

新版家庭保健系列

刮痧治百病

主编 王富春



Gua
Sha
Zhi
Bai bing

吉林科学技术出版社



新版家庭保健系列

刮 痧 治 百 病

主编 王富春

编者 王富春 逢紫千 高 颖

李秋明 李胜利 潘 萍



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧治百病 / 王富春主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(新版家庭保健系列)

ISBN 7-5384-2876-3

I. 刮... II. 王... III. 刮痧疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087872 号

新版家庭保健系列

刮痧治百病

王富春 主编

责任编辑: 韩捷 封面设计: 杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 6 印张 153 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 7-5384-2876-3/R·661

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkchs.com 实名 吉林科技出版社

前 言

刮痧疗法有着几千年的悠久历史，从古至今，一直为人类的健康事业服务，是祖国医学宝库中一颗璀璨的明珠。该法具有操作简单、安全可靠、经济实用、治疗保健兼顾、不受环境条件限制、适用性广、易学易懂等优点，深受广大群众的厚爱。

随着社会的进步，物质生活水平的提高，维护人健康的自然生态、无毒副作用、易于被人们接受和有效的绿色疗法成为医学发展的主流。刮痧疗法即有其独特的魅力。但由于历史原因，从古至今，刮痧疗法常被看作医道小技，难登大雅之堂，故只流传于民间。为了推广普及刮痧疗法，我们编写了《刮痧治百病》这部书。

本书主要介绍了刮痧疗法的起源和发展、刮痧疗法的作用机制、刮痧的治疗作用、刮痧的种类和操作、人体各部位的刮拭方法及顺序、刮痧的体位及步骤、刮痧适应证、慎用证与禁忌证及注意事项；临床内、外、妇、儿、五官科等各种病症的刮痧治疗方法。本书图文



并茂，易学易懂，适用于各种水平的初学者，也适用于临床医生及家庭保健之用。

我们相信，刮痧这种自然疗法，一定会为人类的健康事业作出更大贡献。

王富春

2003年5月

目 录

第一章 概述

刮痧疗法的起源和发展	3
“痧”的现象及临床意义	5
刮痧的治疗作用	7
刮痧的种类和操作	10
人体各部位的刮拭方法及顺序	17
刮痧的体位及步骤	22
刮痧适应证、慎用证与禁忌证及注意事项	24

第二章 内科疾病的刮痧治疗

感冒	29	胃下垂	44
咳嗽	31	胆绞痛(胆囊炎、胆石症)	45
哮喘	33	腹痛	47
膈肌痉挛	35	慢性结肠炎(五更泻)	49
恶心、呕吐	36	细菌性痢疾	50
急性胃肠炎	38	便秘	52
慢性胃炎	39	高血压病	53
消化性溃疡	41	低血压	55
消化不良	43	冠心病(心绞痛)	57



肺心病	59	单纯性肥胖症	78
心律失常	60	头痛	79
血栓闭塞性脉管炎	62	偏头痛	81
贫血	63	三叉神经痛	83
慢性肾炎	65	面神经麻痹	84
泌尿系感染	66	面肌痉挛	85
泌尿系结石	67	肋间神经痛	86
前列腺炎	69	多发性周围神经炎	88
阳痿	70	神经衰弱	89
遗精	72	失眠(多梦)	91
早泄	73	健忘	92
甲状腺功能亢进	75	中风后遗症	94
糖尿病	76	中暑	95

第三章 外科疾病的刮痧治疗

落枕	99	腓肠肌痉挛	113
颈椎病	100	踝关节扭伤	114
肩周炎	101	跟痛症	115
肱骨外上髁炎(网球肘)	103	痔疮	116
肋软骨炎	104	脱肛	118
慢性腰痛	106	痤疮	119
腰椎间盘突出症	107	荨麻疹	120
坐骨神经痛	109	带状疱疹	122
类风湿性关节炎	110	神经性皮炎	123
膝关节痛	112	湿疹	125

第四章 妇科疾病刮痧治疗

月经不调	129	妊娠呕吐	137
痛经	130	产后腹痛	139
闭经	131	产后缺乳	140
带下病	133	乳腺增生	141
慢性盆腔炎	134	乳腺炎	143
子宫脱垂	136	绝经期综合征	144

