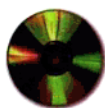


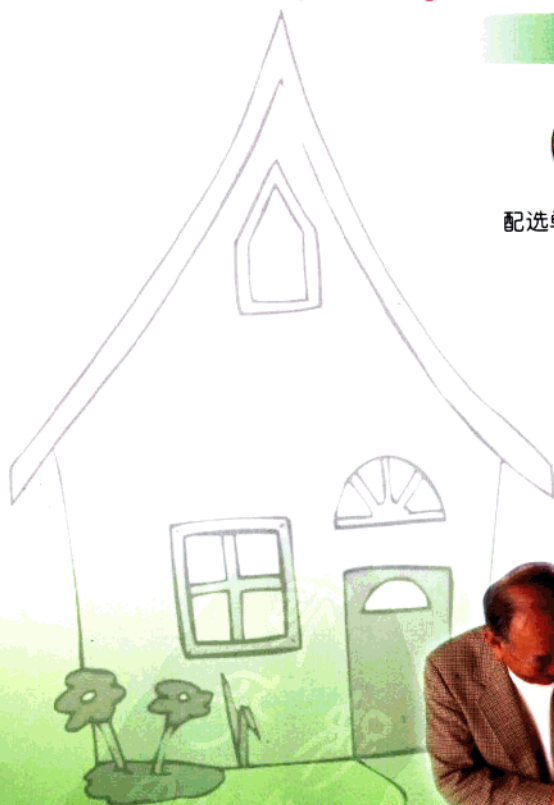
实用家庭保健丛书

家庭刮痧保健

王敬 编著



配选单式 VCD 指导



北京科学技术出版社

刮痧疗法是中国最古老的治疗疾病的方法之一，数千年来在中华大地薪火相传，沿用不衰，直至社会高度发展的今天，刮痧疗法非但未被历史所遗忘，反而又一次为大众所注目。

家庭刮痧保健是以中医脏腑经络理论为指导，应用水牛角刮痧板为工具配以不同手法作用于人体肌表，既可保健又可治疗疾病的一种绿色生态自然疗法。

当今社会化学品污染、农药泛用以及化学药物的不良反应，使人们越来越喜爱无不良反应的自然疗法，刮痧疗法以其无不良反应、操作简便、易学易会、物廉效显等特点，深受广大民众欢迎。

作者数年来在全国各地讲学不断，深切感到广大群众迫切需要一本一看就懂，一学就会的实用刮痧读物，《家庭刮痧保健》语言通俗、示图生动、深入浅出、循序渐进，十分切合大众的需要。

刮痧疗法是一种实践性很强的疗法，想学好刮痧疗法只凭图文讲解，对很多人尤其是对没有太多医学基础的群众来说还是一件不太容易的事。考虑到这一点我们特别为本书配备了一张 VCD，使更多的欲学习刮痧疗法的朋友们通过 VCD 光盘能更快、更好地掌握刮痧疗法。

希望您用最短的时间，最少的花费，掌握这门在中华大地传播了数千年的神奇医术，使您健康时保持健康，患病时尽快治愈疾病，恢复健康。相信自己，健康幸福就把握在您的手中。

祝您健康快乐每一天。



上篇 家庭刮痧保健概论

第一章 绪论	3
一、家庭刮痧保健疗法的原理	4
二、家庭刮痧保健疗法的作用	6
(一) 预防保健作用	6
(二) 治疗作用	6
第二章 家庭刮痧保健的应用	9
一、家庭刮痧保健基本手法	9
(一) 刮法	9
(二) 边揉法	11
(三) 角揉法	11
(四) 角推法	12
(五) 按法	12
(六) 点法	13
(七) 拍法	13
(八) 颤法	14
(九) 啄法	14
(十) 摩法	14
(十一) 擦法	15
(十二) 叩击法	15
二、家庭刮痧保健治疗方法	16
(一) 刮痧板的构造、功能与修藏	16
(二) 刮痧润肤油的功效	17

(三) 保健治疗前的准备	17
(四) 保健治疗的操作步骤	18
三、刮痧正常反应及异常反应(晕刮)的处理	22
(一) 正常反应	22
(二) 异常反应(晕刮)及处理	22
四、刮痧的注意事项	23
五、刮痧禁忌证与慎用证	23
六、人体各部位刮痧操作程序	24
(一) 头部	24
(二) 面部	27
(三) 颈部	28
(四) 背部	29
(五) 胸部	30
(六) 腹部	31
(七) 四肢	32
(八) 膝关节	33

