

刘明军 刮痧 治疗常见病

刘明军◎编著



传统砭石疗法的最新运用
千方百剂治病，不如刮除病气
从头到脚的刮痧治疗方法

经络全息刮痧疗法，古今两种理论完美的结合
只需要一块刮痧板，轻松治疗46种家庭常见病
本书让零基础的您不必懂得博大精深的中医理论
只需按图操作，即可扫除疾病，健康相随



编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读同步发行

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

刘明军刮痧治疗常见病 / 刘明军编著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5384-6989-9

I. ①刘… II. ①刘… III. ①刮痧疗法 IV.
①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第160686号

刘明军刮痧治疗常见病

LIUMINGJUN GUASHA ZHILIAO CHANGJIANBING

编 著 刘明军
编 委 张 欣 李 铁 卓 越
出 版 人 李 梁
责任编辑 韩 捷 王旭辉 张延明
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 14
印 数 1—8 000册
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431—85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431—85659498
邮购部电话 0431—85677817
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6989-9
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431—85635185





2

在现代，社会进步带动健康意识的更新，这种意识更新主要体现在三个方面。第一，从重视已病到重视未病，人们逐步认识到日常保健的重要性；第二，全面认识药物，在进行治疗的同时会注意兼顾药物的毒性与治疗性；第三，更注重预后，治疗已不仅仅停留在临床治愈阶段，而是向病后康复延伸，更为重视病后阶段如何恢复及提高机体功能。

健康意识的进步必然会引起人们对治疗方式的思考，人们开始思考并寻找真正能够对健康有益，对保健、治疗、康复各阶段无毒副作用而效果显著的方法。刮痧疗法是祖国传统医学的重要

组成部分，凭借其操作简便、安全无损伤及疗效可靠的特点，被赋予了千年旺盛的生命力而丝毫不衰。刮痧疗法在现代社会，以其符合现代健康意识的特点，而再次焕发无限活力，再次放射出璀璨的光芒。

刮痧疗法起源于民间，其发展由原来简单直观的经验疗法，到今天有系统中医理论支撑，配合现代全息理论指导，形成了完整的手法操作，还在前人基础上改良了应用工具，其适应病种也十分广泛，刮痧疗法已经发展成为完整的系统疗法。

目前，人们认可刮痧疗法的作用，但是还存在认识不全面、操作不规范、一旦出现异常情况不知如何处置的问题。我们要更好地运用刮痧疗法，就必须从理论出发，全面认识和掌握刮痧疗法，本书作者就是为了这个目的而编写本书的，旨在系统全面地为读者介绍刮痧疗法的原理及日常应用。一书在手，您可以轻松地和家人、为自己治疗和保健，共享健康人生。

目 录

上 篇

刮痧疗法的基础知识

第一章 刮痧的起源及原理

刮痧疗法是中国传统的自然疗法之一。早在2000年前，古人就已经开始运用刮痧法来治疗疾病了。刮痧疗法是以中医皮部理论为基础，用牛角、玉石等工具在皮肤相应部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀的目的，经常刮痧可起到调节经气、解除疲劳、增加免疫功能的作用。

一、刮痧的起源	10
二、刮痧的发展	10
三、刮痧原理之经络学说	12
四、刮痧原理之全息反射区	13
五、经络全息刮痧法治疗脏腑病的原理	14
六、刮痧的现象	15
七、传统医学对刮痧作用的认识	16
八、现代医学对刮痧作用的认识	17

第二章 刮痧方法及注意事项

本章节向您系统地介绍刮痧疗法中用到的工具、方法、要领等，使您在家庭中自疗疾病时更加得心应手。根据患者自身情况的不同，刮痧后的反应也不尽相同，有人在刮拭部位有痧象出现，有人则出现头晕目眩、心慌、面色苍白等晕刮现象，面对不同的反应您要学会区别对待。

