

简便疗法丛书

沈金秀 朱江 顾才清 编著

刮痧疗法

江苏科学技术出版社

简·用药少而精 方法简而易
便·药食兼备 取法方便
廉·择药易得 价格较低
验·组方合理 药量准确 疗效明显



刮 痧 疗 法

编 著 沈金秀 朱 江
顾才清

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧疗法/沈金秀等编著,一南京:江苏科学技术出版社,
1999.11

(简便疗法丛书/周珉主编)

ISBN 7-5345-2938-7

I. 刮… I. 沈… III. 刮搓疗法 N.R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60994 号

简便疗法丛书

刮痧疗法

编 著 沈金秀 朱 江 顾才清
责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 丹阳兴华印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 5.875
字 数 94 000
版 次 1999 年 11 月第 1 版
印 次 1999 年 11 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-2938-7/R·511
定 价 8.50 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

序 言

我国劳动人民和中医药工作者在与疾病长期的斗争中积累了许多简便廉验的治疗方法。历代许多名医,在博览群书的同时,也极力搜寻民间散在流传的有效经验,以自己的医技,并予以总结推广。一些简易疗法,实乃实践中之精华,至今仍普遍沿用,有的还为科学研究提供了宝贵线索。

《简便疗法丛书》以“普及医疗,方便患者”为宗旨,力图从简、便、廉、验四个方面,以简明通俗的语言,丰富翔实的例证,向读者展现中医药简便疗法的特色。所谓“简”,即用药少而精,方法简而易,易操作,易掌握;所谓“便”,即药食兼备,取法方便,患者乐于接受,便于服用;所谓“廉”,即择药易得,“草石所在皆有”,价格较低,患者可以接受;所谓“验”,即用药取法均符合中医中药基本理论和医疗保健的基本原理,组方合理,药量准确,方法可靠,疗效明显。本套丛书通俗易懂,有述有作,有理有法,有方有药,囊括临床内、外、妇、儿各科,适用面广。

本套丛书共分 10 册,包括:《鲜药疗法》、《成药疗法》、《蛇虫疗法》、《禽蛋疗法》、《熏洗疗法》、《指压疗法》、《蔬菜疗法》、《瓜果疗法》、《敷贴疗法》、《刮痧疗法》。每册书均系统介绍各种疗法的作用机理、临床特点、应用范

围、操作方法及注意事项。每种疗法,均以临床内、外、妇、儿、五官、皮肤、骨伤等科分类,每论一方一法即治一病,按配方、用法、功效、主治等逐项叙述,并附方解、疗效观察等,且对所治病症也作了简要介绍。条目井然,内容翔实,融科学性、知识性、实用性为一体,适合于中医临床各科医生、基层医务工作者、医药院校师生、中医药爱好者及城乡广大群众阅读。

本套丛书以介绍常见病、多发病的中医中药简便疗法为主。所述疗法,有承袭前贤之经验,也有作者长期临证之自得,融古今疗法与现代保健知识为一体,用之得当,效如桴鼓。

我们希望这套丛书能够帮助海内外医务人员和各界人士,运用中医中药简便疗法防病治病和养生保健,从而为人类健康事业发挥作用。

江苏省卫生厅厅长兼
江苏省中医管理局局长



1998年12月于南京

前 言

刮痧是祖国医学宝库中的瑰宝,是一种独特的自然疗法,从古至今在民间广泛流传和应用。刮痧疗法具有疗效明显,操作简便,适应性广,好学易懂,经济安全和易于普及等优点,深受广大群众喜爱。它以独特的魅力,为祖国医学增添了光辉。

刮痧疗法,有着悠久的历史和丰富的内容。自古以来在我国民间就有用汤匙、铜钱之类简便物品,在人体肌肤表面的一定部位进行刮拭的方法。经过不断实践,人们发现刮痧疗法可以疏通机体经络气血,使秽浊之气由里而出,体内邪气得到宣泄,把阻经滞络的病源呈现于体表,从而达到气血通畅,阴阳平衡之目的。刮痧作为一种简便疗法,在为广大劳动人民的治病保健、解除病痛方面,曾做出过很大的贡献。

随着社会的进步和科学的发展,人们对疾病的认识水平不断提高,越来越崇尚非药物的自然疗法。许多医学家开始系统地研究传统疗法,如我国台湾预防医学家吕季儒教授潜心研究祖国医学,将民间的刮痧疗法与中医经络学说相结合,提出了循经走穴的刮痧健康法,并革新了刮痧工具,使刮痧疗法焕发了青春,为其在群众中广为普及开辟了广泛的途径。

