



中医小妙招丛书

FOLLOW ME



—板—刮

小妙招

王富春 单纯筱 © 主编



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中 医 小 妙 招 丛 书

一 板 一 刮

小

妙

招

主编 / 王富春 单纯筱
编委 / 曹 方 朱宇生
绘图 / 王 旭

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一板一刮小妙招 / 王富春, 单纯筱主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.8

(中医小妙招丛书)

ISBN 978-7-5132-3105-3

I. ①一… II. ①王… ②单… III. ①刮搓疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第011328号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 4 字数 88 千字

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-3105-3

*

定价 20.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前言

刮痧疗法是我国劳动人民在长期同疾病斗争的过程中总结的一套方式独特却又行之有效的治疗方法。安全可靠，操作便捷，易于掌握，在我国民间广为流传。

刮痧疗法同其他针灸疗法一样，起源于远古时期，迄今已有几千年历史。砭石是大家所熟悉的针灸发展史上最原始的针具，它的作用是在人体表面进行压、刮、划等操作，是一种非常简单的工具，也是刮痧治疗最原始的工具。据考古资料证明，砭石最早出现于新石器时代。刮痧治病的病历最早见于《扁鹊传》中。到了唐代，人们已运用萱麻来刮治疾病。到了明代，有关刮痧治病的记载更加详尽、具体了。20世纪60年代上半期，我国中医界人士对刮痧疗法进行了继承及整理工作，出版了刮痧疗法的小册子。1976年10月后，随着国家政策的稳定，中医学术活动得到了发展，刮痧疗法也逐渐与西医学相结合，以崭新的面目回归历史舞台。

由于种种历史和文化原因，刮痧这种实用的技术常被认为是医道小技，难登大雅之堂。然而近些年来，维护人体的自然生态、无毒副作用、易于被人们接受和有效的绿色疗法成为医学发展的重要方向，其中刮痧疗法就备受推崇，受到社会的青睐，成为一种开展自我保健、家庭医疗的济世良法，且已逐步发展为一门独特的临床保健治疗学科。

在认真回顾我国刮痧治病的发展历史、系统整

理古今有关刮痧治病的文献，总结前人在刮痧治病方面的有效经验之后，我们编写了本书，旨在降低人民大众在日常“小毛病”上的医疗成本，减少患者的生理、心理负担，同时更有效地普及刮痧知识及其日常应用。

本书选择的病种都是现代生活中常见的疾病，汇集了生活中常见的内科、外科、妇科、儿科、五官科和其他疾病常用的“一板一刮”的治疗方法和注意事项，并分为“小案例”“小妙招”和“小提示”三个部分开展，覆盖面广，实用性强。用词简单明了，抛开生硬晦涩的学术用语，通俗易懂，更贴近人民大众，亲切友好的措辞一定会使您手不释卷。且本书图文并茂，易于学习掌握，适合任何年龄段的成人阅读。

本书不仅可作为家庭备用的医疗保健手册，还可作为中医爱好者、中老年爱好保健的朋友们的业余生活读物，也可作为青年医师及中西医医学生良好的中医知识拓展读物。

王富春

2015年9月

目 录

1. 感冒·····	2
2. 咳嗽·····	4
3. 中暑·····	6
4. 哮喘·····	8
5. 胃痛·····	10
6. 急性胃炎·····	12
7. 消化不良·····	14
8. 胆囊炎·····	16
9. 打嗝·····	18
10. 呕吐·····	20
11. 腹泻·····	22
12. 便秘·····	24
13. 腹痛·····	26
14. 痔疮·····	28
15. 前列腺炎·····	30
16. 阳痿·····	32
17. 早泄·····	34
18. 肥胖·····	36
19. 水肿·····	38
20. 眩晕·····	40

一板一刮小妙招

21. 面瘫	42
22. 面肌痉挛	44
23. 三叉神经痛	46
24. 失眠	48
25. 健忘	50
26. 头痛	52
27. 高血压	54
28. 冠心病	56
29. 心律失常	58
30. 贫血	60
31. 肩周炎	62
32. 落枕	64
33. 肘痛	66
34. 颈椎病	68
35. 足跟痛	70
36. 腰椎间盘突出	72
37. 慢性腰痛	74
38. 坐骨神经痛	76
39. 膝关节炎	78
40. 踝关节扭伤	80
41. 痛经	82
42. 产后缺乳	84
43. 乳腺炎	86
44. 腮腺炎	88
45. 近视	90

46. 慢性咽炎	92
47. 鼻炎	94
48. 鼻出血	96
49. 耳鸣	98
50. 牙痛	100
51. 小儿遗尿	102
52. 小儿高热	104
53. 小儿腹泻	106
54. 小儿夜啼	108
55. 小儿流涎	110
56. 小儿厌食	112
57. 荨麻疹	114
58. 痤疮	116
59. 湿疹	118

