

[中医堂]
会说话的理疗书

对症 刮痧

速查图典

刮痧集千年智慧，成治病奇方。
轻松入门，解急时之需，疗身体之疾。

李志刚 著

《痧胀玉衡》中说：

“刮痧法，背脊颈骨上下，又胸前肋肋两背肩臂痧，用铜钱蘸香油刮之。”

- 颈椎病刮痧疗法
刮拭肩井、天柱、身柱等穴
- 便秘刮痧疗法
刮拭天枢、脾俞、大肠俞等穴
- 失眠刮痧疗法
刮拭心俞、神门、三阴交等穴

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

刮走全身病痛

活血化淤
疏通经络
排除毒素
卫气调和

调整阴阳
信息调整
通达气血
祛除表邪

治病要治本，痧出百病消
手持刮痧板，手法简单学，快速入门

刮痧可以治疗多种慢性病，如肩周炎、腰痛等。同时，刮痧对一些急性病如中暑、昏迷也十分有效。

一刮灵，恩泽万民
刮痧排毒养颜，调节人体阴阳平衡

刮痧可以使体内废物、毒素加速排除，从而使血液得到净化，增强全身抵抗力，促进康复。

中 | 医 | 堂

会说话的理疗书

对症
刮痧
速查图典

李志刚 著

长江出版传媒



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症刮痧速查图典/李志刚著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2016. 10

(中医堂·会说话的理疗书)

ISBN 978-7-5352-9082-3

I. ①对… II. ①李… III. ①刮搓疗法—图解 IV.
①R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第204892号

责任编辑 许 可
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书策划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出版发行 湖北科学技术出版社
网 址 <http://www.hbstp.com.cn>
地 址 武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话 027-87679468
邮 编 430077
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
邮 编 518000
开 本 723×1020 1/16
印 张 13
字 数 200千字
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷
定 价 39.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

刮痧——不药之良方

刮痧疗法是临床常用的一种简易治疗方法，流传甚久。刮痧可使脏腑秽浊之气通达于外，促使周身气血流畅，逐邪外出。

我们要如何拥有健康的身体呢？

其实健康与否，关键取决于身体内部的阴阳调和。阴阳若能维持平衡，机体就会健康，反之，就会患上各种疾病。

随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活紧张、工作压力大，极易出现体内阴阳失衡，久而久之，各种毒素就会沉积体内，侵蚀健康，继而出现腰酸背痛、颈肩酸痛，甚至四肢无力、浑身没劲，例行体检却又没发现什么疾病。这时，我们需要一些简单方便的方法来排除沉积在体内的各种毒素，消除体内失衡状态。刮痧正是很好的选择。

刮痧疗法可以排除毒素、调节人体内阴阳平衡、激活自我痊愈的能力。在许多疾病的初期，刮痧能激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。在疾病较重时，刮痧也可以疏通经络，促进微循环，起到辅助治疗的作用。健康的人也可以通过刮痧改善微循环、促进新陈代谢，达到缓解疲劳、增强免疫力和预防疾病的功效。

本书用通俗易懂的语言讲解了刮痧的理论基础知识、常见疾病的刮痧治疗方案。用手机扫一扫二维码就能看到对应的穴位以及相关治疗手法的视频，一看就懂，一学就会。你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。

大家通过本书可以学会简便、实用又有效的刮痧手法，无论是否具有医学基础，都能轻松入门，为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾。本书定可以成为家庭健康的好帮手！

目录 Contents

对症刮痧速查图典

第一章 刮痧基本知识

刮痧的医理和功效	002
刮痧工具的选择与运用	005
刮痧操作手法	007
看痧症辨病情	009
刮痧操作技巧和注意事项	010
刮痧适应证和禁忌证	012
刮痧找穴方法	013
20个刮痧常用穴，常刮保健康	015
刮痧反应的处理方法	020

