

刮痧疗法已被国家中医药管理局列为国家级继续教育项目 项目编号：010206007

# 中医现代刮痧教程

孔垂成 主编

中国医药科技出版社

# 中医现代刮痧教程

孔垂成 主编

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

刮痧疗法，理论根基稳固，临床适用范围广，见效快，且操作方法简单，易于掌握，不失为广大基层医生及普通读者防病、治病、保健的一种极好方法。《中医现代刮痧教程》系统介绍了刮痧疗法的理论基础知识，治病、防病、保健的作用机制，操作方法，适用范围等内容，其中着重以图解的方式介绍了刮痧疗法治疗临床各科常见病症。

图书在版编目 (CIP) 数据

中国现代刮痧教程/孔垂成主编. —北京：中国医药科技出版社，2001.4

ISBN 7-5067-2433-2

I. 中… II. 孔… III. 刮搓疗法-教材 IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 14932 号

中国医药科技出版社 出版  
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)  
(邮政编码 100088)

北京昌平精工印刷厂 印刷  
全国各地新华书店 经销

\*

开本 850×1168mm  $\frac{1}{32}$  印张 12 $\frac{3}{4}$

字数 309 千字 印数 1—5000

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

---

定价：25.00 元



1.孔垂成讲师与世界名人、台湾预防医学家、经络刮痧创始人吕季儒教授和其夫人吴玉贞女士合影

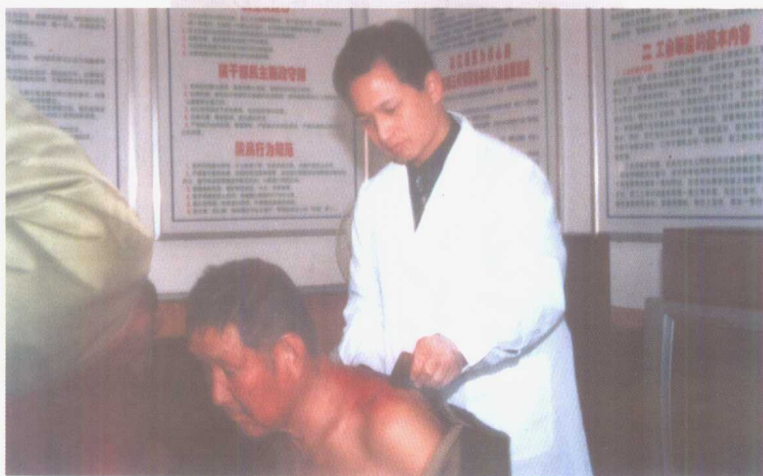
2.孔垂成讲师与中国中医研究院副院长阎孝诚教授、中医医史馆馆长李经纬导师合影



3.孔垂成讲师与全国政协委员、著名医学家陆广莘教授合影



4.孔垂成讲师亲临学生宿舍指导学生



5.孔垂成讲师深入基层为老志愿军义务刮痧





6.孔垂成讲师与部分高等医科院校优秀刮痧学员合影留念

## 国家领导人、著名医学家谈刮痧

全国人大常委会副委员长，著名医学家吴阶平

弘扬传统医术造福人民大众

中国中医研究院副院长阎孝诚

刮痧疗法理论根基稳固，临床效果快而显著，适用范围广，纯系自然疗法而无副作用，内病外治，操作简单，实用方便，价格低廉，受益终身，集防病治病保健康复于一体，确为值得推广和普及的保健方法，将为人类回归自然寻求保健长寿之道做出更大贡献。

著名营养学家于若木

①疗效快，而且立竿见影。②易学易用，安全无创伤，无副作用，适应范围广泛。凡针灸、按摩、拔火罐等疗法治病的疾病都可治疗。针灸要找准穴位，掌握针法的深浅非短期所能掌握，按摩术要有一定的工夫才能施治，拔火罐操作不当易出事故，气功亦非人人易学。唯有刮痧最容易学，一个小小的刮板在手，随身携带，随时可刮，不受时间、地点、条件的限制，自己的健康由自己掌握。即可自我保健自我治疗，又可为别人治疗。③工具简单，价格低廉，人人买得起用得上，将成为群众性的医疗保健方法，为国家、家庭和个人节省大批医疗费用，利国利民。

