



中华自然疗法图解

刮痧疗法



湖北科学技术出版社



丛书主编 李今庸

李琳 编

中华自然疗法图解

丛书主编 李今庸

刮痧疗法

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧疗法 / 李琳编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2001.1
(中华自然疗法图解)

ISBN 7-5352-2504-7

I. 刮… II. 李… III. 刮痧疗法-图解 IV. R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 49033 号

中华自然疗法图解
刮痧疗法

© 李琳 编

策 划: 1212 工作室
责任编辑: 蔡荣春

封面设计: 王 梅
督 印: 李 平

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市武昌黄鹄路 75 号

电话: 86782508
邮编: 430077

印 刷: 京山县印刷厂

邮编: 431800

880mm × 1194mm 32 开
2001 年 1 月第 1 版

7.75 印张

188 千字

2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0 001-5 000

ISBN 7-5352-2504-7 / R · 532

定价: 15.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

中华自然疗法源远流长，有着几千年的悠久历史，从古至今，一直为人类的健康事业服务，发挥着极为重要的作用，它们是古老而又新兴的治疗学科。

自然疗法，即刮痧疗法、按摩疗法、针灸疗法、天然药食物疗法等，它们都具有简、便、验、廉之共同特点，在治疗疾病和家庭保健过程中，都深受广大人民群众欢迎，因而，我们特编写了“中华自然疗法图解”系列。

本系列丛书，共四册，每册的编写体例相同，都分为两个部分。第一部分简要介绍了各种疗法的含义和起源发展，治病的基本原理和治疗作用，工具的使用，操作方法和实施步骤，注意事项及适应证、禁忌证等等；第二部分介绍了每种疗法对各种病证的治疗，以及各种病证治疗都配上相应的图谱加以形象说明。这套丛书，是在湖北科学技术出版社的倡导和帮助下，由湖北中医学院李今庸教授确立编写内容，并设计编写大纲，具体编写事宜由李琳主持。特邀请了专门从事各专业的专家王振华、穆腊梅、袁思芳、袁峰等，共同参与编写完成的。

全部插图由张国松绘制。

本丛书的出版，若能对广大爱好中华自然疗法的读者们有所帮助，解决一些实际问题，那么，我们的目的也就达到了。

编者

2000年8月15日

目 录

第一部分 刮痧疗法简介	(1)
一、什么是刮痧疗法?	(2)
二、刮痧疗法的起源和发展	(2)
三、刮痧疗法的治病原理和治疗作用	(4)
四、刮痧疗法的工具和使用	(6)
五、刮痧疗法的种类和刮拭手法	(7)
六、刮痧疗法的治疗原则和治疗方法	(9)
七、刮痧疗法的实施步骤	(10)
八、刮痧之经穴配伍的原则与方法	(13)
九、刮痧之候气	(14)
十、刮痧应用时的总体注意事项	(14)
十一、刮痧疗法的适应证与慎用症和禁忌证	(15)
第二部分 病证治疗	(17)
一、感冒	(18)
二、咳嗽	(20)
三、哮喘	(22)
四、中暑	(24)
五、呕吐	(26)
六、呃逆	(28)
七、泄泻	(30)
八、痢疾	(32)
九、便秘	(34)

十、眩晕	(36)
十一、失眠健忘	(38)
十二、惊悸怔忡	(40)
十三、汗证	(42)
十四、肺痈	(44)
十五、吐衄	(46)
十六、黄疸	(48)
十七、水肿	(50)
十八、积聚	(52)
十九、淋证	(54)
二十、癃闭	(56)
二十一、消渴	(58)
二十二、遗精	(60)
二十三、阳痿	(62)
二十四、疝气	(64)
二十五、中风	(66)
二十六、面瘫	(68)
二十七、头痛	(70)
二十八、胸痹	(72)
二十九、胁痛	(74)
三十、胃痛	(76)
三十一、腹痛	(78)
三十二、腰痛	(80)
三十三、痹证	(82)
三十四、痿证	(84)
三十五、疔证	(86)

