

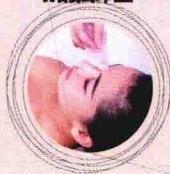
“痧”出病自祛

全视频对症刮痧祛百病

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

高血压刮痧疗法

1. 刮拭印堂



2. 刮拭太阳



3. 刮拭人迎



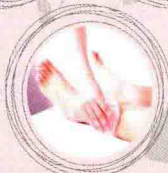
4. 刮拭内关



5. 刮拭百会



① 肝火亢盛：
刮拭行间



② 痰湿壅盛：
刮拭丰隆

..... 随证加穴

有病治病，无病强身，一块刮痧板，简单又有效

痧出病消，给身体的病气一条出路

97种常见疾病对症刮痧法，19种养生保健刮痧法

海峡出版发行集团
技术出版社



扫一扫二维码
中医刮痧方
视频同步学

“痧”出病自祛

全视频对症刮痧祛百病

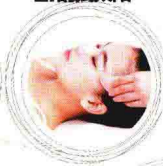
国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

高血压刮痧疗法

1. 刮拭印堂



2. 刮拭太阳



3. 刮拭人迎



4. 刮拭内关



5. 刮拭百会



① 肝火亢盛：
刮拭行间



② 痰湿壅盛：
刮拭丰隆

…… 随证加穴 ……



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

“痧”出病自祛：全视频对症刮痧祛百病 / 李志刚
主编. —福州：福建科学技术出版社，2016. 1

ISBN 978-7-5335-4868-1

I . ①痧… 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 (2015) 第 237070 号

书 名 “痧”出病自祛——全视频对症刮痧祛百病
主 编 李志刚
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 15
图 文 240 码
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4868-1
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目录

第1章

刮痧知识面面观

刮痧渊源	012	刮痧的适应证和禁忌证	018
每天10分钟，刮痧排毒气色好	014	刮痧的基本手法	018
刮痧必备器具	016	48个临床常用刮痧保健穴	020
刮痧的注意事项	017	提高刮痧疗效，减轻刮拭疼痛感	028

第2章

“痧”出病自消，操作简单疗效好

常见病症刮痧，祛病疗疾保安康

感冒	030	胸闷	044
发热	032	呕吐	046
咳嗽	034	打嗝	048
急性扁桃体炎	036	消化不良	050
支气管炎	038	胃痛	052
慢性咽炎	040	胃痉挛	054
哮喘	042	慢性胃炎	056
		腹胀	058
		腹泻	060
		便秘	062

急性肠炎	064
痢疾	066
痔疮	068
胆结石	070
慢性胆囊炎	072
肝炎	074
中暑	076
牙痛	078
口腔溃疡	080
鼻炎	082
湿疹	084
荨麻疹	086

男女刮痧，难言之隐痧中消

痛经	088
闭经	090
月经不调	092
带下病	094
慢性盆腔炎	096
急性乳腺炎	098
乳腺增生	100
子宫脱垂	102
产后缺乳	104
产后腹痛	106
不孕症	108



目录

更年期综合征	110
前列腺炎	112
早泄	114
遗精	116
阳痿	118
性冷淡	120
不育症	122
膀胱炎	124
尿道炎	126
慢性肾炎	128
肾结石	130
尿潴留	132

中老年刮痧，益寿延年缓病痛

高血压	134
低血压	136
高脂血症	138
糖尿病	140
中风后遗症	142
骨质疏松	144
耳鸣耳聋	146
水肿	148
白内障	150



上班族刮痧，刮除病气痛自消

落枕	152
肩周炎	154
腰酸背痛	156
腰肌劳损	158
急性腰扭伤	160
腰椎间盘突出	162
网球肘	164
膝关节炎	166
脚踝疼痛	168
小腿抽筋	170
静脉曲张	172

小儿刮痧，刮出健康少生病

小儿感冒	174
小儿发热	176
小儿咳嗽	178
小儿口疮	180
小儿扁桃体炎	182

小儿流涎	184
小儿厌食	186
小儿疳积	188
小儿消化不良	190
小儿腹泻	192
小儿便秘	194
小儿遗尿	196
小儿惊风	198
小儿夜啼	200
小儿盗汗	202

