

TUJIE GUASHA
JIANTI QUBING GUASHA QUANSHU

图解刮痧

健体祛病刮痧全书

● 简单易学 ● 手到病除 ● 精准取穴 ● 对症施治

主编：高志群

赠人体
经穴挂图

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

JIE GUASHA
SHA QUANSHU

图解刮痧

健体祛病刮痧全书

● 简单易学 ● 手到病除 ● 精准取穴 ● 对症施治

主 编 高志群
编 委 李淳朴 霍立荣 陈方莹 张慧丽 张文艳
李 洁 杨春明 薛翠玲 徐丽华 王 超
李 良 张来兴 杨佩薇 王 鹏 谢吉瑞
郭红霞 陈鹤鲲 宋 刚 李 洋 王金丽
霍秀兰 顾新颖 任晓红 宋 飞

图书在版编目(CIP)数据

图解刮痧:健体祛病刮痧全书 / 高志群主编.--合肥:安徽科学技术出版社,2018.10

ISBN 978-7-5337-7637-4

I.①图… II.①高… III.①刮搓疗法-图解
IV.①R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 154237 号

图解刮痧:健体祛病刮痧全书

主编 高志群

出版人:丁凌云 责任编辑:黄蕾 责任校对:张枫

责任印制:廖小青 封面设计:朱婧

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533323

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:880×1230 1/32 印张:6.5 插页 3 字数:178 千

版次:2018 年 10 月第 1 版 印次:2018 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7637-4

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究

前言

现代生活节奏的加快使人们的健康受到了威胁，越来越多的人处于亚健康的状态。忙碌的工作使人们的身体变得更加虚弱，继而免疫力降低，随之而来的就是疾病的侵袭。面对各种身心疾病的困扰，人们有必要掌握一种自然的祛病强身的疗法，一种健康、有效、方便且实用的疗法，这就是刮痧。

刮痧疗法已经沿用了几千年，早在春秋《扁鹊传》就有记载。刮痧疗法一直世代相传、沿用不废。在中国传统医学中，人的机体经脉纵横、奇穴深藏。刮痧可透过皮肤表面，深入人体脏腑、经络进行治疗，以达到舒筋活络、解毒驱邪、清热除湿、排浊净身、美容健身的奇特功效。

本书详细讲解几十种常见病的刮痧治疗方法，如高血压病、糖尿病、胆石症、头痛、眩晕、感冒、小儿惊风、小儿遗尿、痛经和早泄等。此外，在美容健身方面，本书详细介绍了肥胖、色斑和皱纹等常见问题的刮痧疗法，帮助读者达到祛瘀生新、排毒润肤、延缓衰老、瘦身健体的功效。

学会了刮痧疗法，我们可以为疾病缠身的父母刮痧，做一个孝顺的儿女；为受隐疾困扰的丈夫（妻子）刮痧，做一个善解人意的爱人；为受病痛折磨的儿女刮痧，做一个充满爱意的父母。

本书内容丰富、讲解详细，融科学性和实用性于一体，是一本适合普通读者自学的工具书。家庭配备这样一本刮痧书籍，自学自用，可以有效减轻各类疾病疼痛、治愈各种小病微恙。此外，通过刮痧还可养生防病，让机体焕发生命力。

本书文字叙述简明、准确，配有真人演示图片，言简意赅的文字叙述，加上一目了然的表格和图片，使每一位读者一看就懂、一学就会。刮痧是一种简便、安全、经济的自然疗法，学会刮痧定会让您受益终身。





目录

第一章 刮痧

——神奇而古老的砭石疗法..... 1

把病从皮肤“刮”出来.....	2
刮痧器具.....	4
基本刮痧方法.....	6
适应证和禁忌证.....	9
异常反应的预防和处理.....	11

第二章 刮痧养生保健穴位..... 13

百会穴——百脉之宗，醒脑开窍.....	14
合谷穴——宣发阳气，止血止痛.....	15
膻中穴——理气活血，除烦安神.....	17
曲池穴——燥化湿热，止痛降压.....	18
劳宫穴——调血润燥，清泻心火.....	20

