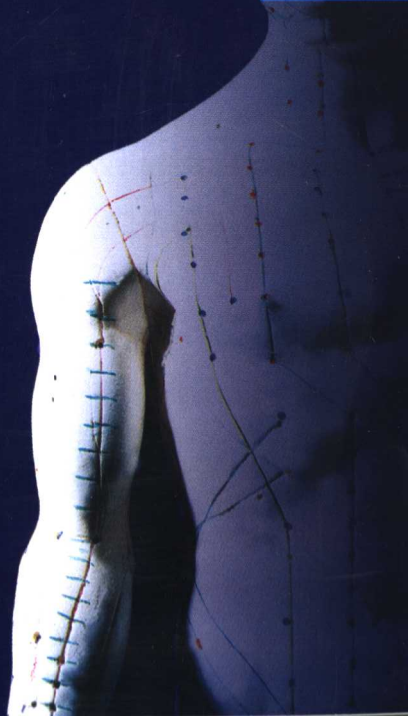


神奇的中华经穴疗法丛书

刮痧疗法

魏素丽
王少松
吴大真
张文范
编著

中原农民出版社



神奇的中华经穴疗法丛书



刮 痧 疗 法

魏素丽 王少松 编著
吴大真 张文范

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧疗法/魏素丽,王少松,吴大真等编著. —郑州:
中原农民出版社,2006.7
(神奇的中华经穴疗法丛书)
ISBN 7-80641-966-7

I. 刮… II. ①魏… ②王… ③吴… III. 经穴—刮痧
IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030379 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南省瑞光印务股份有限公司

开本:890mm×1 240mm A5

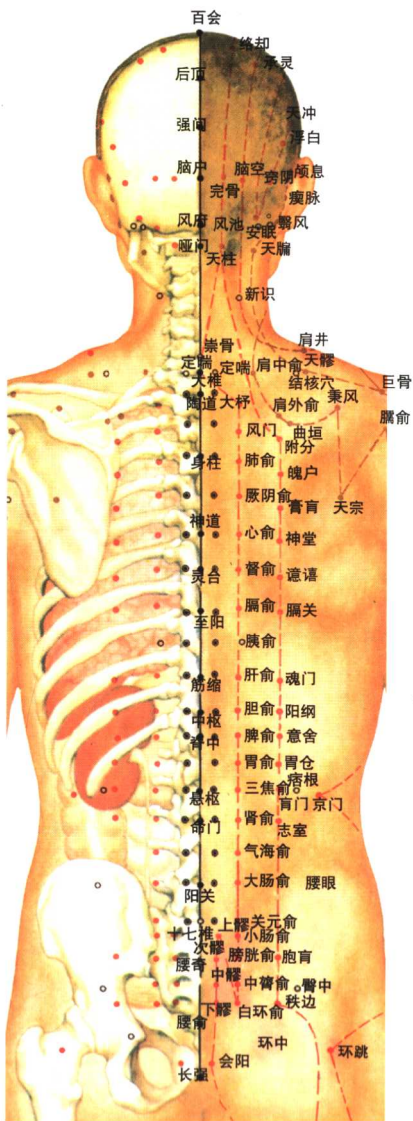
印张:3.25 插页:2

字数:69 千字 印数:1—5 000 册

版次:2006 年 7 月第 1 版 印次:2006 年 7 月第 1 次印刷

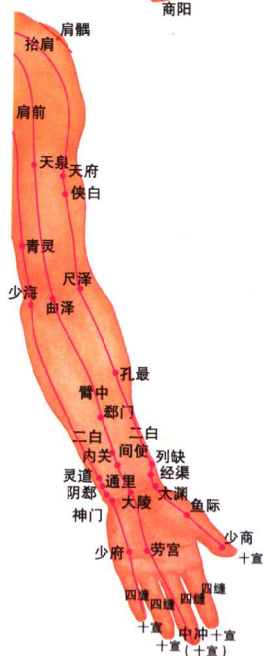
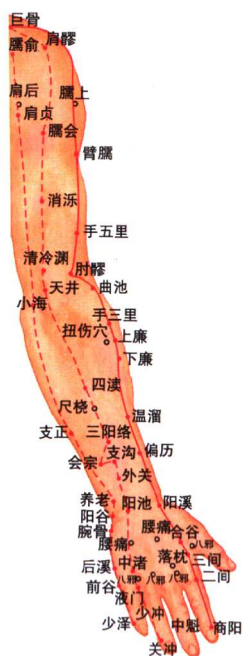
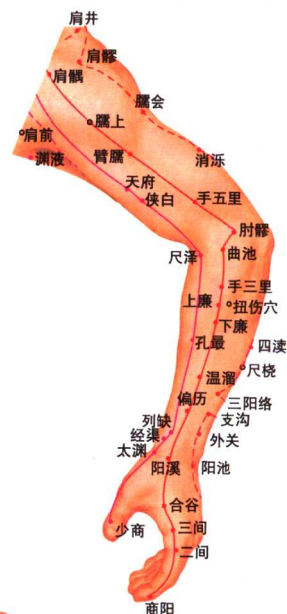
书号:ISBN 7-80641-966-7/R·123 定价:10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

