

简易刮痧

主编 王平

天津科学技术出版社

民间**古**法**学**归纳**实**用**省**钱
省时省

简 易 刮 痧

王 平 古恩鹏
张君涛 张绍林 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易刮痧/王平主编. -天津:天津科学技术出版社,2005

ISBN 7-5308-3922-5

I. 简... II. 王... III. 刮痧疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 021155 号

责任编辑:刘 隰

版式设计:雒桂芬

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷二厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.5 字数 99 000

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:10.00 元

目 录

落枕	(1)
颈椎病	(5)
肩关节周围炎	(9)
胁痛	(14)
腰痛	(18)
腹痛	(24)
失眠	(31)
多寐	(37)
神经衰弱	(42)
郁证	(52)
老年性痴呆	(58)
慢性前列腺炎	(64)
前列腺增生症	(68)
遗精	(73)
早泄	(78)
近视	(83)
鼻渊	(89)
自汗、盗汗	(93)
中暑	(99)

呃逆·····	(105)
急性上呼吸道感染·····	(110)
高血压·····	(115)
冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	(122)
急性胃炎·····	(126)
慢性胃炎·····	(130)
慢性腹泻·····	(135)
便秘·····	(139)
糖尿病·····	(143)
肥胖病·····	(147)
胆道蛔虫病·····	(151)
支气管哮喘·····	(155)
肺炎·····	(159)
慢性阑尾炎·····	(163)
坐骨神经痛·····	(167)

落 枕

人们由于睡眠时颈部姿势不当,低头劳作负重时扭转颈部或风寒湿邪夹杂侵袭项背,致使颈部脉络受损、经气不通而出现单纯以颈部疼痛症状为主的临床综合征。临床上主要表现为单纯肌肉痉挛、颈项部疼痛、颈部活动受限等。各年龄段均可发病,无性别差异,一年四季均可发病。

取穴

风池、风府、大椎、天柱、肩井及颈部阿是穴等。(见图 1~5)

