



传承百年，备受青睐的养生大法。
祛病强身、行气通络、排毒养颜、解毒祛邪。

易鸿奇◎著

易鸿奇

传统刮痧疗法



不花钱，不吃药，一看就懂，一学就会。
小小刮痧板，带来大健康！

★ 内容全面翔实 ★ 行文简练精辟 ★ 版面图文并茂 ★ 方法易懂易记

★ 刮痧是一种传统的自然疗法，能祛除邪气，疏通经络，舒筋理气，祛风散寒，清热除湿，活血化瘀，消肿止痛，以增强机体自身潜在的抗病能力和免疫功能，从而起到扶正祛邪，防病治病的作用。

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社



易鸿奇

传统刮痧療法

易鸿奇◎著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

易鸿奇传统刮痧疗法 / 易鸿奇著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978 - 7 - 5349 - 8095 - 4

I. ①易… II. ①易… III. ①刮痧疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 083543 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹 范广红 邓 为

责任编辑: 邓 为

责任校对: 柯 姣

封面设计: 孙希前

责任印制: 张 巍

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 18.25 字数: 200 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。



序一

易鸿奇医生现任首都医科大学附属北京朝阳医院（西部院区）社区医疗部针灸按摩科主任，是我早期的弟子。20世纪80年代跟我学习耳医学诊疗法。多次参加我们的学习班，在中华预防医学会期间他多次组织专家义诊。我也应邀参加，应邀参加的还有孙衍庆、关幼波、贺普仁、梁君质、冉先德、张国瑞等老一辈专家。

易鸿奇医生在针法、灸法、罐法、按摩等方面造诣颇深，从而博得了老专家们对他的赞誉。易鸿奇医生在中医的道路中始终锲而不舍，孜孜不倦。他对祖国医学进行挖掘，并在一九九七年撰写名为《中国传统刮痧疗法》一书，此书是继《中国足部诊断治疗学》后的第二本专著，如今再版。本书是以中医理论为基础，经络理论学说为指导的外治法。

刮痧疗法可追溯到旧石器时代，是砭石治病方法的一部分。刮痧疗法在民间广泛流传，深受广大劳动人民的欢迎。

刮痧疗法也是国家中医药管理局下发的“做好基层常见病多发病中医药适宜技术推广项目”之一。

黄丽春
4.12.2014

注：黄丽春教授现任世界耳医学学会主席、博士生导师



序二

中国传统医学博大精深，凝聚了中国人民几千年来与疾病做抗争的经验和智慧，深受广大百姓及患者喜爱。中医学除广为流传的中草药饮片、中成药及各种药物疗法以外，还总结了许多非药物治疗方法，如针刺疗法、灸疗法、推拿疗法、正骨疗法、艾灸疗法、捏脊疗法，等等。刮痧疗法就是其中一种广为流传、简便易行、疗效确切、适应证宽、易于接受的中国传统非药物治疗方法。

随着国家弘扬传统文化、振兴中医、服务人民健康的战略逐步实施，传统中医药和传统非药物治疗方法又迎来了一次腾飞发展的重大机遇。刮痧疗法与其他非药物疗法一样再一次焕发了新的勃勃生机，不仅在各级各类中医院、中医科等医疗机构得到迅速恢复和发展，在民间各类保健康复场所也得到了广泛使用，为全民健康战略的实施起到了积极的推进作用。

易鸿奇大夫的《易鸿奇传统刮痧疗法》的成书真正是生逢其时。本书从刮痧板种类、作用的介绍开始，依次介绍了刮痧的基本手法，刮痧治疗的注意事项，刮痧循行的各治疗带的名称、位置、功能主治与刮治方法，以及各种常见病的临床分类与对应的刮痧手法、治疗处方等，内容全面翔实，行文简练精辟，版面图文并茂，方法易懂易记，不仅是初学者的入门宝典，同样也可作为从业者手边随时查阅的资料书籍，更可为民间施术者指点迷津、纠偏正枉之据，诚为难得之佳作。若能尽快面世，实乃医患之福。

葛强
2015.7.16

注：葛强现任石景山区卫生和计划生育委员会主任



序三

作为一名西医大夫读完易大夫的《中国传统刮痧疗法》，深感祖国医学的独到、神妙、精深。小小的刮板在皮肤上刮擦即可产生“活血祛瘀、调整阴阳、舒筋通络、行气活血”等西医大夫难以理解的效应。

