

# 健康生活丛书

卢虎英 编著



熟能生巧，巧能化至无穷

8种常用刮痧器具 10种刮痧介质

112种常见疾病的刮痧治疗

保健、防病、美容

学苑出版社

RENRENHUIGUASHA

# 人人会刮痧

健康生活丛书——家庭保健刮痧疗法

# 人人会刮痧

卢虎英 编著

学苑出版社

## 内 容 简 介

本书由多年从事临床和教学的专业人员撰写,可以指导专业和非专业人员及家庭学习、应用刮痧疗法来达到祛病保健的目的。书中介绍了一些必备医学常识和常用穴位,并介绍了8种常用刮痧器具,9种刮痧介质,涉及到112种常见疾病的刮痧治疗及保健、防病、美容的方法,可使读者在很短时间内掌握一门治病防病、强身健体的技能,达到事半功倍的效果。

### 图书在版编目(CIP)数据

人人会刮痧/卢虎英 编著. -北京:学苑出版社, 2005. 4  
(健康生活丛书——家庭保健刮痧疗法)  
ISBN 7-5077-2512-X

I. 人… II. 卢 III. 刮搓疗法 IV. R244. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 028318 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:李 戎 张致民

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码:100078

网 址:www. book001. com

电子信箱: xueyuan@public. bta. net. cn

销售电话: 010-67675512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂

开本尺寸: 850×1168 1/32

印 张: 9. 25

字 数: 192 千字

版 次: 2005 年 4 月北京第 1 版

印 次: 2005 年 4 月北京第 1 次印刷

印 数: 0001—3000 册

定 价: 16. 00 元

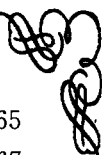


## 目 录

<b>1 刮痧常用器具和辅助材料</b> .....	1
1.1 刮痧常用器具 .....	1
1.2 刮痧常用辅助材料 .....	3
1.2.1 刮痧常用介质 .....	3
1.2.2 清洁纸张 .....	5
<b>2 刮痧的具体操作运用</b> .....	6
2.1 刮痧手法的练习 .....	6
2.2 刮痧前的准备 .....	7
2.3 刮痧的操作方法 .....	9
2.4 几种特殊的刮痧方法 .....	10
2.5 刮痧的注意事项 .....	14
<b>3 常见疾病的治疗方法</b> .....	16
3.1 内科常见疾病 .....	16
3.1.1 发热 .....	16
3.1.2 汗出 .....	18
3.1.3 头痛 .....	19
3.1.4 感冒 .....	21
3.1.5 中暑 .....	23



3.1.6	失音	25
3.1.7	咳嗽	26
3.1.8	哮喘	28
3.1.9	肺炎	30
3.1.10	肺结核	32
3.1.11	胃脘痛	33
3.1.12	呃逆	35
3.1.13	嘈杂	36
3.1.14	呕吐	38
3.1.15	腹胀	39
3.1.16	腹痛	40
3.1.17	胃下垂	41
3.1.18	腹泻	43
3.1.19	痢疾	45
3.1.20	食欲不振	46
3.1.21	便秘	48
3.1.22	肝炎	50
3.1.23	胁痛	51
3.1.24	黄疸	53
3.1.25	胆囊炎	54
3.1.26	口苦	56
3.1.27	心绞痛	57
3.1.28	心悸	59
3.1.29	神经衰弱	60
3.1.30	嗜睡	62
3.1.31	失眠	64



3.1.32	晕车晕船	65
3.1.33	眩晕	67
3.1.34	瘫痪	69
3.1.35	半身不遂	70
3.1.36	高血压病	72
3.1.37	低血压	74
3.1.38	贫血	76
3.1.39	中风先兆	78
3.1.40	中风	79
3.1.41	面神经麻痹	81
3.1.42	三叉神经痛	83
3.1.43	帕金森综合征	85
3.1.44	癫痫	86
3.1.45	癔症	88
3.1.46	梅核气	90
3.1.47	肾炎	92
3.1.48	水肿	93
3.1.49	泌尿系感染	95
3.1.50	亚健康状态	96
3.1.51	糖尿病	98
3.1.52	甲状腺功能亢进症	100
3.1.53	肥胖症	102
3.2	外科常见疾病	103
3.2.1	颈椎病	103
3.2.2	落枕	105
3.2.3	肩关节周围炎	106