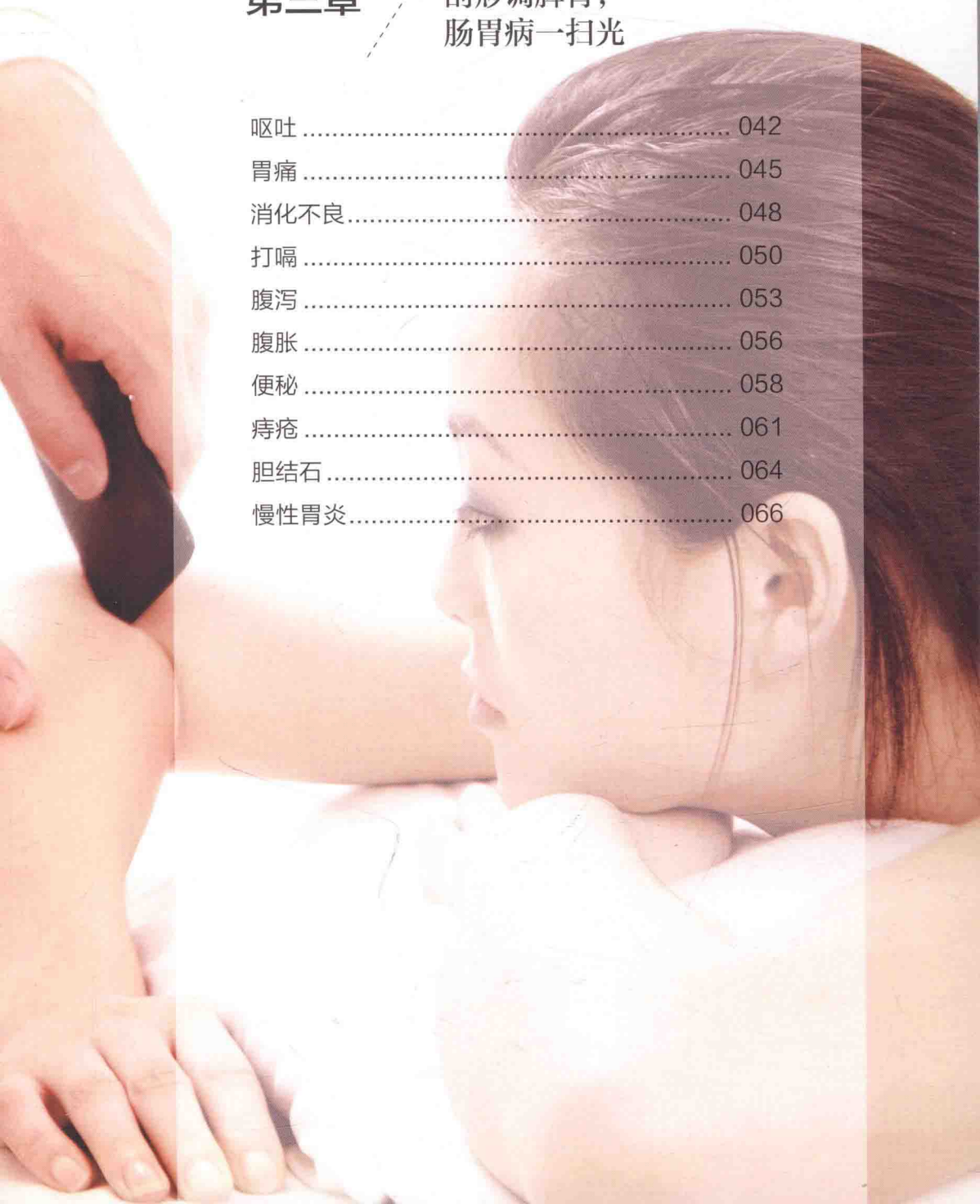
第二章 “痧”出气顺畅， 呼吸科病症无踪影

感冒	022
咳嗽	025
空调病	028
支气管炎	030
哮喘	033
慢性咽炎	036
胸闷	038

第三章

刮痧调脾胃， 肠胃病一扫光

呕吐	042
胃痛	045
消化不良	048
打嗝	050
腹泻	053
腹胀	056
便秘	058
痔疮	061
胆结石	064
慢性胃炎	066



第四章

刮痧强筋骨，
骨伤病痛不再烦

颈椎病	070
落枕	073
肩周炎	076
脚踝疼痛	079
膝关节炎	081
小腿抽筋	084
腰酸背痛	086
腰椎骨质增生	088
腰肌劳损	090
坐骨神经痛	092
腰椎间盘突出	094

