

刮痧偏方

尹桂平 主编



百病偏方集成丛书

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

【百病偏方集成丛书】

刮痧偏方

尹桂平 主编

辽宁科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧偏方 / 尹桂平主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2005.11

(百病偏方集成丛书)

ISBN 7-5381-4424-2

I.刮... II.尹... III.刮痧疗法 IV.R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第053416号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 7.5

字 数: 100千字

印 数: 6001~10000

出版时间: 2005年11月第1版

印刷时间: 2006年3月第2次印刷

责任编辑: 伊 学

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶 夏 冰 李淑敏

定 价: 12.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

主 编 尹桂平

副 主 编 田思胜 卢祥之

编写人员 (按姓氏笔画排序)

王军强 迟永利 赵 琼 高 萍 谭 红

前言

中医学是中国传统文化的重要组成部分,几千年来,它为中华民族的繁衍昌盛作出了重要贡献。它所倡导的传统养生保健、疾病诊疗方法,以价格低廉、简便易行,深受广大人民群众欢迎。近十几年来,在世界范围内亦掀起了一股“自然疗法”的热潮,因此,挖掘和整理中医药学传统精华,编写适合人民群众、世界各地华人家庭适用的健康丛书,会具有很好的社会效益。

中国民间历来相信“偏方”。俗语“偏方治大病”,这种认识,在东南亚、港台地区,抑或旅美的华人圈中,都有许许多多的认同者。

纵观近三十年来偏方、验方类丛书,大都有一条基本的规律,那就是采用分类、分病的方法,或薄或厚,多偏重于小方、简药;多偏重治疗和以类统方,很少有辨证与方药有机结合,更罕见以法统方,示人以方法,并且将历来治疗方法怎样使用,怎样与临床实践结合,怎样与患者自身试用、自己选择结合角度写的书。

根据偏方丛书有普遍的读者群特点,又根据以往的偏方丛书都是以病统方的特点,我们和中国中医研究院、山东中医药大学、北京中医药大学等单位从事医史文献与临床教学研究的一些同仁、学长们,在2003年5月以后,开始组织构思、着手实施编撰本套丛书,采取的方法和循走的路径,是以法统方,目的是有别于以往,更适合采取某种治疗方法读者的需要,同时,也是和以往偏方类图书有所区别,别开另条“偏方”道路,保持自身的一些特色。

虽然我们作了许多努力，也有一番尝试和探索，但限于水平，肯定有这样或那样的不足，这些不妥不当的地方，还希望有识者能予多多指教，以期在将来再版时不断完善，更适合广大的读者需要。

卢祥之 田思胜

2005年8月于中国科学院

目 / 录

第一章 刮痧的神奇疗效

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 什么是刮痧疗法 /001 | 7. 刮痧有什么优点 /008 |
| 2. 痧症是什么样的病 /002 | 8. 刮痧能治哪些疾病 /009 |
| 3. 刮痧的痧是什么 /002 | 9. 刮痧禁忌证 /010 |
| 4. 刮痧发展的历程 /003 | 10. 不宜刮哪些部位 /010 |
| 5. 刮痧有何医疗作用 /004 | 11. 使用哪种刮痧工具较好 /011 |
| 6. 刮痧能有效改善亚健康
状态 /006 | 12. 刮痧的操作步骤 /012 |
| | 13. 人体各部位如何进行
刮痧 /018 |

第二章 刮痧与经络腧穴的关系

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 经络的组成和功能 /025 | 2. 经脉循行与腧穴定位 /026 |
|------------------|-------------------|

第三章 特殊刮痧方法

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 四神延 /037 | 11. 膻中刮 /042 |
| 2. 颞三片 /037 | 12. 肋隙刮 /043 |
| 3. 维风双带 /038 | 13. 三腕刮 /043 |
| 4. 面部美容刮 /038 | 14. 天元刮 /044 |
| 5. 颌带刮 /039 | 15. 腹部五带刮 /044 |
| 6. 项丛刮 /040 | 16. 培元刮 /045 |
| 7. 项三带、项五带 /040 | 17. 骶丛刮 /045 |
| 8. 肩胛环 /041 | 18. 肩前带、肩后带 /045 |
| 9. 佗脊刮 /041 | 19. 肘窝刮 /046 |
| 10. 天突刮 /042 | 20. 委中三带 /046 |

