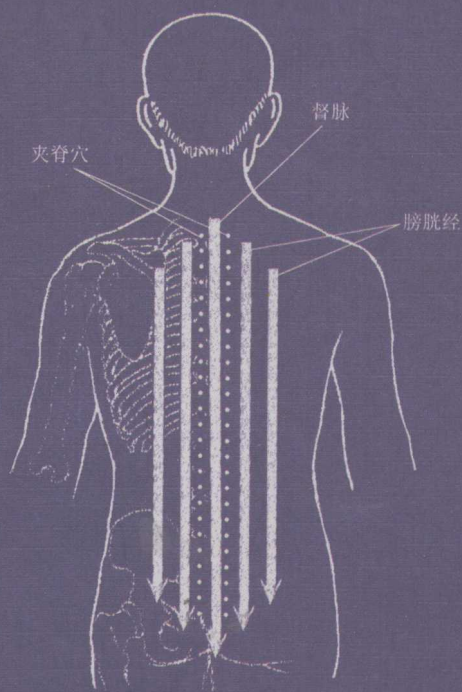


中国中医研究院基础所中医学校组织编写
中医自然疗法丛书 主编/王燕平

刮痧疗法




韩敏 郝美玉/编著

中国中医研究院基础所中医学校组织编写
中医自然疗法丛书 主编/王燕平
策划/马立平

刮痧疗法

韩 敏 郝美玉/编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧疗法/韩敏, 郝美玉编著. —北京: 中国社会出版社, 2007. 10

(中医自然疗法丛书/王燕平主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1815 - 6

I. 刮... II. ①韩... ②郝... III. 刮搓疗法
IV. R244. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 156792 号

书 名: 刮痧疗法

编 著 者: 韩 敏 郝美玉

责任编辑: 尤永弘 陈贵红 路 广

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66080300 电传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 135mm × 210mm 1/32

印 张: 4.875

字 数: 76 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

前 言

刮痧疗法在发展了二千多年后的今天，经过历代人的不断实践和总结，已从朴素的经验刮痧提高到以中医理论为指导的经络刮痧，在技术上有了质的飞跃。经络刮痧扩大了治疗范围，提高了调理效果，并指导诊断和预防疾病。根据出痧情况超前诊断，可以了解身体内潜在的疾病，而有针对性地进行早期治疗，防患于未然，把疾病消灭在萌芽状态。

刮痧疗法方便、简单、实用、效果好，且相对无副作用。十几年来，我们在全国各地进行刮痧疗法的普及和推广，传授刮痧的手法与技巧，帮助人们根据个人的体质状况制定保健刮痧方案。

通过刮痧治疗，痧被排出，迅速清除体内毒

刮痧疗法

素，疏通经络，改善微循环。活血化瘀，使经络系统恢复自动优化调节功能。看到人们掌握了刮痧技术，并且为自己、为家人、为朋友解除了疾病痛苦，我们感到欣慰与快乐！

为了继承、弘扬传统中医文化，让更多人掌握刮痧技术，我们将十几年来在教学和临床实践中不断总结出来的体会和经验，整理编纂成书，用通俗易懂的语言、图文并茂的形式介绍常见病的刮拭部位、刮拭方向等技巧。

刮痧疗法的特点是操作简便，实用性强。只要方法得当，持之以恒，定使这门传统的医学疗法为我们的健康服务。

作者

目 录

第一章 刮痧工具	(1)
一、水牛角刮痧梳	(1)
二、玉石刮痧板	(1)
三、刮痧油	(2)
四、养颜乳	(2)
第二章 刮痧基本方法	(4)
一、握板方法	(4)
二、刮拭顺序	(5)
三、刮拭手法	(6)
四、刮拭方法	(7)
第三章 刮拭要点	(14)
第四章 刮痧常用体位	(14)

