

家庭保健DIY丛书

J IATINGBAQJIAN DIY CONGSHU

轻松学刮痧



QingQingSongSong
Xue GuaSha

盖亚男◇主编



军事医学科学出版社

家庭保健 DIY 丛书

轻轻松松学刮痧

主 编 盖亚男

副 主 编 张 弘

参编人员 盖亚男 张 弘 刘桂玲
柳 霞 何 琼

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松学刮痧/盖亚男主编. - 北京:军事医学科学出版社,2005
(家庭保健 DIY 丛书)

ISBN 7-80121-756-X

I. 轻… II. 盖… III. 刮痧疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140345 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418,66884402 转 6210,6213,6216

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:华润印装厂

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:9.75

字 数:242 千字

版 次:2006 年 3 月第 1 版

印 次:2006 年 3 月第 1 次

定 价:16.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书共分四部分,详细介绍了刮痧疗法概论,刮痧的中医基础理论,使读者了解刮痧疗法的起源,认识刮痧的器具,掌握刮痧的补泻手法及适应证、禁忌证,并且对中医阴阳、气血、脏腑、经络、腧穴理论有初步的了解。本书重点介绍临床常见疾病的刮痧疗法及刮痧在美容保健方面的应用。图文并茂,通俗易懂,内容实用,易于被初学者接受。不仅可供医务人员临床参考,而且可用于一般家庭的治病、防病、保健。

前 言

刮痧疗法是中医学的重要组成部分,属外治法范畴。它集穴位刺激、局部按摩、药物外治于一体,具有操作简单、效果明显、价格低廉、安全可靠等优点,因此深受人们喜爱。

随着社会的进步,经济的发展,物质生活水平的提高,人们的保健意识逐渐增强,越来越多的人关心自己的身心健康,关心化学药物所带来的副作用。人们在不断寻求安全有效的祛病健体、保健强身的方法,近年来刮痧疗法作为一种自然疗法已引起广泛关注。为了让更多的人掌握刮痧疗法,我们编写了《轻轻松松学刮痧》一书。本书简明扼要、通俗易懂、图文并茂,使您一看就懂,一学就会,易为初学者接受。不仅适用于基层医务工作者,也适合于广大的刮痧爱好者。

刮痧疗法是中医学的重要组成部分,有几千年的悠久历史,是我国劳动人民长期同疾病作斗争逐渐积累起来的宝贵经验。刮痧可以改善血液循环,促进新陈代谢,即通经络气血,调整脏腑功能。经常刮拭可提高免疫力,增强抗病能力,还具有防止皮肤老化,保健、美容的功效。可以说,这是一本较为实用的防病治病、美容养颜、养生保健的指导性书籍。通过本书的学习,我相信您会灵活

运用刮痧疗法为自己和他人防病治病,并能把健康掌握在自己手里。

由于编者水平有限,书中不妥之处敬请读者给予批评指正。

编者

2005年9月

目 录

第一章 刮痧疗法概论	(1)
第一节 什么是刮痧疗法	(1)
第二节 刮痧疗法的源流	(2)
第三节 刮痧疗法的治病机理	(3)
第四节 刮痧器具简介	(5)
第五节 刮痧的补泻手法	(7)
第六节 刮痧疗法适应证和禁忌证	(8)
第七节 如何提高刮痧的疗效	(9)
第八节 刮痧的注意事项	(10)
第九节 晕刮的防治	(10)
第十节 刮痧疗法的种类	(11)
第十一节 刮痧常用体位	(17)
第十二节 人体各部位的刮拭顺序	(19)
第十三节 刮痧的取穴规律及配穴原则	(26)
第二章 刮痧的中医基础理论	(29)
第一节 阴阳学说	(29)
第二节 气血津液学说	(34)
第三节 脏腑学说	(40)
第四节 经络学说	(70)