21. 挑膝眼 /047

22. 挑鹤顶 /047

23. 髌周刮 /047

24. 踝周刮 /048

第四章 刮痧治疗常见病偏方

(一) 刮痧治疗中医病症偏方 /049

1. 高热 /049

2. 昏厥 /050

3. 自汗、盗汗 /051

4. 中暑 /052

5. 湿阻 /052

6. 痰饮 /053

7. 咳嗽 /054

8. 胃痛 /055

9. 呕吐 /056

10. 呃逆 /057

11. 胁痛 /058

12. 黄疸 /058

13. 腹痛 /059

14. 泄泻 /059

15. 便秘 /060

16. 头痛 /061

17. 眩晕 /061

18. 胸痹 /062

19. 心悸 /063

20. 失眠 /064

21. 健忘 /064

22. 癫痫 /065

23. 郁症 /066

24. 痹症 /067

25. 癰闭 /068

26. 遗尿 /068

27. 遗精 /069

28. 阳痿 /070

29. 早泄 /070

30. 耳鸣 /071

31. 耳聋 /072

32. 牙痛 /072

33. 梅核气 /073

34. 咽喉肿痛 /074

(二) 刮痧治疗呼吸系统疾病 偏方 /075

1. 上呼吸道感染 /075

2. 急性支气管炎 /075

3. 慢性支气管炎 /076

4. 支气管扩张 /077

5. 支气管哮喘 /078

6. 肺炎 /079

7. 肺气肿 /079

8. 肺结核 /080

9. 肺心病 /081

(三) 刮痧治疗循环系统疾病偏 方 /082

1. 高血压 /082

2. 低血压 /083

3. 脑卒中 /084

4. 冠心病 /085

5. 心绞痛 /086

6. 心肌梗死 /087

7. 心律失常 /087

8. 心脏神经官能症 /088

9. 心肌炎 /089

10. 感染性心内膜炎 /089

11. 风湿热 /090

12. 血栓闭塞性脉管炎 /091

(四) 刮痧治疗消化系统疾病偏方 /091

1. 反流性食管炎 /091

2. 急性胃炎 /092

3. 慢性胃炎 /093

4. 胆汁反流性食管炎 /093

5. 胃肠神经官能症 /094

6. 胃、十二指肠溃疡 /095

7. 胃下垂 /096

8. 胃痉挛 /097

9. 幽门梗阻 /097

10. 慢性肠炎 /098

11. 肠梗阻 /098

12. 直肠脱垂 /099

13. 慢性肝炎 /100

14. 慢性胰腺炎 /100

15. 慢性阑尾炎 /101

16. 慢性胆囊炎 /102

17. 胆绞痛 /102

18. 肝硬化 /103

(五) 刮痧治疗泌尿系统疾病偏方 /104

1. 急性肾炎 /104

2. 慢性肾炎 /104

3. 肾盂肾炎 /105

4. 肾下垂 /106

5. 泌尿系结石 /106

6. 膀胱炎 /107

7. 尿道炎 /108

8. 尿潴留 /109

9. 尿失禁 /109

(六) 刮痧治疗内分泌和代谢系统疾病偏方 /110

1. 糖尿病 /110

2. 高脂血症 /111

3. 肥胖症 /111

4. 甲状腺功能亢进症 /112

5. 甲状腺功能减退症 /113

6. 痛风 /113

7. 尿崩症 /114

(七) 刮痧治疗精神系统疾病偏方 /115

1. 老年性痴呆症 /115

2. 精神分裂症 /116

3. 更年期精神病 /117

4. 神经衰弱 /118

5. 癔症 /119

6. 强迫症 /120

7. 智能发育不全 /120

8. 反应性精神病 /121

(八) 刮痧治疗神经系统疾病偏方 /122

1. 脑梗死 /122

2. 脑动脉硬化症 /124

3. 脑外伤后综合征 /125

4. 脑血管意外后遗症 /125

5. 帕金森病 /126

6. 面神经麻痹 /127

7. 臂神经炎 /128

8. 周围神经炎 /129

9. 感觉异常性臀痛症 /130

10. 三叉神经痛 /130

11. 肋间神经痛 /131

12. 坐骨神经痛 /132

