

小小刮痧 保健康

XIAOXIAO GUASHA BAOJIAN KANG

- ※ 刮痧疗法的理论依据、作用机制及功用
- ※ 刮痧治病的三个关键
- ※ 刮痧疗法的适应证与禁忌证
- ※ 经络与常用刺激部位、穴位及主治
- ※ 各种常见病的刮痧疗法
- ※ 刮痧美容法



◎ 主编 郭梅 孟小东

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

XIAOXIAO GUASHA
BAO JIANKANG

小小刮痧

保 健 康

主 编 郭 梅 孟小东
编 委 雷明东 郭 力



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

小小刮痧保健康 / 郭梅, 孟小东主编. — 北京: 人民军医出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5091-1364-6

I. 小… II. ①郭…②孟… III. 刮搓疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第171602号

策划编辑: 于岚 贝丽 文字编辑: 蔡苏丽 责任审读: 李晨

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 12.25 字数: 240千字

版、印次: 2008年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

刮痧疗法属中医外治法之一，是通过施治于人体之体表皮部来达到治病的目的。本书介绍了刮痧疗法的理论依据、作用机制及功用，刮痧治病的三个关键，刮痧疗法的适应证与禁忌证，经络与常用刺激部位、穴位及主治，刮痧疗法应用的检查方法，刮具与刮法，操作方法等。详细介绍了各种常见内科疾病、儿科疾病、妇科疾病、外科疾病、皮肤科疾病、眼科疾病、耳鼻咽喉科疾病的刮痧疗法，以及刮痧美容法。本书图文并茂，深入浅出，易学易懂，是广大家庭防病治病、保健养生、强身健体、美容美体的必备用书。

目

录

总 论

一、刮痧疗法和“痧”的含义	3
二、刮痧疗法的源流	6
三、刮痧疗法的理论依据、作用机制及功用	8
(一) 理论依据	8
(二) 作用机制	9
(三) 功用	13
四、刮痧治病的三个关键	15
(一) 刺激的手法和补泻	15
(二) 刺激的部位和刺激点	17
(三) 刺激的时机与取穴多少及治疗间隔	20
五、刮痧疗法的适应证与禁忌证	22
(一) 适应证	22
(二) 禁忌证	23
六、经络与常用刺激部位、穴位及主治	24
(一) 经络概述	24
(二) 腧穴部位与主治	27
(三) 特定穴的作用与应用	31
(四) 特定刺激部位	37
(五) 常用穴位与主治	42

(六) 患者体位	74
(七) 取穴方法	76
(八) 选穴配方原则	78
七、刮痧疗法应用的检查方法	82
(一) 概述	82
(二) 检查方法的理论依据	82
(三) 检查时患者的体位	83
(四) 检查方法	83
八、刮具与刮法	86
(一) 刮具	86
(二) 介质	87
(三) 刮痧疗法的种类	87
(四) 刮具和刮法的选择原则	90
九、操作方法	91
(一) 刮痧的手法要求	91
(二) 术前准备工作	91
(三) 操作方法与要求	92
(四) 刮痧顺序与方向	93
(五) 刮痧手法	94
(六) 刮痧时限与疗程	95
(七) 刮痧后的处理	96
十、刮痧疗法的优点与注意事项	97
(一) 优点	97
(二) 注意事项	98
各 论	
十一、内科疾病	100
1. 急性上呼吸道感染	100
2. 头痛	100
3. 三叉神经痛	101

4. 急性气管炎和支气管炎	102
5. 支气管哮喘	102
6. 肺气肿	103
7. 肺结核	104
8. 肺炎	105
9. 中暑	105
10. 疟疾	107
11. 呕吐	107
12. 胃痛	107
13. 胃及十二指肠溃疡	109
14. 胃下垂	109
15. 急性胃炎	110
16. 慢性结肠炎	110
17. 腹痛	112
18. 便秘	112
19. 胆囊炎、胆石症	113
20. 眩晕	113
21. 高血压病	115
22. 冠心病	116
23. 风湿性心瓣膜病	116
24. 心律失常	117
25. 再生障碍性贫血	118
26. 白细胞减少症	118
27. 急性肾炎	119
28. 慢性肾炎	119
29. 尿道炎	121
30. 膀胱炎	121
31. 泌尿系结石	122
32. 慢性前列腺炎	122
33. 前列腺肥大	124
34. 阳痿	124
35. 遗精	125