阳陵泉穴——降浊除湿，养筋利胆	21
足三里穴——通经活络，强壮身心	22
三阴交穴——补益肝肾，美容养颜	24
涌泉穴——补肾散热，益寿延年	25
关元穴——培元固本，抗衰防病	27
章门穴——理气散结，疏肝健脾	28

第三章 人体各部位刮痧

30

头面部刮痧	31
肩颈部刮痧	34
背部刮痧	36
胸腹部刮痧	38
四肢刮痧	40

第四章 常见病刮痧法

44

高血压病——刮拭风池、肩井穴平稳降压	45
低血压——刮拭内关、百会穴消除昏厥	48
糖尿病——刮拭肺俞、三焦俞穴降低血糖	51
冠心病——刮拭天突、心俞穴舒畅心胸	54
高脂血症——刮拭云门、中府穴代谢脂质	57
脑卒中——刮拭印堂、太阳穴疏散风邪	60

慢性胃炎——刮拭期门、内关穴平肝和胃	63
慢性咽炎——刮拭合谷、内庭穴消炎去肿	66
胆石症——刮拭曲泉、阴陵泉穴防治结石	69
风湿性关节炎——刮拭大椎、长强穴疏通气血	72

第五章 日常小病刮痧法

75

失眠——刮拭四神聪、行间穴宁心安神	76
偏头痛——刮拭翳风、头维穴消减胀痛	79
口腔溃疡——刮拭颊车、承浆穴驱走热邪	82
牙痛——刮拭颊车、下关穴败火消肿	85
近视——刮拭肝俞、攒竹穴养肝明目	88
中暑——刮拭风府、哑门穴解暑清热	91
感冒——刮拭肺俞、风门穴疏风散热	94
落枕——刮拭大椎、天柱穴放松肌肉	97
颈椎病——刮拭风池、肩井穴祛风散寒	100
心悸——刮拭心俞、膻中穴调补心气	103
耳鸣——刮拭听宫、肾俞穴清静耳道	106
肩周炎——刮拭肩髃、肩髃穴祛除寒湿	109
咳嗽——刮拭大椎、风门穴清肺镇咳	112
便秘——刮拭大肠俞、小肠俞穴清理肠道	115

泄泻——刮拭中脘、天枢穴止泻去痛.....	118
痔疮——刮拭长强、孔最穴疏散热结.....	121
腰椎间盘突出——刮拭命门、肾俞穴循经通络.....	124
坐骨神经痛——刮拭环跳、殷门穴放松神经.....	127
三叉神经痛——刮拭阳白、攒竹穴调和气血.....	130

第六章 小儿疾病刮痧法 133

小儿厌食症——刮拭脾俞、胃俞穴胃口大开.....	134
小儿惊风——刮拭人中、阳陵泉穴镇惊熄风.....	137
小儿高热——刮拭曲池、风门穴退热消炎.....	140
小儿疳积——刮拭脾俞、胃俞穴补养脾胃.....	143
小儿腹泻——刮拭章门、脾俞穴止泻镇痛.....	146
小儿遗尿——刮拭中极、关元穴补益肾气.....	149

第七章 男女科病刮痧法 152

痛经——刮拭中极、次髎穴益气补血.....	153
闭经——刮拭肩井、膏肓穴气血通畅.....	156
带下——刮拭带脉、中极穴燥湿止带.....	159
乳腺增生——刮拭肩井、天宗穴调畅气机.....	162
更年期综合征——刮拭厥阴俞、次髎穴安神宁气.....	165

慢性盆腔炎——刮拭阿是、腰阳关穴化瘀除湿	168
早泄——刮拭肾俞、命门穴温补肾阳	171
前列腺炎——刮拭至阳、命门穴滋阴补肾	174
前列腺增生——刮拭阴陵泉、太溪穴调理脾肾	177