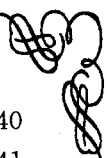
- |        |          |     |
|--------|----------|-----|
| 3.2.4  | 网球肘      | 108 |
| 3.2.5  | 腕关节疼痛    | 110 |
| 3.2.6  | 腰痛       | 111 |
| 3.2.7  | 强直性脊柱炎   | 112 |
| 3.2.8  | 坐骨神经痛    | 114 |
| 3.2.9  | 股骨头坏死    | 116 |
| 3.2.10 | 膝关节疼痛    | 118 |
| 3.2.11 | 腓肠肌痉挛    | 120 |
| 3.2.12 | 踝关节疼痛    | 121 |
| 3.2.13 | 足跟痛      | 123 |
| 3.2.14 | 风湿性关节炎   | 124 |
| 3.2.15 | 类风湿性关节炎  | 126 |
| 3.2.16 | 扭伤       | 127 |
| 3.2.17 | 下肢静脉曲张   | 129 |
| 3.2.18 | 血栓闭塞性脉管炎 | 131 |
| 3.2.19 | 阑尾炎      | 133 |
| 3.2.20 | 脱肛       | 135 |
| 3.2.21 | 痔疮       | 136 |
| 3.3    | 妇科疾病     | 138 |
| 3.3.1  | 痛经       | 138 |
| 3.3.2  | 闭经       | 140 |
| 3.3.3  | 月经不调     | 142 |
| 3.3.4  | 崩漏       | 143 |
| 3.3.5  | 带下       | 145 |
| 3.3.6  | 不孕       | 146 |
| 3.3.7  | 妊娠呕吐     | 148 |

3.3.8	恶露不净	149
3.3.9	产后腹痛	151
3.3.10	产后缺乳	152
3.3.11	子宫脱垂	154
3.3.12	急性乳腺炎	155
3.3.13	更年期综合征	157
3.3.14	乳腺增生	158
3.4	儿科疾病	160
3.4.1	百日咳	160
3.4.2	小儿腹泻	162
3.4.3	小儿惊风	163
3.4.4	小儿营养不良	165
3.4.5	疳积	166
3.4.6	儿童多动症	168
3.4.7	急性扁桃体炎	170
3.4.8	遗尿	172
3.4.9	流行性腮腺炎	174
3.5	五官科疾病	176
3.5.1	近视	176
3.5.2	视神经炎	177
3.5.3	麦粒肿	179
3.5.4	流行性出血性结膜炎	181
3.5.5	鼻炎	182
3.5.6	咽喉肿痛	184
3.5.7	耳鸣耳聋	186
3.5.8	牙痛	188





3.6	皮肤疾病 .....	189
3.6.1	带状疱疹 .....	189
3.6.2	风疹 .....	191
3.6.3	瘙痒 .....	193
3.6.4	湿疹 .....	195
3.6.5	神经性皮炎 .....	196
3.6.6	黄褐斑 .....	198
3.6.7	痤疮 .....	200
4	保健与美容 .....	203
4.1	保健 .....	203
4.2	美容 .....	204
5	刮痧必备知识 .....	206
5.1	刮痧的治疗作用及机制 .....	206
5.2	刮痧的中医理论基础 .....	208
5.2.1	病因 .....	208
5.2.1.1	外感病因 .....	209
5.2.1.2	内伤病因 .....	215
5.2.1.3	病理产物形成的病因 .....	218
5.2.1.4	其他病因 .....	222
5.2.2	病机 .....	223
5.2.2.1	基本病机 .....	224
5.2.3	八纲辨证 .....	238
5.2.3.1	表里辨证 .....	239
5.2.3.2	寒热辨证 .....	239