13. 桡神经麻痹 /133

14. 尺神经麻痹 /133

15. 周围性麻痹 /134

16. 进行性肌营养不良 /134

17. 重症肌无力症 /135

18. 自发性多汗症 /137

19. 发作性睡病 /137

(九) 刮痧治疗运动系统疾病偏方 /138

1. 颈椎病 /138

2. 肩周炎 /139

3. 落枕 /140

4. 颈部肌肉扭伤 /141

5. 指关节扭伤 /141

6. 腕关节扭伤 /142

7. 腱鞘囊肿 /143

8. 网球肘 /143

9. 骨性膝关节炎 /144

10. 膝关节韧带损伤 /144

11. 踝关节扭伤 /145

12. 足跟痛 /146

13. 急性腰扭伤 /146

14. 慢性腰肌劳损 /147

15. 腰椎间盘突出症 /147

16. 强直性脊柱炎 /148

17. 风湿性关节炎 /148

18. 类风湿性关节炎 /150

19. 血栓闭塞性脉管炎 /150

20. 单纯下肢静脉曲张 /151

(十) 刮痧治疗皮肤外科疾病偏方 /152

1. 单纯疱疹 /152

2. 带状疱疹 /152

3. 荨麻疹 /153

4. 皮肤瘙痒症 /154

5. 急性湿疹 /155

6. 慢性湿疹 /156

7. 阴囊湿疹 /157

8. 神经性皮炎 /157

9. 药物性皮炎 /158

10. 接触性皮炎 /159

11. 银屑病 /159

12. 痤疮 /160

13. 雀斑 /161

14. 黄褐斑 /162

15. 脂溢性脱发 /162

16. 斑秃 /163

17. 白发 /164

18. 酒渣鼻 /165

19. 痔疮 /166

20. 脱肛 /167

(十一) 刮痧治疗妇科疾病偏
方 /167

1. 月经不调 /167

2. 痛经 /168

3. 闭经 /169

4. 带下病 /170

5. 慢性盆腔炎 /171

6. 经行乳房胀痛 /172

7. 经行发热 /172

8. 经行眩晕 /173

9. 经行浮肿 /173

10. 经行身痛 /174

11. 经行泄泻 /174

12. 经行头痛 /175

13. 倒经 /176

14. 经前期紧张综合征 /176

15. 更年期综合征 /177

16. 不孕症 /178

17. 子宫脱垂 /179

18. 外阴瘙痒症 /180

19. 产后便秘 /180

20. 产后发热 /181

21. 产后腹痛 /181

22. 产后尿潴留 /182

23. 产后小便频数、失禁 /183

24. 产后自汗、盗汗 /183

25. 产后宫缩无力 /184

26. 产后恶露不绝 /184

27. 乳少 /185

28. 回乳 /186

29. 急性乳腺炎 /186

30. 乳腺增生病 /187

(十二) 刮痧治疗男科疾病偏
方 /188

1. 急性前列腺炎 /188

2. 慢性前列腺炎 /189

3. 前列腺肥大 /190

4. 阴茎异常勃起 /191

5. 不射精症 /191

6. 精子异常 /192

7. 血精 /193

(十三) 刮痧治疗儿科疾病偏
方 /194

1. 小儿发热 /194

2. 小儿腹泻 /194

3. 肠吸收不良综合征 /195

4. 小儿厌食 /196

5. 小儿便秘 /196

6. 小儿疳积 /197

7. 小儿营养不良 /198
8. 小儿缺铁性贫血 /198
9. 小儿流涎症 /199
10. 小儿夜啼 /199
11. 小儿支气管炎 /200

12. 小儿哮喘 /201
13. 小儿腮腺炎 /201
14. 小儿尿路感染 /202
15. 小儿梦游症 /202

16. 吐乳 /203

(十四) 刮痧治疗五官科疾病偏方 /204

1. 睑腺炎 /204
2. 结膜炎 /204
3. 上睑下垂 /205
4. 迎风流泪症 /206
5. 白内障 /206
6. 视神经炎 /207
7. 视神经萎缩 /208
8. 角膜炎 /209
9. 急性泪囊炎 /209
10. 沙眼 /210
11. 近视眼 /211
12. 远视眼 /211

