



王义烈  
杜德群  
编著

# 图解刮痧疗法

● “图解民间传统独特疗法”丛书

福建科学技术出版社



“图解民间传统独特疗法”丛书

# 图解刮痧疗法

王义烈 杜德群 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

2007/01

“图解民间传统独特疗法”丛书

**图解刮痧疗法**

王义烈 杜德群 编著

\*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

沙县印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 5.375 印张 112 千字

1999 年 1 月第 1 版第 5 次印刷

印数:36 201—46 200

ISBN 7-5335-1001-1/R·209

定价:6.90 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

# 目 录

## 上篇 总 论

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 一、刮痧与痧症 .....            | (1) |
| 二、刮痧的治病原理与适应症 .....      | (5) |
| (一)刮痧的治病原理 .....         | (5) |
| 1. 刮痧对皮肤的作用 .....        | (6) |
| 2. 刮痧对血管的作用 .....        | (6) |
| 3. 刮痧对神经系统的作用 .....      | (6) |
| 4. 刮痧对消化系统的作用 .....      | (6) |
| 5. 刮痧对人体免疫功能的作用 .....    | (7) |
| 6. 刮痧对消除疲劳、增强体力的作用 ..... | (7) |
| (二)刮痧的适应症 .....          | (7) |
| 1. 神经系统 .....            | (8) |
| 2. 运动系统 .....            | (8) |
| 3. 心血管系统 .....           | (8) |
| 4. 循环系统 .....            | (8) |
| 5. 呼吸系统 .....            | (8) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 6. 消化系统 .....       | (8)   |
| 7. 泌尿系统 .....       | (8)   |
| 8. 妇科 .....         | (8)   |
| 9. 保健方面 .....       | (8)   |
| 三、刮痧的部位 .....       | (8)   |
| (一)循经脉刮拭 .....      | (9)   |
| 1. 十四经脉的循行 .....    | (9)   |
| 2. 十四经脉的分布 .....    | (23)  |
| 3. 循经刮拭的常用部位 .....  | (26)  |
| (二)选穴刮拭部位 .....     | (30)  |
| 1. 常用刮痧腧穴 .....     | (30)  |
| 2. 取穴方法 .....       | (97)  |
| 四、刮痧的手法与操作规程 .....  | (101) |
| (一)刮痧的手法 .....      | (101) |
| 1. 手法的要求 .....      | (101) |
| 2. 手法的补泻 .....      | (102) |
| 3. 刮痧保健 .....       | (104) |
| 4. 间接刮痧 .....       | (104) |
| (二)刮痧的操作规程 .....    | (104) |
| 1. 刮具与介质的准备 .....   | (104) |
| 2. 刮痧环境的选择 .....    | (106) |
| 3. 患者的体位 .....      | (107) |
| 4. 皮肤的准备 .....      | (111) |
| 5. 刮痧的实施 .....      | (112) |
| 五、刮痧的注意事项与禁忌症 ..... | (113) |
| (一)刮痧的注意事项 .....    | (113) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| (二)刮痧的禁忌症 ..... | (114) |
|-----------------|-------|

## 下篇 各 论

|                  |       |
|------------------|-------|
| 一、感冒 .....       | (116) |
| 二、中暑 .....       | (118) |
| 三、头痛 .....       | (120) |
| 四、支气管哮喘 .....    | (123) |
| 五、心悸 .....       | (125) |
| 六、高血压 .....      | (127) |
| 七、食欲不振 .....     | (129) |
| 八、胃痛 .....       | (131) |
| 九、腹痛 .....       | (133) |
| 十、肠炎 .....       | (134) |
| 十一、便秘 .....      | (136) |
| 十二、关节炎 .....     | (138) |
| 十三、肥胖症 .....     | (141) |
| 十四、失眠 .....      | (143) |
| 十五、疲劳 .....      | (145) |
| 十六、痛经与月经不调 ..... | (147) |
| 十七、慢性鼻炎 .....    | (149) |
| 十八、近视 .....      | (151) |
| 十九、落枕 .....      | (152) |
| 二十、肩关节周围炎 .....  | (154) |
| 二十一、扭伤 .....     | (156) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 二十二、坐骨神经痛 ..... | (159) |
| 二十三、痔疮 .....    | (162) |
| 二十四、肿瘤 .....    | (164) |