全民刮痧，一刮赶跑亚健康

头痛	204
偏头痛	206
眩晕	208
神经衰弱	210
疲劳综合征	212
失眠	214
黑眼圈、眼袋	216
肥胖	218
空调病	220

目录

第3章

刮痧养生, 未病先防

五脏六腑养生

肝气郁结	222
脾胃失养	223
肺气不宣	224
肾虚腰酸	225
心神不宁	226

爱美女性养生

瘦身降脂	227
美容养颜	228
排毒通便	229
调经止带	230

健康长寿养生

降压降糖	231
益气养血	232
强身健体	233
延年益寿	234

小儿保健养生

保护视力	235
益智补脑	236
强健骨骼	237
消食化积	238
调理肠道	239
清热泻火	240

“痧”出病自祛

全视频对症刮痧祛百病

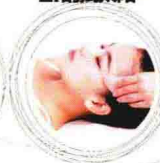
国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

高血压刮痧疗法

1. 刮拭印堂



2. 刮拭太阳



3. 刮拭人迎



4. 刮拭内关



5. 刮拭百会



① 肝火亢盛：
刮拭行间



② 痰湿壅盛：
刮拭丰隆

…… 随证加穴 ……



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

“痧”出病自祛：全视频对症刮痧祛百病 / 李志刚
主编. —福州：福建科学技术出版社，2016. 1

ISBN 978-7-5335-4868-1

I . ①痧… 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 (2015) 第 237070 号

书 名 “痧”出病自祛——全视频对症刮痧祛百病
主 编 李志刚
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 15
图 文 240 码
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4868-1
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

前言

刮痧是中国民间古老传统疗法，千百年来，流传甚广，为广大民众的健康带来很大的福音。近年来，经过医学界对刮痧疗法的深入研究探索和反复的临床实践，证实了刮痧疗法对人体多种急、慢性疾病有立竿见影的效果。

相传在远古时期，人类无意中发现，用烘烤热的石头来刺激身体可以治疗风湿、肿毒。再后来人类又发现可将砭石烤热后来刺破脓肿。渐渐地，人们认识到用热的石头可以治愈一些疾病，时间一长，就形成了砭石治病法，这就是刮痧的雏形。

元代医家危亦林在公元1337年撰成的《世医得效方》提到，“痧”从“沙”衍变而来。最早“沙”是指一种病证。刮痧能使体内的痧毒，即体内的病病毒素得以外排，从而达到治愈痧证的目的。因很多病症刮拭过的皮肤表面会出现红色、紫红色或暗青色的类似沙样的斑点，人们逐渐将这种疗法称为刮痧疗法。明代医学家张凤逵的《伤暑全书》中对于痧症有了具体的描述。

治病要治本，寻水要寻源。中医认为，疾病的根源在于我们吸收了太多的毒素，这些毒素在反复的吸收过程中进入血液，血液便受到污染。污染的血液流进五脏六腑的任何一脏一腑，相应的部分都会出现不同的反应。只要我们掌握净化血液的方法——刮痧，便可随时随地将身体里的血毒清除出去，保证身体健康无恙。刮痧一般是用光滑的硬器具或刮痧板等工具在人体皮肤的特定部位，进行反复摩擦等一系列良性的物理刺激，通过刮拭经络，使皮肤表面出现瘀点、瘀斑，从而改善局部气血液循环，达到祛除邪气、活血散瘀、舒筋理气、清热解毒、醒神开窍等功效。

本书共分为三大部分，分别是经络刮痧基础课、刮痧治病、刮痧保健。从经络到刮痧，从养生到治病，详细讲述了对某些特定穴位进行刮痧能对人体健康起到养生治病效果。本书通俗易懂、严谨科学，采用了图文并茂的形式，清晰地将每个穴位展现给读者。书中的每个病症和保健均配有视频，扫描二维码，全视频刮痧“码”上播放，专家示范，简单易学，以方便大家取穴刮痧，让您一学就会，一看就懂，一用就灵。

怎样阅读本书

扫描二维码即可
播放小儿发热刮
痧治疗视频

病症的中医
刮痧治则

病症的主要表现
及常见病因

选择对应病症最
有效的穴位进
行刮痧，文稿与
视频中不完全相
同，读者根据出
痧情况选用合适
穴位



“痧”出病自祛——全视频对症刮痧祛百病

发热是儿童许多疾病的一个共同症状。小儿的正常体温（腋下）是 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ，如果小儿体温超过正常的体温 37°C 即为发热。临床一般伴有面赤唇红、烦躁不安、大便干燥。低度发热体温介于 $37.3^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ ，中度发热体温为 $38.1^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ ，高度发热体温为 $39.1^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ ，超高热则为 41°C 。