第八章 美容美体刮痧法

180

肥胖——刮拭膻中、中脘穴健康瘦身	181
痤疮——刮拭合谷、曲池穴凉血活血	184
斑秃——刮拭肺俞、肝俞穴补脾益气	187
面部色斑——刮拭大椎、肺俞穴淡化色素	190
皱纹——刮拭印堂、神庭穴防皱去皱	193
酒糟鼻——刮拭神堂、迎香穴活血化瘀	196

第一章 刮痧

神奇而古老的砭石疗法

刮痧疗法是祛病防病的一种古老疗法，其内蕴精深，神奇的经络理论是其疗法的基础。疏通经络，就在那一「刮」之间。学习刮痧，首先必须掌握刮痧的一些基本知识，如器具、方法、适应证和禁忌证、异常反应等。

把病从皮肤“刮”出来

刮痧是一种流传千年的古老疗法，最早在春秋的《扁鹊传》就有记载。唐代，刮痧开始得到广泛的应用。明代时，出现了详尽的刮痧治病记录。中医文献记载有“阳痧腹痛，莫妙以瓷调羹蘸香油刮背，盖五脏之系，成在于脊，刮之则邪气随降，病自松解”。简单来说，刮痧就是使用专用的工具对皮肤进行反复的刮拭刺激，从而宣泄瘀毒、防病治病。

中医认为，经络是人体气血运行的通路，一旦毒邪侵体，则会导致经络不通、人体气血运行不畅等。刮痧疗法，就是运用一定的手法刺激经络运行，从而起到祛除表邪、舒经理气、清热除湿、排毒养颜、醒神救厥、行气止痛、健脾和胃的神奇功效。

刮痧之所以能有如此神奇的疗效，是因为通过刮痧，能够排出人体内的代谢废物及各种潜在的毒素。刮痧作用于人体表层肌肤，能打开皮肤的毛孔，促使体内的代谢废物及时排出，从而维持人体的健康状态。

刮痧还能够增强人体免疫力。在人类的脾胃之间蕴含着一种“卫气”，它属于人体阳气的一部分。通过刮痧，卫气将由肺气推送出去，循行于皮肤之中，从而阻碍病邪侵袭，增强人体免疫功能。

刮痧对治疗疾病也有一定的疗效。人体的各种疼痛感均与气血

不通有关，通过刮痧，宣泄机体邪气，改善体内气血瘀滞的情况，就能有效缓解疼痛感。如常见的心脏病、高血压、痛经、月经不调、遗尿、腹泻等，都能通过刮痧得到有效缓解。

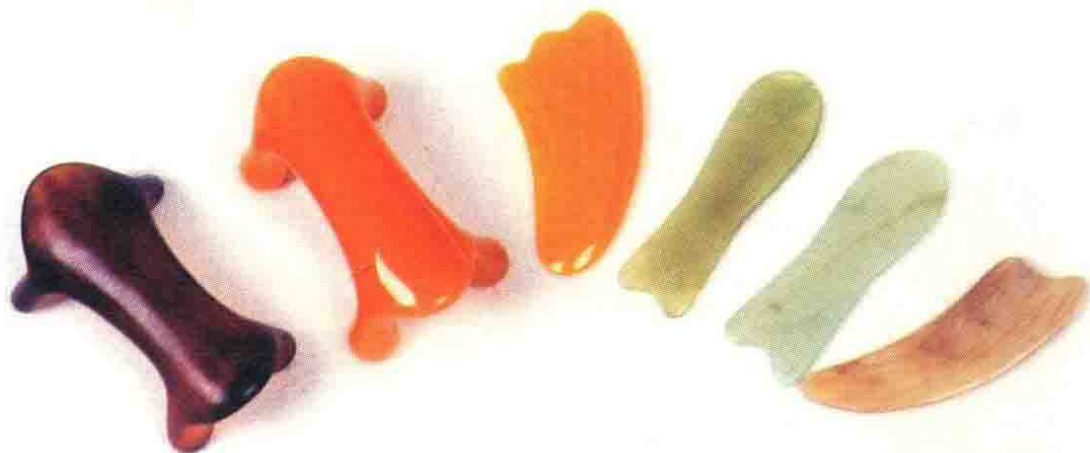


刮痧器具

刮痧工具多种多样，对于刮痧工具的选择不能忽视，因为它直接关系到治疗的效果。在众多的刮痧工具中，一些使用具有药用价值的材质制成的刮痧工具是最佳的选择，它对于提高治病效果能起到很好的作用。