36. 甲状腺功能亢进	125
37. 糖尿病	127
38. 肥胖症	127
39. 慢性阑尾炎	128
40. 慢性胰腺炎	128
41. 自汗、盗汗	130
42. 脑动脉硬化	130
43. 失眠	131
44. 神经衰弱	132
45. 嗜睡	132
46. 痹病	134
47. 坐骨神经痛	134
48. 肋间神经痛	135
49. 腰痛	136
十二、儿科疾病	137
1. 小儿高热惊厥	137
2. 小儿腹泻	137
3. 小儿遗尿	138
4. 小儿厌食症	139
5. 小儿佝偻病	139
6. 小儿便秘	140
十三、妇科疾病	141
1. 月经不调	141
2. 痛经	142
3. 崩漏	142
4. 闭经	143
5. 带下	143
6. 产后缺乳	144
7. 产后腹痛	145
8. 产后发热	145
9. 产后便秘	147
10. 更年期综合征	147

11. 慢性盆腔炎	148
12. 女性不孕症	148
13. 乳腺炎	149
14. 乳腺增生病	150
15. 外阴瘙痒	150
十四、外科疾病	152
1. 落枕	152
2. 颈椎病	153
3. 腰椎间盘突出症	153
4. 腰肌劳损	154
5. 急性腰扭伤	154
6. 踝关节扭伤	155
7. 血栓闭塞性脉管炎	156
8. 肩周炎	156
十五、皮肤科疾病	158
1. 湿疹	158
2. 带状疱疹	159
3. 荨麻疹	159
4. 神经性皮炎	160
5. 过敏性紫癜	160
6. 痤疮	162
7. 雀斑	162
8. 黄褐斑	163
9. 寻常性鱼鳞病	163
10. 皮肤瘙痒症	165
十六、眼科疾病	166
1. 睑腺炎（麦粒肿）	166
2. 急性卡他性结膜炎	166
3. 慢性卡他性结膜炎	167
4. 泪溢症	167
5. 近视	168
6. 远视	169

7. 老年性白内障	169
8. 急性闭角型青光眼	170
9. 视神经萎缩	171
10. 上睑下垂	171
十七、耳鼻喉科疾病	173
1. 耳聋	173
2. 急性化脓性中耳炎	174
3. 慢性化脓性中耳炎	174
4. 耳鸣	175
5. 急性鼻炎	176
6. 慢性鼻炎	176
7. 萎缩性鼻炎	177
8. 急性扁桃体炎	178
9. 慢性扁桃体炎	179
10. 急性喉炎	180
11. 慢性喉炎	180
12. 梅核气	181
13. 龋齿	181
14. 复发性口腔溃疡	183
十八、刮痧美容法	184
(一) 头顶、脑后部	185
(二) 额颊太阳部	185
(三) 面部	185
(四) 前颈后颈部	186
(五) 美丽提示	186

总论



拥有健康是古今人们不懈的追求。祖国医学是如何认识健康的呢？中医认为，阴阳平衡和谐即是健康状态，阴阳失调即是病理状态。保持健康状态的阴阳平衡就是所谓的养生、保健，而改变阴阳失调状态使其向健康状态的转化过程就是治疗，在此过程中采取的一切有利于保持健康状态或将疾病状态转化为健康状态的方法就叫做养生保健方法和治疗方法。祖国医学中最早的保健和治疗的方法，大多是物理的、自然的、非药物的方法，如针灸、按摩、导引、热敷、拔罐等，而刮痧疗法则是这些自然疗法中的一个重要的组成部分，有着悠久的发展历史，是民间疗法中的精华，也是祖国医学的重要组成部分。由于刮痧操作简便、易学易懂、适应证广，不花钱或少花钱也能治好病，而且疗效显著，符合“简、便、廉、验”的原则，所以能够长期在民间广泛流传，并在防病治病、保健养生、强身健体、美容美体方面发挥越来越大的作用。

