

零基础学刮痧

成向东◎主编



附赠
专家操作示范视频

39种
疾病刮痧，祛病疗疾

13种
防病刮痧，未病先防

10种
单穴刮痧，保健专属

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



零基础学刮痧

成向东 ◎ 主编



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学刮痧 / 成向东主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2019.9
ISBN 978-7-5552-8343-0

I. ①零… II. ①成… III. ①刮搓疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 118550 号

《零基础学刮痧》编委会

主 编: 成向东

副主编: 薛 玲 石艳芳 张 伟

编 委: 石 沛 赵永利 姚 莹 王艳清 杨 丹 李 迪
余 梅 熊 珊

书 名 零基础学刮痧
LING JICHU XUE GUASHA

主 编 成向东

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 王秀辉

封面设计 曹雨晨

印 刷

出版日期 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (710mm × 1010mm)

印 张 13

字 数 150 千

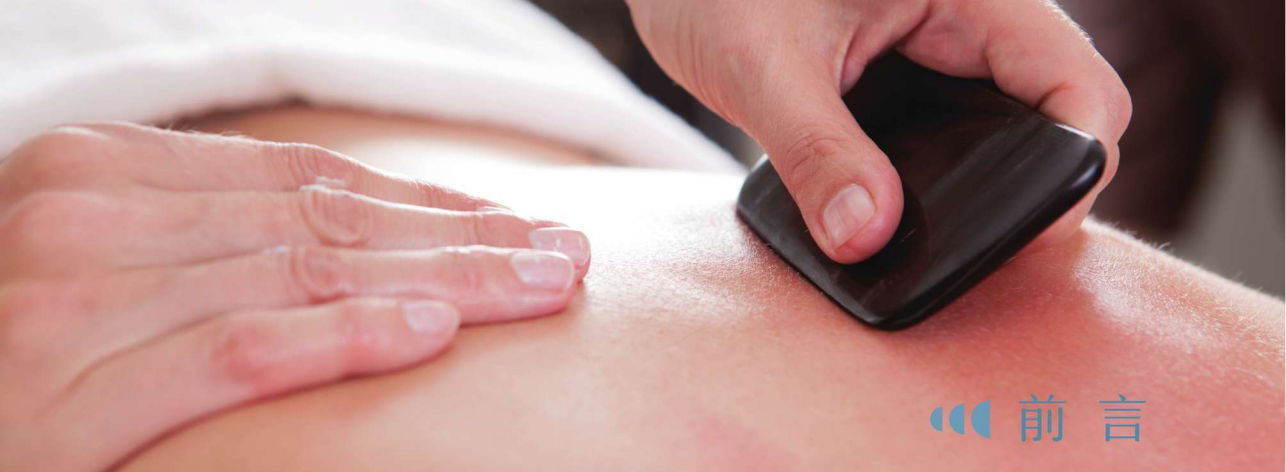
图 数 200

书 号 ISBN 978-7-5552-8343-0

定 价 45.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 中医保健类



前言

刮痧疗法，源远流长，是我国两千多年来民间防病治病的经验总结。刮痧疗法具有平衡阴阳、扶正祛邪、通调经脉、疏筋活络等作用，不仅广泛应用于临床各科疾病的防治，还适用于广大健康人群的身体保健。刮痧疗法简便易学、疗效明显，是一种绿色自然疗法，已经获得人们的认可与赞同。

刮痧疗法用于治疗疾病，其适应证非常广泛，对内科、外科、妇科、男科、五官科、皮肤科，以及儿科的各种病症都有显著疗效，对自我诊治和慢性病的康复都有益处。

为了让广大读者了解刮痧治病的原理，并将其广泛应用到生活中，以达到健身祛病的目的，我们编写了《零基础学刮痧》一书。全书分为八章，为您详细介绍刮痧治病健身的奥秘。

第一章，介绍刮痧疗法的基础知识，旨在让读者熟悉刮痧常用穴位、刮痧方法、刮痧宜忌等常识。第二章，介绍 10 大保健奇穴，经常刮拭这些穴位，就可以防病健身。第三章，介绍生活中多种常见病症的预防，通过刮痧将常见病症拒之门外。第四章，介绍不同体质刮痧法，为不同人群打造适宜的养生方法。第五章，介绍家庭常见疾病的刮痧调治方法，以消除身体不适。第六章，针对中老年常见疾病，介绍刮痧疗法，使中老年人减轻病痛，益寿延年。第七章，为女性量身打造刮痧方法，使女性的美由内而外散发出来。第八章，针对常见男科疾病，解决男人难言之隐。