13. 夜盲 /212
14. 外耳道炎 /213
15. 急性化脓性中耳炎 /213
16. 慢性化脓性中耳炎 /214
17. 耳源性眩晕 /215
18. 急性鼻炎 /216
19. 慢性鼻炎 /217
20. 过敏性鼻炎 /218
21. 鼻出血 /219
22. 急性扁桃体炎 /219
23. 慢性扁桃体炎 /220
24. 急性咽炎 /220
25. 慢性咽炎 /221
26. 急性喉炎 /222
27. 慢性喉炎 /223
28. 慢性唇炎 /223
29. 牙髓炎 /224
30. 牙周炎 /224
31. 复发性口腔溃疡 /225
32. 口腔白念珠菌病 /226
33. 颞颌关节功能紊乱 /226
34. 声带麻痹 /227
35. 癔症性失声 /228

【第一章】

刮痧的神奇疗效

1. 什么是刮痧疗法

今天，人们的生活水平普遍提高，越来越多的人开始关注自己的身体健康，寻求着各种各样强身健体、健康长寿的方法。面临医疗制度的改革，掌握一种既简便有效，又节省医药开支、无副作用的保健方法是人们的最佳选择。刮痧疗法作为祖国传统医学中的一颗璀璨明珠，其操作简便，经济实用，疗效显著，适应广泛，易学易懂，无副作用，无针灸之痛，无药石之苦。千余年来，一直广泛流传于我国民间，深受广大人民群众の厚爱。用刮痧疗法作为家庭保健，花钱少，效果好，既可防病治病，又能增强体质。在全世界医疗保健呼吁“回归自然”的今天，学会刮痧疗法，会使你和你家人的健康又多了一份保证。

日常人们提到的刮痧疗法，是指用边缘光滑的硬物器具（即刮具），在人体某一部位的皮肤上，反复进行刮拭，使皮肤上发红充血，呈现一块块或一片片的紫红色的斑点（即痧痕），以达到刺激体表脉络，改善人体气血流通状态，排泄淤毒，扶正祛邪，退热解惊，开窍醒神之功效的一种方法。

刮痧疗法属于中医的外治疗法，过去多用于夏秋季节，因感受风寒暑湿之气或秽浊疫气而引起的“痧”一类疾病，也就是我们通常所说的“痧症”。以后随着医学的发展，其运用越来越广泛，已突破了专治痧症的局限，运用于内科、妇科、儿科、外伤科、五官科等多种疾病，特别是对于某些中西医无法解决的病症，诸如肩周炎、

颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、风湿性关节炎、神经性头痛以及高血压、哮喘、心绞痛、习惯性便秘等，有立竿见影的效果。除了治疗之外，刮痧还可作保健之用，通过刮拭全身各个部位或刮拭人体某一局部的部位，以调整全身或局部的功能活动，达到强身保健之效。

刮痧法有其独特的优势，在众多的自我保健方法中，针灸需要找准穴位，短期内不易掌握；按摩需要有手上功夫才能施治；拔罐操作不当，容易发生事故；气功并不是每个人都可以学的。唯独刮痧，简单易学，只要一板在手，随时可刮，随地可刮，无任何不良反应，既经济又实惠，是其他方法所不能比拟的。

2. 痧症是什么样的病

痧症为中医学的常见病名。它是指夏秋季节，因感受风、寒、暑、湿之气，或因感受疫气、秽浊之气而见身体寒热、头晕、胸闷、恶心、腹胀、腹痛，或神昏喉痛，或上吐下泻，或腰如束带，或指甲青黑，或手足直硬麻木等的一类病症，属于中医温病学的范畴。