前卫生部长崔月梨

发扬刮痧医术造福人民健康

全国人大常委会委员，著名医学家董建华

整理研究劳动人民创造的刮痧疗法造福人类健康



## 自序

我在农村长大，亲眼目睹了这样一个现实：人们有病习惯于吃药打针，不愈，天南海北乱投医。再不愈，就只有听天由命。虽然如此，只要病不倒，躺不下，秋收忙夏也不耽误。可是，一年、两年、三年，境况依旧，生活依旧，为什么？算来算去，家庭的收入到年头一结算多半看了病。有的因为疾病成为家庭负担，生活、工作和学习受到严重影响。因病致贫，因贫致病，在多数家庭形成了一种规律。

于是，当我刚刚踏入医学领域，就开始咨询有关专家教授，还经常出入于京城各大图书馆或明察暗访当地名医，干什么？力图寻到一种廉、便、效的既能治疗又能预防减少疾病的方法，以便惠及家乡民众，改变人们的健康对药物、医生、医院的传统依赖观念。然而，得到的却是失望和迷茫。

纵观医家千籍，也多是疗疾之法，防病之法却是甚少。祖国传统医学领域中的针灸、推拿、气功等法虽属非药物疗法范畴，但皆非人人可以掌握应用施治，操作方法稍有不当，则会事故百出。时序纵然已进入 21 世纪，但许多病人仍是难以得到救治，令中西医束手无策。加之名医百家皆尽精力研究疗疾之法，结果一病不愈，一病又起。疾病的发展千变万化，研究救治之法泥古不拔，只见树木不见森林，只照顾眼前的分子，而忽略了人体本身的抗病能力，自自然然步入医学的误区！孰不知预防的作用远远大于其治疗的作用！

非常庆幸，20 世纪 90 年代初期，在中国中医研究院有缘接触了台湾预防医学专家吕季儒教授创造的循经走穴的刮痧健康法，才真正使我从医学的迷茫中解脱出来，并愿为之奋斗终生。

实实在在的说，运用刮痧健康法，最重要的是能够帮助父母解

除疾病之苦，尽一片孝心，同时也节省了每年的医疗费用，摆脱了因疾病导致的贫困家境，并能使亲朋好友受益。另外，我自幼体质较弱，身体多病。14岁那年春季，我患头疾伴有发烧，吃药无效，多日不愈，以致学习成绩有所下降，幸亏邻居一老妈妈告一秘方——醋炸鸡蛋，服之即愈。但从那以后，每每发作总需几日，未知疾病的痛苦，也不理解父母的忧虑，没有对生命产生一种渴望与热爱。头痛一疾在我身上延续了近十年之久仍未解决，不仅如此，正值青年时期，头发却是黄白的，一副未老先衰的模样，好恼人！这些，全因接触针灸、推拿、特别是刮痧疗法，在不到一个月的时间便扫除了心理上的障碍。头脑清凉，头发变黑，惊奇的疗效连我自己都不敢相信。假如不是发生在自己身上没人会相信的。但的确又是事实。心旷神怡的思想境界，脱胎换骨的那一刻感觉，不仅给了我生命的热爱，而且从心底诱发出了一种灵感：刮痧健康法，了不起，它一定会给更多民众带去健康和幸福，前景广阔！之所以产生这样潜在的观点，是因为在当时知道刮痧，认识刮痧的寥寥无几。而经过几年之后，刮痧健康法如雨后春笋般遍及全国大中城市，为千百万家庭带来了健康，你能说它只是民间雕虫小技吗？你能说它没有生命力吗？你能说它没有前途吗？

更为值得骄傲和自豪的是1996年、1997年在第31届国际军事医学大会上和世界针灸医学联合成立10周年学术大会上，我国刮痧专家现场治疗腰腿痛症立竿见影的成功演示，得到了国内外医学专家的肯定和高度赞扬。从此，刮痧疗法迈出国门，走向了世界。1999年，刮痧疗法被中医最高权威机构——国家中医药管理局列为国家级中医继续教育项目，并授予10学分，要求在职医务人员和在校医学生学习这一疗法，以便掌握更多的技能和本领为人民健康服务。

正是基于对刮痧有如此深刻的切身体会，我已承先辈之志，开始了推广刮痧健康事业，愿为更多的家庭带去健康和幸福。

现代刮痧法，理论根基稳固，临床疗效快而显著，适用范围广，纯系自然疗法而无不良反应，内病外治，操作简单，实用方便，内排外刮，价格低廉，受益终生，集防病、治病、保健、康复