下篇 家庭刮痧保健与治疗

第三章 内科疾病	39
一、呼吸系统疾病	39
(一) 急性上呼吸道感染	39
(二) 慢性肺源性心脏病	40
(三) 肺气肿	41
(四) 慢性支气管炎	42
(五) 支气管哮喘	43
二、循环系统疾病	44

(一) 高血压病	44
(二) 冠状动脉粥样硬化性心脏病	45
(三) 低血压	46
(四) 心肌梗死	47
(五) 风湿性心瓣膜病	48
(六) 心肌炎	49
(七) 心律失常	50
三、消化系统疾病	51
(一) 急性胃炎	51
(二) 慢性胃炎	52
(三) 胃与十二指肠溃疡病	53
(四) 溃疡性结肠炎	54
(五) 慢性阑尾炎	55
(六) 慢性腹泻	56
(七) 便秘	57
(八) 胆道系统感染和胆石症	58
(九) 慢性胆囊炎	59
四、泌尿系统疾病	60
(一) 慢性肾小球肾炎	60
(二) 肾盂肾炎	61
(三) 泌尿系结石	62
(四) 尿潴留	63
五、代谢及内分泌疾病	64
(一) 糖尿病	64
(二) 肥胖症	65
(三) 高脂血症	66
(四) 痛风	67

(五) 甲状腺功能亢进症	68
六、神经系统疾病	69
(一) 三叉神经痛	69
(二) 肋间神经痛	70
(三) 坐骨神经痛	71
七、精神疾病	72
(一) 老年性和早老性痴呆	72
(二) 神经衰弱	73
八、中医内科病症	74
(一) 呕吐	74
(二) 反胃	75
(三) 吐酸	76
(四) 胃痛	77
(五) 腹痛	78
(六) 呃逆	79
(七) 噎膈	80
(八) 泄泻	81
(九) 腰痛	82
(十) 遗尿	83
(十一) 淋证	84
(十二) 惊悸	85
(十三) 不寐	86
(十四) 多寐	87
(十五) 健忘	88
(十六) 癫狂	89
(十七) 痫证	90
(十八) 黄疸	91

(十九) 胁痛	92
(二十) 郁证	93
(二十一) 眩晕	94
(二十二) 中风	95
(二十三) 咳嗽	96
(二十四) 失音	97
(二十五) 鼻渊	98
(二十六) 感冒	99
(二十七) 疟疾	100
(二十八) 中暑	101
(二十九) 自汗、盗汗	102
(三十) 痹证	103
(三十一) 头痛	104
第四章 男科疾病	105
(一) 阳痿	105
(二) 遗精	106
(三) 早泄	107
(四) 慢性前列腺炎	108
(五) 前列腺增生症	109
第五章 妇科疾病	110
(一) 月经不调	110
(二) 痛经	111
(三) 闭经	112
(四) 功能性子宫出血	113
(五) 带下病	114
(六) 盆腔炎	115
(七) 经前紧张综合征	116

(八) 更年期综合征	117
(九) 子宫脱垂	118
(十) 急性乳腺炎	119
(十一) 乳腺增生病	120
第六章 儿科疾病	121
(一) 高热惊厥	121
(二) 畏食	122
(三) 婴幼儿腹泻	123
(四) 肠吸收不良综合征	124
(五) 婴幼儿营养不良	125
(六) 维生素D缺乏性佝偻病	126
(七) 遗尿症	127
第七章 外科疾病	128
(一) 雷诺综合征	128
第八章 皮肤科疾病	130
(一) 单纯疱疹	130
(二) 带状疱疹	131
(三) 荨麻疹	132
(四) 银屑病	133
(五) 神经性皮炎	134
(六) 皮肤瘙痒症	135
(七) 痤疮	136
(八) 黄褐斑	137
第九章 伤科疾病	138
(一) 半月板损伤	138
(二) 肩周炎	139
(三) 颈椎病	140

(四) 落枕	141
(五) 急性腰肌扭伤	142
(六) 慢性腰肌劳损	143
(七) 腰椎间盘突出症	144
(八) 类风湿性关节炎	145
第十章 眼科疾病	146
(一) 老年性白内障	146
(二) 远视眼	147
(三) 近视眼	148
(四) 弱视	149
第十一章 耳鼻咽喉、口腔科疾病	150
(一) 慢性化脓性中耳炎	150
(二) 耳源性眩晕	151
(三) 耳鸣	152
(四) 耳聋	153
(五) 急性鼻炎	154
(六) 鼻窦炎	155
(七) 慢性咽炎	156
(八) 急性扁桃体炎	157
(九) 慢性扁桃体炎	158
(十) 急性喉炎	159
(十一) 慢性喉炎	160
(十二) 牙周病	161
(十三) 疱疹性口炎	162
第十二章 肿瘤科疾病	163
(一) 子宫肌瘤	163
(二) 卵巢肿瘤	164