清热降火解表固中

小儿发热

主要刮痧穴位

风池



→ **定位** 位于项部，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

刮痧方法

用角刮法刮拭风池穴30次，病情重者力度稍重，病情轻者力度宜轻。

大椎



→ **定位** 位于后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中。

刮痧方法

用角刮法刮拭大椎穴30次，力度由轻渐重，直至皮肤潮红出痧为度。

肺俞



→ **定位** 位于背部，当第三胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

刮痧方法

用刮痧板由上向下刮拭肺俞穴至肩胛部，用力轻柔，不可过大。

复溜

→ **定位** 位于小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。

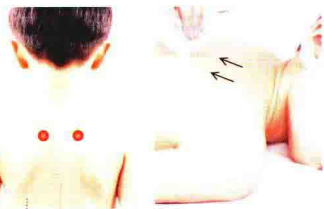
刮痧方法

用刮痧板角部刮拭复溜穴5分钟，力度适中，至皮肤潮红即可。

根据中医辨证治疗原则选用辅助治疗的刮痧穴位

随证加用穴位

1 外感发热——风门



刮痧方法

用刮痧板由上向下刮拭风门穴，用力轻柔，不可过量。

2 内伤发热——脾俞

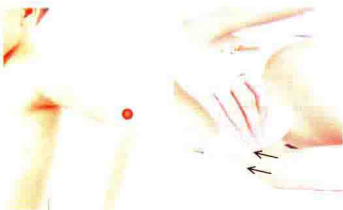


刮痧方法

用刮痧板厚边棱角为着力点，由上至下重刮脾俞穴1~3分钟，以皮肤潮红出痧为度。

穴位定位及刮痧疗法视频见P18页

3 阴虚内热——曲池



刮痧方法

用刮痧板从上往下刮拭曲池穴，力度适中，可不出痧。

4 肺胃实热——合谷



刮痧方法

用刮痧板角部刮拭合谷穴，力度适中，可不出痧。

目录

第1章

刮痧知识面面观

刮痧渊源	012
每天10分钟，刮痧排毒气色好	014
刮痧必备器具	016
刮痧的注意事项	017

刮痧的适应证和禁忌证	018
刮痧的基本手法	018
48个临床常用刮痧保健穴	020
提高刮痧疗效，减轻刮拭疼痛感	028

第2章

“痧”出病自消，操作简单疗效好

常见病证刮痧，祛病疗疾保安康

感冒	030
发热	032
咳嗽	034
急性扁桃体炎	036
支气管炎	038
慢性咽炎	040
哮喘	042

胸闷	044
呕吐	046
打嗝	048
消化不良	050
胃痛	052
胃痉挛	054
慢性胃炎	056
腹胀	058
腹泻	060
便秘	062

急性肠炎	064
痢疾	066
痔疮	068
胆结石	070
慢性胆囊炎	072
肝炎	074
中暑	076
牙痛	078
口腔溃疡	080
鼻炎	082
湿疹	084
荨麻疹	086

男女刮痧，难言之隐痧中消

痛经	088
闭经	090
月经不调	092
带下病	094
慢性盆腔炎	096
急性乳腺炎	098
乳腺增生	100
子宫脱垂	102
产后缺乳	104
产后腹痛	106
不孕症	108



目录

更年期综合征	110
前列腺炎	112
早泄	114
遗精	116
阳痿	118
性冷淡	120
不育症	122
膀胱炎	124
尿道炎	126
慢性肾炎	128
肾结石	130
尿潴留	132

中老年刮痧，益寿延年缓病痛

高血压	134
低血压	136
高脂血症	138
糖尿病	140
中风后遗症	142
骨质疏松	144
耳鸣耳聋	146
水肿	148
白内障	150



上班族刮痧，刮除病气痛自消

落枕	152
肩周炎	154
腰酸背痛	156
腰肌劳损	158
急性腰扭伤	160
腰椎间盘突出	162
网球肘	164
膝关节炎	166
脚踝疼痛	168
小腿抽筋	170
静脉曲张	172

小儿刮痧，刮出健康少生病

小儿感冒	174
小儿发热	176
小儿咳嗽	178
小儿口疮	180
小儿扁桃体炎	182

小儿流涎	184
小儿厌食	186
小儿疳积	188
小儿消化不良	190
小儿腹泻	192
小儿便秘	194
小儿遗尿	196
小儿惊风	198
小儿夜啼	200
小儿盗汗	202

全民刮痧，一刮赶跑亚健康

头痛	204
偏头痛	206
眩晕	208
神经衰弱	210
疲劳综合征	212
失眠	214
黑眼圈、眼袋	216
肥胖	218
空调病	220