第五章

刮痧理气血， 赶走神经血管内分泌顽疾

头痛	098
偏头痛	101
三叉神经痛	104
面神经麻痹	107
神经衰弱	110
高血压	113
低血压	116
脑卒中后遗症	119
失眠	122
疲劳综合征	125
高脂血症	128
肥胖病	131
水肿	134
糖尿病	136

第六章

“刮”走尴尬， 男人女人自信回

月经不调	140
闭经	143
痛经	146
崩漏	149

慢性盆腔炎.....	152
带下病.....	155
子宫脱垂.....	158
不孕症.....	161
乳腺增生.....	164
更年期综合征.....	167
不育症.....	170
遗精.....	173
阳痿.....	176
早泄.....	179
前列腺炎.....	182

第七章

刮痧除病痛， 宝宝健康妈妈放心

小儿咳嗽.....	186
小儿流涎.....	189
小儿厌食.....	192
小儿疳积.....	195
小儿遗尿.....	198



第一章



刮痧基本知识

痧就是藏在体内的毒，能刮出痧就说明身体正处于亚健康状态。刮痧其实就是通过排毒和刺激血液循环，让身体重新恢复到健康状态的过程。学习一些刮痧基本知识，不仅能检视自身健康状态，还能自我保健。

刮痧的医理和功效

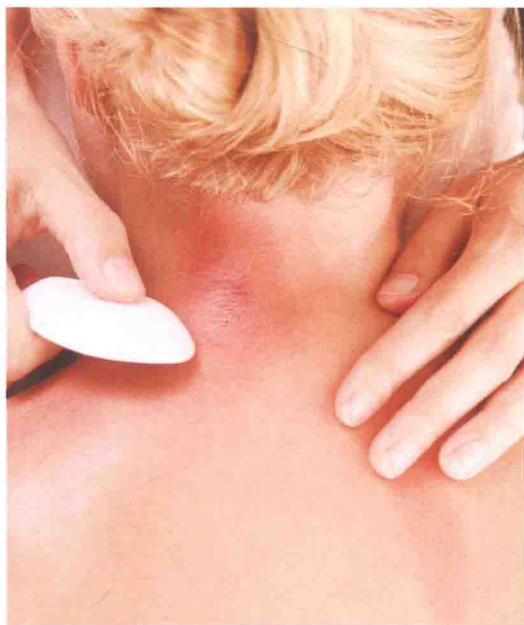
刮痧疗法看似简单，却蕴含着界面医学的深刻医理。刮痧疗法对人体脏腑、经络、气血、皮肤、血管、肌肉、神经等各组织的总调动，既激发了机体的自我防卫系统，又可以发现各种组织的异常变化。

刮痧时病人皮肤上出现紫红颜色、类似细沙粒的点，人们根据出现的这些症状，把它取名叫“痧”。然而，最初在中医的概念里，“痧”指的是一类病症，称为“痧证”，它包含两方面的含义，从广义来讲，一方面是指“痧”疹征象，即痧象；另一方面是指痧疹的形态外貌，即皮肤上出现的小红点。痧证不是一种独立的病，而是许多疾病在发展变化过程中，反映在体表皮肤的一种共性表现，故有“百病皆可发痧”之说。

痧证主要有两个特征：一是痧痕明显。刮痧后，皮肤很快会出现一条条痧痕和累累细痧（出血点），并且存留的时间较长。二是痧证多胀。所谓胀，就是痧证多出现头昏脑胀、胸部闷胀、全身酸胀等。

除具有上述两项特征以外，还有许多种病的症状是和痧证有关系的。例如，由于高温引起的痧证：头昏脑胀，烦躁欲吐，全身疲倦，两眼发花；由于中暑引起的痧证：头晕心悸，恶心呕吐，以及小腿的腓肠肌痉挛性疼痛；由于急性肠炎引起的痧证：频繁呕吐，腹痛腹泻；由于食物中毒引起的痧证：肚腹胀疼，发作急剧，呕吐腹泻，四肢麻木，甚至因严重失水而引起腓肠肌痉挛，即俗话说“转筋痧”；由于空气窒息引起的痧证：头昏脑胀，呼吸困难，恶心呕吐，面色青紫，甚至出现神志昏迷。从上述症状看来，中暑、急性肠炎、食物中毒，以及由于窒息引起的血液和组织严重缺氧等病症，都可用刮痧疗法治疗。