一、刮痧工具	20
二、相关刮法	21
三、人体各部位的刮拭方法及顺序	25

四、刮拭要领	26
五、刮痧后的反应	27
六、不可片面追求出痧	27
七、刮痧慎用证与禁忌证	28
八、刮痧前的注意事项	28
九、晕刮的防治	29

下 篇

刮痧治疗常见病

第三章 中老年常见病的治疗

随着年龄的增长，身体慢慢由强壮转为衰老，一些中老年常见病因身体正气不足、脏器逐渐虚弱、机体抵抗力下降等因素而出现。虽然说衰老是自然规律，但是我们可以通过刮痧疗法来起到防病治病、延缓衰老的目的，让健康长伴我们身边。

高血压病	32
低血压病	37
糖尿病	42
高脂血症（单纯性肥胖症）	48
心悸（心律失常）	53
冠心病（心绞痛）	58
面神经麻痹	62
脑卒中后遗症	66

第四章 青壮年常见病的治疗

您作为家中的“顶梁柱”在生活中也难免会遇到这样那样的健康问题，很多人觉得因为头疼脑热而去医院治疗有些“小题大做”，如此您不妨尝试用刮痧疗法来治疗吧。只要一块小小的刮痧板，在家就可以自己治疗一些常见的病症，既方便又经济。

头 痛.....	72
咳 嗽.....	77
恶心呕吐.....	81
中 暑.....	85
感 冒.....	89
胃 炎.....	94
腹 泻.....	97
尿路感染.....	101
落 枕.....	105
颈椎病.....	108
肩周炎.....	112
腰 痛.....	115
膝关节痛.....	118
小腿痉挛.....	121
足跟痛.....	124
鼻窦炎.....	126
咽喉肿痛.....	130
目赤肿痛.....	134
视力减退.....	138

第五章 女性常见病的治疗

与男人相比，女人有自己的生理特点，要生儿育女，要哺育孩子，每个月还有那特殊的几天，所以女人比男人更容易出现健康问题。女人要对自己好一点，学会刮痧，自己动手，轻松甩掉惹人烦的小问题，健康美丽陪伴您。

月经不调.....	142
痛经.....	146
闭经.....	151
盆腔炎.....	156
乳腺增生.....	160
更年期综合征.....	164
月经过多.....	169
乳汁过少.....	173

第六章 刮痧调理亚健康

刮痧疗法除了具有立竿见影的治疗作用，也是预防疾病、保持健康体魄的有效手段。通过刮拭全身经络、穴位、反射区，可以起到很好的调节脏腑、疏通经络、平衡阴阳的作用，改善失眠、肥胖、烦躁易怒、记忆力减退等亚健康状态。

减肥.....	178
改善睡眠.....	182
缓解视疲劳.....	187
防脱发.....	190
增强记忆力.....	194
情绪易怒.....	200
心慌胸闷.....	203
颈肩僵硬.....	207
腰背酸痛.....	211
手脚怕冷.....	215
便秘.....	220

上篇
刮痧疗法的基础知识

【第一章】

刮痧的起源及原理

刮痧疗法是中国传统的自然疗法之一。早在2000年前，古人就已经开始运用刮痧法来治疗疾病了。刮痧法以中医皮部理论为基础，用牛角、玉石等工具在皮肤相应部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀的目的，经常刮痧可起到调节经气、解除疲劳、增加免疫功能的作用。



一、刮痧的起源

刮痧与针灸、热熨、推拿、刺络、拔罐等中医外治法源流紧密相连，相互演变而产生。在长沙马王堆出土的两千年前的帛书《五十二病方》中已有运用刮痧法的雏形。这部书中有使用匕周擦拭患儿局部，至“有血如蝇羽”出现，以治疗婴儿瘕病的记载，与今天的刮痧法颇为类似，据此认定早在2000年前，古人就已经开始运用刮痧法来治疗疾病了。



刮痧疗法是如何起源的呢？在旧石器时代，我们的祖先在野外生活，难免会受到疾病的困扰，当时的条件很差，又没有任何的医学知

识作为指导，当身体不适时，人们会寻找一些解决的方式。当身体某处疼痛时，偶尔会用磨尖的石头对身体部位进行刮拭、压迫或抓起火堆旁被烤热的石头进行热敷。在实践中慢慢发现一些特殊的部位运用石头点按对病痛有所缓解，于是逐渐总结和发展为中医的精华——砭石疗法。至新石器时代，随着石器制作技术的进步，出现了特定形状的医用砭石。