第五章 五官科疾病的刮痧治疗

近视	149	晕动病	157
青光眼	150	鼻出血	158
白内障	151	慢性鼻炎	159
麦粒肿	152	过敏性鼻炎	160
耳鸣	154	慢性咽炎	162
耳聋	155	扁桃体炎	163
眩晕	156	牙痛	165

第六章 儿科疾病的刮痧治疗

小儿高热	169	小儿肺炎	172
小儿惊风	170	百日咳	174
小儿支气管炎	171	小儿疳积	175

小儿腹泻	176
小儿遗尿	177
小儿便秘	179

小儿夜啼	180
小儿流涎	181

第一章

【提要】 GUA SHA ZHI BAI BING

概述



刮痧疗法的起源和发展

刮痧治病，是中国劳动人民长期以来在同疾病作斗争的过程中总结出来的一套独特的且行之有效的治疗方法。它以中医基础理论为指导，施术于皮肤、经络、穴位和病变部位，把阻滞在人体内的病理代谢产物通过皮肤排泄出来，使病变的器官、组织及细胞得到氧气的补充而被活化，从而预防疾病及促进机体康复。

刮痧疗法是指应用光滑的硬物器具或手指、金属针具、瓷匙、古钱、玉石片等，蘸上食油、凡士林、白酒或清水，在人体表面特定部位，反复进行刮、挤、揪、捏、刺等物理刺激，造成皮肤表面淤血点，淤血斑或点状出血，通过刺激体表皮肤及经络，改善人体气血流通状态，从而达到扶正祛邪、调节阴阳、活血化淤、清热消肿、软坚散结等功效。

刮痧疗法同针灸疗法一样，起源于远古时期，已有几千年的历史。砭石是大家所熟悉的针灸发展史上最原始的针具，它的作用是在人体表面进行压、刮、划、刺等操作的一种简单工具，所以它也是刮痧治疗的最原始的工具。据有关考古资料记载，砭石最早发现于新石器时代的文物中。刮痧治病的病历记录最早见于《扁鹊传》中。唐朝时期，人们就已运用萱麻来刮治疾病。刮痧发展到明代，刮痧治病的记录更详尽、更具体，《医学正传》中记载：“治痧证，或先用热水蘸搭臂膊而以萱麻刮之，甚者针刺十指出血，或以香油灯照视胸背，有红点处皆烙之”。这种刮痧法，在中医书中又称“扞掠”，古人注解：“扞，历刮也。”可见，扞就是刮的意思。到了清代，不仅刮痧操作方法更详尽，而且还有刮痧的运用及各种痧证的辨证。郭志邃在《痧胀玉衡》中就记载有各种痧证的辨证。在具体操作上提出：“刮痧法，背脊颈骨上下，又胸前肋肋两背肩，臂痧，用铜钱蘸香油刮之或用刮舌抵子脚蘸香油刮之；头额、腿上痧用棉纱线或麻线蘸香油刮



之。”吴师机所著的《理瀹骈文》详细阐述了刮痧的运用：“阳痧腹痛，莫妙以瓷汤匙蘸香油刮脊，盖五脏之系，咸在于脊，刮之则邪气随降，病自松解。”此外，刮痧疗法还见于《松峰说疫》、《串雅外编》、《七十二种痧证救治法》、《养生镜》、《验方新编》等书中。在刮痧疗法中有刮痧、放痧、扯痧、拍痧等不同治疗方法。有些方法至今仍被应用于临床实践并广泛流传民间。如灯火灸（痧疗法）治疗腮腺炎具有效果佳、疗程短、经济等优点，操作是用灯心草蘸油，点燃后，对准角孙穴烧燃，一接触到皮肤，立刻离开皮肤，往往可听到十分清脆的爆响声，操作手法要快，其动作要求和施术方法完全同于刮痧疗法的施术。

17 世纪至 20 世纪初，刮痧疗法不但在民间广泛地流传和应用，而且开始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，并得到了更大、更广泛的普及。如其刮法有：羚羊角刮法、瓷器刮法、手指刮法、木针刮法、刮舌根子刮法、盐刮法、棉线刮法、铜币刮法等。