痧症在中医古籍中的名称繁多，令人目晕，但无论是怎样的证候、何种类型的痧症，它们的共同特点都有“痧”和“胀”。所谓痧，就是在病人身上刮几下，皮肤上会很快出现紫红色，类似一些细沙粒的点，人们根据出现的这些症状，把它取名为痧症。所以痧症是根据症状而命名的。所谓胀，就是发病时病人会出现头昏脑涨，胸部闷胀，腹部胀痛，周身酸胀、肢体胀麻等发胀的证候，故痧症又称痧胀。

3. 刮痧的痧是什么

痧，就是沙点子，即皮肤上出现的一些紫红色、细小的形如沙粒的点子，由于是疾病引起的现象，所以在“沙”字上加一个“疒”旁而成为“痧”字。

刮痧的痧的含义实有其二：一是指“痧象”，二是指“痧痕”。但是需要我们注意的是，古人常将皮肤上的疹也称为“痧”，如清代邵新甫在《临证指南医案》按语中说：“痧者，疹之通称，有头粒如

粟。”还将皮肤上患有斑点或疹点的疾病用痧字来命名,如风疹称风痧,麻疹称痧子、痧麻,猩红热称丹痧,这类疾病虽有“痧象”,但不属刮痧的治疗范围。

临床上许多疾病都可以出现痧象,痧是许多疾病的共同证候,是一种毒素反应的临床综合征,而不是一个独立的病,故有了“百病皆可发痧”之说。许多疾病在病程中,由于细菌病毒的侵害,产生了毒素、毒性物质,在黏膜、肌肤之下呈现出充血或充血点,形如沙粒,或散在,或密集,或积聚成片,或融合成斑块。因此,中医以“痧”字来命名这些病症,并通称“痧症”,同时还把这些毒素叫“痧毒”。当机体脏腑功能减退发生疾病时,人体内的代谢产物不能及时排出体外,在体内出现不同程度的滞留,成为危害人体健康、使体内环境失衡的内毒素。这些毒素使毛细血管通透性异常,刮痧时造成毛细血管破裂,故有痧的出现,出痧的过程是排除体内毒素的过程。由上可知,痧是渗出脉外的含有大量代谢废物的离经之血。

4. 刮痧发展的历程

刮痧疗法,历史悠久,源远流长,源于民间,应用于民间,是一种最古老而有效的治疗方法之一。

刮痧法雏形可以追溯到旧石器时代。当时人类受到各种疾病的侵袭,又不时被毒蛇猛兽所伤,在受伤或患病之后,为了自身的生存和健康,不得不自救救护,消除病痛。我们的祖先在生活和生产实践中发现,身体某个部位的疼痛却意外得到减轻或消失,久而久之,这种现象经过多次重复,人们便发现,刮治可以治疗某些疾病,于是便出现了为医疗专用的石制工具——砭石。砭石治病就是针刺术、刮痧法的萌芽阶段。

随着社会生产力的发展,祖国医学也随之发展起来。春秋战国时期,中医经典著作《黄帝内经》问世,其中大量的医理、针刺的论述,为刮痧疗法提供了理论依据,但没有具体方法的记载。到了唐朝时期,人们开始运用苎麻来刮治痧病。一些医书中也逐渐有了

刮痧的记载，较早记载痧症的是元代医家危亦林撰成的《世医得效方》，书中说：“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝，俗谓绞肠沙。”当时的“痧”字写作“沙”。到了明代张凤逵在《伤暑全书》中才将“沙”字变成了“痧”。明代大医家张景岳在《景岳全书》中讲述了刮痧治病的病例，他说：“余忽忆先年，曾得秘传刮痧法，乃择一光滑细口瓷碗，别用热汤一钟，入香油一二匙，却将碗口蘸油汤内，令其暖而且滑，乃两手覆热其碗，于病者背心，轻轻向下刮之，以渐加重，碗干而寒，则再浸再刮，良久，觉胸中胀滞有下行之意，稍见宽舒，始能出声，顷之，腹中大响，遂大泻如倾，其痛遂减，幸而得活。”到了清代，郭志邃博览医书，收集前人的经验，精心研究，著成了有关痧症的专门著作《痧胀玉衡》，他在具体地运用刮痧法上是这样说的：“刮痧法，背脊颈骨上下，及胸前胁肋两背肩膊痧，用铜钱蘸香油刮之。”此书自17世纪下半叶刊行之后为众多医学家所重视，在短短的二三百年间重刊发行竟达22次之多。