砭石疗法被认为是世界上最古老的经络疗法之一，它利用砭石在人体表面进行压、刮、划、刺等操作来达到治疗疾病的目的，《说文解字》解释“砭，以石刺病也”。它与中国传统医学一样，是中华民族几千年来与疾病作斗争中积累与总结出的宝贵经验，是整个中医治疗方法中不可缺少的一个重要组成部分。

二、刮痧的发展

从两千多年前的中医典籍《黄帝内经》中已经开始有了关于刮痧疗法的记载。唐朝时人们开始用苎

麻来刮治疾病。宋元之际，民间已比较广泛地流传用汤匙、铜钱蘸水或油刮背部，以治疗腹痛等症。自明代开始，根据在临床治疗痧症时刮拭过的皮肤表面会出现红色、紫红色或暗青色的小突起，人们逐渐将这种疗法统称为“刮痧疗法”。

清代，刮痧疗法大为盛行，取得突破性进展，不仅表现在对各种痧症的辨证论治上，而且还表现在刮痧不同操作方法及运用的系统化。距今300多年的康熙十四年（1675年）夏末初秋，在燕都发生的一次流行病，当时疫病大作，患者表现为胸腹胀满、生白毛如羊且日死千人。名医郭志邃遍阅群书，广搜秘验，博采众长，用刮痧法及放痧法制服了这场瘟疫，并著成《痧胀玉衡》。这是历史上第一部研究痧症的专著，标志着古代医家对痧症的研究终于在清代取得了突破性进展，对后世刮痧疗法的发展有巨大的影响。

新中国成立后，从事中医工作的人士对刮痧疗法进行了继承及整理。随着我国经济的发展，党和政

府更加重视对中医的继承和传扬，加大力度扶持中医药事业的发展。在这样的时代背景下，刮痧疗法也越来越得到医学界的重视，特别在倡导绿色疗法的现代社会，刮痧由原来局限的“痧病”和“出痧”走上了学术论坛，发展成为中医外治法中一个独特的疗法。

近几年，刮痧疗法由最初的直观的经验疗法，上升到有系统中医理论指导、结合现代医学理论、有实验数据支撑、适应病种广泛、疗效肯定的绿色疗法。其治疗方向不断地扩大，由最初以治疗痧症为主，发展到治疗内外妇儿等多种病症，并涉及消除疲劳、调整亚健康、减肥、美容等养生保健领域。刮痧方法不断改进和丰富的同时，其工具也日益多样，从原来的钱币发展到牛角或玉石质地的刮痧板，刮痧使用的介质也丰富多样，可根据病情酌情选择。

刮痧疗法经过漫长的历史发展与检验，由原来的经验疗法发展成为有系统理论指导，有系列手法操作，适应病种广泛，既可保健又可

治疗的一种自然疗法。其主要优点是操作简单易学，工具轻巧廉价，效果十分明显，又无不良反应及产生创伤，危险度极低，操作后不影响正常生活。



三、刮痧原理之 经络学说

经络学说的内容十分广泛，包括经络系统各组成部分的循行部位、生理功能、病理变化及其表现，经络中血气的运行与自然界的联系，经脉循行路线上的穴位及其主治作用，经络

与脏腑的关系，等等，是中医学分析人体生理、病理和对疾病进行诊疗的主要依据之一。

经络是经脉和络脉的总称，是人体内运行气血的通道。经，有路径之意，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干；络，有网络之意，络脉是经脉别出的分支，相对细小，纵横交错，遍布全身。经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑、器官与四肢百骸联结成为一个

名称	组成	说 明	作 用
经 脉	十二经脉	是经络系统的主体成分，又被称为正经，即手足三阴经六条和手足三阳经六条	是气血运行的主要通道
	奇经八脉	是别道奇行的经脉，共有八条，即督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维	其作用为加强十二正经之间的联系，并对十二经气血有调节作用
	十二经别	是从十二经脉别行深入体腔的经脉	主要是加强十二经脉中相为表里的两经之间的联系，补正经之不足
	十二经筋	是十二经脉之气结聚散络于筋肉骨节的体系，是附属于十二经脉的筋肉系统	起约束骨骼、屈伸关节的作用
	十二皮部	是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气在皮肤所散布的部位，与正经气血相通	有保卫机体免受外界侵袭的作用，刮痧正是作用于十二皮部，加强十二皮部的运行，从而提高机体的抵抗外邪的功能，增强人体抗病能力