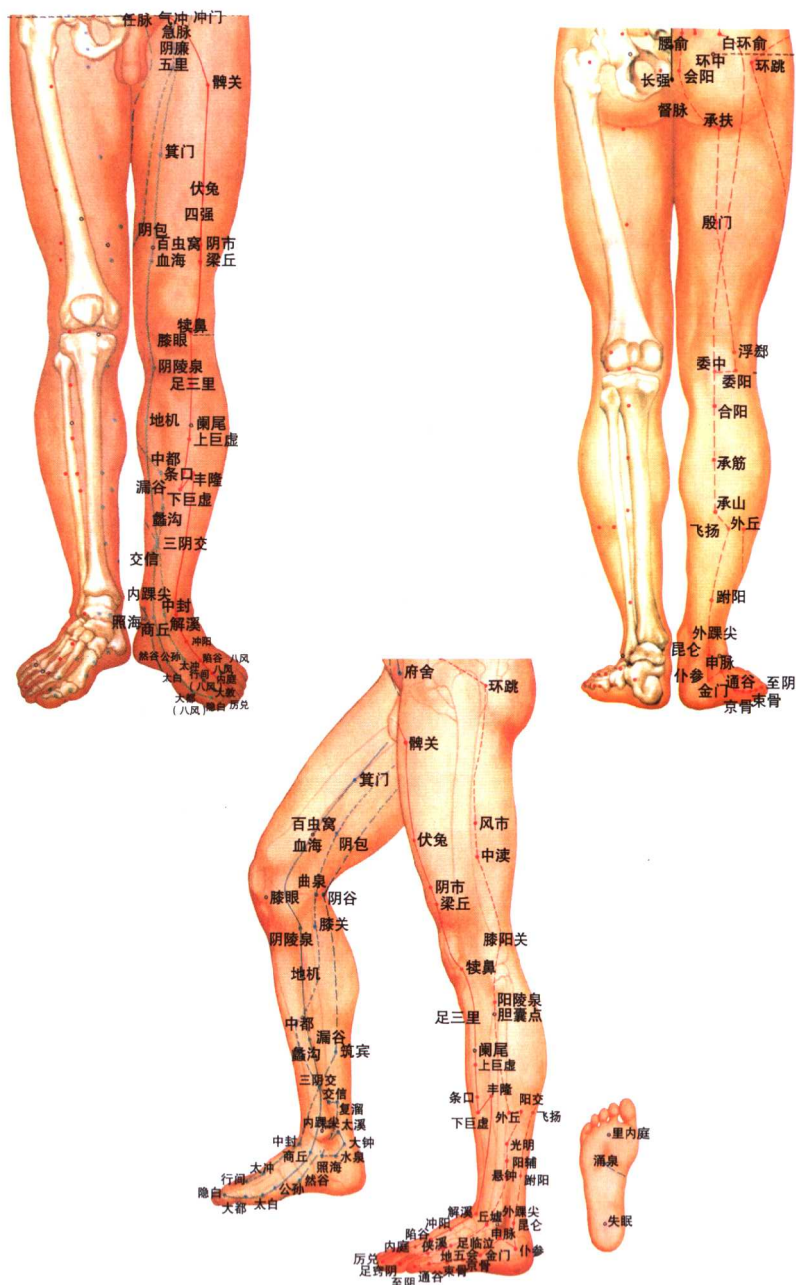


头、躯干穴位示意图





上肢穴位示意图



下肢穴位示意图

“神奇的中华经穴疗法丛书”

编委会

名誉主编	程莘农				
主 编	杨建宇				
副 主 编	吴大真	周宜强	李俊德	李彦知	
	张文范	刘从明	孙永章	程 凯	
编 委	杨金生	尚志华	黄 涛	王仰宗	
	王少松	魏素丽	赵建成	刘 平	
	柳百智	徐菁鸿(台湾)			