第五节	腧穴学说	(100)
第六节	病因与发病	(146)
第三章	常见疾病的刮痧疗法	(159)
第一节	内科常见疾病	(159)
第二节	妇科常见疾病	(212)
第三节	外科常见疾病	(232)
第四节	儿科常见疾病	(249)
第五节	五官科常见疾病	(258)
第六节	其他疾病	(270)
第四章	刮痧美容保健	(283)
第一节	美容刮痧法	(283)
第二节	保健刮痧法	(298)



第一章

刮痧疗法概论

第一节 什么是刮痧疗法

一、什么是“痧”

“痧”的含义有：①多种疾病发展变化过程中反应于皮肤的一种征象，以皮肤出现红点如粟，手扪皮肤稍有阻碍，有触摸沙粒状的感觉。正如《临证指南医案》所述：“痧者，疹之通称，有头粒如粟。”②指痧病，又称“痧胀”或“痧气”。它不是一种独立的疾病，而是许多疾病在其发展过程中出现的共同证候，故有“百病皆有痧”之说。

二、什么是“痧症”

一般认为痧症主要是由风、湿、火之气相搏而成，痧症的主要特征有：①痧点，②酸胀感。其轻者表现为头昏脑胀，心烦郁闷，全身酸胀，倦怠乏力，四肢麻木或厥逆不仁等；重者起病即心胸憋闷烦躁，胸腹痛，或吐或泻，甚则卒然昏倒，手足厥冷，昏不知人，痧点时隐时现。

三、什么是刮痧疗法

刮痧疗法简单地讲，就是应用手指或各种边缘光滑的工具，蘸



上具有一定治疗作用的刮痧介质,在人体表面特定部位反复进行刮、挤、揪、刺、捏、拍、挑等手法,使皮肤表面出现瘀血点、瘀血斑或点状出血,即所谓“出痧”,从而达到治疗和预防疾病目的的一种方法,刮痧疗法是一种物理疗法,属中医外治法之一。

第二节 刮痧疗法的源流

一、刮痧疗法产生的历史年代

刮痧疗法产生的具体年代现无法考证,但其雏形可追溯到旧石器时代,当时人们患病往往会用手或石片抚摩、捶击体表某一位,有时竟使疾病获得缓解,这就是刮痧疗法的萌芽阶段。

二、刮痧疗法的发展过程

随着历史的发展和演变,一些书中逐渐有了刮痧的文字记载,较早记载这一疗法的是元代医家危亦林撰写的《世医得效方》。其中卷二“沙症”一节这样写到“心腹绞痛,冷汗出,胀闷欲绝,俗谓绞肠痧,今考之,此症乃名干霍乱。”到了明代对刮痧的记载更为具体。如《证治准绳》中说:“干霍乱,忽然心腹胀满、搅痛、欲吐不吐欲泻不泻,躁乱,愤愤无奈,俗名搅肠痧者是也……刺委中穴并十指出血亦好。”另外,明代的《医学正传》、《寿世保元》、《景岳全书》等均有痧症及刮痧疗法的记载,表明痧病的证治已为医家广泛重视。并对刮痧疗法的推广应用做出了巨大的贡献。

到了清代郭志邃撰写一部《痧胀玉衡》,是关于痧症及痧症治疗具有代表性的专门著作。它全面论述了痧症的种类,各种痧症的辨证、治疗以及刮痧的方法、刮痧的工具等。另外,清代陆乐山《养生镜》、张志聪《侣山堂类辨》、高鼓峰《四明心法》、吴尚先《理瀹骈文》、陈修园《陈修园医书七十二种》等均对刮痧疗法有较详