刮痧工具总体分为两种，即刮痧板和润滑剂。在古代，人们用石器、竹板、铜钱、瓷碗等作为刮痧工具，这些刮痧工具粗糙简陋，疗效会受到一定限制；现代刮痧工具在选材和制作上有了创新和改进，使刮痧的疗效更为显著。

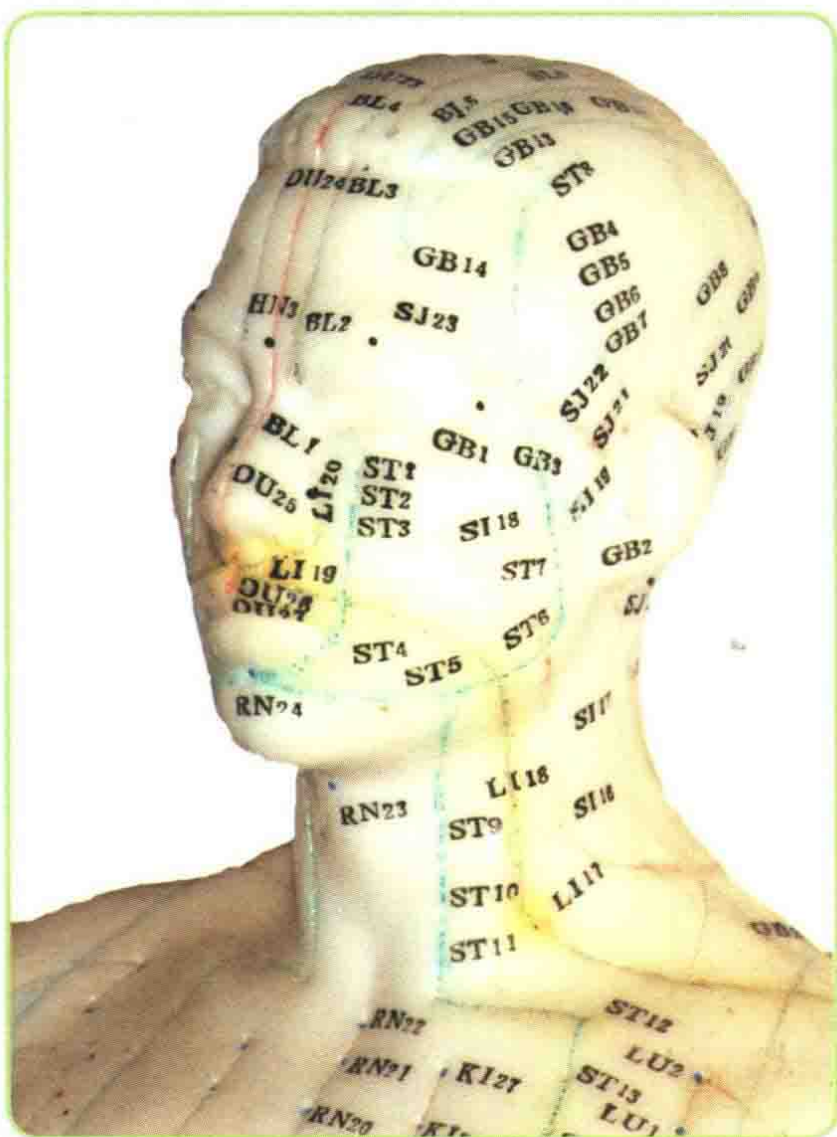
刮痧板是刮痧最主要的工具，它的类型多种多样，形状略有不同。古代人选择表面比较光滑的石块、银圆、蚌壳等作为刮痧板，因为这些材料易得。现今，人们制作出多种材质的刮痧器具，如牛角刮痧板、沉香木刮痧板、玉制刮痧板等。与古代刮痧工具相比，这些新型工具不仅质地优良，还增添了几分药性，用于治疗疾病效果更