到了 20 世纪 60 年代上半期，我国中医界人士对刮痧疗法进行了继承及整理工作，出版了刮痧小册子。但“文化大革命”期间，中医事业遭到极大破坏，同样刮痧疗法也被破坏。1976 年 10 月后，随着国家政策的稳定，中医学术活动得到了发展。刮痧疗法也逐渐地与现代医学结合，发展成为独特的疗法。台湾著名预防医学专家吕季儒教授在 20 世纪七八十年代，在前人基础上有所发展、改进而创造性推出“经络刮痧法”。在吕季儒教授循经走穴的刮痧基础上，一些中医界有识之士不仅丰富了刮痧学科的内容，而且还借鉴了全息穴区主病的内容，将生物全息理论运用到刮痧实践之中，从而总结出刮拭局部器官的不同区域，达到治疗全身疾病的“全息刮痧法”。将刮痧疗法推上了一个更新的发展阶段。

由于历史上的各种原因，刮痧这种实用技术常常被看作是医道小技，难登大雅之堂。但是近几年来，维护人的自然生态、无

毒副作用、易于被人们接受和有效性的绿色疗法成为医学发展的主流。所以刮痧疗法被推为首选，受到社会的青睐，成为一种开展自我保健、家庭医疗的济世良法。并且逐步发展成为一门独特的临床保健治疗学科。

“痧”的现象及临床意义

一、痧的现象

“痧”又称“痧气”、“痧胀”，粤闽一带称作“瘴气”，北方又称“青筋”，总之，“痧”是民间对疾病的一种形象叫法。广义的“痧”，指的是“痧”疹征象，即痧象，它不仅是一个独立的病，而且是一种毒性反映的临床综合征，痧是临床许多疾病的共同症候，临床许多疾病都可出现痧象，故有“百病皆可发痧”之说。从狭义上讲，是指痧疹的形态外貌，亦即皮肤出现红点如粟，以指循皮肤，稍有阻碍的疹点，它是疾病在发展变化过程中反映在体表皮肤的一种表现。清代邵新甫在《临证指南医案》上讲：“痧者，痧之通称，有头粒如粟”。

传统医学认为，痧证是四时不正之气，侵袭人体肌肤、经络，阳气不得宣通、透泄而发痧证。一年四季都有发生痧证的可能。如夏日暑气炎蒸，燥气炙灼，间或淫雨绵绵，或烈日蒸晒，所酿不正之疫气，秽浊之气，流于天地间，当人体正气虚弱时，就容易感受不正之邪，出现头昏、脑胀、心胸烦闷、全身酸胀、四肢无力等症状。这种邪气若隐现在皮肤上，则出现如麻疹样的红点，称为“红痧”；若邪毒蕴于肌肉血分之间，全身胀痛且出现黑斑，称为“乌痧”；若在夏秋之间，人体感受秽浊之邪，阻塞于内，出现腹痛，称为“痧胀”；冬春两季，疫毒之气蕴于肺胃，出现咽喉溃疡，称为“烂喉痧”。总之，痧证为四时不正之气，毒气外发所造成的多种传染性疾病和感染性疾病。其主要特



征为有痧点和酸胀感。

现代医学认为，中医的痧证是许多疾病在其疾病过程中，由于细菌病毒的侵害，产生毒素及毒性的物质，使皮肤或毛细血管破裂，产生自身溶血现象，大多可见到黏膜及肌肤之下呈现充血或充血点，状如沙粒，或散在，或密集，或积聚成片，或融合成斑块。当疾病发生时，人体的免疫细胞与细菌病毒对抗，产生的病理代谢产物在体内滞留，使毛细血管通透性异常，刮拭时就有痧的出现。故刮痧正是一种机体新陈代谢产物通过皮肤排泄的方法，所以刮痧可以促进疾病的早日康复。