刮痧最初是专门用来治疗痧证的治疗方法。它是通过特制的刮痧器具和相应的手法，蘸取一定的介质，在体表进行反复刮动、摩擦，使皮肤局部出现红色粟粒状或暗红色出血点等“出痧”变化，从而达到治疗疾病的目的。随着人们的应用实践和传统医学的发展，刮痧已从一种针对性的治疗方法，发展为以防病祛病为核心的养生治病保健疗法；而“痧”也有了它新的含义。



它的保健和治疗作用主要有以下一些特点:

预防保健作用

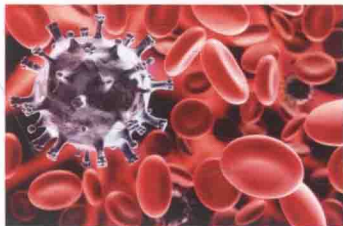
刮痧疗法的预防保健作用又分为健康保健预防与疾病防变两类。刮痧疗法的作用部位是体表皮肤,皮肤是机体暴露于外的最表浅部分,直接接触外界,且对外界气候环境等变化起适应与防卫作用。皮肤之所以具有这些功能,主要依靠机体内卫气的作用,卫气调和,则“皮肤调柔,腠理致密”。健康人常做刮痧(如取背俞穴、足三里穴等)可增强卫气。若外邪侵表,出现恶寒、发热、鼻塞、流涕等表证,及时刮痧(如取肺俞、中府穴等)可将表邪及时祛除。



治疗作用

刮痧疗法的治疗作用可表现在以下方面:

① **活血化瘀**: 刮痧可调节肌肉的收缩和舒张,使组织间压力得到调节,以促进刮拭组织周围的血液循环,增加组织流量,从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。



② **调整阴阳**: 刮痧可以改善和调整脏腑功能,使脏腑阴阳得到平衡。如肠道蠕动亢进者,在腹部和背部等处使用刮痧手法可使亢进者受到抑制而恢复正常。反之,肠道蠕动功能减退者,则可促进其蠕动恢复正常。



③ **疏经通络**: 刮痧可以放松紧张的肌肉,消除肌肉疼痛,这两方面的作用是相通的。消除了疼痛病灶,肌肉紧张也就消除;如果紧张的肌肉得以松弛,则疼痛和压迫症状也可以明显减轻或消失,同时也有利于病灶的修复。



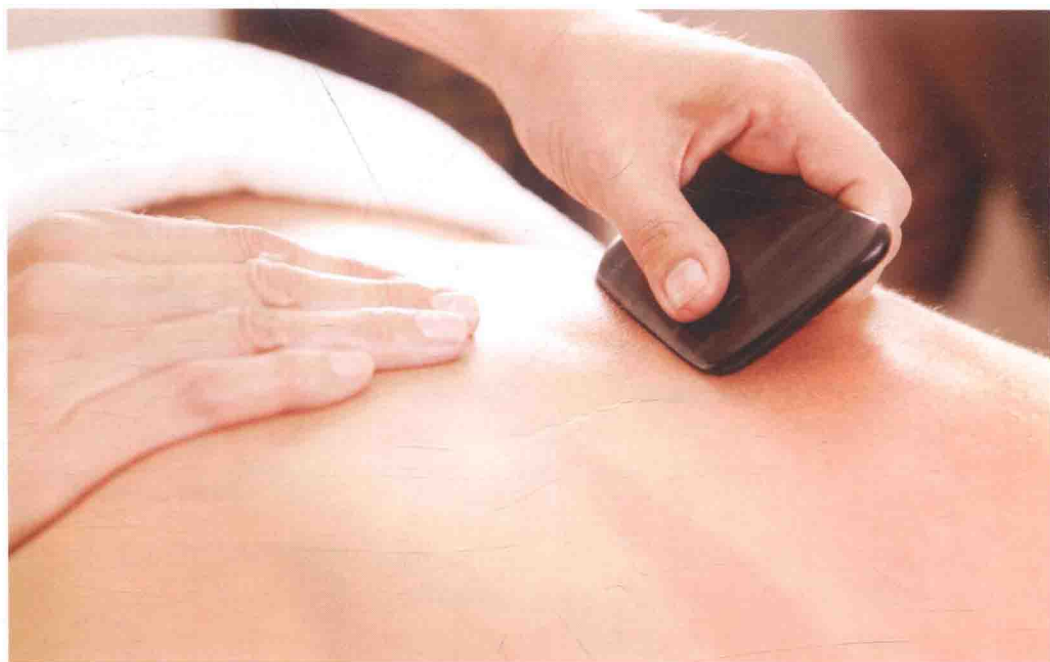
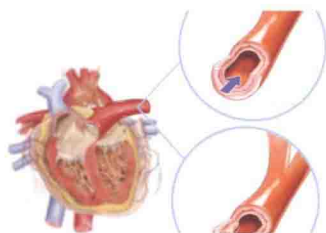
④ **行气活血**: 气血(通过经络系统)的传输对人体起着濡养、温煦等作用。刮痧作用于肌表,可以使经络通畅、气血通达,则瘀血化散,局部疼痛得以减轻或消失。