加显著。

水牛角刮痧板在众多刮痧板中药性最为显著。这种刮痧板边缘光滑、四角钝圆，能够针对人体多个部位进行刮痧，使用方便且舒适；此外，水牛角刮痧板中还含有天然的中药成分，对于人体发散行气、清热解毒以及活血化瘀都能起到一定作用。

润滑剂是一种刮痧介质，它能缓解刮痧过程中所遇到的阻力。为了防止皮肤受伤，需要在皮肤上涂抹专用的润滑剂。其中，水是最常用的润滑剂，治疗热证则用凉开水，反之，治疗寒证用温开水。食用油也是经常被使用的一种润滑剂，且适合老年人、婴幼儿及体弱多病者。也有人把蛋清作为润滑剂使用，它对于治疗失眠、燥热、暖气等效果显著。此外，一些含有中药成分的润滑剂对于增强刮痧效果也很有帮助。

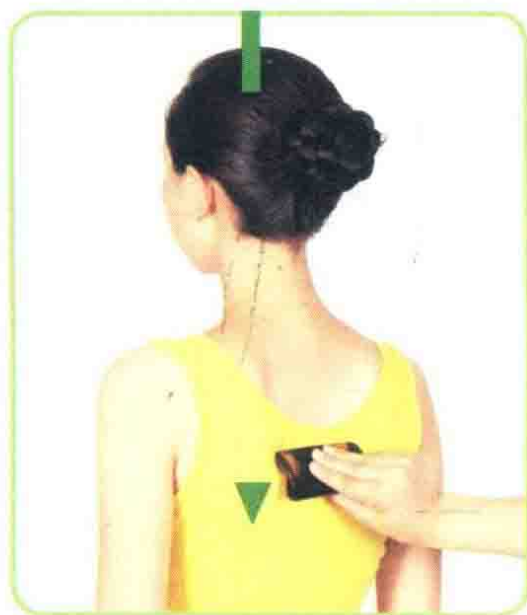


基本刮痧方法

在正式介绍刮痧方法之前，需要讲解一下刮痧板的正确使用方法。首先用一手握住刮痧板，然后将刮痧板的底部靠于手掌心位置，最后五指弯曲握住刮痧板两侧。正确握好刮痧板后，就可以进行刮痧了。刮痧方法主要有八种。

1. 面刮法

使用刮痧板的 1/2 长边或整个长边刮拭肌肤，刮拭方向成 30~60 度倾斜，其中以 45 度最佳，然后运用掌心的力度均匀地向同一方向刮拭。面刮法适用于身体的平坦部位，如躯干、四肢、头部等。



2. 角刮法

角刮法可以分为单角刮法和双角刮法两种。单角刮法是指用刮痧板的一个角部刮拭肌肤，刮拭方向成 45 度倾斜，强调在穴位处自上而下进行刮拭，适用于肩贞、膻中和风池等穴位。



双角刮法是指用刮痧板凹槽部位对肢体脊椎部位进行刮拭，其中凹槽两侧双角一般放置在脊椎棘突和两侧横突之间，刮拭方向为向下倾斜 45 度，自上而下刮拭。

3. 平刮法

使用刮痧板的长边刮拭肌肤，刮拭方向成小于 15 度倾斜，然后运用掌心的力度均匀地向同一方向刮拭。平刮法适用于身体敏感部位，如面部和脏腑体表投影区等。



4. 点按法

点按法是指用刮痧板角部对穴位进行 90 度垂直按压，力度由轻渐重，片刻后迅速抬起。这种方法主要适用于人中、膝眼等穴位。



5. 拍打法

拍打法是指用刮痧板一端的平面均匀地拍打身体经穴。不过，拍打部位事先要涂好刮痧油。这种方法仅适用于肘窝和腘窝部位。