细的论述,可见明清时代刮痧疗法已十分盛行。

解放后刮痧疗法在民间广泛流传,特别是到了二十世纪七、八十年代,台湾著名医学专家吕季儒教授在古人的基础上对刮痧疗法进行总结,提出了“经络刮痧法”,在刮痧手法上采取不同病症施以不同的补泻手法,并对刮痧工具进行了改进,用具有活血化瘀、清热解毒、软坚散结等特点的水牛角作为刮痧器具,并用具有消炎镇痛、活血化瘀等作用的由十多味中药制成的专用活血剂做为刮痧介质,使刮痧疗效大大提高,扩大了刮痧的治病范围。随着社会的进步,人们追求绿色的治疗,寻求延年益寿的保健方法,刮痧疗法即可满足人们的这一需求。它不仅可用于疾病的治疗、预防,而且对健体强身、延年益寿、美容美体也具有十分好的效果。

第三节 刮痧疗法的治病机理

一、刮痧疗法为什么能治病

刮痧疗法是集穴位刺激、局部按摩、药物外治于一体的中医外治疗法。它是利用刮痧器具,配以刮痧介质,通过刮拭体表特定部位或病理反应点(皮肤表面),达到调理整体与内脏从而治疗疾病之目的。皮肤即中医经络理论中的皮部,是经脉机能活动反应于体表的部位,也是络脉之气散布之所。十二皮部是十二经脉及其所属络脉在体表的分布范围,皮部的分区以经络的分布为依据,但其范围较经络为广。可以这样理解:经脉是线状分布,络脉为网状分布,而皮部则是面状分布,因此,它更适合于刮痧疗法。皮部居人体的最外层,是机体的卫外屏障,机体卫外功能失调,外邪则通过皮肤深入络脉、经脉以及脏腑,引起疾病。另外机体内脏有病也可通过经脉络脉而反应于皮部。因此,刮痧虽然刺激作用于皮肤表面,但可通过络脉、经脉深入脏腑而治疗疾病。



从现代医学的角度来看,皮肤是人体的最大器官,覆盖于人体表面,是人体的外界屏障,皮肤有丰富的皮脂腺、汗腺、淋巴管和神经末梢。皮肤对外界的刺激有极强的敏感性、调节性和传导性。反复刮拭皮肤可刺激神经末梢,通过调节神经系统的兴奋与抑制反应,增强其传导功能,改善和增强内脏器官功能活动,从而治疗疾病。

二、刮痧的作用

1. 调理脏腑 平衡阴阳 人体五脏六腑皆有其相应的皮部与穴位,不同脏腑的病变可反应于皮部的不同穴位和反应点。因此选取不同的部位,应用不同的介质进行刮拭,可以对脏腑病变起到不同的调理作用,使阴阳得到平衡。

2. 活血化瘀 通络止痛 经络是气血运行的通道,人体肌肉、韧带、骨骼受到损伤,在局部则产生瘀血,使经络气血流通不畅,若瘀血不消,疼痛不止,则出现“不通则痛”的现象。刮拭局部或相应的腧穴,可调节局部肌肉的收缩和舒张,使组织间压力得到调节,促进刮拭组织周围的血液循环,增加血流量,使经络畅通气血运行“通则不痛”,从而起到活血化瘀,通络止痛的作用。

3. 排除毒素 促进康复 毒素是人体的代谢废物和病理产物,刮痧疗法就是以“痧”的形式把毒素排出体外,刮痧过程可使局部组织形成高度充血,血管神经受到刺激,血管扩张,血液及淋巴液回流增快,吞噬作用及搬运力量加强,使机体的废物及毒素以痧的形式排出体外,组织细胞得到营养,血液得到净化,人体的抗病能力增强,从而减轻疾病促进机体康复。

4. 自家溶血 增强免疫 刮痧出痧的过程是一种血管扩张渐至毛细血管破裂血液外溢,皮肤局部形成瘀血斑的一种自家溶血现象。这种毒素(痧)会被体内具有免疫功能的细胞分解排出体外。这种细胞即是被称为“体内清道夫”的淋巴细胞和吞噬细胞。