(三) 肺癌	165
(四) 胃癌	166
(五) 肝癌	167
(六) 乳腺癌	168

家庭刮痧保健概论



上篇

第一章 绪 论

家庭刮痧保健是运用物理方法即用水牛角为材料制做的刮痧板，对人体肌表（皮部、穴位、病灶点）进行刮、按、推等手法刺激，至皮肤出现紫黑色瘀点为度的一种民间疗法。对人体具有活血化瘀、舒筋通络、调整阴阳等作用，既可保健又可治疗，是一种自然保健方法。刮痧具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点，深受广大患者的欢迎。

刮痧保健法是在古代传统刮痧疗法的基础上发展衍变而来的。传统的刮痧疗法主要适应证为痧病，所用工具有瓷器类（碗、盘、勺、杯之边缘）、金属类（铜、银、铝币及金属板）、生物类（麻、毛、棉、线团，蚌壳）等，刮痧部位为脊背、颈部、胸腹、肘窝、腘窝，所用润滑剂有植物油类、酒类和水。

刮痧疗法的雏形可追溯到旧石器时代，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。通过长期的发展与积累，逐步形成砭石治病的方法。砭石是针刺术、刮痧法的萌芽阶段，刮痧疗法可以说是砭石疗法的延续、发展或另一种存在形式。

随着历史的发展，刮痧未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，如清代《痧胀玉衡》王庭《序》中所说：“先是乡人用粪秽感痧，例制用钱蘸油而刮，然行之大都为妇人，为名医所不道及”。刮痧在宋代



王秉《指述方瘴症论》称之为“挑草子”。刮痧最初适应证仅为痧证，清代康熙年间郭右陶《痧胀玉衡》中痧病的证治始备。《痧胀玉衡·刮痧法》指出：“背脊颈骨上下及胸前肋肋、两背肩臂痧，用铜钱蘸香油刮之，或用刮舌刮子脚蘸香油刮之。头额腿上痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之。大小腹软肉内痧，用食盐以手擦之”。清代论述痧病的专著日渐增多，如叶桂《温热湿痧三种》，陈延香《中暑痧症疗法》，韩凌霄《瘟痧要编》，王凯《痧症全书》，沈金鳌《痧症燃犀照》，王士雄《吊脚痧证》、《绞肠痧证》，欧阳调律《痧法备旨》，胡凤昌《痧症度针》等数十种专著。

家庭刮痧保健法是在传统刮痧疗法的基础上的继承发展。现代科技的发展使刮拭工具的外部构造、表面光洁度等方面更加适合人体各部位刮痧的需要，而且以水牛角为材料的刮痧板更加体现了刮痧自然之法的特点，同时亦避免了金属类器械所造成的疼痛、易伤皮肤、产生静电等不良反应，避免了瓷器类、生物类器械易碎、不易携带等缺点，还避免了现代化学用品如塑料品给人体皮肤上造成的危害。现代家庭刮痧保健疗法不仅在刮痧工具的选择上更为合理，而且在刮痧手法上结合按摩、点穴、杵针等手法，使刮痧成为不直接用手按摩、点穴疗法，不用针刺入肉的一类杵针样的针灸疗法，其治疗范围在传统刮痧疗法主要治疗痧病的基础上也大大地扩大，包括内科、妇科、儿科、伤科等百余种病症。

一 家庭刮痧保健疗法的原理

家庭刮痧保健疗法是中医非药物治疗中重要的组成部分，属中医外治法范畴。刮痧疗法施术部位是人体的体表，属经络中的皮部。皮部是皮肤按经络系统的分区，是十二经脉在体表的分区，它和经络不同之处在于经脉是呈线状分



