

刮痧 治疗常见病

轻 / 松 / 祛 / 病 / 一 / 看 / 就 / 会 / 的 / 家 / 庭 / 保 / 健 / 疗 / 法

养生祛百病编委会 ◎ 编



 吉林科学技术出版社

悦读生活

/ 系 / 列 / 丛 / 书 /
YUEDUSHENGHUO

在出版生活类图书的11年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套——悦读生活系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计24种。图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。相信《悦读生活》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。

我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

Yuedu Shenghuo

悦读
生活

养生祛百病编委会 ◎ 编

刮痧 治疗常见病

轻 / 松 / 祛 / 病 / 一 / 看 / 就 / 会 / 的 / 家 / 庭 / 保 / 健 / 疗 / 法



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧治疗常见病 / 养生祛百病编委会编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7546-3

I. ①刮… II. ①养… III. ①刮搓疗法 IV. ①R244. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第053653号

刮痧治疗常见病

Guasha Zhiliao Changjianbing

编 养生祛百病编委会
副 主 编 林立森 刘菲菲 吴昊霖 董 伟
编 委 刘云鹏 曲 超 苏 荻 尹 明 赵 鹏 邓媛媛 孙翠桃
赵 迪 杨昕捷 杨皓月 陈 超 王 勇 刘宝斌 权冬梅
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 刘宏伟
执行责任编辑 张延明
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 256千字
印 张 13
印 数 1-10000册
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 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

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85677817

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7546-3

定 价 29.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究





一学就会的刮痧疗法 守护全家人健康

中医，流传于千百年来中华血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器，其精妙的医学理论，丰富的诊疗手段，使无数的中华儿女解除病痛，重获健康。在众多的中医技法当中，外治疗法格外引人关注，中医的外治疗法大多属于自然疗法，在中医治法中占有重要的地位，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等等，因其疗效显著，操作方便，经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人甚至可以通过学习一些简单的治疗方法在家中自我保健治疗，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病吃药的开销，可谓一举多得。

而本书就以中医外治疗法的刮痧疗法为主，作者根据自己的专业和临床经验，精心总结了一套适合老百姓在家中就能自我治疗的方法，不仅能有效的治疗和祛除常见病症，更具有安全无创伤、经济花费少、无不良反应的特点。使健康之法走入千家万户，为百姓的健康筑起一道坚实的城墙。

书中全面系统地介绍了刮痧疗法的基础理论，注意事项和使用方法，内容不仅科学严谨，并且更加通俗易懂，使读者一看就懂、一学就会。本书针对广大家庭中的各种常见病症，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管等疾病，列举了刮痧疗法中的经典选穴配方和操作方法。这些方法都极其简单，每一步都配有图片展示，使没有任何医学基础的人都能学会如何使用。

现在很多人因为不健康的生活方式，处于亚健康状态中，他们需要学会一种方法来捍卫自己的健康，因此掌握一些必要的家庭保健手段已是现代人迫不及待的需求。刮痧疗法是祖国医学中较为适宜的绿色疗法，所以用刮痧疗法帮助我们强身健体，延年益寿，何乐而不为呢。

但是任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合往往效果更为显著。我们在为读者提供一种治病养生方法的同时更要强调，如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，或病情有加重的趋势，请及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。



第一章 刮痧的基础知识

● 第一节	自古相传的刮痧疗法	12
● 第二节	刮痧的优点	14
● 第三节	刮痧的工具	16
● 第四节	刮痧的操作手法	17
● 第五节	刮痧的适应证与禁忌证	22
● 第六节	刮痧的注意事项	24
● 第七节	痧与痧象	25
● 第八节	刮痧的操作要领	26
● 第九节	经络、穴位是什么	30
● 第十节	十四经络介绍	32
● 第十一节	取穴方法	46





第二章 办公室一族常见病的刮痧疗法

● 第一节	失 眠	50
● 第二节	头 痛	52
● 第三节	神经衰弱	54
● 第四节	神经官能症	56
● 第五节	颈椎病	58
● 第六节	慢性胃炎	60
● 第七节	胃神经官能症	62
● 第八节	网球肘	64
● 第九节	腕管综合征	66