三十六、坐骨神经痛	(88)
三十七、三叉神经痛	(90)
三十八、漏肩风(肩关节周围炎)	(92)
三十九、月经不调	(94)
四十、痛经	(96)
四十一、经闭	(98)
四十二、崩漏	(100)
四十三、白带过多	(102)
四十四、妊娠恶阻	(104)
四十五、胎位不正	(106)
四十六、滞产	(108)
四十七、胞衣不下	(110)
四十八、乳缺	(112)
四十九、乳痛	(114)
五十、产后恶露不下	(116)
五十一、产后腹痛	(118)
五十二、产后血晕	(120)
五十三、产后发热	(122)
五十四、小儿惊风	(124)
五十五、小儿泄泻	(126)
五十六、小儿积滞	(128)
五十七、小儿疳积	(130)
五十八、小儿顿咳	(132)
五十九、小儿发热	(134)
六十、小儿疝气	(136)
六十一、小儿夜啼	(138)

六十二、小儿尿床	(140)
六十三、小儿疳腮	(142)
六十四、小儿鹅口疮、口疮	(144)
六十五、小儿虫证	(146)
六十六、丹毒	(148)
六十七、疔疮	(150)
六十八、风疹	(152)
六十九、湿疹	(154)
七十、牛皮癣	(156)
七十一、带状疱疹	(158)
七十二、肠痈	(160)
七十三、痔疮	(162)
七十四、扭伤	(164)
七十五、落枕	(166)
七十六、耳鸣耳聋	(168)
七十七、聾耳	(170)
七十八、目赤肿痛	(172)
七十九、夜盲	(174)
八十、针眼	(176)
八十一、眼睑下垂	(178)
八十二、近视	(180)
八十三、斜视	(182)
八十四、鼻渊	(184)
八十五、咽喉肿痛	(186)
八十六、牙痛	(188)
八十七、冻伤	(190)

八十八、毒蛇咬伤	(192)
八十九、面部色斑	(194)
九十、扁平疣	(196)
九十一、痤疮(粉刺)	(198)
九十二、酒糟鼻	(200)
九十三、脱发	(202)
九十四、肥胖	(204)
附录：一、人体十四经脉循行分布示意图	(206)
二、人体十二皮部示意图	(209)
三、人体全身常用腧穴示意图(前、侧、后)	(211)
四、常用腧穴的位置和主治病证表	(217)

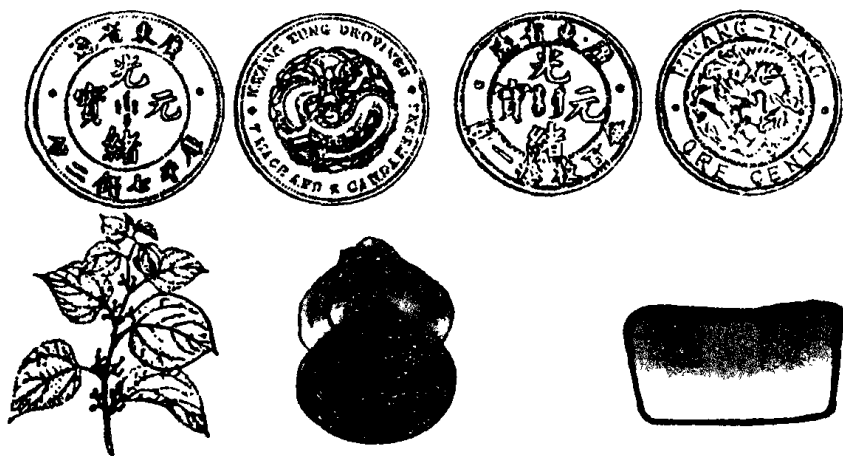
第一部分

刮痧疗法简介



一、什么是刮痧疗法？

刮痧疗法，就是运用各种工具，如苎麻、麻线、棉纱线团、铜线、银圆、瓷碗，瓷调羹、或水牛角板等等，蘸上水、或香油，或桐油，或芫荽酒，或具有一定药物治疗作用的润滑剂、润肤露之类，在人体某一部位的皮肤上进行刮摩，使皮肤发红充血，出现一片片或一块块的青紫瘀斑或瘀点，即所谓“出痧”，从而达到预防疾病和治疗疾病的目的。它具有简便易行、治疗范围广泛等优点，是一项值得运用和推广的自然疗法之一(见图)。