刮痧后皮肤很快会出现一条条痧痕和累累的细“沙粒”，中医称之为痧粒。《痧胀玉衡》是明清时代介绍痧症的专门书籍，可见刮痧在民间已经广为流传。现代人们对刮痧疗法的重视绝不是缘于电影《刮痧》的播出，恰恰相反，是传统技法的传承给艺术家们带来了灵感。

易大夫的《易鸿奇传统刮痧疗法》一书汇集了他从医数十年的实践经验和理论探索，尤其在选择刮痧部位、观痧，以及手指间对痧板的感觉的描述，不仅是对自然疗法的总结，也是艺术的展现。

易大夫
215.5.6

注：马迎民现任首都医科大学附属北京朝阳医院（西院）院长



前言一

刮痧疗法是中华民族医学文化的一部分，也是祖国医学中行之有效的一种治疗方法。它广泛地流传于民间，深受广大人民的喜爱与欢迎。《中国传统刮痧疗法》一书是继《中国足部诊断治疗学》之后的又一本专著。它们与《中国小儿手部推摩法》合称为中国传统非药物疗法三部曲。该书首次向大家解释清楚了什么叫“刮”，什么叫“痧”，什么叫“刮痧”。这是其他介绍刮痧的书中所未明确的。本书第一次向世人提出了“刮痧带”的概念。刮痧带不是将针灸、按摩中的“穴”简单地、生拉硬套到刮痧中。因为所刮部位不是一个穴，一个点，而是“一组穴”“一片点”，合成有方向性的区域带。刮痧带的功能，不是某一个针灸穴位的功能所能体现、概括的，而是体现了一组穴或几条经的功能。刮痧带主要是按照经络学说的原理所组成的。从图中“带”的方向，可以明显地看到所要刮的位置与方向，并明显地看到该法是严格地遵守了传统的补、泻、迎、随基本手法。其治疗法则是根据脏腑、经络学说和八纲辨证的中医基本理论制定的，辨证施治是根本大法。刮痧的用具也突破了原来只有圆面刃部的模式，增添了齿部与顶点部，在用材上也颇费一番苦心，是用含有多种微量元素的玉石板与具有“散寒除湿，解郁结”功能的花椒木板。玉石质凉，花椒木性温。一凉、一温，一阴、一阳，选用得当，搭配合理，可堪称刮痧用具之上品。该书简单易懂，该法简便易学，该技术安全可靠。正所谓“一书”“两板”在手，有痧出病除之功效。尤其对实证、热证、表证疗效颇佳（如感冒、

发热、头痛、咳嗽、哮喘等症)。此书弥补了对虚证、寒证、里证的刮痧手法(如对虚热、虚咳、眩晕、自汗、盗汗、阴虚头痛、心烦失眠、气阴虚喘、脾胃虚寒、风湿痹痛等疗效显著)。利用刮痧还可以产生健美、减肥、增发、降压、降脂、抗衰老等奇效。本书考虑到读者中有中医界、西医界的朋友,还有医学爱好者。为了方便读者阅读,故而既写了“证”又写了“病”,而且在论证中涉及病,在举病时归纳到证。如有不当之处,望批评指正。

笔者担任中阿非发展集团中国医疗中心主任、中华预防医学会养生保健分会副主任委员、首届中医药工程国际学术会议学术委员会委员,曾应邀到日本传授中国的针灸、按摩等医术,还曾应邀赴阿拉伯地区兴建中国医疗中心并任该中心主任,曾多次被编典入书,如《一百种疑难病症克星》《寻名医指南》《中国跨世纪专科名医大典》《世界优秀医学专家人才业绩名典》等,有关事迹曾多次刊登在国内外的报刊上。

在此,笔者深深地感谢培养过我的老师们,在他们的栽培下,才使我在医学上有所进步和发展,尤其是我的启蒙老师,如外祖父董茂芝与岳父李之森,使我从小就受到传统医学的熏陶;此后,按摩名家庞承泽老师、耳学名家黄丽春老师等,使我在医学领域里又开阔了眼界,从此使我走上了非药物疗法的道路。

