向刮拭的则为“泻法”。

(4) 刮拭手法介于“补法”和“泻法”之间的为“平补平泻法”。

刮痧的痧象与注意事项

刮痧后往往会有痧象出现，它标志着病邪的深浅或轻重，给人以警示；同时在刮拭操作中亦有注意事项，有的需注意，有的应规避，这样才可取得预期效果。

一、痧象

痧象是指术者在进行刮痧时，运用种种刮拭手法，使被术者的皮肤表面因刮拭刺激，而出现颜色和形态的不同形态的变化。

一般讲，痧象的出现主要在面部以外的其他部位，常常会在皮肤表面出现潮红、粉红、鲜红、紫色或紫黑色斑片，也或有点状红疹；同时伴有热痛或痧痛感。这是一种正常的生理反应，一般会持续一至数天，然后慢慢会淡化、被吸收而消失。

但在面部刮拭时，则不需有痧象出现，否则会影响受术者的美观，引起其不满。一般多以受术者感到脸上热乎乎、微红，个别会有麻胀感或有短暂的红晕，但出现久就会消失，人称之为排出“痧气”。

痧象的有无及其出现的部位或出现的不同形态，对疾病的性质、病位、预后、治疗都有十分重要的临床意义。

(1) 刮拭后，未出现明显的痧象，或只有零星少量红色疹点，这表明受术者无病。如减肥、美容、保健等。

(2) 痧象呈鲜红点状，稀疏散落，多为表证。常见于荨麻疹、风疹、多行性红斑、瘙痒症、感冒、过敏性鼻炎、咽喉肿痛、失眠、胃下垂、脱肛等。

(3) 痧象呈鲜红色、玫瑰色、面积较大或呈片状，表明受术者体内血热或体内蕴热。常见于痤疮、酒渣鼻、单纯疱疹、丹毒、接触性皮炎、化妆品皮炎、泌尿系感染、月经提前、月经疹、妇科炎症等。

(4) 痧象鲜红，并伴有瘙痒，表明受术者体内有热。常见于脂溢性皮炎、荨麻疹、寻常痤疮、虫咬性皮炎、口周皮炎、唇炎、过敏性紫癜、支气管哮喘、肺气肿、小儿高热、小儿惊风等。

(5) 痧象深黯或发紫，并呈斑片状，表明其体内气血瘀滞。常见于黑眼圈、黄褐斑、扁平疣、瘢痕疙瘩、酒渣鼻、斑秃、白癜风、囊肿性痤疮、心绞痛、胃溃疡、扭伤、痛经、慢性盆腔炎、落枕等。

(6) 痧象呈黑紫色或酱黑色，天气寒冷时肌肤疼痛，表明为旧病，体内多有血瘀或受风寒。常见于寒冷性荨麻疹、冷红斑、多形性红斑、血栓闭塞性脉管炎、股外侧皮神经炎、硬皮症、膝关节炎、坐骨神经痛、肩周炎、类风湿关节炎等。

(7) 痧象在皮肤上出现不久后，即有少量液体分泌，多表明受术者体内有湿邪。

① 痧象如呈鲜红色，多表明其体内有湿热。常见于神经性皮炎、结节性瘙痒、硬红斑、结节性红斑、皮肤淀粉样变等。

② 痧象如呈一般红色，其上并伴有瘙痒，多表现有风湿。常见于丘疹性荨麻疹、丘疹性湿疹、皮肤瘙痒症、硬皮病、皮肤变应性血管炎等。

(8) 痧象如呈淡红色，并很快消失，伴有皮肤少华，或干燥粗糙，或瘙痒脱屑，多表明其气虚血亏。常见于慢性荨麻疹、皮炎、硬皮病、皮肤瘙痒症、黄褐斑、脂溢性脱发、神经性皮炎、鱼鳞病、贫血、消化不良、产后缺乳、失眠、早泄等。