第三章 中老年常见病的刮痧疗法

● 第一节 耳 聾	70
● 第二节 耳 鸣	72
● 第三节 白内障	74
● 第四节 青光眼	76
● 第五节 脑卒中后遗症	78
● 第六节 脑动脉硬化	80
● 第七节 偏 瘫	82
● 第八节 哮 喘	84
● 第九节 高血压	86
● 第十节 糖尿病	88
● 第十一节 高脂血症	90
● 第十二节 冠心病	92
● 第十三节 心绞痛	94
● 第十四节 肩周炎	96
● 第十五节 腰肌劳损	98
● 第十六节 风湿性关节炎	100
● 第十七节 腰椎间盘突出	102
● 第十八节 足跟痛	103
● 第十九节 慢性腹泻	104
● 第二十节 尿频、尿失禁	106
● 第二十一节 便 秘	108
● 第二十二节 痔 疮	110

第四章 女性常见病的刮痧疗法

● 第一节 痛 经	114
● 第二节 经行头痛	116
● 第三节 经行乳房胀痛	118
● 第四节 经行泄泻	120
● 第五节 乳腺炎	122
● 第六节 乳腺增生	124
● 第七节 月经不调	126
● 第八节 盆腔炎	128
● 第九节 白带异常	130
● 第十节 子宫脱垂	132
● 第十一节 更年期综合征	134
● 第十二节 不孕症	136
● 第十三节 产后缺乳	138
● 第十四节 膀胱炎及尿道炎	140



第五章 男性常见病的刮痧疗法

- 第一节 急性前列腺炎 144
- 第二节 慢性前列腺炎 146
- 第三节 阴囊湿疹 148
- 第四节 遗 精 150
- 第五节 阳 痿 152

第六章 小儿常见病的刮痧疗法

- 第一节 小儿夜啼 156
- 第二节 小儿营养不良 158
- 第三节 小儿厌食 160
- 第四节 吐 奶 162
- 第五节 小儿泄泻 164
- 第六节 腮腺炎 166
- 第七节 小儿面瘫 168
- 第八节 小儿惊厥 170
- 第九节 小儿肺炎 172



第七章 日常刮痧保健法

● 第一节	感 冒	176
● 第二节	鼻出血	178
● 第三节	过敏性鼻炎	180
● 第四节	牙周炎	182
● 第五节	慢性扁桃体炎	184
● 第六节	胃脘痛	186
● 第七节	呃逆（膈肌痉挛）	188
● 第八节	慢性胆囊炎	190
● 第九节	甲 亢	192
● 第十节	肋间神经痛	194
● 第十一节	慢性肝炎	196

第八章 刮痧美容法

● 第一节	祛皱养颜	200
● 第二节	乌发润发	202
● 第三节	丰 胸	204
● 第四节	塑造腰部曲线	205
● 第五节	修身美腿	207



刮痧是中国传统的自然疗法之一，它是以中医理论为基础，用牛角、玉石等在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀的目的。刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环。经常刮痧，有助于调整人体经气，缓解疲劳，提高免疫力。



第一章



刮痧的 基础知识

第一节 自古相传的刮痧疗法

刮痧是中国传统的自然疗法之一，它以中医基础理论为指导，用牛角、玉石等工具在皮肤相关部位刮拭，扩张毛细血管，促进血液循环，以达到舒经活络、活血化瘀之功效。

刮痧疗法源于实践与探索

刮痧的由来，可以追溯到旧石器时代，在当时的恶劣条件下，人们患病时，多会出于本能地用手或者石片抚按、捶击身体表面的不舒适部位，有时症状竟能得到缓解。在后人不不断的实践与探索中，这种古老的方法发展为砭石疗法，也就是刮痧疗法的雏形。伴随着中医理论不断完善，砭石疗法逐渐发展为应用广泛的刮痧疗法。

在我国，很早就有关于刮痧疗法的记载。早在《黄帝内经》成书时期，人们便有用“砭石”治病的记载：“帝曰：不足者补之，奈何？岐伯曰：必先扞而循之，切而散之，推而按之，弹而怒之。”