本书作者

魏素丽 王少松 吴大真 张文范



出版者的话

中华经穴疗法是祖国医学重要的组成部分,是医药学家和广大人民群众长期与疾病做斗争中创造的一种神奇疗法。以操作简便、适应证广、疗效明显、经济安全等优点,备受广大群众的欢迎。为了帮助大家熟练掌握这一古老而神奇的疗法,特请国家选定的著名老中医、学术继承导师、中国工程院院士、国家攀登课题经络研究首席科学家程莘农教授担任“神奇的中华经穴疗法丛书”的名誉主编。精选深受广大喜爱和简便有效的点穴疗法、经筋疗法、奇穴疗法、经穴灸法、经穴刮痧、经穴磁疗、经穴敷贴疗法、耳穴压豆疗法、经穴美容、经穴减肥 10 种疗法。每种疗法都单独成册,每册作者均为资深专业医师,解答读者最关心的问题。根据疾病和养生等情况所选的每一个经穴都详述具体位置,书中附有常用经穴图,便于读者查找。本丛书还用通俗的语言介绍了每种疾病的具体操作方法及特别提示等,使读者能够一看就懂、一学就会。如果你能掌握几种经穴疗法,为你和家人调理气血、通畅经络、平衡阴阳、治疗疾病、保健养生,将会使你的家庭更和睦、更温馨、更幸福,这也是我们组织编写本丛书的初衷。

最后,祝愿广大读者朋友们健康快乐每一天!

目录

基础知识篇

1. 什么是刮痧疗法?(1)
2. 刮痧可以治疗哪些疾病?(1)
3. 什么样的人不适合刮痧?(1)
4. 如何选择刮痧板?(2)
5. 刮痧板不同的部位对人体的作用都有哪些不同?(2)
6. 刮痧前应该注意什么?(2)
7. 什么是刮痧的补法、泻法和平补平泻法?(2)
8. 常用的手指同身寸取穴方法是什么?(3)
9. 身体各部位如何刮拭?(3)
10. 刮痧的基本步骤是什么?(5)
11. 刮痧时要特别注意什么?(7)
12. 刮痧时找不准穴位怎么办?(7)

治疗疾病篇

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 感冒.....(9) | 2. 咳嗽.....(10) |
| 3. 哮喘病.....(11) | 4. 肺痈.....(12) |
| 5. 呕吐.....(13) | 6. 呃逆.....(14) |

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 7. 胃痛·····(15) | 8. 痞满·····(16) |
| 9. 泄泻·····(17) | 10. 便秘·····(18) |
| 11. 腹痛·····(18) | 12. 痢疾·····(19) |
| 13. 胃下垂·····(20) | 14. 积聚·····(21) |
| 15. 慢性溃疡性结肠炎·····(22) | 16. 腹满(胀肚)·····(23) |
| 17. 疟疾·····(23) | 18. 肝炎·····(24) |
| 19. 心悸·····(25) | 20. 心痛·····(26) |
| 21. 贫血·····(27) | 22. 高血压·····(28) |
| 23. 低血压·····(29) | 24. 中风·····(30) |
| 25. 心律失常·····(32) | 26. 遗精·····(33) |
| 27. 阳痿·····(34) | 28. 早泄·····(35) |
| 29. 尿石病·····(36) | 30. 尿血·····(37) |
| 31. 疝气·····(37) | 32. 痴呆证·····(38) |
| 33. 失眠·····(39) | 34. 面瘫·····(40) |
| 35. 坐骨神经痛·····(41) | 36. 头痛·····(42) |
| 37. 胁痛·····(44) | 38. 腰痛·····(45) |
| 39. 眩晕·····(46) | 40. 自汗·····(47) |
| 41. 盗汗·····(48) | 42. 痿证·····(49) |
| 43. 中暑·····(51) | 44. 小儿惊风·····(51) |
| 45. 小儿哮喘·····(52) | 46. 小儿厌食·····(53) |
| 47. 小儿积证·····(54) | 48. 小儿疳证·····(55) |
| 49. 小儿遗尿证·····(56) | 50. 小儿夜啼·····(56) |
| 51. 小儿流涎·····(57) | 52. 月经不调·····(58) |
| 53. 痛经·····(59) | 54. 闭经·····(60) |
| 55. 崩漏·····(61) | 56. 带下病·····(62) |
| 57. 乳腺增生·····(63) | 58. 子宫脱垂·····(63) |
| 59. 更年期综合征·····(64) | 60. 颈椎病·····(65) |
| 61. 落枕·····(66) | 62. 肩周炎·····(67) |