5.2.3.3	虚实辨证 .....	240
5.2.3.4	阴阳辨证 .....	241
5.2.4	脏腑辨证 .....	241
5.2.4.1	心病辨证 .....	241
5.2.4.2	肺病辨证 .....	243
5.2.4.3	脾病辨证 .....	246
5.2.4.4	胃肠病辨证 .....	247
5.2.4.5	肝胆病辨证 .....	250
5.2.4.6	肾与膀胱病辨证 .....	251
5.2.5	六经辨证 .....	253
5.2.6	卫气营血辨证概要 .....	255
5.2.7	三焦辨证 .....	256
5.2.8	经络辨证 .....	257
5.2.9	皮部理论 .....	258
5.2.10	经络与腧穴 .....	260
5.2.10.1	经络 .....	260
5.2.10.2	腧穴 .....	267
5.2.10.3	刮痧常用腧穴定位及主治 .....	270
<b>常见病病证索引 .....</b>		<b>286</b>





## 1 刮痧常用器具和辅助材料

### 1.1 刮痧常用器具

1. **铜钱** 铜钱曾经是流通货币，外缘为圆形，中间有方孔。新中国成立后，铜钱不再作为货币流通，现在较少见，多散存于民间。使用时，拇、食指捏住铜钱的中间，将其边缘沾少量的清水、香油或其他润滑剂于刮痧部位轻轻刮拭。

2. **瓷勺** 瓷勺是现代居家常用的饮食工具，几乎家家可见。使用时，单手握住勺柄，用瓷勺边缘沾少量清水、香油、菜油等在刮痧部位轻轻刮拭。这是一般家庭中常用的刮痧方式，但在使用时需注意其边缘是否毛糙，以免刮伤皮肤。

3. **木梳背** 木梳是许多女士随身携带的器具，木梳背光滑呈弧形，沾少量清水、润滑油等即可作刮痧使用。适用于许多旅途中来不及寻找其他刮痧器具时作应急之用。

4. **线团** 可用苎麻丝、棉线等绕成一团，使用时在冷水中蘸湿，在身体一定部位刮摩。一边蘸水，一边刮摩，直到皮肤出现大片的紫黑色或紫红色斑点。这是刮痧最初的运用形式，故古时刮痧亦被称为“刮纱”。苎麻味甘性寒，具有清热凉血的作用，可治疗热病烦渴、小便黄赤、胎动不安等病症。因此，苎麻丝团多用于实热型的痧证。苎麻丝较



硬，刮痧时动作宜轻，不可刮破皮肤，更不可直接用干燥的苕麻丝团刮痧，否则容易擦伤皮肤，造成感染等不良后果。棉线团柔软，多数情况下可替代苕麻丝团使用。

5. **蚌壳** 蚌在江河湖海之滨常见，其外壳可制成刮痧工具。渔民们常挑选大小合适、边缘光滑润泽浑厚的蚌壳，洗干净后放置一段时间，变干硬后即可使用。使用前应注意蚌壳边缘不可过于锋利或有缺损呈锯齿状，否则刮痧时易刮破皮肤。因职业需要，渔民经常在户外劳动，容易发生中暑、昏厥等病症，可常备此类蚌壳。当情况紧急时，亦可随时随地采集使用新鲜蚌壳。

6. **火罐** 火罐为针灸、推拿科室常用的器具。罐口边缘平整、光滑而厚。用罐口边缘沾少量按摩膏、红花油等作润滑剂，则可作刮痧之用。若用较小负压吸拔后在人体一定部位来回刮动，使身体局部出现红紫色的片状充血，即为走罐，亦可理解为刮痧的一种特殊形式。

7. **玉质刮痧板** 玉石制成的刮痧板，又称刮痧宝玉。古代中医世家多珍藏此种刮痧板，以显其珍贵。玉质刮痧板使用疗效优于一般的刮痧器具，但因其取材较难，价格昂贵，且易于摔破，现在使用不多。