现如今，越来越多的现代化的化学、生物药物及其制品的现代治疗方法已经被人们广泛使用，而且确实能够很有效的起到治疗疾病的作用，但是现代药物在实践中遇到越来越多的与治疗作用并存的毒副作用，使得人们在与疾病斗争的同时也为自己制造了很多新的疾病。所以，现代社会又一次响起“回归自然”、“顺其自然”的呼声，人们在化学药品、化学公害泛滥的当今，开始深刻意识到非药物的物理疗法的重要性。而刮痧疗法经过漫长的历史发展，已由原先直观、单一、经验的治疗方法，发展到今天不仅有系统中医理论的、完整的手法和改良的工具，而且适应病种广泛，成为既可保健又可治疗的一种绿色生态自然疗法。中国刮痧健康疗法以其易学、易会、简便易行、疗效明显等特点为人类健康事业做出了很大的贡献。因此，总结和推广刮痧疗法尤其必要。



一、刮痧疗法和“痧”的含义



刮痧疗法 (scrapping therapy) 就是利用一定的工具,或苎麻、棉纱线团,或铜钱、银元,或瓷碗、瓷调羹,或小蚌壳,或檀香木板、沉香木板,或木梳背,或水牛角板,以及盐、姜等,蘸上水或香油或润滑剂之类,在人体某一部位的皮肤上进行刮摩,使皮肤潮红充血,呈现一块块或一片片的紫红色的斑点为止,以达到预防疾病和治疗疾病的目的。

刮痧疗法在民间开始用来治疗痧证,故称“刮痧”。其实,刮痧非只治痧证,而是可治疗内外科许多疾病。其实“痧”的含义有两个:一是指病理性(阳性反应)反应的“痧”,即所谓的“痧象”;二是指刮痧刺激后反应的“痧”,即所谓的“痧痕”。但二者“痧”的形、色又有区别。因此,有必要先加以说明,而不致引起认识上的混乱和模糊。

先讲病理性反应的痧象。“痧”是民间的习惯叫法。一方面是指“痧”疹征象,即皮肤出现红点如粟,以手指触摸皮肤,稍有阻碍的疹点,或病理性阳性反应物。清代叶桂在《临证指南医案》中说:“痧者,疹之俗称,有头,粒如粟。”描述的是疾病在发展变化过程中,反映在体表皮肤上的一种表现;另一方面,是指痧证,又称“痧胀”和“痧气”。《重订广温热论》中提到:“夏秋空气最浊,水土郁蒸之气触人”。是指人感受到了而发病,发于夏季的,叫霉雨蒸;发于秋季的叫桂花蒸,都是水土秽气杂合而引起的。这类病就是发痧。临床上会出现“痧证”的症状,它不是一个独立的病,而是一种毒性反应的临床综合征。临床上许多疾病都可以出现痧象,痧是许多疾病的共同表现,故有“百病皆可发痧”的说法。民间所说的发痧是广义的,包括的病证很多,因此民间常用刮痧法来治疗发痧一类疾病,这是因为人体受外来风寒或不正之气(时疫)侵袭后,会使腠理(皮肤的纹理)致密紧固,使外邪郁积在体内,阳气不得宣通透泄而致病。古人认为,痧证主要是由风、湿、火之气相搏而为病。天有八风之邪,地有湿热之气,人有饥饱劳逸。一年四季都有发生痧证的可能,但以夏、秋季最为多见,春季次之,冬季很少见。痧证的主要特征有二:一是痧点;二是酸胀感。根据病情轻重,临床表现可分为一般表现和急重表现。

1. 一般表现 恶寒、发热、无汗、头昏脑胀、胸闷、身痛或全身酸胀,倦怠无力,或头蒙昏胀,胸腹皆热,四肢麻木,甚则厥冷如冰,脉沉细或迟紧。入气分则作肿作胀;入血分则为蓄为瘀;遇食积痰火,结聚而不散,则脘腹痞胀,甚则恶心、呕吐。

