

养生馆

06

一用就灵

刮痧拔罐祛百病



实用有效：刮痧、拔罐畅通经络保健康。

好学易懂：一学就会，全家人都能轻松操作。

速查速用：病症快速检索，方便对症自疗。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

• 书立方·养生馆 •

一用就灵 刮痧拔罐祛百病



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一用就灵刮痧拔罐祛百病 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2012.9
(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①一… II. ①书… III. ①刮痧疗法②拔罐疗法
IV. ①R244

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第187031号

书立方·养生馆



一用就灵刮痧拔罐祛百病

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 [http: //www.pspsh.com](http://www.pspsh.com))

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

一用就灵刮痧拔罐祛百病

文图编辑 徐艳硕
封面设计 阮剑锋 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
美术编辑 王道琴
文图提供 北京阳光图书工作室



书立方·养生馆

目录

第一章▶ 刮痧、拔罐——最天然的国医自疗法

- 简单易学的刮痧疗法 6
- 方便有效的拔罐疗法 27

第二章▶ 十大特效经穴刮痧、拔罐祛病法

- 内关穴 调节诸病的关键要穴 48
- 足三里 身体的长寿穴位 50
- 合谷穴 无所不能的综合医疗师 52
- 太冲穴 保护健康之大穴 54
- 涌泉穴 灌溉人体的第一源泉 56
- 三阴交 健脾益气、补肝滋肾的要穴 58
- 后溪穴 让肩背更健康的要穴 60
- 阳陵泉 调血通络解腹胀 62
- 足太阳膀胱经“诊断”“治疗”都在行 64
- 督脉 能治百病的好医生 66

第三章▶ 刮一刮、拔一拔，赶走亚健康

- 缓解疲劳 68
- 增强免疫力 71
- 增进食欲 74
- 提高睡眠质量 77
- 强健身心 79
- 通筋活络 81
- 消除痤疮 83

●淡化雀斑	86
●祛除黄褐斑	89

第四章 ▶ 刮痧、拔罐治疗常见病不用愁

●感冒	92
●急性扁桃体炎	95
●肺炎	97
●慢性胃炎	100
●胆石症	102
●脂肪肝	104
●便秘	107
●慢性鼻炎	110
●耳鸣	112
●口腔溃疡	115
●牙痛	117
●慢性咽炎	120
●落枕	122
●颈椎病	125
●肩关节周围炎	128
●慢性腰肌劳损	131
●腰椎骨质增生	134
●腰椎间盘突出症	136
●痛风	139
●风湿性关节炎	141
●类风湿关节炎	143

●坐骨神经痛	145
--------------	-----

第五章 ▶ 刮痧、拔罐解决夫妻难言之隐

●痛经	148
●闭经	150
●月经不调	153
●乳腺增生	156
●更年期综合征	159
●产后缺乳	162
●产后便秘	164
●前列腺炎	166
●早泄	168
●阳痿	170
●男性不育症	173

第六章 ▶ 刮痧、拔罐缓解中老年身体不适

●低血压	176
●高血压	178
●高脂血症	181
●糖尿病	184
●冠心病	186
●心律失常	188
●中风后遗症	190

特别提示：本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。



第一章

刮痧、拔罐

——最天然的国医自疗法

简单易学的刮痧疗法

刮痧是中医学宝库中的非药物治疗方法，属于中医外治法的一种，也是自然疗法的重要组成部分。刮痧疗法有着十分悠久的历史。由于它的影响面大，简便易学而效果灵验，多为民间百姓所掌握，一般人用它给自己或他人治疗疾病可以分文不花。所以刮痧疗法当之无愧地成为中医自疗中最受欢迎的方法。

【刮痧疗法的昨日今天】

刮痧疗法，就是利用表面光滑的硬物作为刮痧器具，配以刮痧介质，包括食用油、凡士林、白酒或清水等，在人体表面特定部位进行反复刮拭。这些部位往往就是经络的循行部位、一些特定的穴位以及疾病反应点和压痛点等，直到刮出“痧疹”，从而达到防治疾病目的的一种民间外治疗法。



刮痧是旧石器时代的自救法

在远古时代，人类经常会受到各种疾病的侵袭，还会被毒蛇猛兽所伤。为了生存与健康，我们的祖先不得不寻求自我救护的方法。旧石器时代，人类在日常生活和劳动实践中，发现用手或石片刮身体表面的某些部位可以使疾病减轻或消失，久而久之，人们总结出了一些治疗某些疾病的特定部位，并出现了为医疗专用的石刺工具——砭石。“砭，以石刺病也”，砭石的应用早在70万年前的旧石器时代就出现了。在河北蓟城台西村商代遗址第14号墓葬中发现的一种石镰，就是当时的医疗工具砭石的一种。