快节奏的生活，忙碌的日子，很多人有些小病小痛却没有时间去系统地检查诊治。如果学习一点刮痧的知识，在家里自己就可以使用安全有效的刮痧疗法祛病保健，找准对症穴位，按照书中的方法，轻轻一刮，就能轻松缓解病痛，何乐而不为呢？



目 录

第1章

易学易做的刮痧疗法

刮痧为什么能保健治病	/ 2
常见刮痧用具	/ 4
刮痧常用体位	/ 7
刮痧操作方法及补泻手法	/ 9
刮痧步骤及要领	/ 14
刮痧疗法的时间控制	/ 15
刮痧的注意事项	/ 16
不同痧痕的临床意义	/ 17
刮痧法的适应证	/ 19
刮痧法的禁忌证	/ 21
刮痧疗法的四个误区	/ 22
了解相关的经穴和反射区	/ 23

第2章

单穴刮痧，做自己的保健医

百会穴刮痧	益气醒脑	/ 30
膻中穴刮痧	增强抵抗力	/ 32
关元穴刮痧	补肾固精	/ 34
内关穴刮痧	养心安神	/ 36
合谷穴刮痧	养颜美容	/ 38
劳宫穴刮痧	补心健脑	/ 40
章门穴刮痧	滋补五脏	/ 42
足三里穴刮痧	延缓衰老	/ 44
阳陵泉穴刮痧	养筋骨，利肝胆	/ 46
涌泉穴刮痧	强身补肾	/ 48



第3章

防病刮痧，将疾病拒之门外

排毒祛火	清热，排毒，祛火	/ 52
增进食欲	加强胃肠功能	/ 54
提高听力	补益肝肾，开窍聪耳	/ 56
缓解眼疲劳	活血明目，养血安神	/ 58
消除大脑疲劳	健脑益智，缓解脑疲劳	/ 60
畅通血脉	行气，活血，通络	/ 62
手足怕冷	温阳益气，活血通脉	/ 64
强健骨骼	疏筋健骨，强腰补肾	/ 66
腰酸背痛	活血化瘀，通络止痛	/ 68
预防心脑血管疾病	疏经活络，化生气血	/ 70
预防呼吸系统疾病	宽胸理气，补益气血	/ 72
预防消化系统疾病	健脾胃，助运化	/ 74
预防生殖系统疾病	清利湿热，温肾壮阳	/ 76

第4章

体质刮痧，刮出平和体质不生病

阴虚体质	滋阴益气，清热祛火	/ 80
阳虚体质	平衡阴阳，补充能量	/ 82
气虚体质	益肾纳气，健脾益气	/ 84
气郁体质	宽胸理气，舒肝利胆	/ 86
痰湿体质	宣肺健脾，除湿化痰	/ 88
血瘀体质	疏通经络，活血化瘀	/ 90

第5章

家庭常见病刮痧，消除不适、改善病痛

感冒	祛风散邪，清解表热	/ 94
咳嗽	行气宽胸，化痰止咳	/ 98
头痛	疏经活络，行气活血	/ 100
哮喘	止哮平喘，宽胸理气	/ 104
腹泻	调理肺气，清泻肠腑	/ 106
腹胀	理气消胀，消食导滞	/ 110
便秘	通调大肠腑气	/ 112
胃痉挛	消食导滞，行气止痛	/ 116
失眠	平衡阴阳，改善睡眠质量	/ 118
牙痛	清热泻火，通络止痛	/ 120
咽炎	清利咽喉，消肿散结	/ 122
鼻窦炎	疏风散寒，清利鼻窍	/ 126
扁桃体炎	利咽止痛，化痰除湿	/ 128
慢性支气管炎	疏风清热，补肺健脾	/ 130
颈椎病	益骨生髓，调理气血	/ 132
落枕	痛则不通，通则不痛	/ 134
皮肤瘙痒症	健脾益气，清热利湿	/ 136

第6章

中老年刮痧，祛病疗疾、益寿延年

高血压	健脾助运，平肝潜阳	/ 140
糖尿病	清肺热，降胃火	/ 144
高脂血症	清肠腑，行气血	/ 148
心绞痛	改善心脏气血运行	/ 150

腰痛	益肾壮腰，通经止痛	/ 152
肩周炎	疏筋活络，通经止痛	/ 154
足跟痛	益肾健骨，强筋止痛	/ 156

第7章

女性刮痧，让美由内而外散发出来

减肥	益气活血，促进新陈代谢	/ 160
丰胸	消除肝脏郁结，改善乳房发育状况	/ 162
防皱	滋润肌肤，抚平皱纹	/ 164
纤腰	减少体内痰湿堆积	/ 166
祛痤疮	让肌肤重现光滑	/ 168
润肤养颜	使皮肤嫩滑细致	/ 172
痛经	健脾利湿，补气养血	/ 174
月经不调	培元固本，补肾益气	/ 178
乳腺炎	扶正祛邪，促进乳腺恢复	/ 182
乳腺增生	疏通经气，消坚散结	/ 184
更年期综合征	调节阴阳，舒肝益肾	/ 186