于一体。总之，概括起来一句话就是：现代刮痧法把复杂的医学转变为简单的人人医学、大众医学、家庭医学，确为值得推广和普及的保健方法。

我今编续《中医现代刮痧教程》一书，完全是出于对民众健康的关注与厚爱，同时希望能唤起民众对预防医学的重视，增强自身保健意识，真正把健康掌握在自己手中！

得此书者，愿一同共勉，为人类健康贡献一生！

作者

2001年3月

# 前 言

祖国医学源远流长，在浩如烟海的医学文献中，蕴藏着丰富的宝藏。刮痧疗法正是其中一颗灿烂明珠，它以其物廉简便、疗效确切、适用性广、易学易懂、使用安全、无不良反应以及易于普及等优点，深受广大人民群众の厚爱。

随着社会的进步，物质生活的提高，人们越来越关注自己身体的健康，许多人在寻求各种各样的强身健体的方法。简便、安全、有效的自然疗法渐备受青睐。我们知道，中医学是祖国传统文化的瑰宝，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献，刮痧就是其中具有代表性的一种治疗和保健方法。根据记载，它的历史很长，曾在我国民间流传，只因工具简陋，适应症窄而限制了它的发展。

台湾著名预防医学家吕季儒教授潜心研究祖国医学，颇有心得，他大胆革新了刮痧工具，配合活血剂，依据中医经络，创立了科学的“循经走穴刮痧法”，用之调血行气，疏通经络，并扩大了其适应范围，不仅对发热、体表疼痛等病症有效，还对一些内脏疾患通过内病外治的原理也有一定的治疗作用。

刮痧疗法的另一个突出特点就是安全可靠、简便易行，只要稍加辅导，即可短时间内使人们掌握，所以决定了它便于普及推广，几年来，已使许多人从中受益。

刮痧本来是一种民间疗法，明清以后虽有专著问世，但一直因为其操作简单、容易掌握而流传民间，用的工具是碗边的瓷片、瓷匙、铜钱、线绳等，没有专门的润滑剂，有的用香油或酒浸姜葱汁，有的用清水。早期的刮痧专著《痧胀玉衡》一书，对刮痧有系统的论述，曾重印22次之多，但目前流传不广。刮痧疗法经过吕

季儒教授的整理、提高以后，理论上坚持经络学说，循经施术。刮痧的工具改用水牛角刮板和含中草药的润滑剂，刮痧的适应证扩大到治疗四百余种疾病。例如，心脑血管病、肝胆脾肾的急慢性疾病、颈肩腰背疼疾病，均属治疗范围。特别是一些久治不愈的疑难杂症，也取得了意想不到的效果。

不仅如此，吕季儒教授深知病因复杂，刮痧并非万能，预防应是第一。因此，在施行刮痧疗法的同时，他主张排毒和调理。排毒是指清除体内毒素，重点是清理肠道，去除宿便，辅以调整机能保健药品，促进新陈代谢，合理摄取营养。对于这样一种预防观念和保健思路，它基本上符合中医学扶正祛邪的原则。刮痧疗法，中国传统医学外治法中的佼佼者，是由广大民间创造流传而得到医学家上升并予以理论概括，再推广再提高的代表。于是，关于刮痧法的各类书籍也如雨后春笋般出现，从吕季儒教授的经络刮痧到张秀勤教授的全息刮痧再到王敬、杨金生博士的中国刮痧为代表的刮痧专著再次把民间刮痧推向了高峰。刮痧疗法与其他科学发展的历史一样，有着曲折的经历和丰富经验与教训，既有盛极一时的光辉也有被打入地狱的悲惨处境。但是，刮痧疗法始终以其简而易于掌握、便而易于随身携带、验而易于取效、廉而易于获得的种种特点，因此无论怎么曲折，或为偏见者所不齿，刮痧疗法都能度过艰难险阻，不断获得新生与发展、提高。

从20世纪以来，以盘尼西林、磺胺等抗生素为代表的、针对细菌病毒的对抗疗法，越来越不尽人意，很多老病卷土重来，美国现在40%的结核病人是耐药的。细菌、病毒、肿瘤细胞对杀死它的药物产生抗药，而且出现多元抗药。就是说你用了一种药物以后，它对所有的药物都耐药，而且已经找到了耐药的基因。这是医学面临的一个最难的问题。医学家们曾寄予了很大的希望，发明一种药物杀灭细菌，发明一种药物杀死癌细胞，但是希望越来越小，道高一尺，魔高一丈。纠正病理呢？高血压降血压，高血糖降血