刮痧的历史传承

刮痧治病的病历记录最早见于《扁鹊传》中。唐朝的时候，人们用萱麻来刮治疾病。明代时医书《医学正传》中记载：“治痧证，或先用热水搭臂膊而以萱麻刮之。”意思是治疗痧证，蘸热水搭在胳膊上，用萱麻团刮，中医称这种方法为“戛掠”，戛就是刮的意思。到了清代，不仅刮痧操作方法更详尽，而且还有刮痧的运用及各种痧证的辨证。郭志邃《痧胀玉衡》对痧证的病因、病机、证候分类、症状表现及治法用方，





对刮痧、放痧、淬痧等的具体方法和适应证，皆有详细记载。在具体操作上提出：“刮痧法，背脊颈骨上下，又胸前肋肋面背肩，臂痧，用铜钱蘸香油刮之或用刮舌抿子脚蘸香油刮之；头额、腿上痧用棉纱线或麻线蘸香油刮之。”

刮痧疗法新篇章

新中国成立以后，中医学者对刮痧疗法做了继承及整理工作，出版了“刮痧小册子”。现代刮痧疗法在工具的选择上更为合理，以水牛角为材料的刮痧板避免了金属类器械所造成的疼痛、易伤皮肤、产生静电等不良反应，也避免了瓷器类、生物类器械易碎、不易携带等不足，还避免了现代化学品如塑料对人体皮肤造成的危害，同时体现了刮痧的自然特点。在刮痧手法上结合按摩、点穴、杵针等手法，使刮痧成为不直接用手按摩、点穴疗法，不用针刺入身体的类杵针样的针灸疗法，不用拔罐器的拔罐疗法。

如今，刮痧疗法更受青睐

由于历史上的各种原因，刮痧这种实用技术常常被看做是医道小技，难登大雅之堂。但是近几年来，维护人的自然生态、无毒副作用、易于被人们接受和有效的绿色疗法成为医学发展的



主流。所以刮痧疗法被推为首选，受到大众的青睞，成为一种开展自我保健、家庭医疗的济世良法，并且逐步发展成为一门独特的临床保健治疗学科。

【选择适合你的刮痧器具和介质】

刮痧器具随手可得

从古至今，劳动人民创造了多种多样的用来刮痧的器具。春秋战国时期，人们选用表面光滑无棱角的石块作为刮痧器具。在汉代，人们选用陶器或瓷碗、瓷杯及瓷调羹等作为刮痧器具。在



◆刮痧板

唐代，人们选用已成熟的苎麻，剥皮晒干，用根部较粗的纤维捏成一团，作为刮痧用具。此外，我们生活中的一些日用品也可以用来作为刮痧器具，例如汤勺、硬币、棉纱、小酒杯等。

现在常用的刮痧器具是以天然水牛角为材料，加工成长方形工具，边缘光滑，四角钝圆。刮板一边稍厚，一边稍薄，治疗疾病多用薄面刮拭皮肤，保健多用厚面刮拭皮肤。关节附近的穴位和需要点按的穴位多用棱角刮拭。



刮痧介质对症取用

在刮痧治疗时，为了减少刮痧阻力，增强刮痧疗效，操作之前必须给刮痧部位涂上一层刮痧介质，常见的刮痧介质有：

水：一般治疗热证时用凉开水，治疗寒证时用温开水。

植物油：具有除湿的作用。

刮痧油：具有除湿、行气开窍等作用。

刮痧活血剂：具有活血化瘀，促进血液循环，扩张毛细血管，促使出痧等作用。



◆植物油



◆刮痧油

【刮痧疗法面面观】

刮痧治疗时常采用的体位

俯伏坐位：适宜于头颈项部、肩背部及上肢部、下肢部及后侧部的刮痧治疗。

仰卧位：适宜于头面部、胸腹部、下肢内侧，前侧部的刮痧治疗。





站立位：适宜于背部、腰部、下肢后侧部的刮痧治疗。

刮痧治疗的操作要点

1. 选择适当的体位，暴露刮痧部位的皮肤，用75%酒精棉球对刮痧局部、刮痧器具及施刮者的手指进行消毒。

2. 给刮痧部位的皮肤上涂上一层刮痧介质。操作手法由轻到重，以患者能耐受为度，用力宜均匀适中。

3. 刮拭的顺序一般为头部、颈部、背部、胸部、腹部、上肢、下肢。刮四肢部时，呈离心方向刮；刮腰部及腹部时由上而下刮；刮肩背部及胸部时宜由内向外刮。

刮痧常用的4种方法

首先介绍一下如何拿刮痧板。刮痧板要用手掌握着，治疗时刮痧板厚的一面对着手掌心，保健时，刮痧板薄的一面对着手掌心。

刮痧法：刮痧法是最常用的刮痧方法。刮痧板的方向要有一定程度的倾斜，倾斜方向是朝向刮拭的方向，倾斜的角度一般为 45° 至 90° 。在刮身体较平坦的部位且面积较大时，刮痧板的 $1/2$ 边长接触到皮肤，这种刮拭方法叫做面刮法，是刮