续表

名称	组成	说 明	作 用
络脉	十五络脉	由十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共十五条	加强十二经脉中相表里的阴阳两经脉之间的联系
	浮络	是浮现于体表的络脉	使十二经气血通行散布于体表，同时也是邪气出入的通路。刮痧疗法刺激孙络和浮络所属的部位，刮后所出现的痧，即出自孙络，出痧后则提示邪气已从孙络外泄
	孙络	是最细小的络脉的分支，它遍布全身	

有机的整体，起到联络脏腑、沟通肢节，运行气血、濡养周身，抗御外邪、保护机体三大生理作用，并有传注病邪、反映病候的病理作用，经络学说在临床上可以说明病理变化，指导辨证归经，以此指导刮痧治疗。

四、刮痧原理之全息反射区

“全息”这一概念是一个物理学名词术语，指乙事物包含有甲事物的全部信息，或局部包含有整体全部信息的现象，即局部是整体的缩影，在一定程度上可以再现整体之象，这种现象就叫全息现象。这是许多领域中普遍存在的一种客观规律，描述这种规律的理论通常被称为“全息理论”。因此，可

以从部分认识整体，从小系统认识大系统；相反，也可以从整体认识部分，从大系统认识小系统，这种理论受到国内外学者的日益关注。

将每一局部视为整体的缩小，并能在一定程度上给出与整体相似的形象，这就是生物全息现象。这一现象揭示了生物体的部分与整体、部分与部分之间存在以下三种关系：

第一，生物体中任何一个相对独立的部分同整体有相对应的关系；第二，生物体中相对独立的部分在结构模式上与整体相同，是整体比例的缩小；第三，两个相邻的相对独立部分之间存在着对称相似关系。

祖国医学的许多理论相似于生物全息定律。例如，中医认为人体以五脏为中心，通过经络把六腑、

五官、九窍和四肢等全身的局部组织器官有机地联系在一起。观察某一局部的生理、病理变化往往就能反映全身脏腑的功能情况，即中医四大诊法中的望诊，通过观测相对独立部分的外在变化可以对内在脏腑的病变进行诊断。如人体的目、舌、口、鼻、耳五官均是功能结构相对独立的部分，脏象学说认为：

“肝在窍为目，肾在窍为耳，心在窍为舌，肺在窍为鼻，脾在窍为口。”对这五官的生理、病理变化的观测，可以反映出五脏功能的盛衰，这实际就是生物全息定律中局部与整体的关系。

生物全息理论可运用于刮痧法操作时部位的选择，通过选择适当的全息反射区，通过局部的刺激可以针对全身性疾病进行治疗（手、足全息反射区图见插页）。

五、经络全息刮痧法治疗脏腑病的原理

经络全息刮痧法不仅对疼痛疾病有立竿见影的效果，而且对内脏功能失调引发的各种常见病也有显著疗效，是因为经络全息刮痧法以

经络学说和全息诊疗学说为理论基础，通过对体外局部的刺激达到对人体内部的调整。

首先，经络纵横交错和沟通联络作用，将人体各脏腑组织器官、四肢百骸有机地联系起来，且经络主宰着全身气血运行，所以经络既是肢节与内脏器官的联系途径，又是调节生命活动的信息反馈系统。这种整体调控作用，使机体各脏腑器官组织在功能上能协调共济，成为一个统一的有机整体。对经络的调整，必将引起脏腑的变化。刮痧正是通过对十二皮部、浮络及腧穴的刺激，达到对脏腑功能的调节，起到治疗脏腑病的作用。