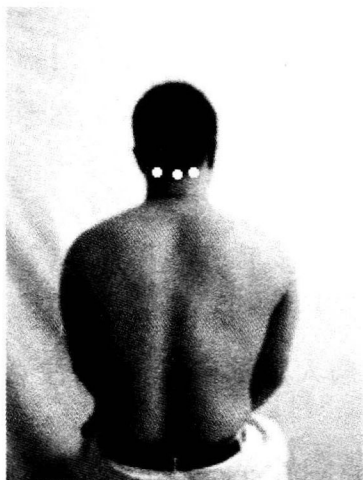


图 1 风池、风府

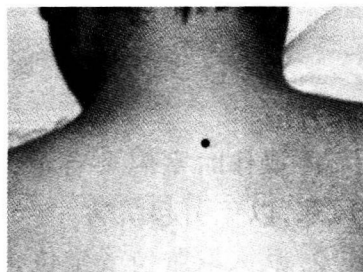


图 2 大椎



图3 天柱

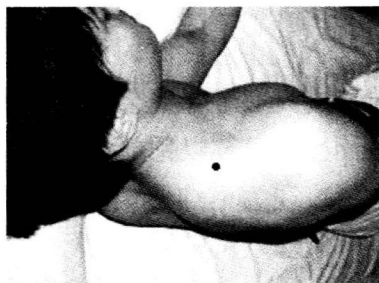


图4 肩井

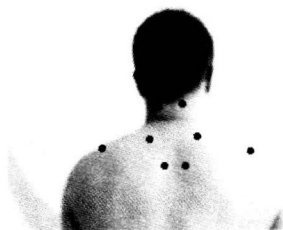


图5 颈部阿是穴

操作方法

1. 操作时室温要合适,以病人感觉稍热为度,注意避风寒,以免引起新病。
2. 病人取卧位或坐位,裸露颈肩部。于相应穴位部

涂抹适量刮痧用活血剂(也可用医用凡士林、按摩油代替)或不用刮痧介质亦可。

3. 选取合适刮痧板,用刮痧板以 45°圆钝侧,平面朝下,先在风池、风府、天柱位置点按,待出现酸、麻、胀、痛时再由风府、天柱向两侧刮拭至风池,同时点按大椎和肩井穴,再由风池向下(即颈部阿是穴),由内向外,由大椎向肩井左右反复刮拭,刮拭面尽量拉长,用力均匀适中,以皮肤稍感不适、不感疼痛为度;再每穴反复 10~20 次(或每部位 1~2 分钟),以刮至出现斑点、痧斑或病人感疼痛为度。(见图 6~10)。

4. 刮痧结束后应以毛毯盖在病人裸露皮肤处保暖。病人休息一刻钟后,嘱饮用 200~300 毫升水以利排毒。

5. 以温热湿毛巾将患者身体上的刮痧用活血剂(或医用凡士林、按摩油)清洁干净。刮痧 2 小时后能泡温热水澡效果更佳。

6. 每 3 天 1 次,一般病症 1~3 次即可。

7. 刮痧时应轻柔,循序渐进。刮痧工具及施术者双手应清洁消毒,有皮炎或皮损的部位慎刮,以防患者间交叉感染。刮拭前须仔细检查刮痧工具,以免因工具原因刮伤皮肤。

8. 勿在病人过饥、过饱及过度精神紧张的情况下进行刮痧治疗。如遇上述情况应令患者取坐位。



图6 大椎



图7 肩井



图8 风池



图9 风府

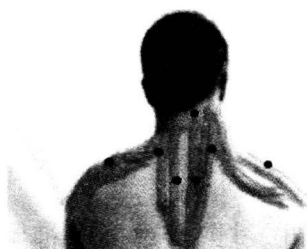


图10 颈部阿是穴

颈 椎 病

颈椎病又称颈椎综合征,是由于颈椎骨质退变引起的神经、血管及周围软组织进一步退变的中老年多发病。患者主要表现为颈肩部不适、僵硬、酸胀、疼痛、麻木,有时伴有头痛、头晕、耳鸣、眼花、心慌气短、双上肢麻木,严重时出现行走不稳、肌肉萎缩,甚至大小便失禁等。此病多由于长期低头工作引起或颈部外感风寒劳损所致。现在有低龄化趋势。

取穴

百会、风池、风府、大椎、天柱、肩井及颈部华佗夹脊穴等。(见图 1~6)