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 63. 腰椎间盘突出症·····(68) | 64. 脱肛·····(69) |
| 65. 痔疮·····(70) | 66. 骨质增生病·····(70) |
| 67. 扭伤·····(71) | 68. 痤疮·····(73) |
| 69. 黄褐斑·····(73) | 70. 脱发·····(74) |
| 71. 丹毒·····(75) | 72. 假性近视·····(76) |
| 73. 沙眼·····(76) | 74. 流泪证·····(77) |
| 75. 慢性鼻炎·····(78) | 76. 牙痛·····(79) |
| 77. 口腔溃疡·····(80) | 78. 慢性咽炎·····(81) |
| 79. 扁桃体炎·····(81) | |

养生保健美容篇

1. 如何用刮痧疗法进行养生保健? ·····(83)
2. 保健刮痧应该选择哪些部位和怎样刮才能强身健体? ·····(84)
3. 亚健康常刮哪些经穴可以起到保健作用? ·····(86)
4. 如何用刮痧疗法使你拥有一张美丽的脸庞? ·····(87)
5. 怎样用刮痧疗法减肥? ·····(90)
6. 如何用刮痧疗法使白发变黑? ·····(90)
7. 怎样才能使脖颈美丽修长? ·····(92)
8. 美容刮痧后出现红紫、黑斑或黑疱正常吗? ·····(92)



基础知识篇

1. 什么是刮痧疗法?

刮痧疗法出现在很久很久以前,人们得病时用手或石片抚摸、捶击身体的一个部位,有时候会觉得舒服,疾病也会减轻。通过长期的积累,逐步就形成了刮痧治病的疗法。刮痧疗法发展到现在,以新的面貌出现在人们的面前。它是利用刮痧板刮身体表面经络上的穴位,通过经络与穴位的作用治疗人体的各种疾病。

2. 刮痧可以治疗哪些疾病?

现代刮痧通过经络与穴位的作用可以治疗人体的多种疾病,既能治疗内科病,又能治疗外科、骨科疾病,也能治疗妇科、儿科、五官科疾病,还适用于美容、保健、养生。

3. 什么样的人不适合刮痧?

年老体弱的人,得病时间长、得病重或身体瘦弱的病人,以及没有吃饭很饥饿的人,还有精神紧张害怕刮痧的人都不适合刮痧,否则会引起一些不良的反应;身体上有皮肤病,像牛皮癣、白癜风等如刮痧容易损伤皮肤,也不适合刮痧;身体表面有外伤的人也不能刮痧,会引起伤口破裂出血。



4. 如何选择刮痧板?

用于刮痧的刮痧板用天然的水牛角为最好,它对人的身体表面没有毒性刺激,而且水牛角本身是一种中药。不能用化学制品,如塑料板刮拭皮肤,以防止化学刺激引发其他病症。金属、陶瓷、玉石的刮痧板等由于容易损伤皮肤、易碎和价格昂贵等原因,而较少应用。

5. 刮痧板不同的部位对人体的作用都有哪些不同?

刮痧板有厚面(弧形)、薄面(直形)和棱角。治疗疾病多用薄面刮拭皮肤,保健多用厚面刮拭皮肤,关节附近穴位和需要点按穴位时多用棱角刮拭。除具有以上特点外还有两曲线状凹口,曲线状凹口部分对手指、脚趾、脊椎等部位进行刮痧治疗,可以获得满意的接触面积,取得很好的治疗效果。

6. 刮痧前应该注意什么?

首先应该详细地问病人的病情,明确病人得的是什么样的病,看是否适合用刮痧治疗,有没有禁忌的情况。再根据病人的病情,确定应该刮拭的部位。在临床上还要根据病人的性别、年龄的大小、形体的胖瘦、身体的强弱、病情的虚实、病变部位所在的具体部位,选用补刮、泻刮或平补平泻手法。

然后检查刮痧板是否干净,边缘是否有裂口,刮痧活血剂是否备好。刮痧板应用消毒液或肥皂水清洗,然后用毛巾擦干。表面也应用酒精消毒。刮痧板应该专人专用,以避免疾病交叉传染。

7. 什么是刮痧的补法、泻法和平补平泻法?