8. **水牛角刮痧板** 现在的医疗诊所常用的刮痧板为水牛角刮痧板。标准的水牛角刮痧板呈长方形。长10厘米，宽6厘米，厚的一边为0.5厘米，薄的一边为0.2厘米。四角钝圆，宽侧的一边呈凹形。保健刮痧时多用厚的一侧，治疗疾病时多用薄的一侧。水牛角性寒，具有清热、凉血、解毒之功能，适用于绝大多数疾病的刮痧，尤其是暑天酷热所致的痧证。另有一种水牛角加工而成的按摩棒，呈弯曲的锥

# 人人会刮痧



形，表面光滑，亦可做刮痧使用，只是相当于刮痧板的钝圆侧，尖端可以点按使用。

## 1.2 刮痧常用辅助材料

辅助材料包括刮痧介质和其他材料，如清洁纸张等。

### 1.2.1 刮痧常用介质

刮痧时，必须同时配合使用各种刮痧介质，如清水、香油等以润滑皮肤，减小刮擦器具与皮肤之间的磨擦力，防止刮伤皮肤，引起感染等不良后果。同时，将中药经过适当的加工后掺入辅助材料中，又可以充分发挥中药的各种药效，增强刮痧的治疗效果。

1. 清水 清水是紧急情况下最常用的辅助材料，尤其是野外作业发生痧证，在一时找不到其他辅助材料的情形下，清水（如随身携带的矿泉水、饮料等）即可充当重要的辅助材料。清水润滑效果略逊于其他辅助材料，亦无其他药物所具有的特殊功效，因此在医疗诊所中使用较少。

2. 香油 香油是从芝麻的种子中榨取加工而成的植物油，味甘性平，具有补益精血、润肠通便、解毒生肌之功效，可治疗肠燥便秘、蛔虫、疮肿溃疡、皮肤皲裂、咳嗽等病症。刮痧时用香油做润滑剂，可显著减小摩擦阻力，防止刮伤皮肤。此外，香油中还可浸入红花、桃仁、赤芍、丹皮、丝瓜络等活血通经药物，加强活血祛瘀的功效。

3. 菜油 菜油是从油菜籽中榨取加工而成的植物油，是农村的常用食用油之一，具有补阴益气，行气化痰之功



效。菜油可明显降低刮痧时的摩擦阻力，同时因其具有行气化痰之功，对于暑天因痰气闭阻所致之胸脘痞闷不舒，恶心呕吐，身体困重的痧症疗效尤佳。

4. **茶油** 茶油是从油茶树籽中榨取加工而成的植物油，在南方许多地区是主要的食用油之一。茶油油质好，含有较为丰富的营养成分，具有清热化湿、杀虫解毒、乌发、明目、养颜等功效，可作为刮痧时的润滑剂，适于治疗身体虚弱、精神不振、疝积等体虚病症。

5. **花生油** 花生油是常见食用油，味甘性平，具有润肺和胃之功效，可治疗燥咳、反胃、脚气、乳少等病症。刮痧时也有较好的润滑效果。

6. **猪油** 猪油是常用的食用油，具有滋阴润燥的功效，一般不作为刮痧使用，只有一时找不到其他润滑剂时才用其替代。

7. **桐油** 桐油是常用的工业用油，性寒有小毒，不可内服，具有下气消痰，杀虫止痒的功效，适宜治疗部分皮肤病、腹胀、四肢麻木等症。

8. **正红花油** 正红花油是外科常用药物，由红花、桃仁、麝香等药物精炼制成，具有活血祛瘀、消肿止痛等功效，可用于治疗跌打损伤、虫蛇咬伤等病症。用作刮痧油可充分发挥其治疗作用，适宜治疗扭伤、挫伤、关节肿痛、腹胀腹泻、胸闷等病症。