刮痧疗法成本低廉,经济实用,尤其是在医疗改革的今天,可节省国家开支,大大降低医疗经费,特别适应于农村和城镇的广大群众。随着人们的生活水平和自我医疗保健需求的不断提高,推广与普及简便易行的刮痧疗法越来越显得迫切而重要。为了进一步推广普及刮痧疗法,帮助人们更好地掌握运用这一疗法,我们参阅了大量的书籍资料,并结合临床应用的体会编写了此书。

本书论述了刮痧疗法的治疗原理、基本手法、常用穴位和各部位刮痧的具体方法,较详细地介绍了该疗法在内、外、妇、儿和五官等各科的临床应用。本着理论与实践相结合,提高与普及相结合的原则,我们在编写过程中力求做到深入浅出,通俗易懂,希望本书能使读者一看就懂,一学就会,一用就灵。

由于编者水平有限,难免有疏漏和错误之处,敬请读者及专家指正。

沈金秀

1999年11月

目 录

概述	1
刮痧疗法的作用原理	3
刮痧的临床作用	5
刮痧的基本手法	7
刮痧工具	11
刮痧(治疗)操作步骤	13
刮痧后的反应及异常情况(晕刮)的处理	16
刮痧的注意事项	17
刮痧疗法的适应证与禁忌证	19
人体各部位刮痧方法	21
刮痧常用经穴	30
经络概述	30
腧穴知识概述	33
刮痧常用经穴	34
刮痧常用经外奇穴	63
内科疾病	68
感冒	68
发热	71
支气管炎	73
支气管哮喘	75

心律失常	78
神经衰弱	80
慢性胃炎	82
肠炎	83
便秘	86
慢性胆囊炎	88
头痛	90
三叉神经痛	92
面神经麻痹	94
高血压病	96
梅尼埃病	99
脑血管意外后遗症	100
风湿、类风湿性关节炎	103
尿潴留	105
阳痿	107
耳鸣	109
失眠	111
糖尿病	113
外科疾病	116
肋间神经痛	116
慢性阑尾炎	118
急性乳腺炎	120
急性腰扭伤	122
落枕	124
坐骨神经痛	126
肱骨外上髁炎	128
颈椎病	129

肩周炎	132
妇科疾病	135
功能性子宫出血	135
痛经	137
更年期综合征	138
儿科疾病	141
厌食	141
高热惊厥	143
婴幼儿腹泻	145
小儿营养不良	147
五官科疾病	149
假性近视	149
慢性鼻炎	151
慢性咽炎	153
功能性失音	155
牙痛	157
突发性耳聋	158
其 他	161
中暑	161
膈肌痉挛(呃逆)	163
单纯性肥胖病	165
腓肠肌痉挛	167
足跟痛	168
保健刮痧法	170
防病治病	170
减肥	173
乌发美发	174
养颜美容	175

概 述

刮痧疗法起源于民间。刮痧疗法的雏形可追溯到旧石器时代,人们患病时往往会本能地用手或石片抚摩、捶击体表某一部位,有时能使疾病获得缓解。通过长期发展与积累,逐步形成砭石治病的方法。砭石是针刺术、刮痧疗法的萌芽阶段。

较早记载刮痧疗法的是元代医家危亦林,他在公元1337年撰成的《世医得效方》中,对“痧证”治法之一是用苘麻蘸水,于颈项、两肘臂、两膝腕等处,“扞掠”(“扞”是刮的意思),直至刮出皮下出血凝结成米粒样红点为止,然后通过盖衣被保暖,喝粥汤、茶等发汗,使汗孔开张,病毒外泄。

至明代中叶,刮痧疗法已广泛流传于我国大江南北,尤其在浙江、江苏最为流行。此时刮痧疗法尽管在民间很盛行,甚至妇孺皆知,然而不为医学家所重视,或为医学家特别是正统儒医世医所不齿,他们看不起这一民间医疗技术,多视为非正统之医技。随着历史的发展,明末著名医学家张景岳重视民间疗法,将刮痧收集于自己的巨著中,给予充分肯定,并探讨刮痧治病机理,为使刮痧疗法从民间登上医学的大雅之堂做出了贡献。

在明末清初刮痧疗法又有了发展,尤其是清代有关

这方面的专著日渐增多。在推广、普及刮痧疗法方面做出重要贡献的是明末清初的郭右陶(浙江嘉兴人),他于公元 1676 年在前人基础上创造性地编撰了著称于世的《痧胀玉衡》,对刮痧疗法作了比较系统详细的论述。明清直至近代,许多医书中都收录了刮痧这一方法,而且还有专门的《刮痧疗法》一类的小册子问世,主要用于治疗感冒、发热、中暑、急性胃肠炎、一些传染性疾病和感染性疾病的初起和肩、背、臂肘、腿膝疼痛等一类病症。