# 上篇 总 论

## 一、刮痧与痧症

刮痧，是盛行于我国民间的治疗痧症的一种方法，它是我国历代劳动人民在长期与疾病作斗争的实践中发展形成的，至今还流行于民间乡镇。具体地说，刮痧疗法是用刮具蘸以润滑剂，在一定部位的皮肤上连续反复划刮，使局部皮肤出现紫红色的痧点、痧痕而达到治病目的的一种外治方法（图1）。这种疗法的特点是方法简便，手手相授就可掌握，亲朋家人随时随地可以相互施治。它花费经济，仅需一把汤匙或一枚铜钱，外加一块生姜、半碗盐水或些许菜油就够了，但却疗效显著，常能使患者头清神爽、疾病若失，因此深受群众欢迎。刮痧疗法尤其适宜在基层单位和家庭、边远地区甚至缺医少药的山区普及推广。

刮痧的适应症，统称为痧症。痧证，是中医书上常见的病名，西医书上是没有这个病名的。说它是病名，却又不确指哪一种疾病。所谓痧，古人是指施行刮痧疗法后，患者皮肤上很快出现的紫红颜色、类似细沙粒的累累出血点。据此，





图1 刮痧后局部皮肤现紫红色痧点

人们就将经过刮拭皮肤会出现“痧”的疾病，统称为痧证。可见，痧证并非从病因、病理来规范的一个概念，而是涵盖某一类病症的概念。换句话说，它指的是多种疾病的证候群，是从病症定名的。在临床，痧证涉及内、外、妇、儿、五官各科的疾病。

刮痧术发明于何年何月，已无从查考。但可以确信，它于春秋战国时期已经盛行。有人认为，《史记·扁鹊仓公列传》记载的扁鹊为魏太子治蹇（图2），使弟子子阳历针砥石，以取外三阳五会。这历针就是针刺，砥石就是磨细的砂石，以此作工具刮穴位和经络，这种疗法可能就是刮痧术的最早记载，且渐渐发展衍变成今天的刮痧疗法。



图2 扁鹊治虢太子病

我国医籍中出现痧证这个名词，始于明末清初。中医经典《内经》中并无痧证一词出现，但对此病症已经涉及。后

世学者认为痧证几近古之“霍乱”，或直谓痧证即霍乱之俗称。清初郭有陶所著《痧胀玉衡》，是为中国论述痧证的第一书。该书准确地归结了痧证的特点，即痧证多胀。故痧证也称痧胀。这里的“胀”是因为痧证多有头昏脑胀、胸部闷胀、腹部痛胀、全身酸胀等症状。然而，“痧证多胀”这一特点，在不同疾病引起的痧证中，反映有所差异。例如，由于中暑引起的痧证，则头晕心悸，恶心呕吐，转筋抽搐，亦称“暑痧”、“转筋痧”；由于急性肠炎引起的痧证，则呕吐频繁，腹痛腹泻，甚至严重失水而引起小腿的腓肠肌痉挛，亦称“吊脚痧”；由于妇女闭经引起的痧证，头痛腹胀，吐血鼻衄，烦躁失眠，亦称“倒经痧”；由于小儿寄生虫引起的痧证，腹痛极，头汗如雨，呼喊滚翻，亦称“蛔结痧”；由于坐骨神经痛引起的痧证，腰背酸痛僵直，小腿肌肉松软无力，患者坐卧不安，亦称“腰痛痧”，如此等等。根据这些症状和名称，则和现在的中暑、急性胃肠炎、食物中毒、小儿惊风等多种病症相同。

引起痧证的疾病虽多，但是究其根本，却均系疫气致病。它发病虽急，变症虽速，却仍有一个病从外受发展成内伤脏器、病情由轻渐重的过程。如果痧证浅在肌肤，则用刮痧以开散之，使在表的正气流行，在里的邪气得以宣泄，由里出表，痧证自可消失。如果痧证深在血脉，则宜用针刺放出毒血（俗称“放痧”），使邪从外泄，痧证亦可减轻。如果痧证已深入经络脏腑，则必投药以救之。然而，即使痧在血脉、经络，亦应以手法刮痧配合放痧、用药两法进行治疗，既可减轻症状，亦可赢得进一步救治的时间。因此，刮痧疗法在临床与家庭保健中都有重要意义，其流传至今亦是必然之事。

## 二、刮痧的治病原理与适应症

### （一）刮痧的治病原理

临床实践表明，刮痧术是一种特殊的物理疗法，施术者借助工具，通过一定的手法，将力作用于患者身体特定部位的肌肤，以达到治病健身的目的。而这些特定的刮拭部位，则多是人体经络腧穴之所在。根据祖国医学的经络学说，所谓经络，是人体内外上下运行气血的通路，是以神经、血管等为物质基础的一种运输传导系统，它内属脏腑，外联肌肤、肢节、感官，具有疏通神经、输注气血的功能。人体是由五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉血脉筋骨等组成的，它们虽各有不同的生理功能，但又共同进行着有机的整体活动，使机体内外、上下保持协调统一，构成一个整体。但是，凡人体的组织器官，均需气血濡养，才能维持其正常的生理活动。而气血之所以能够通过全身，以发挥其温煦滋养脏腑组织、抵御外邪、保卫机体的作用，则必须有赖于经络的传注。而腧穴，则是脏腑经络气血通过于体表的特定部位，既是病邪侵入经络和脏腑的地方，也是治疗脏腑经络病变的有效点，具有活跃生理、反应病痛与治病疗疾、防病保健两个方面的功能。简而言之，经络系统是人体的总控制系统，是保持人体健康，延年益寿的关键。刮痧疗法正是植根于古老的经络学说，通过外力激发经络系统的控制作用，而使人体处于健康的状态。这种激发起来的经络控制作用，具体反映在以下几