⑤ **信息调整**：人体的各个脏器都有其特定的生物信息（各脏器的固有频率及生物电等），当脏器发生病变时，有关的生物信息就会发生变化，而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的功能平衡。而刮痧疗法可以通过刺激体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而对病变脏器起到调整作用。



⑥ **排除毒素**：刮痧过程可使局部组织形成高度充血，使血管神经受到刺激而扩张，血流及淋巴液循环增快，吞噬作用及搬运力量加强，使体内废物、毒素加速排除，组织细胞得到营养，从而净化血液，增强全身抵抗力，减轻病势，促进康复。



刮痧工具的选择与运用

古代用汤勺、铜钱等作为刮痧板，用麻油、水等作为润滑剂，这些器具虽然取材方便，但对有些穴位达不到有效的按压刺激。现代的专业刮痧工具，与身体解剖形态完美契合，刮拭效果好且能最大限度地保护皮肤，减轻疼痛。

刮痧板

刮痧板是刮痧的主要器具。水牛角味辛、咸、寒，辛可发散行气、活血润养；咸能软坚润下；寒能清热解毒，具有发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。玉性味甘平，入肺经，润心肺、清肺热。据《本草纲目》介绍，玉具有止烦渴、定虚喘、安神明、滋养五脏六腑的作用，是具有清纯之气的良药，可避秽浊之病气。玉石含有人体所需的多种微量元素，有滋阴清热、养神宁志、健身祛病的作用。水牛角及玉质刮痧板均有助于行气活血、疏通经络且没有副作用。

美容刮痧玉板

美容刮痧玉板4个边形状均不同，其边角的弯曲弧度是根据面部不同部位的曲线设计的。短弧边适合刮拭额头，长弧边适合刮拭面颊，两角部适合刮拭下颌、鼻梁部位及眼周穴位。



全息经络刮痧

全息经络刮痧板为长方形，边缘光滑，四角钝圆。刮板的长边用于刮拭人体平坦部位的全息穴区和经络穴位；一侧短边为对称的两个半圆角，除适用于人体凹陷部位刮拭外，更适合做脊椎部位及头部全息穴区的刮拭。



多功能全息经络刮痧板梳

长边和两角部可以用来刮拭身体平坦部位和凹陷部位，另一边粗厚的梳齿便于梳理头部的经穴，既能使用一定的按压力，又不伤及头部皮肤。



可代替刮痧板的家庭小物件

① **瓷汤匙**：汤匙侧边，适合大面积如手臂、膝盖内侧及肩膀的刮痧。汤匙前端，适合颈部或手掌的刮痧。汤匙握柄尾端，因为较窄，适合刮拭骨头较多的手背。

② **茶杯或碗**：瓷器或玻璃杯等钝面器具，也可以临时充作刮痧板。

特别小贴士：除了专业的刮痧板外，只要是边缘钝滑，有一定厚度的器具都可以，但不建议用硬币、铁汤匙等金属材料来刮痧。因为金属材料易引起过敏，也较易刮伤皮肤，特别是硬币不卫生，容易引起细菌感染。