2. 急重表现 起病即有心胸憋闷烦躁,胸腹大痛,或吐或泻,或欲吐不吐,欲泻不

泻，甚则卒然昏倒，手足厥冷，面唇青白，口噤不语，昏厥如尸；或头额冷汗如珠，或全身无汗，青筋暴露，针放无血，痧点时隐时现，唇舌青黑；或精神恍惚，头目昏眩，均为病情危重的表现。

痧证相当于现代医学的什么病呢？目前尚无定论。痧证所包括的范围很广，现存中医古籍中有关痧证的记载，涉及到内、外、妇、儿等科各种疾病。如《痧惊合璧》一书就介绍了40多种疾病，连附属的共计100多种，根据其所描述的症状分析：“角弓反张痧”类似现代医学的破伤风；“坠肠痧”类似腹股沟斜疝；“产后痧”似指产后发热；“腹胀痧”类似腹水；“盘肠痧”类似肠梗阻；“头风痧”类似偏头痛；“缩脚痢痧”类似急性阑尾炎等等。郭志邃《痧胀玉衡》将痧病分为遍身肿胀痧、闷痧、落弓痧、噤口痧、角弓痧、扑鹅痧、伤风咳嗽痧、痘前痧胀等。此外，民间还有所谓寒痧、热痧、暑痧、风痧及冲脑痧、吊脚痧、青筋痧等等，名目繁多，不易一一列举。其中的“痧”主要可以包括现代医学所说的细菌或病毒所引起的多种传染性疾病和感染性疾病，如细菌性食物中毒、沙门菌属感染、霍乱、副霍乱外，还有病毒性感冒、细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、斑疹伤寒、猩红热、败血症、流行性出血热、流脑等；气候因素所导致的疾病如中暑，以及误吸毒气、秽气所造成的肺水肿、晕厥，都可以归属痧证的范畴。

其实以“痧”的命名不仅是指痧证，包括凡由病原（即内外致病因素）所致而为病，及多种疾病均可出现病理性反应的痧象，与“诸于内，必形于外”、“视其外应，而知其内脏”的原理相一致，不可局限于痧证一说，只是“痧象”的实质是致病因素的代名词罢了。由此则可拓宽治疗思路，扩大刮痧疗法的适用范围。

再讲刮痧刺激后反应的“痧痕”。刮痧工具作用在人体表面后，皮肤会对这种刺激产生各种各样的反应，发生颜色与形态的变化，这种变化就叫做“痧象”，也称为“痧痕”（图1-1）。常见的“痧痕”包括体表局部潮红、紫红或出现紫黑色瘀斑、点状紫红色小疹子，与此同时常伴有不同程度的热痛感。皮肤的这些变化可持续一至数天。只要刮治数分钟，凡



图1-1 痧痕（痧象）

是有病源的部位，它的表面轻则可见微红或红花点点；重则出现斑块，甚至见青黑色块，摸上去稍有阻碍或有隆突感。较严重的青黑斑块在刮拭时，会出现痛感。如无病痛，就没有反应，也不会感到疼痛。

不同的“痧象”，主要是指痧疹出现的部位不同与痧疹本身的形态不同，对疾病的诊断、治疗、病程、预后判断方面有着一定的临床指导意义。痧色鲜红，呈点状，多为表证，病程短，病情轻，预后好；痧色暗红，呈斑片状或瘀块，多为里证，病程长，病情重，预后差。随着刮痧的治疗，痧象颜色由暗变红，由斑块变成散点，说明病情在好转，治疗是有效的。一般说来，无病者或属于减肥、美容或保健刮拭者，一般无明显痧象。

“痧象”是疾病在体表的病理性反应，而刮痧疗法就是利用边缘润滑物体（即刮具），或手指、或针具在人体体表一定的特定刺激部位或穴位上施以反复的刮拭、提捏、挑刺、揪挤等手法，使皮肤出现片状或点片状瘀血的刺激反应（即痧痕），以达到疏通经络、扶正祛邪、调整脏腑功能、恢复生理状态、排泄毒素、退热镇痉、开窍醒神、祛除疾病为目的的一种物理性的外治疗法，也是从临床实践中总结出来的一种非药物治疗法，多年来一直流传和应用于民间，深受人民群众的欢迎。