个方面：

1. 刮痧对皮肤的作用 人体皮肤富有大量的血管、淋巴管、汗腺和皮脂腺，它们参与机体的代谢过程，并有调节体内温度，保护皮下组织不受伤害的功能。刮痧的机械作用，使皮下充血，毛细孔扩张，秽浊之气由里出表，体内邪气宣泄，把阻经滞络的病源呈现于体表；使全身血脉畅通，汗腺充溢，而达到开泄腠理、痧毒从汗而解。同时，可使皮脂分泌通畅，皮肤柔润而富有光泽，肤色红润，皱纹减少，还可以减少脂肪，加快代谢和有助于减肥。

2. 刮痧对血管的作用 刮痧术通过经络腧穴刺激血管，使人体周身气血迅速得以畅通，病变器官和受损伤的细胞得到营养和氧气的补充，气血周流，通达五脏六腑，平衡阴阳，可以产生正本清源、恢复人体自身愈病能力的作用。

3. 刮痧对神经系统的作用 刮痧术通过经络腧穴对神经系统产生良性的物理刺激，其作用是通过神经系统的反射活动而实现的。中枢神经系统有两个基本活动过程：兴奋过程和抑制过程。兴奋过程表现为反射活动的出现和加强；抑制过程表现为反射活动的减弱和停止。不同的刮痧手法，可以引起大脑皮层内兴奋与抑制活动的加强或减弱。一般地说，强而快的手法对神经有兴奋作用，轻而缓的手法对神经有抑制作用。从而促进大脑的正常工作，有效地调整脏腑组织的功能，即原来亢进的可使之抑制，原来抑制的可使之兴奋，从而达到防治疾病的目的。

4. 刮痧对消化系统的作用 消化系统受神经系统的支配，其支配神经主要为植物神经，即交感神经和副交感神经。正常情况下，交感神经与副交感神经是相互协调而处于平衡

状态的。如果支配消化系统的神经紊乱，人就会得消化不良、腹部胀满、食欲不振、便秘及腹泻、营养不良等病症。通过刮痧手法刺激有关的经络腧穴，反射性地调节植物神经的功能，就能促进患者的胃肠蠕动，提高其肠胃的吸收能力，使其消化系统的功能恢复正常、营养状况得到改善。

5. 刮痧对人体免疫功能的作用 刮痧可以促进正常免疫细胞的生长、发育，提高其活性，同时可促进淋巴细胞、白细胞和其他免疫细胞对病毒、细菌的过滤和吞噬作用。此外，刮痧可使人体的组织胺、类组织胺及乙酰胆碱分泌增多，而这些物质有扩张血管、加快血流的作用。人体血流量增加，使其携带氧气和血红蛋白的数目相应增加，从而加速免疫细胞营养的补给。这些都有助于人体自身免疫系统功能的提高。

6. 刮痧对消除疲劳、增强体力的作用 在超负荷工作和大的活动量之后，人的肌肉由于过度紧张而收缩，使肌肉内代谢的中间产物——乳酸大量积聚，人就会感到全身疲劳、肌肉酸疼。这时，通过刮痧术可使  $1/5$  的乳酸氧化成二氧化碳和水， $4/5$  的乳酸还原成能量物质，从而使全身肌肉放松，肌张力降低，人因此消除疲劳和恢复机体的工作能力。

由于刮痧术能起到上述良好作用，因此其对患者来说，既能使痧症消退，又可使全身状况得到改善，从而收到良好的治疗效果；对正常人来说，则能增强机体的自然抗病能力，取得理想的保健效果。

## （二）刮痧的适应症

刮痧疗法广泛适用于人体的功能性病症，对各脏腑器官的机能障碍和炎症，以及各个部位软组织损伤等均有较好的

治疗效果。大体言之，凡针灸、指压、点穴、按摩可适合治疗的疾患，刮痧疗法均为其适用；具体地讲，刮痧的适用范围有以下几个方面：

1. 神经系统 神经官能症，神经衰弱，神经根炎，肋间神经痛，坐骨神经痛以及面部神经痉挛，面部神经麻痹等。

2. 运动系统 人体各部位关节、韧带、肌腱的扭伤、挫伤、关节紊乱，如颈部扭伤，落枕，肩关节软组织扭伤，肘关节软组织损伤，腕关节扭伤，胸部挫伤，岔气，腰部扭伤、挫伤，腰椎间盘突出，髋关节软组织损伤，梨状肌损伤，膝关节副韧带损伤，踝关节及足跖部的损伤，老年性的颈椎病，肩周炎，腰椎骨质增生等。