(9) 在刮痧过程中，痧象由深变淡，由暗转红，斑块由片变点；表明病情转轻；刮痧对其有效。

(10) 在刮痧过程中，痧象之色泽由浅变深，由分散的点状到集中的块状或片状，多表明其病情加重，刮痧对其无效，应立即用其他方法治疗。

二、刮痧的注意事项

(1) 调节操作室内温度，避免过冷或过热，以利刮痧操作。

(2) 术前，施术者的手进行消毒，工具每客进行消毒，水牛角刮痧板可用75%酒精擦洗，但不可浸泡。

(3) 刮痧应选择适宜介质：面部刮痧时应选择没有刺激性、气味清淡的介质；身体刮痧宜选择具有活血、散寒、通络性质的介质。

(4) 刮痧一般进行的时间为30分钟左右：单纯面部刮痧则为20~25分钟；如治疗则为30~40分钟。

(5) 饥饿时或饭后半小时内不宜刮痧；做换肤后不足两个月者忌面部刮痧；洗眉过深造成肉芽生成者忌面部刮痧。

(6) 对皮肤薄、敏感性皮肤刮拭时由轻渐重，也可垫上绸布间接刮拭。

(7) 传染性皮肤病、感染炎症期、疖肿、痈疽、瘢痕、溃疡皮损和不明包块、破结不可直接刮拭于病灶部位。

(8) 刮拭时必须一个部位刮好后再刮另一个部位，绝不可遍地开花。

(9) 面部刮痧后4小时内不化彩妆，不热敷，1小时内不用冷水洗脸；身体刮痧1~3小时不可洗手脚及冷水浴。

(10) 刮痧后可饮用一杯温开水或姜茶水。

(11) 面部刮痧后可能在身体反射区出现微红现象，用退痧面膜后2~3分钟可退完。

(12) 刮痧后，如隔日产生轻微红点，起痧粒2~3颗，是肌肤代谢与血液循环加快的产物，属正常生理现象，不必惊慌，2~3次后，即不再发生。

(13) 刮痧时应力度均匀，以受术者能忍受为度，或略感舒适为宜，身上出痧为止。

(14) 对于身体或四肢部位的压痛点或条索状物，要重点刮拭，使刮拭的力传达到皮下的深层组织。

(15) 刮痧的间隔时间：面部刮痧可一周两次，身体刮痧可每周一次，也可根据需要而调整，但出痧部位需消退后方可再刮拭。

三、晕刮的处理和预防

晕刮就是在刮痧过程中或刮痧过后，受术者出现面色发白、恶心、出冷汗等反应。

(1) 对于出现晕刮者，应立即停止操作，并让受术者平卧休息，枕头可适当放低；有条件者可饮热开水或糖水。如不奏效，可刮拭百会、内关、涌泉等急救穴。

(2) 对于初次刮痧或对刮痧有恐惧心理者，应事前解释清楚，操作时应轻盈。

(3) 对于体弱、劳累过度或长途跋涉，汗出较多者，应适当休息后再操作。

(4) 不可一味追求出痧，采用过重手法，或延长刮痧时间，迫痧出现，使受术者心里难以承受，以致意外发生。

(5) 对于心脏病患者、白血病患者、血小板减少性疾病患者及女性月经期应慎刮。

内外科杂病

① 感冒

感冒，俗称“伤风”，是由风邪侵犯人体而引起的外感疾病。临床表现为恶寒（或恶风）、发热、头痛、鼻塞、声重、喷嚏、咳嗽、清涕（或稠涕）、喉痛等全身不适的症状。汉·张仲景在《伤寒论》中说：“太阳病，或已发热，或未发热，必恶寒，体痛，呕逆，脉阴阳俱紧者，名为伤寒”。“太阳病，发热汗出，恶风，脉缓者名为中风”。此论即包括今之感冒。

【病因病机】

中医学认为，此病多因禀赋不强，卫外不固，外邪乘虚而入；或起居不慎，劳汗当风，外邪入侵体内，客其身形伤肺卫而致病。此正如明·张景岳指出：“非其时而有其气”，是为“虚邪贼风”，若不“避之有时”，体虚之人遇之，两虚相得，客其身形伤人致病。

【治疗方法】

疏风解表，宣肺止咳。

【取穴】

- (1) **风寒感冒** 风池、大椎、风门、肺俞、肩胛部；中府、前胸区域。
- (2) **风热感冒** 曲池、风池、风门、肺俞、合谷；放痧大椎。
- (3) **加减** 咳嗽有痰：丰隆、列缺。

【方解】

(1) 风池为足少阳胆经俞穴，为足少阳经与阳维脉之会，阳气交会于此，故可发散风邪、祛除表邪；大椎为督脉俞穴，可疏调太阳之气，故可除寒散邪、调和营卫；风门、肺俞皆为膀胱经俞穴，风门可泄诸阳之热邪，散一切之风邪；肺俞为肺之背俞穴，可宣肺祛风；中府为肺经之俞穴，可宣肺降逆。