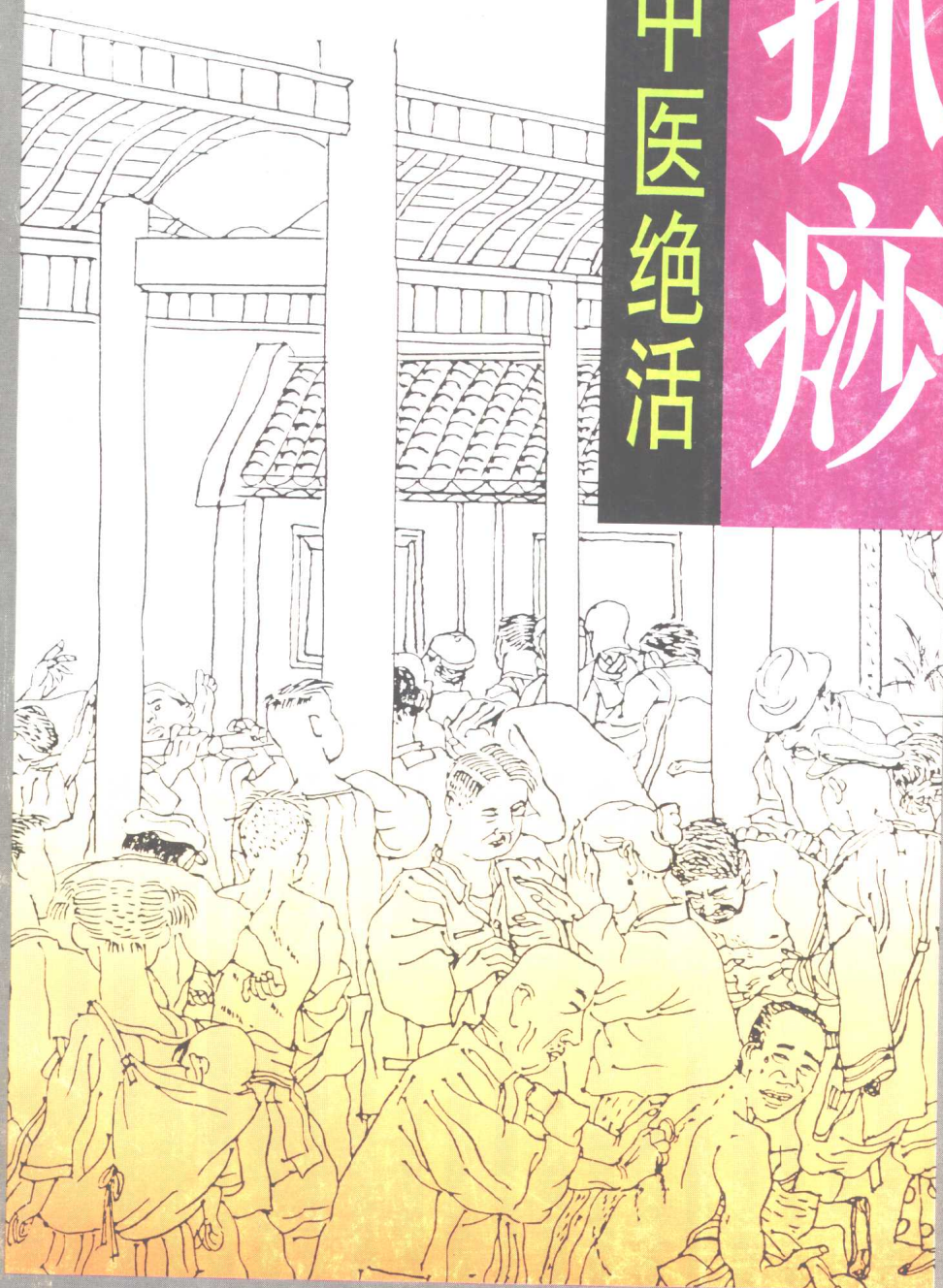


顾问 石学敏 主编 王平

● 中医绝活

抓痧



抓痧

中医绝活



● 顾问 石学敏
● 主编 王平
● 编著 王平

古恩鹏 杨光 王志红

天津科学技术出版社

责任编辑:刘 昆

中 医 绝 活

抓 痧

顾问 石学敏

主编 王 平

编著 王 平 古恩鹏

杨 光 王志红

*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020

天津市蓟县印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 8.25 插页 1 字数 203 000

1997 年 3 月第 1 版

1998 年 1 月第 2 次印刷

印数:5 001—13 000

ISBN 7-5308-2165-2

R·623 定价:13.00 元

序

古老的中医学是中华民族文明史中异彩夺人的瑰宝，内容丰富，良玉精金。历代名医的才智和中华民族的物华天宝，造就了中医临床各科的华实。

中医理论在传播中始终不离“继承而不泥古，发扬而不离其宗”之圭臬，从而体现了这一门科学的发展过程中的严谨性、延续性及先进性。中医又是一门应用范围广泛的实用性技术，凝聚了千百年来人类同自身疾病抗争的丰富经验。即使是在高科技日新月异飞速发展的今天，仍为一项令人叹为观止的人体生命工程科学。不仅如此，中医借助现代高科技的手段，迅速丰富发展，传播到世界各地，业已成为世界范围内人类公认并喜爱的一门实用科学。中医以其自身强大的生命力，恩泽人类之繁衍昌盛。

采摘宝库精华，令今人咀英嚼华，茹古含今。中医临床各科医技菁华由于确凿的疗效，简便、经济的特色，在今天更具有广泛的可接受性。如中医方药、如针灸推拿、如康复养生、如浴疗刮痧拔罐……凡此种种，无一不因其实用性、可操作性、可重复性赢得了它应有的价值和地位。

天津科学技术出版社出版《中医绝活》系列丛书，实为弘扬祖国医学的可贵之举。尤为中医研习者、有志者特别是广大群众提高防病保健洞开一页方便之门。编著者广收博采，择善而从，释惑解迷，可见殚思极虑之精神，传播宝库之金声，惠泽万千民众之志向。