易鸿奇

1997年2月26日



前言二

《中国传统刮痧疗法》的再版(本次再版更名为《易鸿奇传统刮痧疗法》)正如葛强局长所说,是“生逢其时”。恰逢党中央、国务院高度重视中医工作,国家大力提倡发展中医和民族医学之时。中医是中华民族传统文化的瑰宝,五千年来为中华民族的健康做出了重要贡献。

笔者是一名多年在基层行医的中医师,天天携手患者共同与疾病做斗争,患者病痛消除时,笔者的喜悦心情,一点也不亚于患者本人。

在《中国传统刮痧疗法》第一版出版之时,笔者43岁,今天再版已经是18年后了。一位医学界领导对笔者说过一句话:“21世纪的大夫不会微创,就不能称其为21世纪的医生。”这段话对笔者影响颇深,令笔者毅然离开了喜爱多年的中医,开始了15年的微创培训工作。在此期间笔者接触了中国微创顶尖级的大师,涉猎了普通外科的腹腔镜手术,泌尿外科的膀胱镜、前列腺电切镜、输尿管镜手术,妇科的宫腔镜、宫腔电切镜、输卵管镜手术及子宫摘除、盆底重建与阴道再造等手术,耳鼻喉科的鼻窦鼻腔镜、支撑喉镜、鼻咽喉镜及鼾症与人工耳蜗手术,胸外科的胸腔镜手术,骨科的关节镜、椎间盘镜手术,小儿科的腹腔镜下隐睾手术等。在这段时间里陆续发明了专为实习医生训练的模拟器、模拟箱。笔者还经常与全国著名医院合作,进行尸体微创学习班与动物微创训练班。每种手术训练班笔者都开办了几十期、上百期,几乎天天工作在手术室里。

笔者经常参加国际微创手术观摩与培训班,外方医生一台手术,中方

医生一台手术，当手术全部结束以后，基本上中方医生要比外方医生技术娴熟、利索、干净、漂亮。中方的医生手术的时间一般 20 分钟左右，外方一般要一个多小时才能完成。因此笔者在想：在现代医学领域里，中方医生一点不比西方医生落后！

笔者后来担负了子宫内膜癌筛查的前期推广与培训工作，如何在子宫内膜上取样、涂片，笔者都制作了详细的影视教学资料，医学界都认为是非常好的科研项目，用无痛毛刷取细胞取代有痛的刮宫取组织法，因为涉及了妇科与病理科两个学科，病理科的金指标是组织学诊断，而在子宫内膜上用毛刷取得足够量的细胞，涂到玻片上要进行细胞学诊断还是组织学诊断？新旧领域在讨论，一讨论就是六七年。最后折中的方法是，擅长病理学诊断的，毛刷多刷数遍，多取些组织；有细胞学特长的只要取出足够的细胞就可以了。这两种方法在缓慢地被大家所接受，但其中的一位倡导者为了推行这项科研成果，倾其所有，将房子、车子卖掉，即使一贫如洗，依然要为妇女的无痛诊断而努力，由此可见，新技术的推广要付出巨大的努力与代价。

笔者深入研究西方现代医学领域期间，开阔了眼界，拓宽了医疗思路，客观地分析彼之长与己之短，己之优与彼不足的关系。最后笔者认为：祖国医学一点不比西方医学落后。虽然西方医学在不断地进步，但祖国医学也在日新月异地飞奔。笔者在微信群里看到有人发了日本的医疗设备如何先进、医疗环境如何优雅、医疗机构里患者如何享受。笔者马上回帖：且不说中国有没有先进的医疗设施，有没有优雅的医疗环境，就说患者是否都能得到了满意的治疗？他们的医术是否达到了先进水平？我不敢恭维。20 世纪 80 年代我应邀去日本讲学，那时笔者是不起眼的小大夫（现在也是），遍地都是腿伸不直、弯腰驼背的老人，一问都是喝凉水、开空调造成的，笔者靠十根手指、一把针、几个罐，看一个好一个，比较起来，治疗他们