从 17 世纪到 20 世纪初,刮痧疗法不但在民间广泛流传和应用,而且逐渐为医学界不少名家所重视,使之在治疗范围方面不断扩大,方法不断改进和丰富,其工具也日益多样,并得到更大的普及。我国台湾学者吕季儒教授在本世纪七八十年代,在前人基础上发展改进而创造性地将刮痧方法和中医经络脏象理论学说结合起来,提出“刮痧疏经健康法”,以经络腧穴学说为指导,通过理论上反复研究和临床上不断验证,对古典刮痧药械和方法进行了全面革新,变民间传统刮痧为现代科学刮痧,把刮痧疗法推向一个新的阶段。

目前,刮痧疗法已被更多人接受和承认,在国内外掀起了刮痧保健的热潮。这就为本学科的发展奠定了基础,同时也提出了新的课题。近几年来已有不少专家、学者,对刮痧这门学科作了进一步系统的发掘继承和整理提高工作,使其保持传统特色,并努力拓展理论体系和更广泛的临床应用的范围和疗效。开展多学科研究和进一步探讨其机理,利用科学的研究方法和先进的技术设备,深化刮痧学科。相信不久的将来,刮痧这一古树新花终将立足于科学发展之林。

刮痧疗法的作用原理

刮痧疗法可以防病治病和保健强身,对疼痛性疾病有立竿见影的效果,对内脏功能失调引发的多种常见病也有显著的疗效。刮痧之所以会有这样的作用,是因为刮痧疗法是以经络学说为理论基础,刮拭的是经脉功能活动反应于体表的部位和内脏对应于体表的穴位,刮拭后的局部汗孔开泄,可促进邪气外排,把阻经滞络的病源呈现于体表,使病变器官、组织细胞得到氧气的补充而活化。同时又可以疏通经络、宣通气血、振奋阳气、补氧祛瘀、调理脏腑,从而恢复人体自身的愈病能力。

1. 活血祛瘀,改善微循环

刮痧可调节肌肉的收缩和舒张,使组织间压力得到调节,以促进刮拭组织周围的血液循环。增强组织血流量,血行旺盛,以改善和纠正阻经滞络的病理现象,从而起到“活血化瘀”、“祛瘀生新”的作用。

2. 调整阴阳,增强整体功能

人体的经络系统,纵横交错,贯穿上下,沟通内外,使机体各脏腑组织器官联系成为一个统一的整体,这个经络系统是人体最高的综合调控系统。

由于刮拭经络穴位的刺激作用,能鼓舞和激发经气,再经过经脉所特有的能量传导作用,发挥经络的整体性、双向性的良性调控功能。其调控作用通过经络系统可达到全身各脏腑器官,使其气机通畅,阴阳气血平衡,功能活动正常,保持各脏腑器官协调一致,增强机体的整体功能。

3. 舒筋通络,消除疼痛

中医认为“通则不痛,不通则痛”,刮痧能舒筋通络,使紧张的肌肉得到松弛。刮痧是消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的有效方法。其主要机理为:一是加强局部血液循环,使局部组织温度升高;二是在刮痧板直接刺激作用下,提高了局部组织的痛阈;三是紧张或痉挛的肌肉通过刮痧板的作用得以舒展,从而解除其紧张痉挛,以消除疼痛。所以凡是头痛、神经痛、风湿痛、腹痛、胃痛等,都可用刮痧来消除疼痛,其镇痛效果显著。

4. 排除毒素,促进新陈代谢

刮痧可以有效地排除体内毒素,补氧祛瘀,活化细胞,促进新陈代谢。因为刮痧过程可使局部组织形成高度充血,血管、神经受到刺激使血管扩张,血液及淋巴液循环增快,使体内废物、毒素加速排除,组织细胞得到营养,从而使血液得到净化。另外在刮拭过程中刺激病变经络,激发经气,调整经气运行,亦能直接改善与之相连的脏腑器官的功能活动,促使毒素的排出。

5. 提高人体的免疫功能

机体免疫功能,中医称之为正气。正气代表机体的调节适应能力、防御疾病能力和病后的康复能力。一切阻碍机体正常生长和导致疾病的因素,中医称之为邪气。正气充足,抗病能力强,则邪气不能侵犯。经常保健刮痧,刺激疏通经络,调整脏腑阴阳气血,可激发和加强人体的经络系统,扶植正气,增强抗御病邪的能力。

现代医学认为,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现象,即在刮拭时经络各部位出现的“痧”,在皮肤肌肉之间

成为有害的异物,这些血凝块(痧)被淋巴及血液中的吞噬细胞分解吸收,不久即溃散,而起到自体溶血作用,形成一种新的刺激素,能加强局部的新陈代谢,有消炎作用,可刺激免疫功能。经常刮痧可使淋巴细胞和血液中的吞噬细胞活力增强,提高机体的应激能力和组织创伤的修复能力,从而提高人体的免疫功能。