痧法中最常用的。在刮拭肩部和胸部时，利用刮痧板的角部进行刮拭，这叫做角刮法。在刮拭一些软组织或者骨骼、关节的凹陷时，用刮痧板的角垂直向下按压，用力要重，按压片刻后，稍停顿片刻，再下压，多次重复，这叫做点按法。使用刮痧板的角与皮肤成 20° 夹角按压在穴位上，做柔和的转动，类似于按摩中的揉法，这叫做按揉法。使刮痧板与皮肤垂直，并用一定的压力进行短距离前后左右的刮拭，这叫做厉刮法，常用于疾病实证的治疗。

撮痧法：还有一些方法是不需要用到刮痧板的，在民间运用非常广泛。撮痧法就是其中一种，撮痧法就是用拇指和食指在选定部位挤、挟、扯、抓，使皮肤出现紫红色的痧痕，适用于印堂穴、太阳穴、胸腹部、颈部等部位。

挑痧法：指用针刺挑患者体表皮肉，同时用双手挤出紫暗色的瘀血，反复五六次，皮肤会出现紫红色的痧痕。适用于头颈项部、胸腹部、腰背部、腰背部两侧俞穴和委中穴。挑痧的针可以选用专业的三棱针，也可以用缝衣针，做好消毒就可以了，可以选择用75%乙醇（酒精）消毒，也可以用火烤一下后使用。



放痧法：刮痧法施治以后会在皮肤表面出现痧痕，此时，用消过毒的三棱针和普通缝衣服的针刺入皮肤，并放出少量的瘀血。放痧法常用于腠窝、太阳穴等处的浅表静脉处。

刮痧时间有讲究

刮痧的时间根据疾病的情况和患者的实际情况不同而有差异。一般而言，每个部位刮20次左右，以患者能耐受或出痧为度。每次刮痧治疗控制在10~15分钟。采用重刮泻法或平补平泻法时，刮拭时间可适当缩短为10分钟左右；采用轻刮的补法时可适当延长为15~20分钟。初次接受刮痧治疗时，刮痧时间不宜过长，手法不宜过重。对于保健刮痧没有严格的时间限制，以自我感觉为主。一般是5~7次治疗为一个疗程。疗程之间间隔3~6天。

刮痧时要遵守的补泻原则

刮痧治病时应遵守“虚者补之，实者泻之”的基本原则。刮痧疗法虽然不像吃中药一样，有的药物具有补的作用，有的药物具有泻的作用，但在刮痧时手法的运用同样可以做到“补”、“泻”。刮痧的补泻主要体现在力量的轻重、速度的快慢及刮痧时间的长短，具体如下：





1. 刮痧力量的轻重与补泻：一般来讲，作用时间较长的轻刮能促进机体功能的兴奋，为补。作用时间较短的重刮能抑制组织脏器的生理功能，为泻。也就是说“轻刮为补，重刮为泻”。

2. 刮痧速度的快慢与补泻：刮痧速度较慢者为补法，刮痧速度较快者为泻法。

3. 刮痧作用时间与补泻：一般来说，刮痧治疗时间短，部位浅，对皮肤、肌肉、细胞有兴奋作用，为补；刮痧作用时间长，部位较深，对皮肤肌肉组织有抑制作用，为泻。

刮痧后的注意事项

刮痧后可用干净的毛巾擦掉刮痧介质，也可做适当的按摩。结束后最好让患者喝一杯淡糖盐水，并且休息片刻。

【痧象与痧痕能说明什么】

在刮痧治疗后，皮肤会出“痧”。“痧”就是在刮拭部位皮肤出现潮红、紫红瘀斑，或者是紫红色的瘀点，我们把这些瘀斑或瘀点称为“痧象”或者“痧痕”。

刮痧之后，我们可以通过痧的部位、颜色不同，对疾病做出诊断。





痧色暗示病证

痧象越多，说明病情越重。痧色鲜红，呈点状，说明病变在表，生病时间短，病情比较轻，一般预后较好；如果痧色暗红，呈斑片状或瘀块，说明病变已经入里，生病时间较长，病情较重，预后不好；如果痧象鲜明，多为热证，痧色紫黑，多为寒证。出痧多的患者，一般为实热证、血瘀证、痰湿证；出痧少的患者一般为虚证，属于气血亏虚。

痧象反映病位

痧象可以直观地反映病位，刮痧治疗时一般在病源之处可见痧，病位面积小，痧象少；病位面大，痧象多。经脉与脏腑有着密切的联系，通过出痧的部位也可以反映疾病的部位，如果位于膀胱经上的心俞穴和心经循行路线上出现了痧痕，说明病变的部位在心脏。

通过观察痧象还可以判断疗效和病势。在刮痧治疗过程中，若痧象颜色由暗变红，由斑块变成散点，由多变少，说明病情在好转，治疗有效。属于虚证者，刮痧后出痧由少变多，说明疾病在好转。如果出痧多，但是病情不见好转，说明治疗效果不佳。