糖，高血脂降血脂，没完没了！为什么呢？一撤药就反跳。就是说，你永远得依赖于药物，一刻也不能再离开它。大便不通，通大便，吃药通了，不吃药又不通了，自己的自行排便的能力降低了。这就是医学的发展、医药的成就带来的不良反应——人体自身的防病能力、健康能力的下降。这是医学的悲剧！因此，在1992年、1993年，西方有几个发达国家发起了一个叫做“医学的目的”的讨论会，医学到底是干什么的？它能干些什么？一共有9个发达国家参加，世界卫生组织专家建议说你们得邀请中国参加。所以到现在为止一共14个国家，除智利、印尼、中国三个发展中国家外，其他都是发达国家。为什么要对医学的目的进行反思呢？就因为我们正面临着当代医疗危机。当代的医疗危机最突出的和病人、政府命运相关的是医疗费不断上涨。美国1993年的医疗费用是9300亿美元，任何一个国家都难以承受。医疗费用的不断上涨又带来了医疗服务分配的不公，美国也有3700万人缺医少药。所以，世界卫生组织在一篇迎接21世纪挑战的报告中提出，21世纪的医学再不能只是把疾病作为研究的对象，而应该把增进人群和人类的健康作为它的研究方向，这是一个非常重要的呼吁。我们要从过去的千方百计找毛病、消极面，转变为追求人类健康、发现和发掘人体自身的健康能力，而这恰恰是中国传统医学的底蕴。

中医，在20世纪经历过各种磨难，可谓“大难不死”。为什么大难不死？上个世纪日本要把中医学消灭了，北洋政府、南京政府都想把中医消灭了，结果消灭不了，为什么？因为社会需要，人民需要，因为它有真理存在。它虽然在认识疾病的能力上不如西医，但是，在整个发现和发掘人的自我健康能力上，它是独胜一筹的，因而它是有光辉前景的医学，刮痧排毒健康法，一个“刮”，一个“排”，一个“健”，给我们带来的健康是通过什么样的手段呢？就是不完全限于疾病分类学的诊断，也不限于对病因、病位、病理的对抗性治疗，因此，它就有由疾病分类学的诊疗体系向着自我健康

能力的诊疗体系迈进光辉的前景，或者说恢复到中医本来面目，再进一步发展中医。

多少年来我们对药物存在那么大的迷信，然而药物并不给我们带来更大的好处。到现在药物公害或药物病层出不穷，再加上现在医药市场假冒伪劣，那就更不得了了。医学是一门科学，医学是讲规律的，而不是限在药上做文章。之所以我们欣赏刮痧疗法，是因为它完全是调动人体自身的能力治疗疾病，而且一学就会，学了就能用。

过去所有的治病，都是“加”法，我加给你什么东西，现在我们来个“减”法，叫“排”，往外排，中医叫泻泄之法。刮痧的“痧”在文献记载上有150种，主要病机是“瘀”致，所以只有泻泄出来。由加法变为“减”法，这在医学里、在保障上是一个观念上的非常重要的改变。

人的皮肤是人的最大的器官，皮肤经过了不断的进化，它把人包装起来，皮肤之内是我，皮肤之外是非我，是环境。环境对我是好的还是坏的，必须通过皮肤和粘膜主动的选择和吸收。不是你给什么，它就吸收什么。更重要的是，这个边界，这个屏障还有排泄功能。身体的代谢废物大概有400多种，那么它们通过呼吸、小便、大便、皮肤、汗腺，甚至口腔、乳腺等等加以排泄。在宇航研究里，研究这些代谢废物的排泄，光皮肤和汗腺就能排泄400多种，全部途径可以排泄将近1000种。因此，互相之间可以有一个代偿废物及时排泄，这对保证健康是非常重要的。一个城市，每天有蔬菜呀，大量的鱼呀肉呀等进来，但是我们的排泄物垃圾运不出去，如果我们的环卫工人罢工一个礼拜，结果会怎样，臭得要命。我们身体里的东西，排尿、排便、出汗这是三大排泄途径，出来的东西臭不臭？汗——汗臭，尿——尿臭，粪——粪臭，如果不让它们出来，这些臭的东西都留在身体里，觉得好不好呢？还得给它出路，还得让它出来。皮肤成为一个系统的边界，正像细胞的膜一