随着明清关于痧症和刮痧专著的日益增多，刮痧法得到了更大的普及，总括起来，其刮法有：手指刮法、棉线刮法、铜钱刮法、瓷器刮法等数十种之多。关于刮痧部位所使用的润滑剂，历来没有一个严格的规定，不过使用最多的是油类，如普通油及香油类，其次为水、酒类等。由此可见，远古古代，刮痧疗法已应用很广了，只是那时的刮痧范围有限，它只用于治疗感冒、中暑、发热、急性胃肠炎、其他传染性疾病和感染性疾病初起，以及肩、背、臂肘、腿膝疼痛等一类病症。

随着中医学的发展和现代医学的进步，一些有志之士以经络、腧穴、脏腑、阴阳、全息和生理、病理、解剖、神经、体液等理论为依据，结合临床经验，探索出特种刮痧法、经络刮痧法、全息刮痧法等，从而更完整地调节脏腑、阴阳、神经、体液等平衡，促使肾气旺盛，增强免疫功能，起到防治更多疾病的效应。

5. 刮痧有何医疗作用

刮痧于人体，主要可以起到以下几方面的作用：

(1) 排除毒素：人体每天都在不停地进行着新陈代谢的活动，代谢过程中产生的废物要及时排泄出去。刮痧能够及时地将体内代谢的“垃圾”刮拭到体表，沉积到皮下的毛孔，使体内的血流畅通，恢复自然的代谢活力。

(2) 舒筋通络：现在有越来越多的人受到颈椎病、肩周炎、腰背痛的困扰，这是因为人体的“软组织”（关节囊、韧带、筋膜）受损伤时，肌肉会处于紧张、收缩，甚至痉挛状态，出现疼痛的症状，若不及时治疗，就会形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化，从而加重病情。刮痧能够舒筋通络，消除疼痛病灶，解除肌肉紧张，在明显减轻疼痛症状的同时，也有利于病灶的恢复。

(3) 调整阴阳：刮痧对内脏功能有明显的调整阴阳平衡的作用。如肠蠕动亢进者，在腹部和背部等处进行刮痧，可使蠕动亢进的肠道受到抑制而恢复正常；反之，肠蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。这说明刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。

(4) 美容养颜：面部皮肤红润光泽是人体健康的标志。坚持面部美容刮痧，可以延缓面部皮肤细胞老化，使皮肤润泽细腻，消斑除皱，还可以治疗面部多种皮肤病，并能间接调整脏腑功能。人体面部有8条经脉循行，经常刮拭面部皮肤，刺激上述经络穴位，可以调节相应脏腑，行气活血。刮拭面部皮肤，直接刺激表皮神经末梢，增强其传导功能，改善皮肤微循环，使其得到充足的氧气和各种营养素的补充，细胞活化，真皮中的弹性细胞、纤维细胞再生能力增强，则肌肉丰富而有弹性，皮肤滋润，皱纹减少，达到养颜美容之效。另外，运用刮痧治疗秃头病，可使毛发重生；经常刮拭白发，可使其周围出现黑发。这些都是屡见不鲜的事实。

(5) 调节平衡：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，皮肤局部形成淤血斑的现象，此等血凝块（出痧）不久即能消散，而起自体溶血作用，形成一种新的刺激，能加强局部的新陈代谢，有消炎的作用。自体溶血是一个延缓的良性弱刺激过程，其不但可以刺激免疫功能，使其得到调整，还可以通过向心