的病要比治疗中国人的病好治！请问那些先进的设备、优雅的环境又有何用？笔者回归中医领域后，接触大量的腰腿颈肩膝肘痛的患者，就与西医学的骨科专家们探讨。笔者说：当年我们只要手术做得完美，没考虑愈后如何？可是现在我接触大量的术后患者，他们术后还痛，有的甚至更痛。这些专家对笔者说：你说对了，我们只能改变当时的骨质病变，身体及其他的状况，我们改变不了，比如一个人成年以后，骨骼不再变化，而他的体重在逐年增加，骨骼的负重能力在不断的加重，靠局部的改变只能改变一时，最终的方法就是在做手术之前，先到你们那里减肥，然后再做手术，手术做完后再到你们那里康复就完整了。笔者说：中医有“上工治未病”之说，从现在起，我们就应向居民宣传预防保健知识，让他们少得病，不得病。

综上所述，笔者更加坚信祖国医学的博大精深。弘扬祖国医学的粹，为今天所用，吸收外国医学的精髓，为中医所用，是我们应该做的。有一位中医医院的院长说得好：“用意大利面粉做出馒头、烙饼、疙瘩汤，那就是中餐。用中国的面粉制作出披萨、面包那就是西餐，只要味道纯正，还有必要考证面的来历吗？”先进的技术没有领域，先进的医术没有国界。

《易鸿奇传统刮痧疗法》的出版恰逢石景山卫生局社区中医之家的成立，中医之家的诞生使石景山社区中医的仁人志士有了自己的家。有了潜心研究中医适宜技术、提高自身医疗水平的基地。在这个家里，哪位有了心得，可以展示给大家，哪位有了困惑，家里的成员都可以敞开心扉，各抒己见，答疑解惑。理论与实操相结合，讨论与视教为一体。如果有含糊不清的，邀请明白的专家外援。在这里没有高低贵贱之分，就像微创视教一样，在登手术台之前不管多大的专家、教授都要脱掉所有的外衣，摘掉所有的光环，在同一刷手池处刷手，穿同样的手术服，戴同样的手术帽，用同样的消毒口罩与消毒手套，只露出他的眼睛。此时一切说教都觉得乏

味，一切头衔都是过去式，展现给大家的只有精湛的医术。摘除的全不全，清扫的干不干净，处理突发事件的能力与应变经验，这是学习者所要得到的。笔者将《易鸿奇传统刮痧疗法》带到中医之家，抛砖引玉，以实践来证实它的实用价值，完善其理论。就像庞承泽老师嘱托的：“继承发扬祖国医学，为全世界人民造福。”

最后，笔者在此特别感谢首都医科大学附属朝阳医院（西院）院长马迎民、院长助理黄爱萍，以及医院社区医疗部的李卫民主任，他们为中医搭建了非常好的平台，使得老、中、青三代中医有了发挥其特长、施展其国术的舞台。笔者在这个舞台工作了5年，现虽已年过花甲，但仍要不懈地追补这15年的遗缺，以免落伍。在此，笔者衷心地感谢医院各级领导、石景山区卫计委各级领导的关心、帮助与支持！

谢谢大家！

易鸿奇

2015年9月10日

弘揚中華傳統文化
為保護人民健康
做貢獻！

何界生 2016.1.18

何界生：中華人民共和國原衛生部副部長、中華預防醫學會原會長、中國女醫師協會會長、中國老年保健協會會長

繼承發揚祖國
醫學為全世界
人民造福

乙未夏日八十二叟承澤



庞承泽：首都医科大学附属宣武医院原按摩科主任，中国传统医学手法研究会理事长，中国推拿学会副会长（按摩大师、御医曹锡珍得意弟子），中国按摩理事会副理事长



关幼波：首批全国名老中医、著名中医肝病专家关幼波送给笔者的墨宝



本书作者 易鸿奇



目 录

第一章 刮痧疗法总论	1
第一节 传统刮痧疗法简介	1
第二节 刮痧器具	2
一、点刮板	2
二、玉石制具	3
三、花椒木制具	3
第三节 刮痧的基本手法	5
一、纵刮法	5
二、横刮法	5
三、接刮法	6
四、锉旋刮法	6
五、轻刮指抹法	7
六、齿刮法	8
七、齿旋法	8
八、点刮法	9
九、飞刮法	9
第四节 刮痧注意事项	10
一、刮痧的禁忌证	10
二、刮痧的一般常识	10
三、服药期间可以刮痧	11
四、刮痧后的反应	12
五、刮痧治疗的方向性	12