是为序。

1995年10月于津门

石学敏

目 录

上编 基础知识

抓痧疗法发展史简话	(3)
抓痧的器具、介质及其选择使用的原则	(4)
抓痧的体位	(6)
抓痧的分类及操作方法	(7)
抓痧的应用原则	(11)
抓痧的治疗机理	(12)
辨证论治及辨证施用抓痧疗法	(17)
抓痧的适应症与禁忌症	(30)
配穴	(32)

中编 治疗操作

内科疾患	(49)
中风	(49)
发热	(51)
痉证	(53)
厥证	(55)
暑痧	(57)
感冒	(59)
风湿	(60)
暑湿	(64)

冒暑	(65)
暑秽	(66)
疟夏	(67)
春温	(68)
秋燥	(70)
咳嗽	(72)
哮喘	(74)
心悸	(75)
不寐	(77)
多寐	(78)
健忘	(79)
痫证 (癫痫)	(81)
百合病	(83)
无脉症	(84)
胃脘痛	(85)
呕吐	(87)
反胃	(89)
呃逆	(90)
痞满	(91)
泄泻	(93)
便秘	(94)
腹痛	(96)
胃下垂	(98)
饮证	(99)
痿证	(102)
眩晕	(103)
胁痛	(105)
郁证	(107)
颤证	(109)

水肿·····	(110)
淋证·····	(112)
癃闭·····	(113)
妇科疾患 ·····	(116)
经行先期·····	(116)
经行后期·····	(117)
经行先后无定期·····	(119)
月经过多·····	(121)
月经过少·····	(122)
闭经·····	(124)
痛经·····	(125)
白带·····	(127)
黄带·····	(129)
赤带·····	(130)
妊娠恶阻·····	(131)
产后缺乳·····	(133)
产后腹痛·····	(134)
产后大便困难·····	(135)
产后发热·····	(137)
人工流产综合症·····	(139)
脏躁·····	(142)
阴挺(子宫脱垂)·····	(143)
阴吹·····	(144)
阴痒·····	(145)
不孕症·····	(147)
儿科疾患 ·····	(149)
小儿发热·····	(149)
小儿呕吐·····	(151)
小儿泄泻·····	(153)