第8章

男性刮痧，消除难言之隐

前列腺炎	益肾助阳，清利湿热	/ 190
前列腺增生	补益肾气，助膀胱气化	/ 192
阳痿	补益元气，强壮腰膝	/ 194
早泄	增强固摄能力	/ 196

第1章

易学易做的

刮痧疗法

刮痧疗法，具有家庭医生般的服务功能。它简便易行、副作用小，不受条件限制，疗效也较显著。它具有活血化瘀、调整阴阳、疏通经络、排除毒素等作用。刮痧之前，先要弄懂刮痧的作用和功效、常用刮痧用具、刮痧常用部位、刮痧禁忌等基础知识，这有利于将刮痧的优势运用到最佳。

刮痧为什么能保健治病

中医对刮痧作用的认识

刮痧可活血化瘀，祛瘀生新

人体肌肉、韧带、骨骼一旦受到损伤，则在局部产生瘀血，使经络气血流通不畅，若瘀血不消，则疼痛不止。这时在局部或相应腧穴刮痧，可调节肌肉的收缩和舒张，促进刮拭组织周围的血液循环，从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

刮痧可疏筋通络

现如今，越来越多的人不断受到腰背痛、颈椎病、肩周炎的困扰。之所以如此，是因为人体的“软组织”（主要指韧带、筋膜、关节囊）受损伤时，肌肉就会处于紧张、收缩甚至痉挛状态，进而出现疼痛。刮痧疗法主要是增强局部血液循环，使局部组织温度升高。另外，在刮痧板直接刺激下，提高局部组织的痛阈，还可使紧张或痉挛的肌肉得以舒展，从而消除疼痛。刮痧可以疏筋通络，消除疼痛病灶，解除肌紧张，在明显减轻疼痛症状的同时，也有利于身体的恢复。

刮痧可调整阴阳，实现阴阳平衡

中医认为，“阴平阳秘，精神乃治”。这说明，只有机体阴阳关系达到平衡，才能化解疾病。刮痧对人体功能有双向调节作用，可以改善和调整脏腑功能，使其恢复平衡。刮痧有明显的调整阴阳平衡的作用。

刮痧可增强正气，扶正祛邪

中医将人体的免疫功能称之为正气。正气代表机体的调节适应能力、防御疾病能力和病后的康复能力。相反，阻碍机体正常生长和导致疾病的因素，为邪气。正气充足，抗病能力自然强。经常刮痧，可以疏通经络，调整脏腑气血，激发人体的保健系统，培植正气，提高体质，增强抗病能力。

清热消肿，软坚散结，祛痰解痉

通过放痧疗法的刺激，可使热邪疾出，以达清热的目的，使内部阳热之邪透达体表，最终排出体外，以清体内之蕴热、痰结、肿毒。

西医对刮痧作用的认识

镇痛

刮痧是消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的有效方法，主要机制有：加强局部循环，使局部组织温度升高；在刮痧板直接刺激下，提高了局部组织的痛阈；紧张或痉挛的肌肉通过刮痧板的作用得以舒展，从而解除其紧张、痉挛，以消除疼痛。

排出毒素

刮痧可使局部组织的血管扩张、黏膜的渗透性增强，使血液得到净化，增强全身抵抗力，可以减轻病势，恢复机体的代谢活力。其适应证有感冒、发烧、中暑、头痛、肠胃病、落枕、肩周炎、腰肌劳损、肌肉痉挛、风湿性关节炎等。

自身溶血

刮痧、出痧的过程是一种血管扩张渐至毛细血管破裂，血液外溢，皮肤局部形成瘀血斑的现象。血凝块（出痧）不久即能溃散，而起到自体溶血的作用，这样可使局部组织血液循环加快，新陈代谢旺盛，营养状况改善，同时使人体的防御能力增强，从而起到预防和治疗疾病的作用。

促进新陈代谢

对循环系统来说，通过刮拭可以使血液和淋巴液的循环增强，使肌肉和末梢神经得到充分的营养，从而促进全身的新陈代谢；对于神经系统，通过刮拭可以刺激神经末梢而调节神经系统，增强人体的防御功能；对于免疫系统，通过刮拭刺激可增强免疫能力。



常见刮痧用具

刮具

刮痧用具从古到今种类繁多，一般常用的有棉线、木板、竹板、药材（水牛角、檀香木、沉香等）、铜、银、陶瓷、贝壳等材料。我国古时用石器、铜钱、嫩竹板等作为刮痧工具，如今已较少使用。随着时代的发展，随着对刮痧工具的需求转变，目前常用的刮痧工具有以下几种。