第五章 注意事项	(16)
第六章 适应症	(17)
第七章 禁忌症	(18)
第八章 晕刮的防治	(18)
第九章 临床应用	(19)
一、保健刮痧	(19)
二、常见病症的刮痧治疗	(34)
1. 感 冒	(34)
2. 咳 嗽	(36)
3. 哮 喘	(38)
4. 头 痛	(40)
5. 中 暑	(42)
6. 高血压	(44)
7. 冠心病	(46)
8. 中 风	(48)
9. 眩 晕	(50)
10. 神经衰弱	(52)
11. 失眠多梦	(54)
12. 糖尿病	(56)
13. 胃 痛	(58)
14. 便 秘	(60)
15. 腹 泻	(62)
16. 带状疱疹	(64)

刮痧疗法

17. 荨麻疹 (66)
18. 牛皮癣 (68)
19. 痔 疮 (70)
20. 颈椎病 (72)
21. 落 枕 (74)
22. 肩周炎 (76)
23. 网球肘 (78)
24. 腰 痛 (80)
25. 膝关节疼痛 (82)
26. 风湿性关节炎 (84)
27. 足跟痛 (86)
28. 月经不调 (88)
29. 痛 经 (90)
30. 带下症 (92)
31. 闭 经 (94)
32. 乳腺增生 (96)
33. 绝经期症候群 (98)
34. 前列腺炎 (100)
35. 小儿腹泻 (102)
36. 小儿遗尿 (104)
37. 小儿消化不良 (106)
38. 小儿厌食 (108)
39. 麦粒肿 (110)

刮痧疗法

40. 过敏性鼻炎	(112)
41. 耳鸣、耳聋	(114)
42. 牙 痛	(116)
43. 慢性咽炎	(118)
44. 复发性口腔溃疡	(120)
45. 减 肥	(122)
46. 高脂血症	(124)
第十章 美玉养颜法	(126)
一、面部、颈部刮拭方法	(126)
二、面部、颈部刮拭步骤	(128)
三、面部刮拭时间	(130)
四、面部刮痧手法和作用	(131)
五、美玉养颜法注意事项	(132)
六、美玉养颜刮拭的适用范围与疗程	(133)
七、损容性疾患刮拭方法	(134)
1. 痤 疮	(134)
2. 黄褐斑	(136)
附录:常用经络腧穴图	(138)
主要参考文献	(147)