(1) 补法

补法刮拭按的压力小,刮的速度慢,能激发人体正气,使低



下的功能恢复旺盛。临床多用于年老、体弱者，久病、重病或形体瘦弱的虚证病人。

(2) 泻法

泻法刮拭按的力大，速度快，能驱除病邪，使亢进的功能恢复正常。临床多用于年轻、体壮者，新病、形体壮实的病人。

(3) 平补平泻法

平补平泻法亦称平刮法，它有 3 种刮拭手法：第一种为压力大，速度慢；第二种为压力小，速度快；第三种为压力中等，速度适中。具体用时可根据病人病情和身体情况而灵活选用。其中压力中等、速度适中的手法容易被病人接受。平补平泻法介于补法和泻法之间，常用于正常人的保健治疗。

8. 常用的手指同身寸取穴方法是什么？

手指同身寸是以患者的手指为标准，来进行测量定穴的方法。

◆ 拇指同身寸是以患者拇指关节的横度作为 1 寸，亦适用于四肢部的直寸取穴。

◆ 中指同身寸是以患者中指中节弯曲后中节的长度是 1 寸，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

◆ 横指同身寸是让患者除拇指以外的四个手指并拢，四个手指中节的横纹为标准，标准测量是 3 寸。

9. 身体各部位如何刮拭？

(1) 头颈部的刮拭方法

刮拭头部两侧：从头两侧太阳穴开始至风池穴，经过的穴位包括头维、颌厌、悬颅、悬厘、率谷、天冲、浮白、脑空等。

刮拭前头部：从头顶正中开始至前头发际，经过的穴位包括前顶、通天、凶会、上星、神庭、承光、五处、曲差、正营、当阳、





头临泣等。

刮拭后头部:从头顶正中开始到后头发际,经过的穴位包括后顶、络却、强间、脑户、玉枕、脑空、风府、哑门、天柱等。

刮拭全头部:以头顶正中为中心呈放射状的方式向全头部刮拭。经过全头穴位和运动区、感觉区、言语区、晕听区、视区、胃区、胸腔区、生殖区等。

刮拭前额部:前额由前额正中分开,两侧分别由内向外刮拭,前额包括前发际与眉毛之间的皮肤。经过的穴位有印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空等。

刮拭两颧部(承泣至巨髎,迎香至耳门、听宫的区域):分别由内向外刮拭,经过的穴位有承泣、四白、颧髎、巨髎、下关、听宫、听会、耳门等。

刮拭下颌部:以唇下正中为中心,分别由内向外刮拭。经过的穴位有承浆、地仓、大迎、颊车等。

(2) 躯干部的刮拭方法

刮拭背部正中(督脉胸椎、腰椎和骶椎循行部分):从大椎穴至长强穴上。

刮拭背部两侧(包括胸椎、腰椎和骶椎两侧):主要刮拭背部足太阳膀胱经循行的路线,即脊椎旁开 1.5 寸和 3 寸的位置。

刮拭胸部正中(任脉胸部循行部分):从天突穴经膻中至鸠尾穴上,从上向下刮。

刮拭胸部两侧:从正中线由内向外刮拭。

刮拭腹部正中(腹部任脉循行部分):从鸠尾穴至水分穴,从阴交穴至曲骨穴。

刮拭腹部两侧:从幽门、不容、日月向下,经天枢、育俞至气穴、横骨。





(3) 四肢部的刮拭方法

刮拭上肢内侧部:从上向下(经过手三阴经即手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经)刮拭。

刮拭上肢外侧部:从上向下(经过手三阳经即手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经)刮拭。

刮拭下肢内侧部:从上向下(经过足三阴经即足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)刮拭。

刮拭下肢前面部、外侧部、后面部:从上向下(经过足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经)刮拭。

刮拭膝眼:先用刮板的棱角点按刮拭双膝眼,由里向外,最好先点按,然后向外刮出。

刮拭膝关节前部(足阳明胃经经过膝关节前部):膝关节以上部分从伏兔经阴市至梁丘,膝关节以下部分从犊鼻至足三里,从上向下刮拭。

刮拭膝关节内侧部(足三阴经经过膝关节内侧部):刮拭穴位有血海、曲泉、阴陵泉、膝关、阴谷等。

刮拭膝关节外侧部(足少阳胆经经过膝关节外侧部):刮拭穴位有足阳关、阳陵泉等。

刮拭膝关节后部(足太阳膀胱经经过膝关节后部):刮拭穴位有殷门、浮郄、委中、委阳、合阳等。

10. 刮痧的基本步骤是什么?

◆首先病人选择一个合适的体位来进行刮痧。

卧坐位及坐位:适用于头部,颈部,背部,上肢部,下肢前、外侧部。

仰靠坐位:适于胸部,腹部,下肢内侧、前侧部。

站立及前卧站立位:适于背部,腰部,下肢后侧部。