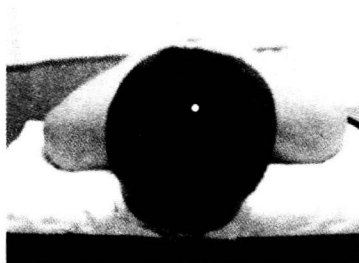


图 1 百会

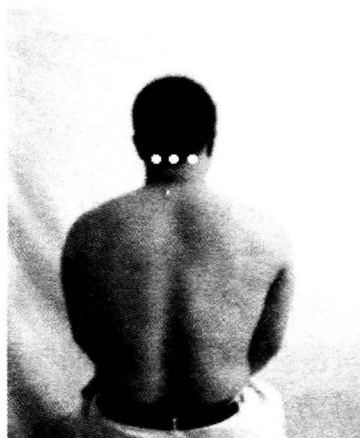


图 2 风池、风府

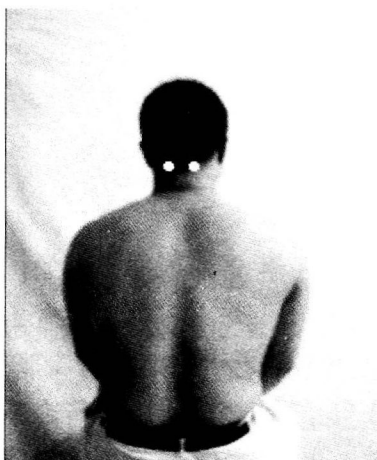


图3 天柱



图4 大椎



图5 肩井

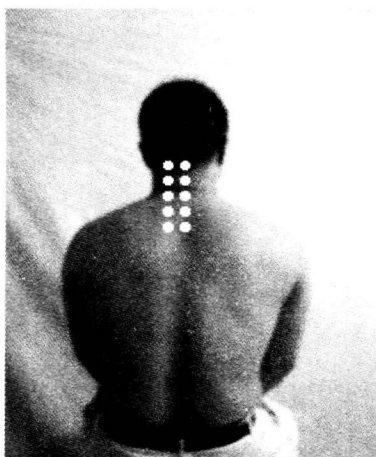


图6 颈部华佗夹脊穴

操作方法

1. 操作时室温要合适,以病人感觉稍热为度,注意

避风,夏季切不可有过堂风,以免引起新病。

2. 病人取俯卧位,裸露颈部、胸背部、肩部及上肢皮肤。于相应穴位部涂抹适量刮痧用活血剂(也可用医用凡士林、按摩油代替)或不用刮痧介质亦可。

3. 选取合适刮痧板。用刮痧板以 45° 角圆钝侧,平面朝下,先在百会、风池、风府、天柱位置点按,待出现酸、麻、胀、痛时再由百会向下刮拭至风府、天柱再向两侧刮拭至风池,同时点按大椎和肩井穴,再由风池向下(即颈部华佗夹脊穴)由内向外、由大椎向肩井左右反复刮拭,刮拭面尽量拉长,用力均匀适中,以皮肤稍感不适、不感疼痛为度。再每穴反复 10~20 次(或每部位 1~2 分钟),以刮至出现斑点或痧斑或病人感疼痛为度。(见图7~12)

4. 刮痧结束后应以毛毯在病人裸露皮肤处外盖保暖。病人休息一刻钟后,嘱饮用 200~300 毫升水以利排毒。

5. 以温热湿毛巾将患者身体上的刮痧用活血剂(或医用凡士林、按摩油)清洗干净。刮痧 2 小时后能泡一温热水澡效果更佳。

6. 每 5~7 天 1 次,4 次为一疗程。每疗程间期休息一周。

7. 刮痧时应轻柔,循序渐进。刮痧工具及施术者双手应清洁消毒,有皮炎或皮损的部位慎刮,以防患者间交叉感染。刮拭前须仔细检查刮痧工具,以免因工具原因刮伤皮肤。

8. 勿在病人过饥、过饱及精神过度紧张的情况下进行刮痧治疗。



图7 百会



图8 大椎



图9 肩井

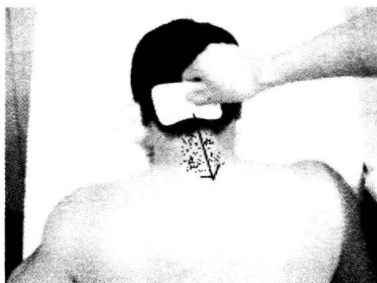


图10 颈部华佗夹脊穴



图11 风池



图12 风府

肩关节周围炎

肩关节周围炎顾名思义是指肩关节囊和肩关节周围软组织的一种以退行性病变为主的慢性病变,常因天气变化及劳累而诱发。好发于 50 岁左右人群,故又称“五十肩”,女性多于男性。临床表现主要以肩关节周围疼痛,肩关节活动受限为主。因患者肩关节局部常畏寒怕冷、入夜尤甚,故又称“漏肩风”。因其功能活动受限明显,形同冰冷而冻结,故又称“冻结肩”。

取穴

肩髃、肩贞、肩井、曲池、外关及肩部阿是穴等。(见图 1~6)