一板一刮小妙招



“小案例”——假期“中彩”的李女士

清明小长假的第一天，李女士和两个闺蜜出去郊游。俗话说，天有不测风云，早上好好的天儿，没到中午就下起了小雨，可三个人谁也没有带雨伞。好在雨不是很大，索性雨中漫步，也很惬意。回到家洗了一个热水澡，李女士很早就休息了。第二天早上起床时，李女士的心情糟透了，因为感觉全身酸痛，还有些发烧，也没有心思吃早饭，好在还有两天假期，不用上班。和两位闺蜜联系后，发现只有自己“中了彩”。其中一位说如果不是很严重给她来刮痧，这倒让平时就对吃药非常为难的李女士眼前一亮。闺蜜在她背部风池、大椎穴所在的位置和脊柱两侧涂了些温开水，用刮痧板刮出了一些“痧点”，李女士顿感全身症状明显减轻，次日又刮了一次后，症状基本消失了。



“小妙招”——巧用风池、大椎

风寒感冒症见恶寒重、发热轻、无汗、鼻流清涕、口不渴、舌苔薄白，治以疏风散寒。风池穴为足少阳胆经与阳维脉交会穴，可疏风散寒；督脉之大椎穴可退热。刮痧时，先刮后头部风池，再刮颈部大椎，之后刮脊柱两侧足太阳膀胱经所循部位，采取泻法，大椎穴所在的部位可放痧。风池穴位于脖子和后头部的连接处（即当枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处）。如图所示，在我们后枕部的凹陷处就是风池穴了。大椎穴位于第7颈椎棘突下凹陷中，取穴时正坐低头，约与肩平齐。



“小提示”——感冒刮痧要及时

- 刮痧治疗前应选择保暖、避风的地方，刮痧时争取多出痧，刮完饮温水一杯，并适当休息片刻。
- 感冒是我们日常生活中常见的轻微疾病，只要能及时而恰当的处理，即可较快痊愈，但对老年、婴幼儿、体弱患者或时感重症，必须加以重视，注意有无特殊情况，防止发生传变，或同时夹杂其他疾病。





“小案例”——感冒咳嗽的王先生

身为办公室文秘的王先生平时积极锻炼身体，一直都感觉自己的身体素质很好。几天前因熬夜加班赶写一篇文稿，受凉感冒后出现头痛、咳嗽、鼻塞、流涕，由于工作繁忙，没有时间去医院看病，自己便口服复方甘草片、羚羊感冒片等药，头痛、鼻塞等症状逐渐缓解消失，但咳嗽仍未见好转，并且有日益加重的趋势，使他无法静心工作。同事的中医朋友，建议采用刮痧治疗，于是便请同事为其刮痧，在刮拭中竟无气逆感，亦无咳嗽。次日便感觉少有干咳，稍加饮食调理，症状基本消失。



“小妙招”——巧用刮痧治咳嗽

外感咳嗽多因在天气冷热失常、气候突变的情况下，外邪从口鼻而入，或从皮毛而受，常伴鼻塞、流清涕、头痛、肢体酸楚、恶寒、发热、无汗等症状。大椎穴位于第7颈椎棘突下凹陷中，取穴时正坐低头，约与肩平齐，可疏泄阳邪而退热。肩井穴位于肩上，当大椎与肩峰端连线的中点，乳头正上方与肩线交接处。取肺俞穴时，患者取坐位或俯卧位，先找到颈项部最突出的棘突，即第7颈椎棘突，向下沿棘突逐个触摸至第3胸椎棘突下，旁开1.5寸就是此穴。风门穴位于背部，从大椎向下的第2个凹陷（第2胸椎与第3胸椎间）的中心，左右大约各2cm处（或以第2胸椎棘突下，旁开1.5寸）。刮痧时先刮颈部大椎，再





“小提示”——咳嗽预防很关键

- 刮痧前后都要饮少量温水，刮痧过程中要密切注意患者的呼吸状态。
- 对于咳嗽的预防，首应注意气候变化，做好防寒保暖，避免受凉，饮食不宜甘肥、辛辣及过咸，戒烟酒，适当参加体育锻炼，以增强体质，提高抗病能力。



刮背部的风门、肺俞、肩井。先在要刮的部位涂上刮痧介质，然后用刮痧工具直接接触患者皮肤，在上述穴位区域部位进行反复刮拭，至皮下出现痧痕为度。



“小案例”——体育课上中暑的小张

夏秋之交，天气闷热，20岁的小张在参加篮球比赛时，突然感觉头痛、头晕，胸闷、恶心，伴身热、少汗、心悸，全身疲乏，肌肤灼热，两眼发花，不一会儿，突然昏倒在地。把在场的同学们吓坏了，大家立即将他移至通风阴凉处，赶紧打电话叫来了校医。校医说是因为天气太热，导致中暑，即取出医疗箱里带的刮痧板，施以刮痧治疗。先刮风府、哑门，然后用三棱针放血大椎穴，再刮背部膀胱经，最后刮前臂内关、合谷穴。不一会儿便慢慢好转，告知回寝室用淡糖盐水频频饮之，并让身边同学密切观察病情变化，休息24小时而愈。