二、刮痧疗法的起源和发展

刮痧疗法起源于何时，到目前为止，我们不太清楚，据文献所载，这一疗法是在元代。元代医家危亦林在公元 1337 年撰写的《世医得效方》卷二就有“沙证”（古“沙”，“痧”通）。说

沙证“古方不载……所感如伤寒，头痛呕恶，浑身壮热，手足指末微厥，或腹痛闷乱、须臾能杀人”，又说：“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝，俗谓搅肠沙，今考之，此证乃名干霍乱，此亦由山岚瘴气，或因饥饱失时，阴阳暴乱而致。”元代杨清叟撰，明代赵宜真集《仙传外科秘方》中的《救解诸毒伤寒杂病一切等证》里论有“搅肠沙证发，即腹痛难忍，但阴沙腹痛而手足冷，看其身上红点，以灯草蘸油点火烧之；阳沙则腹痛而手足暖，以针刺其十指背，近爪甲处一分半许，即动爪甲而指背皮肉动处，血出即安。仍先自两臂将下其恶血，会聚指头出血为好。又痛不可忍，须臾能令人死，古方名干霍乱，急用盐一两，热汤调灌入病人口中，盐气到腹即定。……”从上两段文字来看，沙证是指心腹绞痛，高热头痛，欲吐不得吐，欲泻不得泻，心中烦闷难耐，冷汗出，手足或冷或暖，短时即可致人死命的一种干霍乱病证，其致病原因是由于感受了山岚瘴气，或因饥饱失时，阴阳暴乱所致，治疗或用“灯草蘸油点火烧之”，或“以针刺其十指背，近爪甲处一分半许……下其恶血。”

明代时有了更具体的运用刮痧疗法治疗痧症的记载及关于痧证的病候论述。《证治准绳》里：“干霍乱：忽然心腹胀满，搅痛，欲吐不吐，欲泻不泻，燥乱，愤愤无奈，俗名‘搅肠沙者是也。……刺委中穴并十指头出血亦好。”《万世家传保命歌括》中“干霍乱者，忽然心腹胀满，绞刺疼痛，蛊毒烦冤，欲吐不吐，欲利不利，状若心灵所附，顷刻之间，便致闷绝，俗呼‘绞肠沙’者是也。宜用吐法，刺法、灸法。……刺法：委中二穴，以冷水，手拍起青，三棱针刺，去紫黑血，效。如腹痛而手足暖者，此名阳沙，以针刺其手十指头近爪甲处，令其血出，仍先自两臂捋下其恶血，令其指头出血为妙。如腹痛而手足冷者，此名阴沙，看其身上红点，以灯草蘸油，火淬之。”《医学正传》：

治痧证，或先用热水蘸搭臂膊而以苕麻刮之，甚者针刺十指出血。或以香油灯照视胸背，有红点处皆烙之。

清代出现了具有代表性的著作，那就是《痧胀玉衡》，为郭志邃所写，是关于痧证及痧证治疗的专门著作，在这本书里，它全面论述了痧证的种类以及各种痧证的辨证和治疗，痧证种类有：闷痧，暗痧、落弓痧、噤口痧、伤风咳嗽痧、胎前产后痧、霍乱痧、绞痛痧，蛔结痧，头痛痧等等。在治疗上，主张“痧在肌肤者，刮之而愈；痧在血肉者，放之而愈。”“凡气分有痧，宜用刮；血分有痧，宜用放，此不易之法，至脏腑经络有痧，若昏迷不醒等症，非放刮所得治，兼用药疗之，无足怪也。”即：痧证期间，若病邪浅在肌表、气分时，用刮痧疗法；病邪深在筋肉、血分时，用放痧疗法；若痧毒深入脏腑体内，致昏迷不醒者，则兼用药物治疗之。反映了病邪所在部位的深浅不同，采用的治法亦不相同。而刮痧所用的工具和所刮拭的部位，在《痧胀玉衡》中也叙述的很清楚具体：在“背脊颈骨上下及胸前肋肋两背肩臂痧证，用铜钱蘸香油刮之，或用刮舌刮子脚蘸香油刮之；头额腿上之痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之；大小腹软肉内之痧，用食盐以手擦之。”从上述可见痧证所刮拭的工具有多种，刮拭的部位亦不尽一样。