3. 心血管系统 心悸，心脏病，高血压等。

4. 循环系统 日射病，中暑等。

5. 呼吸系统 感冒，咽喉肿痛，鼻炎，气管炎，哮喘等。

6. 消化系统 胃痛，急、慢性胃肠炎，消化不良，胃、十二指肠溃疡，胃下垂，肠粘连，便秘，腹泻，呕吐等。

7. 泌尿系统 泌尿系统感染，膀胱炎，前列腺炎，尿频，尿失禁，遗尿，尿闭等。

8. 妇科 痛经、闭经，月经不调，功能性子宫出血，子宫脱垂，盆腔炎，白带过多，更年期综合征，乳腺炎等。

9. 保健方面 强壮身体，减肥美容，延缓衰老等。

### 三、刮痧的部位

如前所述，刮痧术是对人的经络腧穴局部予以刮拭刺激，

引起其对全身脏腑组织的控制调整作用，而取得疗效。因此，面对繁多的病症，类而别之，科学地确定刮痧部位，是至关重要的，也是取得理想疗效的保证。那么，怎样才能科学地确定刮痧部位呢？首先，要熟悉人体十四经脉的循行走向和常用刮痧腧穴的分布及其主治，根据患者病症，找到与之相关的经络腧穴，循经脉进行线状刮拭，按腧穴进行点状刮拭。

### （一）循经脉刮拭

#### 1. 十四经脉的循行

（1）手太阴肺经：  
起于胃的中脘部，向下联络大肠，回绕过来沿着胃上口，通过横膈，入属于肺。又从喉咙处横出中府穴，经腋部向下，沿着上臂内侧，进入寸口上至鱼际，沿着鱼际的边缘，出于拇指桡侧端少商。

本经体表循行路线起于中府穴，终于少商穴（图3）。

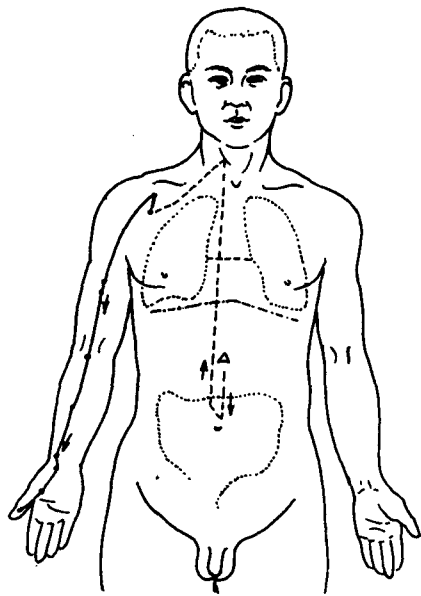


图3 手太阴肺经循行示意图

#### （2）手厥阴心包经：

①起于胸中，出属心包络，向下通过横膈，从胸至腹依



次联络上、中、下三焦。

②有一支脉，从胸中分出，沿肋间至腋下3寸（注：本书中所谓的“寸”，系针灸学上骨度分寸法所指的“寸”）处，又上行至腋窝，沿上臂内侧，行于手太阴经和手少阴经之间，经肘中，循尺、桡骨中间，过手掌中央，沿中指至尖端的中冲。

本经体表循行路线起于天池穴，终于中冲穴（图4）。

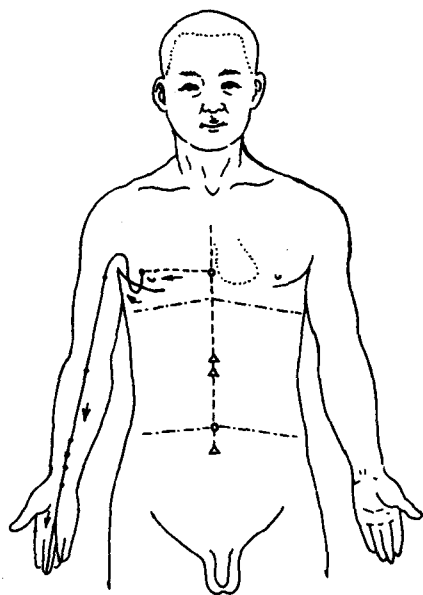


图4 手厥阴心包经循行示意图