刮痧疗法在民间有着广泛的流传和应用，很多人习惯用这种外治方法进行家庭保健和简单的疾病治疗，不断扩大了刮痧疗法的工具取材范围和应用方法，使之得到了、更广泛的普及。

• 刮痧小提示 •

运用刮痧板在体表经络穴位上进行刮拭，直到刮出红色、紫色的痧疹点。刮拭后体表毛孔张开，使痧毒排出体外，逐步达到祛除病邪、治愈疾病的目的。



关于痧证的起因

“通则不痛，不通则痛”，痧证是经络受邪引起的，以痛证为主要临床表现的闭塞瘀阻症候群。络脉受邪，闭塞瘀阻的病机状态正是出现痧疹的病理基础，也是使用经络刮痧法的主要依据。

刮痧疗法的机制

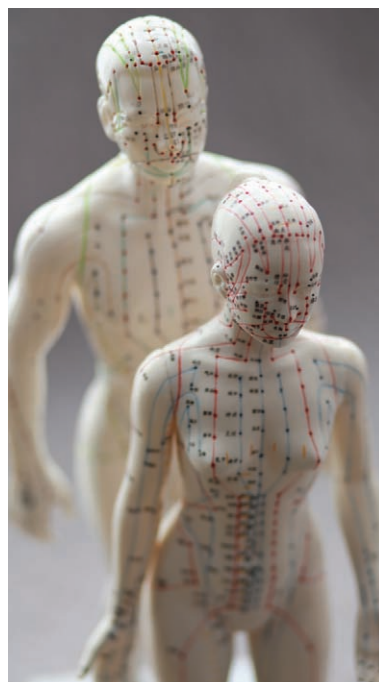
1. 神经刺激效应

当疾病发生时，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可以产生疼痛效应，使人体神经末梢或感受器产生效应，通过神经体液调节的传递，对中枢神经系统发出信号，对机体各部功能产生协调作用，并达到新的平衡。



2. 温热效应

由于刮拭局部区域，使局部区域产生热效应，局部区域的微血管和毛细血管扩张，致局部区域的血容量和血流量增加，有利于受损组织的修复、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。



第二节 刮痧的优点

刮痧疗法是我国人民历经千年，在与疾病长期斗争中积累下来的宝贵财富。如今刮痧疗法不仅成为每个家庭养生防病的必修课，而且在全世界的养生和疾病防治领域也已有了不可动摇的地位。

不打针不吃药的绿色疗法

刮痧疗法倡导“回归自然”，是以刮痧板刮拭皮肤、经络和病变部位，把阻滞在人体经络的病理因素通过皮肤宣泄出来，使病变的器官、组织及细胞在被刺激的过程中，自动修复，自我调整。刮痧疗法无毒副作用，仅仅是通过刮拭时产生的良性刺激，不断增强机体自身潜在的抗病能力和免疫力，从而达到保健防病的作用。



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。

真实地呈现病源

通过刮拭，皮肤会产生各种各样的反应，主要是颜色（肤色）和形态的变化。这种现象即称之为“痧”。只要刮拭数分钟，凡有病源之处，其表现轻可见淡红色斑点，重则成斑，甚至青黑斑块，触之略有阻碍感。因此，“痧”有出现的部位和形态的不同，对疾病的诊断、治疗及预后有一定的临床指导意义。



第二节 刮痧的优点

镇痛



人体软组织一旦受到损伤，若得不到及时有效地治疗，会形成不同程度的粘连，导致疼痛和肌紧张。这时可在局部或相应腧穴刮痧。刮痧可调节肌肉的收缩，缓解机体组织间压力，同时可使刮拭部位温度升高，促进周围组织血液循环，从而通畅局部瘀肿，消除疼痛。刮痧也可以舒展肌肉，消除肌紧张。

排除毒素

刮痧时，刮痧板对皮肤的压力，迫使淤积于体内的有害代谢产物从毛细血管壁渗漏出来，刮拭部位高度充血，形成“痧”。由于局部组织高度充血，血管神经受到刺激，血液循环加速，促进体内废物、毒素排除，清洁了体内环境，提高机体免疫力，达到缓解症状的目的。

提高免疫力

刮痧出痧的过程是一种血管扩张渐至毛细血管破裂，血流外溢，皮肤局部形成瘀血斑的现象。“痧”不久就能溃散，从而起到自身溶血的作用，这样可使局部组织血液循环加快，新陈代谢旺盛，营养状况改善，提高机体免疫力。自身溶血还可以调节大脑兴奋与抑制过程，保持内分泌系统的平衡。