刮痧的临床作用

1. 治疗作用

气滞血瘀,经络气血不畅可造成各种痛证。刮痧可解除局部经络气血瘀滞状态,迅速缓解疼痛。对于经络气血偏盛、偏衰或气血逆乱、运行失常而导致的脏腑功能失调引发的各种内、外、妇、儿科病症,如高血压病、中风后遗症、心悸、哮喘、食欲不振、糖尿病、胃肠功能紊乱、痔疮、神经衰弱、月经不调、小儿生长缓慢等症,对相关经络穴位运用补泻手法进行刮拭,会起到明显的治疗作用。

2. 保健作用

刮痧疗法保健作用有以下两个方面:一是未病先防。人体疾病的发生,除急性传染、感染性疾病以及突发的意外伤害外,大多数疾病的发生是一个渐进的过程。当人体正气不足时,经络气血运行发生轻度障碍,新陈代谢产物不能及时排出体外,在体内蓄积,导致脏腑器官的细胞发生轻度缺氧现象,发生疾病早期的病理变化。人体的自觉症状不明显,只是表现出精力减退,易于疲劳,稍事休息,即可缓解。此时,用现代医学检测手段往往查不出典型阳性体征,难以构成疾病的诊断,常常不能引起

人们的注意与警惕,延误了早期治疗的时机。如能坚持保健刮痧,可激发和调节经络脏腑功能,及时消除代谢产物,改变细胞的缺氧状态,促进细胞的再生和活化,加强人体的新陈代谢,及时恢复人体正气,防微杜渐,不但可预防疾病的发生,还可延缓衰老。二是已病防变。根据疾病发生及传变规律,在病邪尚未传变之时,就作好预防,可有效地防止病邪传变,以利于正气的恢复,使疾病尚在早期、初期阶段即可获愈。根据经气运行规律,结合阴阳对刮原则选经取穴,进行刮痧治疗,就可达到已病防变的目的。

3. 诊断作用

刮痧疗法可从以下两个方面协助诊断:一是循经诊断。当刮拭经络穴位时,凡出现刮痛、敏感或局部可触及结节等现象,说明此经脉或穴位的气血有不同程度的瘀阻,即可判断相应经络或脏腑器官发生了不同程度的细胞缺氧现象。这就是根据经脉反应状态,来诊断病变部位的方法。二是据“痧”断病。据痧断病就是根据出痧的颜色、形态及出痧部位来诊断疾病。首先,根据痧的颜色和形态诊断疾病。在刮拭过程中,邪气深浅和病程长短的不同,痧色形态各异。若痧色鲜红,痧粒分散,说明邪气轻浅,病程较短;若痧色暗红或青黑,痧粒集中或密集成团,说明病情重,病程长;若在深部出现包块状或结节状青黑色痧,说明经脉或穴区缺氧现象严重,病程较长,有的病变部位涉及脏腑。其次,根据出痧部位诊断病变的部位。如痧出在皮肤表面,说明病情轻浅,邪气在表;出痧部位深在皮下,或在肌肉筋脉之中,说明病邪在肌肉关节或脏腑。在骨骼凸起部位出现密集成团的青黑色痧

点或痧斑,多为该处有骨质增生。也可根据出痧的经络、腧穴或穴区判断病位。根据背部膀胱经上五脏六腑之俞穴和相应经脉出痧状况,判断经络脏腑之病变。如胃俞出现包块样痧时,即可判断病邪在胃经或胃。

另外,还可根据痧色及形态的变化来判断疾病的转归。如刮痧治疗后痧色变浅,痧形态缩小或消失,说明治疗有效,病情减轻。反之,说明病变严重,刮痧未能控制住病情,此情况较少见,一旦发生应引起重视,尽快明确诊断,采用综合治疗。

这种据痧断病的方法尚属粗浅,仍需进一步探索、总结和完善,但仅从初步诊断来看,就已显示了刮痧的诊断作用有一定的实用价值。

刮痧的基本手法

1. 拿刮板法

用手掌握着刮板,治疗时刮板厚的一面对手掌,保健时刮板薄的一面对手掌(图1、图2)。

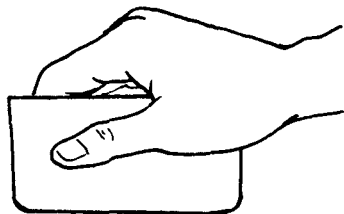


图1

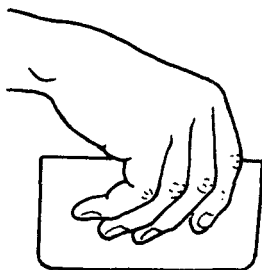


图2