“小妙招”——巧用刮痧治疗中暑

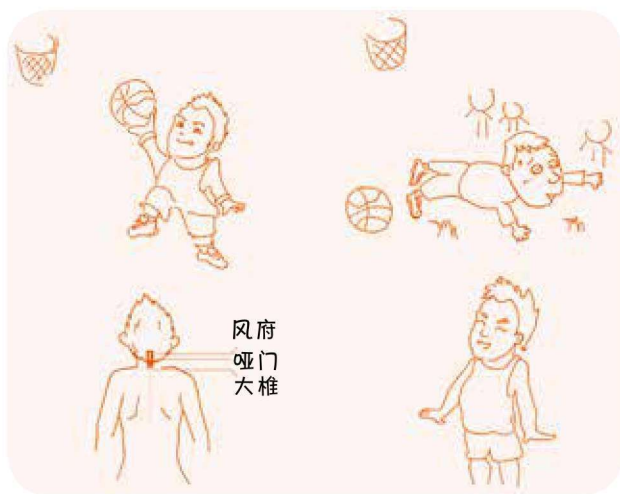
中暑是因夏季气温炎热，人体体温调节功能失常，而发生的急性病变，症状轻微者出现头晕、头痛、耳鸣、眼花、浑身无力及步态不稳。严重者常突然昏倒或大汗后抽风、烦躁不安。风府穴位于头项部，后发际正中直上1寸，枕外隆突直下，两侧斜方肌之间凹陷中；哑门穴在项部后正中线上，第1、2颈椎棘突之间的凹陷处（后发际凹陷处）；大椎穴位于第7颈椎棘突下凹陷中，取穴时正坐低头，约与肩平齐，可疏泄阳邪而退热；人体后背脊柱两旁（1.5寸）即为膀胱经循行的部位，可疏泄阳明、解暑清热；内关在腕横纹上2寸，手臂两筋之间，可清心除烦、



“小提示”——夏日劳动要有度

● 夏日应加强劳动、生活、工作等场所的防暑、降温、通风，合理安排活动和休息时间，避免活动强度过大或时间过长，加强个人防护。

● 高温作业人员应供给含盐、钾的清涼饮料，也可选用中药藿香、佩兰、香薷等煎汤代茶饮，以祛暑解热。



和胃降逆止呕；将拇、食指合拢，在肌肉的最高处即是合谷穴，可治头痛、发热。刮痧时端坐，头向前俯，从颈项部风府、哑门二穴开始，沿脊柱两侧膀胱经自上而下徐徐刮之，刮出 2cm 左右宽的长条形紫黑色痧斑，最后刮前臂内关、合谷穴。出痧后让患者饮一杯温开水（淡糖盐水），休息 15 ~ 20 分钟再离开。



“小案例”——被哮喘困扰的邱女士

秋末冬初，天气突变，季节转变，常导致很多疾病高发。邱女士患有哮喘，时常因为天气变化而发作，极大地影响了她的正常生活。前几天由于降温下雨，邱女士一时没注意，老毛病便复发了，出现气促、胸闷、张口抬肩，躺在床上不能平卧，特别是晚上，症状就会加重。家人按照上次去中医门诊看病时医生的操作方式，拿起刮痧板，在其背部“定喘穴”处刮了起来，不一会儿邱女士便觉得舒服多了，经过两天的持续刮拭，喘息慢慢减轻，逐渐恢复了正常。



“小妙招”——巧用定喘穴

哮喘是一种呼吸系统疾病，以突然发作、呼吸喘促、喉间哮鸣有声，甚至张口抬肩，鼻翼翕动，呼吸困难为特征的疾病。定喘穴是治疗哮喘的经验穴，当出现呼吸困难，喉间有哮鸣音，甚至张口抬肩，鼻翼翕动的症状时，就可以小小应用一下定喘穴。在背部，第7颈椎棘突下（即大椎穴），旁开0.5寸，如图所示，在颈后大椎穴旁就是定喘穴了。哮喘发作期，我们就刮定喘穴，出现紫红色痧点为止。刮痧时，刮痧板要沿着身体的纵线由上而下刮动，用力要均匀、适中。刮拭结束后饮一大杯温开水帮助新陈代谢。



“小提示”——哮喘预防很重要

● 刮痧前，需对要刮的部位消毒。喘重的患者要配合使用止喘药。刮前选择保暖避风的房间，刮痧过程中尽量减少对患者的打扰，刮痧后要避风寒，喝杯温开水，休息片刻再进行其他活动。

● 哮喘患者，要注意保暖，防止感冒，重视预防。忌食易引起哮喘病发作的食物，如生冷、肥腻、辛辣、海鲜等。防止过度疲劳和精神刺激；戒烟。

● 针灸、割治、埋线等疗法对本病也有一定的效果，可综合应用，以提高疗效。