在古代，人们治疗痧证，运用了多种工具，诸如苕麻、棉纱线团、麻线、刮刮子脚等等，蘸上水、香油、桐油、芫荽酒之类，进行治病活动，取得了很好的效果，并使这一古老疗法一直流传下来，散播在民间当中。过去在农村、山区、及边远地方，老百姓们常常用瓷碗、瓷调羹或姜盐等，蘸上水或香油，治疗急性霍乱或突然中暑等疾病，疗效独特，是一种非常经济实效的治病疗法。

三、刮痧疗法的治病原理和治疗作用

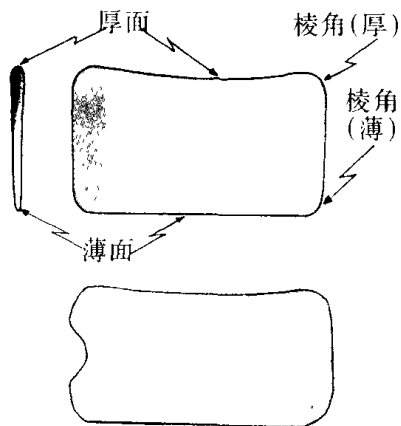
刮痧疗法所以能够治疗疾病，是基于中医学的理论思想作指导。我们知道，人体有脏腑、营卫、经络、腧穴。脏腑，是构成人体的重要组成部分，是人体生命活动的根本，脏腑的功能活动是维持着人体生命活动的一切；营卫，是人体脏腑功能活动的产物，循行于人体的经脉内外，运行不止，环周不休，保证着人体的内外上下各部组织正常功能活动，维护着人体生命，它来源于先天，又不断地从后天得到补充；经络分布于人体全身，大到手足三阴三阳经，小到无数的浮络和孙络，其主要作用是联系脏腑、肢体和运行气血营卫，濡润滋养人身；腧穴，是脏腑、营卫、经络之气输注于体表、并且是它们在体表互为相通的点，人体中的腧穴共有 365 个，分布在各条经脉之上，其主要作用是通调人体营卫气血之气。脏腑、营卫、经络、腧穴四者联结成为一体，就构成了人体从内及外和从外达内的反应通路，而我们运用的刮痧疗法治疗疾病，正是基于人体这四者的关系，把它们连结成为一个从内及外与从外达内的治疗反应通路，运用刮板刮拭人体一定经穴部位上的皮肤，使之产生一定的刺激作用，从而达到疏通经络，通调营卫，和谐脏腑的目的，脏腑协调，营卫通利，经络顺畅，腧穴透达，则人体生命活动正常，人体健康无病。

据《中国民间刮痧术》载：现代医学认为运用刮痧自然疗法，就是通过刮拭手段，对一定的经穴部位或人体某个局部进行一定程度的刺激，使人体神经末梢或感受器产生效应，一方面通过神经反射或神经体液的传递，对中枢神经系统，发出刺激信号，通过中枢神经的分析综合，对机体各部功能产生协调作用并达到新的平衡；另一方面由于刮拭面宽，使局部产生热效应，局

部的微血管和毛细血管扩张，致局部的血容量和血流量增加，有利于受损的细胞活化和死亡，促使代谢产物的交换、排出；也有利于受损组织的再修复、更新与功能的恢复，重新建立起人体顺应自然生理循环的医疗保健效应。用通俗的话讲，就是用刮痧术刺激皮肤，使皮下充血，毛细孔扩张，使秽浊之气由里出表，体内邪气宣泄，把阻滞在经络的病源呈现出体表，使病变器官、细胞得到营养和氧气的补充，使全身血脉畅通，促进人体的新陈代谢，使汗腺充血而得到开泄腠理，病邪从汗而解。周身气血畅通，人体损伤细胞活化，五脏六腑平衡协调，人体恢复健康。