另外，由于全息穴区与同名脏腑器官之间的内在联系，内脏及各器官组织发生病理改变，其相应的全息穴区会出现敏感、疼痛、结节等反应，刮拭时会有痧的出现。刮拭的刺激和机体免疫系统清除痧的过程，通过神经、体液和经络的传导作用，使全息穴区相对应的脏腑组织器官的疾病也得到了治疗。

经络全息理论合理地解释了为

什么在体表刮摩就可以治疗多种疾病，而且效果良好，刮痧调整经络、气血、脏腑的功能是互相联系，不可分割的。刮痧在体表的穴位、经络、全息反射区的局部作用能活血化瘀，适宜的刺激也激发了经穴乃至整个经络系统，使之传至所属脏腑及其所过之处的组织、器官，从而改善或恢复这些脏腑、组织、器官的功能。

六、刮痧的现象

最初“痧”是代表一类病症，从广义上讲，是指“痧”证征象，即痧象，它是一种毒性反应的临床综合征。

现代中医学所说的“痧”，就是指所谓“痧象”。痧象是经刮拭治疗后，在相应部位皮肤所出现的充血性改变，如红色粟粒状、片状潮红，紫红色或暗红色的血斑、血泡等。

一般情况下，身体健康者出痧较少且均匀，多为红色；出痧的部位一般多在头面、背部及四肢外侧，胸腹及四肢内侧不易出痧，若

出痧说明手法偏重。慢性病患者，多伴有紫痧或血泡；急性病多为粟粒状，大面积；若为血斑、血泡，说明病情较重。

通过出痧部位可判断健康状况：凡经络线路和穴位区域容易出现痧，提示相应经络所联系的内脏功能病变。例如在背部膀胱经循行路线上均匀刮拭，心俞穴区出现紫痧或痧斑，则说明心脏功能变化，应提早预防和保健。

了解痧象还可判断康复程度：若出痧散在，颜色浅淡，说明病情较轻，容易康复；若出痧较多，而且点大成块、紫色血泡等，说明病情较重，不易康复，需多次刮痧才能有效。若刮痧时局部立即出现痧痕，宜改为轻手法刮拭，使痧慢慢透发出来，以减轻疼痛，简称“透痧”。还有一些神经肌肉瘫痪之人，刮痧后不易出痧，切不可硬刮、重刮，强求出痧，若多刮几次，痧象自然浮现，说明病情好转，这亦称“透痧”。



现代医学认为，中医的痧症是许多疾病在其疾病过程中，由于细菌病毒的侵害，产生毒素及毒性物质，使皮肤或毛细血管破裂，产生自身溶血现象，大多可见到黏膜及肌肤之下呈现充血或充血点，状如沙粒，或散在、或密集、或积聚成片、或融合成斑块。当疾病发生时，人体的免疫细胞与细菌病毒对抗，产生的病理代谢产物在体内滞留，使毛细血管通透性异常，刮拭时就有痧的出现。故刮痧正是一种促进机体新陈代谢产物通过皮肤排泄的方法，所以刮痧可以促进疾病的早日康复。

七、传统医学对刮痧作用的认识

刮痧疗法是以中医经络理论为指导，作用于体表经络腧穴上。故其治疗作用的原理如下：

1. 调节阴阳

中医理论是以阴阳为基本核心的，人体在正常的情况下，阴阳保持相对平衡的状态。如果这种平衡状态遭到破坏时，就会产生临床证候。刮痧疗法的关键就在于根据证候的属性来调节阴阳的盛衰，使机体转归于“阴平阳秘”，恢复其正常的生理功能，从而达到治愈疾病的目的。

刮痧是通过表里辨证和刮痧手法来实现调和阴阳的作用。例如：病在经络，皮肉者属表，宜轻刮；病在脏腑，筋骨者属里，宜重刮。刮痧对阴阳平衡的调节具有双向性，如血压不稳者，经刮拭躯干、四肢腧穴后，偏低的血压可升高，偏高的血压亦可降低。

2. 活血化瘀

人体肌肉、韧带、骨骼一旦受到损伤，局部产生瘀血，使经络气血流通不畅，若瘀血不消，则疼痛不止。这时在局部或相应腧穴刮拭，可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进刮拭组织周围的血液循环。可使瘀血