布，络脉是呈网状分布，而皮部则是“面”的划分。所以针刺主要在“点”，刮痧主要在“面”。皮部是经络在体表的反映，《素问·皮部论》论述了十二经脉与十二皮部的关系：“欲知皮部，以经脉为纪者，诸经皆然。”十二皮部的划分是以十二经循行分布为依据的，即十二经脉都各有分支之络，这些络脉浮行于体表，有各自的分布区域，因为经络有十二，所以皮部也分为十二，手足六经相合则称为六经皮部。经脉的分支为络脉，皮部又可说是络脉的分区，故《素问·皮部论》又说：“凡十二经络脉者，皮之部也。”皮部之经络的关系对诊断、治疗疾病有重要意义。《素问·皮部论》：“皮者脉之部也，邪客于皮则腠理开，开则邪入客于络脉，络脉满则注于经脉，经脉满则入舍于府藏也”。指出病邪由外入内，经皮→络→经→腑→脏的病变传变次序和规律。内在的病变也可在皮部有所表现，可以通过对皮部变化的诊察来判断内生的疾病。《素问·皮部论》说：“其色多青则痛，多黑则痹，黄赤则热，多白则寒，五色皆见，则寒热也。”指出观察皮部色泽变化可以诊断疾病。脏腑经络病变还在体表皮部反映以下改变：触摸皮肤而有温、凉、润滑、厚薄、粗细、坚柔、凹凸、如筋、如索、如结、如珠、如黍米、如小锤、如横木；患者自我感觉皮部的情况（可从问诊中获得）可有皮部酸、麻、胀、痛、木、沉、紧、坚、温、凉、冒凉气、有热流感、如有蚁行、如蠕动、气行如电流、如水流等感觉。综上所述，可以通过对皮部视诊、触诊和问诊来了解疾病之所在，而刮痧的施术部位则在经络之皮部。其实穴位不仅是一个点的概念，而且是一个立体的部位，正规穴位在健康时和疾病时其体表位置是不完全相同的，即是变动的，但这种变动很少会离开该经相应的皮部范围。而阿是穴更是在皮部的敏感压痛点，随病变化而不固定。在皮部进行刮痧，接触皮肤的面积比较大，刮痧施治的



穴位不止一个两个，有时甚至几十个穴位，如在背部进行刮痧，即使穴位变动也不离其中，这是其治病效果不错的原理。

二 家庭刮痧保健疗法的作用

刮痧施术于皮部对机体的作用大致可分为两大类：一是预防保健作用，二是治疗作用。

（一）预防保健作用

刮痧法的预防保健作用又包括健康保健预防与疾病防变两类。刮痧法作用部位是体表皮肤，皮肤是机体暴露于外的最表浅部分，直接接触外界，且对外界气候等变化起适应与防卫作用。皮肤所以具有这些功能，主要依靠机体内卫气的作用。卫气出于上焦，由肺气推送，先循行于皮肤之中，卫气调和，则“皮肤调柔，腠理致密”（《灵枢·本脏》）。健康人常做刮痧（如取背俞穴、足三里穴等）可增强卫气，卫气强则护表能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。若外邪侵表，出现恶寒、发热、鼻塞、流涕等表证，及时刮痧（如取肺俞、中府等）可将表邪及时祛除，以免表邪不祛，迁延进入五脏六腑而生大病。

（二）治疗作用

刮痧疗法的治病作用可表现在以下方面：

【活血祛瘀】

刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织流量，从而起到“活血化瘀”、“祛瘀生新”的作用。





【调整阴阳】

刮痧对内脏功能有明显的调整阴阳平衡的作用，如肠蠕动亢进者，在腹部和背部等处使用刮痧手法可使亢进者受到抑制而恢复正常。反之，肠蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。这说明刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。

【舒筋通络】

肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损伤的软组织，可发出疼痛信号，通过神经的反射作用，使有关组织处于警觉状态，肌肉的收缩、紧张直到痉挛便是这一警觉状态的反映，其目的是为了减少肢体活动，从而减轻疼痛，这是人体自然的保护反应。此时，若不及时治疗，或是治疗不彻底，损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化，以致不断地发出有害的冲动，加重疼痛、压痛和肌肉收缩紧张，继而又可在周围组织引起继发性疼痛病灶，形成新陈代谢障碍，进一步加重“不通则痛”的病理变化。临床经验证明，凡有疼痛则肌肉必紧张；凡有肌肉紧张又势必疼痛，它们常互为因果。刮痧治疗中我们看到，消除了疼痛病灶，肌紧张也就消除；如果使紧张的肌肉得以松弛，则疼痛和压迫症状也可以明显减轻或消失，同时有利于病灶修复。刮痧是消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的有效方法，主要机制有：一是加强局部循环，使局部组织温度升高；二是在用刮痧板为工具应用多种手法直接刺激作用下，提高了局部组织的痛阈；三是紧张或痉挛的肌肉在用刮痧板为工具应用多种手法作用下得以舒展，从而解除其紧张痉挛，以消除疼痛。

【信息调整】

人体的各个脏器都有其特定的生物信息(各脏器的固有频率及生物电等)，当脏器发生病变时有关的生物信息就会发生变化，而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身