小儿厌食·····	(155)
小儿夜啼·····	(156)
小儿遗尿·····	(158)
百日咳·····	(159)
腮腺炎·····	(160)
五官科疾患·····	(162)
麦粒肿·····	(162)
睑缘炎·····	(163)
流泪证·····	(165)
沙眼·····	(166)
目痒·····	(167)
结膜炎·····	(169)
目翳·····	(170)
远视·····	(172)
近视·····	(173)
视神经萎缩·····	(174)
鼻塞·····	(176)
鼻炎·····	(177)
鼻窦炎·····	(179)
慢性咽炎·····	(180)
扁桃体炎·····	(182)
口疮·····	(183)
牙痛·····	(185)
下颌关节紊乱症·····	(186)
骨伤科疾患·····	(188)
落枕·····	(188)
颈椎病·····	(189)
腰椎间盘突出症·····	(191)
腰椎管狭窄症·····	(193)

腰肌劳损.....	(195)
急性腰扭伤.....	(196)
肩关节周围炎.....	(198)
颈肩纤维织炎.....	(199)
肱骨外上髁炎.....	(200)
坐骨神经痛.....	(202)
股外侧皮神经炎.....	(203)
肋软骨炎.....	(204)
肋间神经痛.....	(206)
类风湿性骨关节炎.....	(207)
足跟痛.....	(208)
外科疾患.....	(211)
急性阑尾炎.....	(211)
急性胆绞痛.....	(212)
急性输尿管结石.....	(213)
急性胰腺炎.....	(215)
脱肛.....	(216)
丹毒.....	(217)
带状疱疹.....	(219)
过敏性皮炎.....	(220)
荨麻疹.....	(222)
神经性皮炎.....	(224)
寻常性鱼鳞病.....	(225)
硬皮症.....	(226)
皮肤瘙痒.....	(229)
男科疾患.....	(231)
遗精.....	(231)
阳痿.....	(232)
阳强.....	(233)

早泄.....	(235)
男性不育症.....	(236)

下编 抓（撮）痧保健

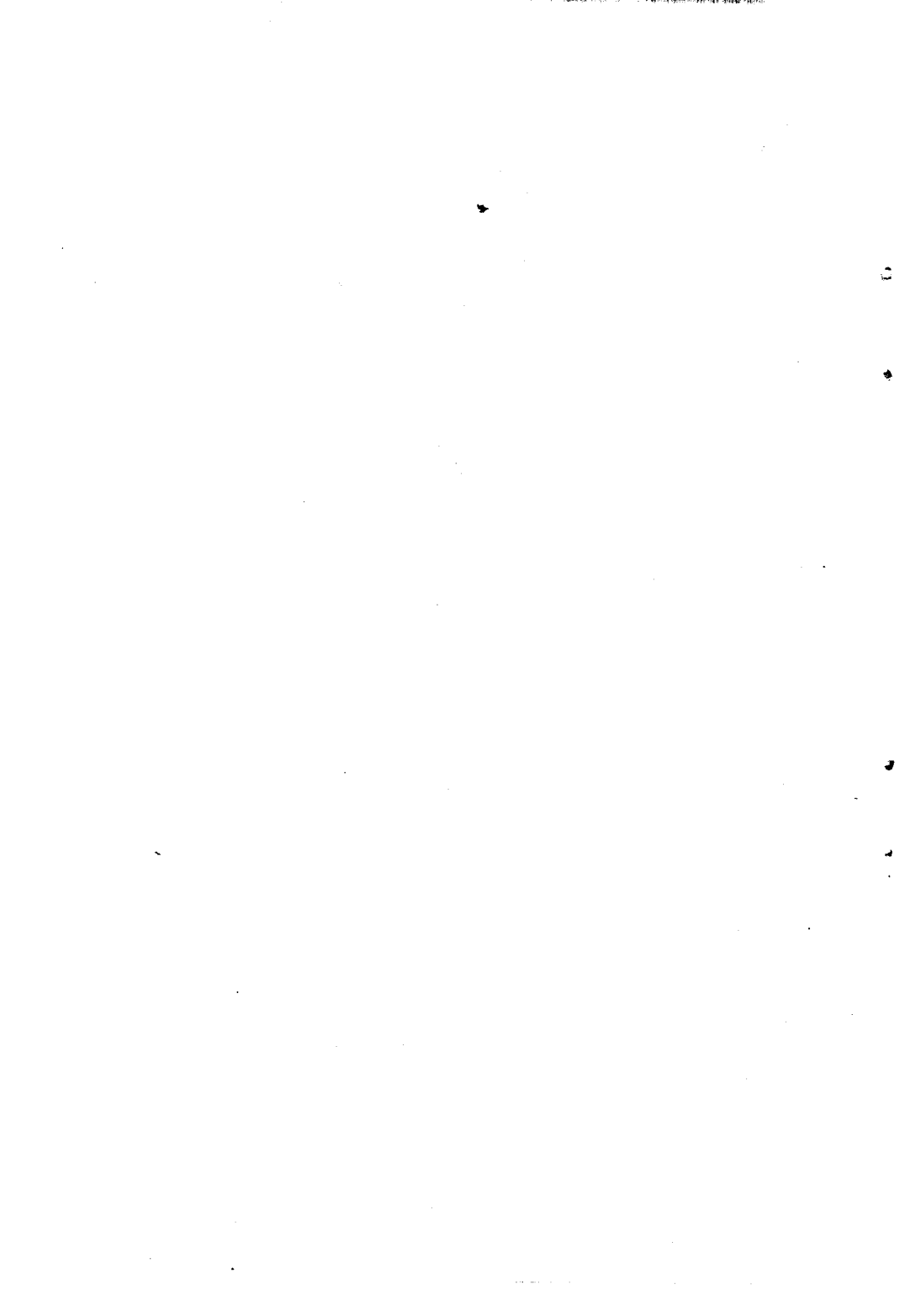
撮痧保健	(241)
头痛的撮痧保健.....	(241)
痞积的撮痧保健.....	(244)
小儿厌食的撮痧保健.....	(245)
一氧化碳中毒后遗症的撮痧保健.....	(246)
轻型痧症的撮痧保健.....	(247)
中暑的撮痧保健.....	(249)