贝壳刮具

用贝壳制成的刮具。此刮具常见于沿海或湖泊地区的人们使用。

棉纱线团

把纯棉麻线揉成一团即可。多适用于儿童或头面部等皮肤较薄弱的部位刮拭。

玉质刮板

玉质刮痧板具有行气活血、疏通经络的作用。

使用时，为避免交叉感染，最好固定专人专板使用。玉质板在保存时要注意避免磕碰。



硬币

一般分为铜、铝两种。刮拭时力道要轻，以免划伤皮肤。硬币刮具多适用于小面积（如腘窝、肘窝等）部位的刮拭。

木竹质刮板

木质和竹质刮痧板要选质地较硬，边缘光滑，四角钝圆，便于手握的材料。中药材木质（檀香木、沉香木）刮痧板效果更佳。它适用于人体各部位。



动物角质刮板

羚羊角、水牛角制成的刮痧板。刮痧板是刮痧的主要工具。目前主要使用的是水牛角刮痧板。水牛角味辛、咸，性寒，具有发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。刮痧板有助于行气活血、疏通经络。其质地坚韧，光滑耐用，加工简便。

动物角质刮痧板长时间置于潮湿之地，或浸泡在水里，或长时间暴露在干燥的空气中，会发生裂纹，影响其使用寿命。因此刮毕应用肥皂水洗净擦干，或以酒精擦拭消毒并立即擦干，最好能够放在塑料袋或皮套内保存。



针具

普通针、三棱针等质地坚硬，尖部锋利、无锈迹、无弯曲的针具，一般用于挑痧法和放痧法。

代用刮具

在没有条件使用专业刮具的情况下，可就地取材寻找替代物，如汤勺、瓷杯（选取较厚、光滑、无破损的边缘）等用其边缘进行刮拭。可按人体刮痧部位不同而选择不同的替代品。



手指

施术者用手指代替刮具，手指相对用力，做捏、挤、提、点、按，一般用于撮痧法。



介质

刮痧切忌干刮，这样不仅疼痛感增加，而且过度的摩擦会使皮肤变得粗糙。所以刮痧时必须涂些介质，不但可以减轻疼痛，加速病邪外排，还可以保护皮肤，预防感染，使刮痧过程更为安全有效。目前使用的介质有液体、固体、药剂等三种。

固体

选用质地软、细腻软质的固体，如凡士林、板油、面霜等。



药剂

根据病情可选用一些中草药制剂，比如清凉油、红花油、麝香风湿油、通络刮痧油、活血刮痧油等。



液体

选用能起润滑作用的液体。

水类：蒸馏水、凉白开、葱姜水等。

植物油类：薄荷油、茶油、香油、各种精油等。



刮痧常用体位

刮痧时对体位的选择，应以医者能够正确取穴、施术方便，患者感到舒适自然并能持久配合为原则。

常用的体位有以下几种。

仰卧位



适用于胸腹部、头部、面部、颈部、四肢前侧的刮痧。

俯卧位



适用于头、颈、肩、背、腰、四肢的后侧刮痧。

侧卧位



适用于侧头部，面颊一侧，颈项和侧腹、侧胸以及上下肢该侧的刮痧。

仰靠坐位



适用于头部前侧、颜面、颈前和上胸部的刮痧。

俯伏坐位



适用于头顶、头部后侧、项背部的刮痧。

刮痧操作方法及补泻手法

开始刮痧时手持刮痧板，蘸上适量润滑剂，在患者体表的被刮部位按一定方向用力均匀刮拭。使用腕力，根据病人的病情及反应调整刮拭的力度，直至皮下呈现痧痕为止。

操作方法

刮痧方法可分为刮痧法、撮痧法、挑痧法、放痧法等几类。其中，刮痧法、挑痧法、放痧法为工具操作，撮痧法为徒手操作。

刮痧法

刮痧法是最常用的一种方法。刮痧部位通常在背部或颈部两侧，有时也可在颈前喉头两侧，胸部、脊柱两侧，臂弯两侧或膝弯内侧等处，一般有刮板操作和间接刮两种。

刮板操作：刮板操作手法有面刮、竖刮、斜刮及角刮等几种。刮板与刮拭部位皮肤一般保持在 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 之间进行刮痧。

间接刮：先在患者需刮拭部位铺一层薄布，然后再用刮拭工具在布上进行刮拭。此法可保护皮肤，适用于儿童、年老体弱，以及高热、中枢神经系统感染、抽搐、某些皮肤病患者。