经常刮痧,“体内清道夫”的排毒能力就会增强,可以有效快速清除病理产物。现代医学认为清除体内有害物质的过程可以激发免疫系统功能,提高机体的应激能力和组织的修复能力,所以,通过刮痧疗法可提高机体清除异物的能力,增强免疫功能。

第四节 刮痧器具简介

一、刮痧器具

刮痧器具随手可得,种类很多,随着时代的发展刮痧器具也发生很大的变化,其形状越来越适合刮拭部位,工艺也更精细,表面更光滑,所用材料逐渐向有药物治疗作用的玉石和水牛角发展。归纳起来有如下八种。

1. 石器 这大概是最早的刮痧器具,多选用表面光滑无棱角、便于持握的石块作为刮痧器具。

2. 陶器 一般选取边缘光滑无破损的汤匙、瓷碗、瓷杯、磁盘等,用其边缘进行刮痧。

3. 苎麻 取已成熟的苎麻剥皮晒干,摘去枝叶,用根部较粗的纤维揉成小团作为刮痧器具。

4. 硬币 选取边缘较厚钝而光滑,没有残缺的铜钱、银元、铝币等作为刮痧器具。

5. 木器板 多选用沉香木、檀香木等质地坚实的木材,制成平、弯、有棱角而光滑、精巧适用的刮痧板,用其边缘作为刮痧器具。

6. 水牛角板 目前较多使用水牛角加工成边缘光滑圆润且无棱角的长方形、月牙形、牛角形等形状不同大小不等的刮痧板。

7. 玉石板 用玉石加工成表面及边缘光滑、无棱角的长方形、楔形板作为刮痧器具。



8. 其他 如有用适量头发、棉纱线等揉成团使用者。也有用小酒杯、有机玻璃纽扣、药匙、小蚌壳等作为刮痧器具的。

目前常用刮痧板的形状如图 1-1:

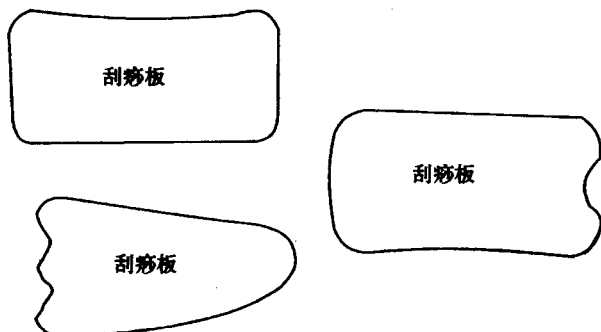


图 1-1 常用的刮痧板

二、刮痧介质

刮痧介质有两方面的作用,一方面是减少刮痧阻力,增加润滑度,避免皮肤被刮伤。另一方面是刮痧介质的药物治疗作用。常用的刮痧介质有如下两大类。

1. 液体 为最常用的一种刮痧介质,最简单的可用我们日常生活中的饮用水(冷开水或温开水)或食用油,如芝麻油、菜籽油、茶籽油、豆油、橄榄油等,这些都很方便,可就地取材。但目前应用较多的是选取具有清热解毒、活血化瘀、通络止痛、祛邪排毒作用的中草药经炮制提炼而成的各种外涂药液,刮痧时根据不同疾病,选用不同功效的药液,不但起局部润滑作用,还可通过皮肤吸收,起到治疗作用,从而提高刮痧的疗效。

2. 膏体 同液体一样可选用生活中随处可得而质地细腻的膏



状凡士林、面霜等,也可根据不同病情选用不同药物配制成具有不同功效的药膏,如活血润肤膏、通络止痛膏、解毒膏等。

第五节 刮痧的补泻手法

刮痧疗法同针刺疗法一样分为补法、泻法、平补平泻法。刮痧疗法的补泻作用是由刮拭力量、刮拭速度、刮拭时间和刮拭范围等诸多因素决定的。

一、补 法

是指刮拭力量较轻,速度较慢,刺激时间较短,动作幅度小,刮拭面积小的一种方法,能激发人体正气,使低下的功能恢复旺盛。主要用于虚证,老年人、体质虚弱、病程较长、病情重或形体瘦弱者多用补法。补法一般出痧少,多顺经脉运行方向刮,刮后可加温灸。