第一章 刮痧工具

一、水牛角刮痧梳

水牛角：中药，味辛、咸。

具有清热解毒、活血化瘀、发散行气功能。

板梳一侧长边适合身体各部位的刮痧。另一侧齿梳便于梳理头部经穴。既有一定按压力，又不伤头部皮肤。

二、玉石刮痧板

玉：中药上品，味甘、平。

具有清肺热、治咳喘、养颜养目、清心镇惊，有滋养五脏六腑的作用。

A 板是多用板适合刮拭身体各部位。两侧长边可刮拭身体平坦的部位，一侧短边为对称两个半圆

刮痧疗法

角用于脊椎部位或人体凹陷部位刮拭。

B板适合面部美容刮拭,根据面部骨骼设计。

水牛角梳、玉石刮痧板刮拭完毕后可用肥皂水清洗或酒精消毒。为避免交叉感染,最好专人专用。

三、刮痧油

多味中药组成。

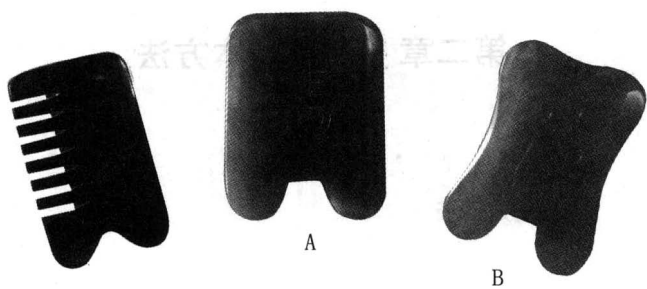
具有消炎镇痛、活血化瘀、润滑保护皮肤作用。

四、养颜乳

多味中药及维生素 E 精制而成。

具有滋润皮肤,改善微循环,有祛皱、祛斑、增白美容及促进新陈代谢的功效。

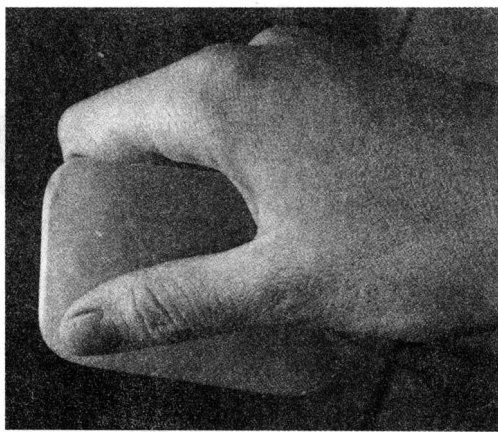
刮痧疗法



第二章 刮痧基本方法

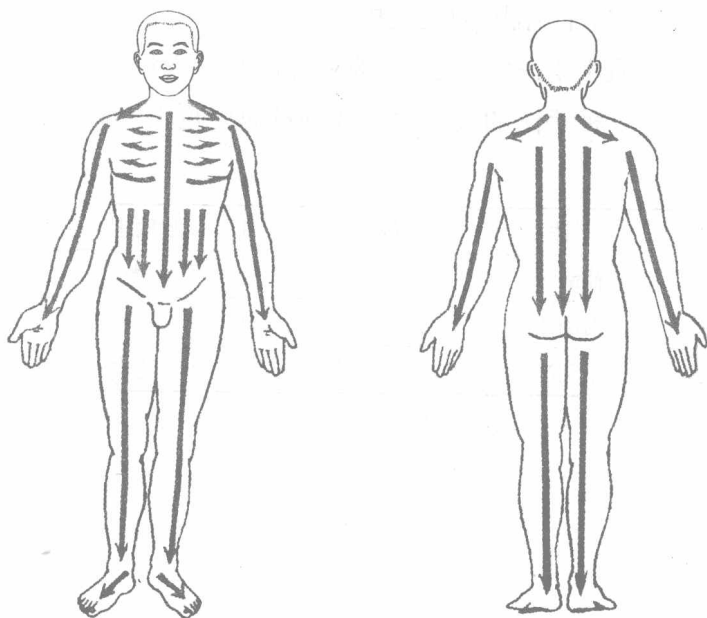
一、握板方法

刮板长边靠近手心,一角对着劳宫穴,拇指和四指分别放在刮板两侧。



二、刮拭顺序

经络刮痧自上而下，按头部、颈肩部、背颈部、胸腹部、上肢、下肢的先后顺序刮拭。治疗时根据需要再定先刮拭左侧还是右侧。



三、刮拭手法

(1)补刮法:力度小,速度慢。

适用于虚证及皮下脂肪薄弱部位。

(2)泻刮法:力度大,速度快。

适用于实证及年轻体壮、急病、体态壮实者。

(3)平刮法:力度适中。

适用于虚实兼症,一般亚健康状态人群。

三种手法的按压力度和刮拭速度见下表:

手法	按压力度	刮拭速度
补刮法	小	慢
泻刮法	大	快
平刮法	适中	适中

刮痧疗法

四、刮拭方法

(1)面刮法:用刮板长边的1/2、1/3或全板长边接触刮拭部位向刮拭方向倾斜大约45°角,单向刮拭。用于刮拭平坦、面积较大的部位,如胸、腹、背、四肢。



刮痧疗法

(2)角刮法:用刮板的一个角部接触皮肤向刮拭方向倾斜约 45° 角,单向刮拭。

用于刮拭肩部肩贞穴、颈部风池穴、胸部膻中穴、前腋线、云门、中府穴等。

双角刮法用于刮拭背部夹脊穴。