样，外边的调节机制和营养都不可能直接进去的，都需要通过它的通道，通过它的受体。一个细胞作为一个生命尚且如此，一个人就可以打开大门让任何东西进来吗？不行的。如果当这个系统的边界消失了，这个系统就完蛋了。中医的辨证论治，就把整个的整体边界作为它的观察对象和作用对象。不光是刮痧、捏积、推拿、针灸以致于贴膏药等等，甚至于我们吃药也不是长驱直入的，都要通过整体边界。比如说，月经不调，西医用黄体酮，中药调理后，没有相应的黄体酮，但它能够实现经络的作用。而这个作用不是代替疗法的作用，不是我人为的给你激素，而是我调整自身的能力，因而它不是包办代替。那么这样一个命题，就使我们考虑我们的医学观念要有一个很大的转变。提到了老龄化，老年人的自我保健是什么呢？大家衰老的原因就是因为身体里油腻多了，就是自我清除的能力降低了，自己排除废物的能力降低了。肝脏和肾脏，一直被认为是身体排除废物的两大重要器官，所有的营养物质、化学物质都需要肝脏的代谢，所有的东西都要从肾脏来排泄。肝和肾的状态，50岁以上，大概每隔10年它的功能就下降10%，到90岁的时候，它大概只有50%的功能。而老年人呢，又喜欢吃药，现在证明，有些药物，特别是心血管的药物，年轻人吃下去，三四天后身体血液里所含的浓度已经下降了，而老年人吃了三四天后血液里的含量仍然很高，大概4倍于年轻人。所以老年人乱吃药有害而无利。对于老年人用药特别需要慎重。他之所以容易产生积蓄，就是因为自我清除废物、异物的功能下降了。因而，实际上我们身体的健康就是看它的清除能力如何。如能有效地清除异物，进来以后能出去，把代谢的东西排出去，他的健康状态将会保持得很好。

刮痧疗法至今能得到那么多人的欢迎，不仅因为它简便，而且因为它有正确理论基础，把医学推向了一个新的境界。这就是把发掘人的自我健康能力作为我们医学研究的宗旨。刮痧疗法在实践中，它的理论深厚的东西就在于把人的自我健康能力作为我们的医



学研究的一个目标对象。

我从事刮痧临床和实践多年，切身领悟到了它的存在的重要价值。为进一步拓宽刮痧知识，努力使刮痧学科更趋于现实、完善，确确实实发挥更大作用。于是，我在百忙之中，集刮痧名家之所长，夜以继日，将其编纂成册，称之《中医现代刮痧教程》。

《中医现代刮痧教程》一书，是在吕季儒教授刮痧排毒健康法的整体思路启发下，总结前人经验，结合近代刮痧专家学者及广大群众刮痧方面的临床探讨，拓宽了刮痧的理论基础知识，丰富了刮痧学科的内容，保持了原有的刮痧整体性。即：①外刮痧，促进血液循环，加强新陈代谢，提高人体的抵抗能力。②内排毒，清洁肠道，减少体内毒素的吸收，增加营养物质的吸收，使人体营养摄取均衡。③调理治疗，根据不同的病症，采用不同的保健食品和药物治疗而达到整体治疗和保健的目的。

本书对于一般群众可按图施治，即可达到预防疾病或治疗常见疾病的作用，中西医学者可在其基本理论指导下，依据经络、腧穴、全息穴区理论，辨证施治，充分发挥刮痧在临床上的价值和其保健作用。本书的编写，我力求通俗易懂，竭力拓展完善刮痧学科，旨在于弘扬祖国这一传统医学文化，唤起民众对预防医学的重视，增强自我保健意识，使具有小学文化水平以上的群众在医师指导下或自行学习一个阶段，就可发挥刮痧在家庭中的保健和治疗常见疾病的作用，确确实实成为简便易行的家庭医学、大众医学、人人医学！

未病先防，已病防变。中医历来重视疾病预防的重要性，但却不见一整套完整的预防疾病的方法，《中医现代刮痧教程》一书的诞生，即使算不上填补医学界的空白，也算是为人民的卫生保健事业做了一件实事吧！

生命文学作家纪一说：19世纪是英国人，20世纪是美国人，21世纪是中国人！为什么这么说，因为科学刮痧健康法的诞生是