二、泻 法

是指刮拭力量较重、速度较快、刺激时间长、动作幅度大、刮拭范围广的一种方法,能疏泄病邪,使亢进的功能恢复正常。主要用于实证,年轻人、病程短、病情急、形体较壮实者多用补法。

三、平补平泻法

是指介于补法和泻法之间的一种刮拭方法,其中刮拭力量中等,速度适中,常用于正常人的保健或虚实兼见证的治疗。



第六节 刮痧的适应证和禁忌证

一、适应证

刮痧疗法是中医外治法之一,属物理疗法。它集针灸、按摩、推拿疗法的功效于一体,因此凡针灸、按摩、推拿疗法能治疗的疾病均为刮痧疗法的适应证,不仅可用于内科、外科、妇产科、儿科、骨伤科、五官科等各科疾病的治疗,而且可用于疾病的预防。对保健强身、美容美体、减肥也有明显的作用。

二、禁忌证和慎用证

1. 有出血倾向的疾病,如严重贫血、再生障碍性贫血、白血病、血小板减少性疾病、过敏性紫癜、凝血功能障碍等疾病,禁用刮痧疗法。

2. 年老体弱者及严重心脑血管病、急性传染病、严重肝肾功能障碍不全、全身水肿等不宜用刮痧疗法。

3. 精神病人的发作期,高度神经质,神经特别紧张及对刮痧恐惧或有晕针、晕血史者慎用刮痧疗法。

4. 静脉曲张、脉管炎的局部慎用刮痧疗法。

5. 接触性皮炎、皮肤高度敏感者慎刮,传染性皮肤病如疖、痈、溃烂、黑痣处禁刮。

6. 中晚期恶性肿瘤恶病质者慎刮。

7. 妇女经期及孕妇的下腹部、腰骶部、血海、三阴交、合谷穴等处禁刮。

8. 大血管分布处特别是颈总动脉、心尖搏动处禁刮。

9. 过度饥饱、过度疲劳、醉酒者慎用刮法。

10. 急性扭伤、创伤的疼痛部位或骨折部位禁刮。



11. 眼睛、口唇、乳头、肚脐等部位禁刮。

第七节 如何提高刮痧的疗效

一、辨证明确是提高刮痧疗效的基础

辨证施治是中医治疗学的核心,刮痧疗法也不例外。对于任何一种疾病首先要辨明阴阳、表里、寒热、虚实,根据其偏盛偏衰采取不同的补泻手法,虚则补之,实则泻之。

二、经穴准确是提高刮痧疗效的关键

刮痧疗法以经络理论为基础,因此辨证明确后选经取穴是关键,根据疾病的病因、病位、病性以及标本缓急选经取穴。遵循“宁失一穴,不失一经”的原则,熟练掌握经络的循行规律和经穴的部位,循经刮痧既有点又有线还有面,经脉穴位尽在其中。

三、手法正确是提高刮痧疗效的重点

刮痧经穴确定后手法至关重要,根据病人的年龄、体质、虚实实施以正确的补泻手法才能调整脏腑、阴阳、气血经络虚实,使之平衡,若手法不明,补泻不清,则难以提高疗效。

四、坚持治疗是提高刮痧疗效的重要条件

刮痧治病主要是调整和激发体内的抗病能力,而这种抗病能力的产生或增强需要一定的时间和条件,激发得力疗效就好,反之则差。因此,对病情复杂、病程长的疑难病症的治疗不能急于求成,只有坚持治疗才能逐渐提高经络敏感性,恢复经络气血的正常运行,提高免疫力及抗病能力,从而提高疗效。