刮痧油

专业的刮痧油和美容刮痧乳

刮痧油是刮痧疗养必不可少的润滑剂，但是刮痧油是液体的，如果用于面部时，很容易流到或滴到眼睛里和脖颈处，所以在面部刮痧时最好用美容刮痧乳。刮痧油和美容刮痧乳含有药性平和的中药，对人体有益而无刺激及副作用。

① **刮痧油**：刮痧油是用具有清热解毒、活血化瘀、消炎镇痛而没有毒副作用的中药与渗透性强、润滑性好的植物油加工而成。刮痧时涂以刮痧油，不但能减轻疼痛、加速病邪外排，还可保护皮肤、预防感染，使刮痧安全有效。

② **美容刮痧乳**：美容刮痧乳为乳膏状，形态固定好操作，适用于面部部位，具有清热解毒、活血通络的功效。

③ **毛巾和纸巾**：刮拭前清洁皮肤要选用清洁卫生、质地柔软，对皮肤无刺激、无伤害的天然纤维织物。刮拭后可用毛巾或柔软的清洁纸巾擦拭油渍。



可以替代刮痧油的其他介质

① **卸妆油**：卸妆油用于脸部，无刺激性，因其亲水性，遇水能迅速乳化洗净，比一般油脂更舒适好用。

② **芦荟胶**：使用油脂类刮痧油，虽能使刮痧板推起来更容易，但难免过于油腻。不习惯使用油的人建议使用润滑度够又无油的芦荟胶，刮完不仅可以自然吸收而且还能使皮肤嫩白无痘。

③ **精油**：选用薰衣草、桂花等味道清新、让人放松的精油刮痧，具有芳疗作用。但是最好选择天然成分的。

④ **菜油**：橄榄油、葵花油甚至香油，都可以用来刮痧，但是菜油一般气味不太好。特别小贴士：只要是够滋润的润滑剂都可以使用，避免使用风油精、万金油等。

刮痧操作手法

正确的拿板方法是把刮痧板的长边横靠在手掌心，大拇指和其他四个手指分别握住刮痧板的两边，刮痧时用手掌心的部位向下按压。单方向刮拭，不要来回刮。刮痧板与皮肤表面的夹角一般为 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，以 45° 角最多。

角刮法

单角刮法以刮痧板的一个角，朝刮拭方向倾斜 45° ，在穴位处自上而下刮拭。双角刮法以刮痧板凹槽处对准脊椎棘突，凹槽两侧的双角放在脊椎棘突和两侧横突之间的部位，刮痧板向下倾斜 45° ，自上而下刮拭。用于脊椎部。



面刮法

将刮痧板的一半长边或整个长边接触皮肤，刮痧板向刮拭的方向倾斜 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭。



平刮法

操作方法与面刮法相似，只是刮痧板向刮拭的方向倾斜的角度小于 15° ，向下的按压力大。适用于身体敏感的部位。



推刮法

操作方法与面刮法类似，刮痧板向刮拭方向倾斜的角度小于 45° ，刮拭速度慢，按压力大，每次刮拭的长度要短。



立刮法

将刮痧板角度与穴位区呈 90° 垂直，刮痧板始终不离皮肤，并施以一定的压力做短距离前后或左右摩擦刮拭。



揉刮法

以刮痧板整个长边或一半长边接触皮肤，刮痧板与皮肤的夹角小于 15° ，均匀、缓慢、柔和地作弧形旋转刮拭。



点按法

将刮痧板角部与穴位呈 90° 垂直，向下按压，由轻到重，按压片刻后立即抬起，使肌肉复原。多次重复，手法连贯。



平面按揉法

用刮痧板角部的平面以小于 20° 按压在穴位上，做柔和、缓慢的旋转运动，刮痧板角部始终不离开接触的皮肤。



垂直按揉法

将刮痧板呈 90° 垂直按压在穴位上，做柔和、缓慢的旋转运动，刮痧板角部始终不离开接触的皮肤。