基础知识

上编

ZHUA SHA



抓痧疗法发展史简话

痧，是指体内疾病在体表的特殊表现。抓痧（也称刮痧、撮痧）是以手指或边缘润滑物体或针具在人体体表特定部位施以反复的刮、捏、提、挤、刺、挑等手法，使皮肤出现片状或点片状瘀斑或出血，以达到调整肌体功能，恢复生理状态，祛除疾病的一种物理性治疗方法。

抓痧疗法起源于远古时期，在人们长期的生活实践中逐渐总结和发展起来。据专家们研究证实，在长沙马王堆出土的文物中，就发现有“砭石”，其作用是在人体表面进行刺、划、压、刮等操作的一种简单工具，这是抓痧疗法的原始物体，而且在《五十二病方》中就有砭石的具体运用，在《扁鹊传》中有最为原始的抓痧治病的病历记录。但由于抓痧的简便易行和在民间的广泛流传，所以一直为历代医家视为医道小技而不被重视。殷商以来，历代医家虽在其医著中偶有提及，但其多是断断续续，支离破碎的叙述，故抓痧疗法一直也难形成一个比较完整的医疗体系。

抓痧疗法是我国宝贵的医学遗产之一，具有历史悠久、方法独特、简便安全、适应广泛、疗效稳定的特点，是一种从临床实践中总结出来的，很有前途的物理刺激疗法，尤其是在当前医疗经费普遍不足，医疗开支又逐年扩大的今天，抓痧疗法就不失为经济而又行之有效的医疗手段。只要经过进一步的研究，进一步完善其理论及治疗体系，是一定能够在传统中医治疗体系中占据一席之地并发扬光大的。

抓痧的器具、介质及其选择使用的原则

一、器具

1. 粗糙纤维类：一般选用含有粗糙纤维植物的茎、叶、果实等，除去其果肉部分，保留粗糙纤维，使其表面粗糙但要柔软有弹性。如丝瓜络、苎麻、八棱麻等。此物多用于人体肌肉薄弱处。如肋骨等。

2. 硬币类：一般选用边缘光滑的钱币，如古铜钱，或现代的角币，壹圆币等。此物多用于小面积部位的刮治，如腠窝、肘窝等。

3. 瓷器类：取边缘比较光滑圆润的完整瓷器，如瓷勺、瓷碗、瓷杯等，此物用于肌肉丰满处的刮治，如背部、腰部等。

4. 纱线类：取纯棉纱线，揉成团即可使用，此法多用于儿童及头面部皮肤较柔弱处的刮治。

5. 中药类：取质地较硬韧、边缘光滑圆润，便于持握的中草药，如羚羊角、水牛角、龙齿等，此法不分部位，只以患者疾病的性质选材，如湿胜则选择燥湿类药，热胜则选择寒凉类药物等。