二、刮痧疗法的源流



在原始社会，人类受到各种疾病的侵袭，又不时被毒蛇猛兽所伤，或受时气侵袭而致病。受伤或患病以后，为了自身的生存与健康，不得不在搏斗中自救救护、消除病痛。刮痧疗法的雏形可追溯到旧石器时代，我们的祖先在生活和生产劳动实践中，发现身体某一部位偶然被石器摩擦或荆棘刺伤出血，但身体另外某个部位的疼痛却意外得到减轻或消失。或是人们患病时往往会本能地用手或石片抚摩、捶击体表某一部位，有时竟使疾病获得缓解。久而久之，这种现象经过许多次重复，人们便发现，刮治可以治疗某种疾病，于是便出现了为医疗而专用的石刺工具——“砭石”。“砭，以石刺病也”。通过长期的发展与积累，逐步形成砭石治病的方法，它是针刺术、刮痧法的萌芽阶段，刮痧疗法可以说是砭石疗法的延续、发展成另一种存在形式。

随着历史的发展，刮痧没能像针灸等疗法一样得到医生们的重视而系统发展，而是流于民间。所以，刮痧疗法属于民间疗法。在人类医学史上，刮痧疗法是一种最古老而有效的治疗方法之一。它的历史悠久，确切的发明年代及发明人，难以考证。较早记载这一疗法的，是元代医家危亦林在公元1337年撰成的《世医得效方》。《世医得效方》卷二“沙证”（当时用“沙”字而未用“痧”字）一节说：沙证“古方不载……所感如伤寒，头痛呕恶，浑身壮热，手足指末微厥，或腹痛闷乱、须臾能杀人”；又说：“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝，俗谓搅肠沙，今考之，此证乃名干霍乱，此亦由山岚瘴气，或因饥饱失时、阴阳暴乱而致。”从这段来看，“沙”是指一种病证，具体地说“搅肠沙”就是指心腹绞痛、高热头痛、欲吐不得吐、欲泻不得泻、烦闷难耐、冷汗自出、手足发凉，能在较短时间内就可以致人死命的干霍乱症，类似于现代医学所说的细菌性食物中毒、沙门菌属感染、甚至烈性传染病霍乱、副霍乱等病证。“沙”字在明代的医书里就都作“痧”字了。

随着社会生产力的发展，祖国医学也随之发展起来。早在两千多年前的中医经典著作《黄帝内经》中大量的医学理论和针刺论述，为刮痧疗法奠定了理论基础。到元明时代，有的中医书籍中已有更多的刮痧记载，至清代后，对此疗法的描述更为详细，刮痧又称“刮治”，发展至清代始命名为“刮痧法”。

新中国成立后，特别是改革开放以来，刮痧疗法引起许多医家的关注和重视，有关刮痧疗法的专著也相继问世。运用刮痧治疗临床各科疾病的临床经验在中医期刊上也时有报

道，使刮痧日益受到广大患者的欢迎，并乐于接受，已经成为家庭自疗的有效方法之一。尤其是在中医传统疗法成为美容美体、保健养生新宠的今天，不少古老而又传统的方法又重新成为主角，刮痧便是其一。许多美容院纷纷将其纳入美容特色项目，并深受美容者的欢迎和喜爱。在美丽和健康同样受重视的今天，古老的中医美容，散发出阵阵幽香，小小刮痧，“古曲新唱”，演绎着健康和美丽兼备的动人乐章。

随着医学科学技术突飞猛进的发展，刮痧——这枝有着数千年祖国医学历史的奇葩，逐渐被推广和应用，必将显示出越来越广阔的前景。我们深信，刮痧疗法在不断地挖掘、整理、实践和提高的过程中，通过医家和民间的不断努力，并结合和借鉴现代科学技术，必将会得到新的发展，在医疗保健事业中发挥出应有的作用，能更好地为人民的卫生保健事业服务，造福于人民。