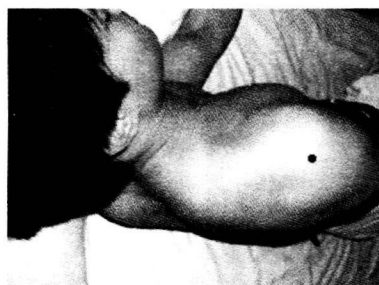


图 1 肩髃

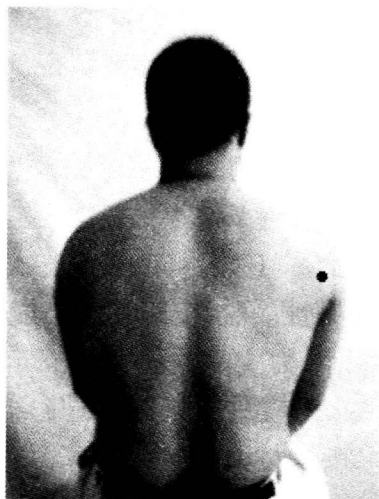


图 2 肩贞



图 3 肩井

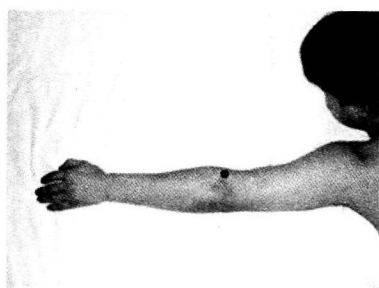


图 4 曲池

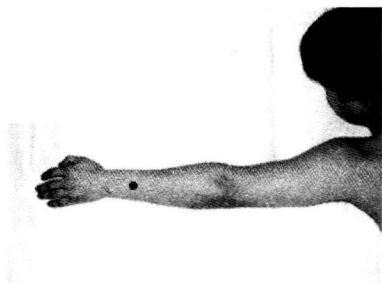


图 5 外关

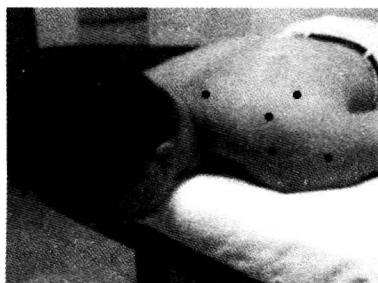


图 6 肩部常见阿是穴

操作方法

1. 操作时室温要合适,以病人感觉稍热为度,注意避风,以免引起新病。

2. 病人取俯卧位或坐位,裸露肩部及上肢皮肤。于相应穴位部涂抹适量刮痧用活血剂(也可用医用凡士林、按摩油代替)或不用刮痧介质亦可。

3. 选取合适刮痧板。用刮痧板以 45° 圆钝侧,平面朝下,由上向下、由左向右反复刮拭;用力均匀适中,以皮肤稍感不适、不感疼痛为度;再每穴反复 10~20 次(或每部位 1~2 分钟),以刮至出现斑点或痧斑或病人感疼痛为度(见图 7~12)。

4. 刮痧结束后应以毛毯在病人裸露皮肤处外盖保暖。病人休息一刻钟后,嘱饮用 200~300 毫升水以利排毒。

5. 以温热湿毛巾将患者身体上的刮痧用活血剂(或医用凡士林、按摩油)清洗干净。刮痧后夜间能结合局部

热敷效果更佳。平时患肩应以功能锻炼为主。

6. 每3天1次,7次为一疗程。每疗程间期休息一周。

7. 刮痧时应轻柔,循序渐进。刮痧工具及施术者双手应清洁消毒,有皮炎或皮损的部位慎刮,以防患者间交叉感染。刮拭前须仔细检查刮痧工具,以免因工具原因刮伤皮肤。

8. 勿在病人过饥、过饱及过度精神紧张的情况下进行刮痧治疗。



图7 肩俞

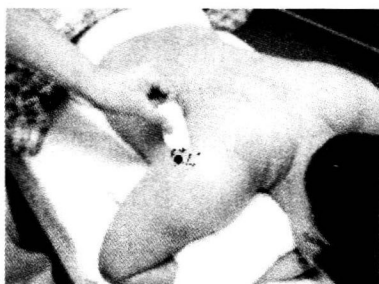


图8 肩贞



图9 肩井



图10 肩部常见阿是穴