6. 手指：医者以手指相对用力，做捏、挤、提、点、按等动作，此法用于撮痧。

7. 针具类：取质地坚硬、尖部锋利的针具，此物用于挑痧。

8. 其它类：由于人们生活环境的不同，抓痧时的取材条件也存在着相当的差异，因此抓痧的工具可以随时、随地、自由取材，如渔民可以取贝壳、鹅卵石等，山民则可以取削制过的竹片等，只要是边缘光滑、便于持握即可。

二、介质

1. 液体：选用能起到润滑作用的液体，如水、油等。
2. 固体：选用质地柔软、细腻软质固体，如凡士林、面霜、板油等。
3. 药物：根据病情，可以选配一些草药煎汤使用。
4. 消毒类：用于挑痧疗法的皮肤消毒时使用，如75%的酒精或1%的新洁尔灭等。

三、器具的选择原则

1. 便于持握：抓痧疗法的有效程度其根本在于施术者施术力度的渗透是否到位，选择一个便于持握的器具，可以更好地实现施术者的操作意图，达到治疗目的。
2. 边缘光滑圆润：刮痧疗法主要是依靠物体在体表的磨擦滑动来达到医疗的目的，选择边缘光滑圆润的物体可以避免划伤皮肤，还可以达到预期的治疗目的。
3. 尖端锋利：挑痧疗法主要是用针具尖端刺激皮肤、经络，达到治疗疾病的目的，故尖端一定要锋利，以减轻皮肤被刺时的疼痛刺激。

抓痧的体位

由于抓痧是一种比较疼痛的刺激，为防止意外，一般多采用卧位，但也可根据具体情况采用坐位、立位等，常用的体位有：

1. 俯卧位：患者俯卧于床上，两臂顺平摆于身体两侧，颌下垫一薄枕，此位有利于刮治背部、腰部、腠窝及下肢的后侧和足跟腱等处。

2. 侧卧位：患者侧卧于床上，同侧腿屈曲，对侧腿自然伸直位，双上肢屈曲放于身体的前侧，此位有利于刮治肋部及对侧小腿外侧等处。

3. 仰卧位：患者自然平躺于床上，双上肢平摆于身体两侧，此法有利于刮治头面部、胸部、腹部及双下肢的前处，前内侧等处。

4. 坐位：患者倒骑于椅子上，双手自然放于椅背上，此法有利于刮治双上肢和背部等处。

抓痧的分类及操作方法

1. 刮痧：是以边缘光滑圆润物体在体表刮动，使出现痧痕的一种方法。操作时以手持器具，蘸上介质，然后在病人体表的一定部位从上而下沿左右两侧向外刮动，至皮下呈显出一条长形紫红色痧痕为止。刮动时用力要均匀，一般采用腕力，同时要根据病人的反应随时调整刮动的力量，其各部位的刮治方法是：

(1) 背部。病人取侧卧位或俯卧位或坐位，医者侧立于患者背侧，先从第七颈椎沿脊椎从上向下刮至第五腰椎为止，然后从第一胸椎旁开，沿肋间向外侧斜刮，左刮一道痕，右刮一道痕，一般左右侧各刮出 5~7 道痧痕即可。

(2) 颈部。颈部两侧各刮一道痧痕，项部两侧各刮一道痧痕，双侧肩胛骨部各刮一道痧痕。

(3) 胸部。患者取仰卧位或坐位，从胸骨向外侧在第二、三、四肋间各刮一道痧痕，乳房禁刮。

(4) 四肢。体位以方便刮治为主，于肘部、肘窝、上下肢双侧各刮出一道痧痕。

2. 撮痧：撮痧是施术者用食、中指或拇指相对用力，拧提病人体表的一定部位，至拧出痧痕为止，用食中两指提拧时，用力不要过猛，紧夹松开，反复 3~5 遍，至痧痕显示为止，撮法中又有“扯法”、“拧法”、“夹法”、“抓法”之分。

(1) 拧法。以食、中指屈曲对抗用力提拧患者表皮，至出现痧痕为止，操作时两指对抗用力夹紧皮肤并拉起，提至最高处时，两指同时带动夹起皮肤一同旋转后，放松两指，使皮肤恢复原状，