四、刮痧疗法的工具和使用

(1) 刮具和使用：传统上治疗痧证，使用的工具很多，如前所述。现在使用的工具(见图)，是用水牛角精心制作的刮痧板，它具有精致、小巧、光滑、圆润的特点，使用起来很方便，不会伤害皮肤，可以治疗包括痧证在内的许多疾病。



(2)辅助材料及使用：刮痧使用的辅助材料很多种，如润滑剂、润肤露，活血通络酊、去痛灵，正红花油等等，都是采用有油性的调配剂，配上一些天然的具有某些治疗作用的药物，经过科学的工艺方法精制而成的。这些材料应用的目的，一方面起到光滑滋润作用，使刮摩起来不至于伤害皮肤，另一方面也可起到某种治疗作用。

五、刮痧疗法的种类和刮拭手法

(1)种类：刮痧的种类一般分为两种：直接刮痧和间接刮痧。直接刮痧，就是医生用工具直接作用于人体一定部位的皮肤上，通过直接刮拭人体皮肤，使其皮肤发红发紫，出现青紫红色瘀斑痧点来，这种方法多半用于体质较强壮而病证又属于实盛的病人。间接刮痧，就是医生先用毛巾或棉布之类物品，覆盖在病人需要刮拭的某一部位的皮肤上，然后用工具在毛巾或棉布上进行刮拭，使其皮肤发红发紫，或出现紫红色瘀点瘀斑来，这种方法多半用于婴幼儿、年老体弱、以及患有某些皮肤病的患者。

(2)刮拭手法：刮痧的操作手法有平刮、竖刮、斜刮、棱角刮、边角刮等等。平刮，就是用刮板的平边，着力于施刮部位上，按一定方向进行较大面积的平行刮拭。竖刮，就是用刮板的平边，着力于施刮的部位上，方向为竖直上下而进行的大面积刮拭。斜刮，就是用刮板的平、边、弯，着力于施刮的部位上，进行斜向刮拭。棱角刮与边角刮，就是用刮板的棱角和边角，着力于施刮的部位上，进行较小面积或沟、窝、凹陷地方的刮拭，如鼻沟处、耳屏处、肘窝处、听宫、听会、神阙、骨骼、关节等等。根据《经络全息刮痧法》：

①面刮法：用手持刮板，刮拭时用刮板的1/3边缘接触皮肤，刮板向刮拭的方向倾斜30度至60度，以45度角应用最为广泛，利用腕力多次向同一方向刮拭，要有一定的刮拭长度。这种手法适用于身体比较平坦部位的经穴部位(见图)。

②角刮法：用刮板角部在经穴上自上而下刮拭，刮板面与刮拭皮肤呈45度角倾斜。这种手法多用于肩部、胸部的某些经穴部位(见图)。

③点按法：用刮板角与经穴呈90度角垂直，由轻到重，逐渐加力，片刻后猛然抬起，使肌肉复原，多次重复，手法连贯。这种手法适用于无骨骼的软组织或处在骨骼凹陷部位，如人中、膝眼等经穴(见图)。

④拍打法：用刮板一端的平面拍打体表部位的经穴。拍打法多在四肢特别是肘窝和腘窝进行，拍打时一定要在拍打部位先涂上刮痧润滑剂之类(见图)。

⑤按揉法：用刮板角部20度角倾斜按压在穴位上，作柔和的旋转运动，刮板角平面始终不离开所接触的皮肤，速度较慢，按揉力度应深透至皮下组织或肌肉。常用于对脏腑有强壮作用的经穴，如合谷、足三里，内关等(见图)。

⑥厉刮法：用刮板角部与经穴呈90度角垂直，刮板始终不离皮肤，并施以一定的压力作短距离(约1寸长)前后或左右摩擦。这种手法适用于头部经穴部位(见图)。

⑦梳理经气法：按经络走向，用刮板自上而下循经刮拭，用力轻柔均匀，平稳和缓，连续不断。一次刮拭面宜长，一般从肘膝关节部位刮至指趾尖。常用于治疗刮痧结束后或保健刮痧时对经络进行整体调理，松弛肌肉，消除疲劳(见图)。