9. **刮痧油** 刮痧油由多种疏通经络、活血化瘀、消肿止痛、软坚散结的中药与润滑性油质提炼而成。刮痧时，在选定的经脉、穴位处涂以适量的刮痧油，既可免除摩擦时引起的疼痛，又可充分发挥中药的作用，对于陈旧损伤、关节

# 人人会刮痧



炎、落枕等病症效果较佳。

## 1.2.2 清洁纸张

刮痧结束后，需要用清洁纸张擦拭刮痧部位以清除刮痧油脂等物，防止污染衣服，一般使用较有韧性且干净的卫生纸或餐巾纸。

## 2 刮痧的具体操作运用

### 2.1 刮痧手法的练习

刮痧疗法实践性很强，在进行临床运用前多需要进行一些手法练习。开始练习多采用棉布制成的沙袋，体积约 10 厘米×10 厘米×20 厘米，内置细沙。挑选一种刮痧器具在沙袋上练习。练习时，应集中注意力，尽量将刮痧板的方向、角度固定，刮动的方向即刮痧板倾斜的方向。用力由轻渐重，缓慢沉稳。在练习水平刮拭后，还需要进一步练习使用刮痧板的角端点按等手法。在沙袋练习一段时间后，即可在人体上练习。先在前臂外侧、小腿外侧等肌肉结实且方便暴露的地方刮拭。因为是在人体上，练习前须使用辅助材料以减轻摩擦阻力，防止损伤皮肤。在人体上练习时，练习者更应集中精力，细心体会刮痧时的各种反应，如皮肤颜色改变与刮拭力量、刮拭时间的关系等。尤其要注意刮痧时有无疼痛出现及其程度。如果疼痛剧烈，则可能操作不当。正常的刮痧几乎无疼痛感而仅有局部热、胀等感觉，与外观的瘀紫程度不成正比。在人体上练习每次时间不能太长，一般每处不超过 10 分钟。对于少数有条件的学习者，可向有刮痧经验的人请教，现场的学习往往事半功倍。在手法练习熟练后就可以重点练习针对人体穴位的刮痧方法。因为穴位与一般的体表组织有一定的差异，在针对疾病所选的穴位进行刮



痧时，常容易出现一些特殊的反映，如感觉、颜色与其他部分不同，通过使用刮痧板的角端对穴位区域进行轻重不同的按压，常可找到最敏感的点，这通常就是要重点刮拭、点按的穴位所在，练习中应仔细体会。

## 2.2 刮痧前的准备

1. 区分目的 刮痧疗法具有保健与治疗的双重作用。对于身体本身没有什么疾病而以保健为主要目的的对象，如亚健康状况，刮痧应用力较轻，多使用厚缘，选取具有保健的穴位，如大椎、气海、足三里、三阴交等穴位作为重点。

2. 分清病情 临床上患者的病情各异，病程有长有短，病性有寒有热、有虚有实，病势有缓有急。临床施行刮痧治疗前，必须根据患者的具体情况，针对病程长短与病势缓急，分清寒热、虚实后酌情施术，才能有效地治疗疾病。一般说来，对于病程短，病势急，病属实证、热证者，多用刮痧板薄的一侧，施行斜刮、竖刮、边角刮，力量重，刮痧时间较短，使局部皮肤瘀紫较重；对于病程长，病势缓，病属虚证、寒证者，多用刮痧板厚的一侧，施行平刮、横刮，力量轻，刮痧时间较长，使局部皮肤呈紫红色。

3. 刮痧前的消毒 医者在刮痧治疗前，务必进行消毒工作。刮痧时，刮痧器具与患者的皮肤直接接触，如果消毒不彻底，相互沾染，容易引起疾病的传播与流行。当患者皮肤出现破损时，更容易导致人体发病，成为医源性疾病。为防止这些情况的发生，医者在刮痧治疗前，首先要避开皮肤有破损的部位，然后用镊子夹住医用棉球，蘸上 75% 医用