据《中国民间刮痧术》载：运用刮痧自然疗法，就是通过刮拭手段，对一定的经穴部位或人体某个局部进行一定程度的刺激，使人体神经末梢或感受器产生效应，一方面通过神经体液的传递，对中枢神经系统发出刺激信号，通过中枢神经的分析综合，对机体各部功能产生协调作用，并达到新的平衡；另一方面由于刮拭面宽，使局部产生热效应，局部的微血管和毛细血管扩张，致局部的血容量和血流量增加，有利于受损组织的再修复、更新与功能的恢复，重新建立起人体顺应自然生理循环的医疗保健效应。用通俗的话讲，就是用刮痧术刮拭皮肤特定部位，使皮下充血，毛细血管破裂，产生自身溶血，使秽浊之气由里出表，体内邪气宣泄，滞留于体内的毒素排泄出来，使病变器官、组织及细胞得到营养和氧气的补充，使全身血脉畅通，促进人体的新陈代谢，使汗腺充血而得到开泄腠理，病邪从汗而解，周身气血畅通，人体损伤细胞活化，五脏六腑达到平衡协调，人体恢复健康。

二、痧的临床指导意义

1. 刮痧与疾病 刮拭皮肤或皮下组织出痧是刮痧疗法的特点，也是刮痧疗效立竿见影的原因。临床发现：完全健康的人，刮拭后不出现痧；一些自我感觉良好而有潜伏病变的人刮拭后会出痧，且痧的部位、颜色、形态与病变部位、病情轻重、病程长

短有着密切的相关性。同一种病症出痧的部位、颜色、形态又有一定的规律性，这种规律多与传统的经络循行、全息穴区的相应点有着密切的相关性。研究发现：痧的颜色、形态与体内毒素含量多少有关。病变部位缺氧时间越长，微循环障碍的面积越大，痧的面积也越大；内毒素少，则痧色浅，痧粒分散；没有内毒素的部位，微循环及毛细血管通透性正常，怎样刮也不会出痧。

2. 刮痧与诊断 由于全息穴区和经络腧穴与脏腑经络之间有着内在的联系，所以脏腑及各组织器官发生病变，其相应的全息穴区和经腧穴上，在刮拭时就会有痧的出现，并还会出现敏感疼痛、结节等阳性反应现象。刮痧的诊断应用主要是根据痧的颜色、形态变化、阳性反应物的形态大小、软硬及敏感区疼痛的程度，直观地了解病变的部位，病情的轻重及病势的进退。如痧的部位浅，颜色鲜红，分布分散，阳性反应物柔软，敏感区疼痛轻，则病情轻，体内毒素产生的少；反之，痧的部位深，颜色紫红，分布集中，阳性反应物坚硬，敏感区疼痛重，则病情重，体内毒素产生的多。如果通过刮痧，痧色由浅变深，分布由分散到集中，阳性反应物由柔软到坚硬等，表示病情加重；反之，病情向愈。

刮痧的治疗作用

一、传统医学对刮痧治疗作用的认识

刮痧疗法是以中医理论为基础，作用于体表经络腧穴上。故其治疗作用如下：

1. 调节阴阳 阴阳是中医理论的基本核心。人体在正常的情况下，保持着阴阳相对平衡的状态。如果因七情六淫以及跌仆损伤等因素使阴阳的平衡遭到破坏时，就会导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等病理变化，而产生“阳盛则热、阴盛则寒”等临床证候。刮痧治疗的关键就在于根据证候的属性来调节阴阳的偏盛



偏衰，使机体转归于“阴平阳秘”，恢复其正常的生理功能，从而达到治愈疾病的目的。

刮痧调和阴阳的作用，基本上是通过腧穴配伍和刮痧手法来实现的。例如：病在经络、在皮肉者属表，刮痧宜轻刮；病在脏腑、在筋骨者属里，宜重刮。刮痧对阴阳平衡的调节是呈双向性的，如血压不稳者，经刮拭躯干、四肢腧穴后，偏低的血压可升高，偏高的血压亦可降低。

3. 活血化淤 人体肌肉、韧带、骨骼一旦受到损伤，在局部产生淤血，使经络气血流通不畅，若淤血不消，则疼痛不止。这时在局部或相应腧穴刮拭，可使淤血消除，新血得生，经络畅通，气血运行，达到通则不痛之目的。这就是刮痧活血化淤的作用。

3. 清热消肿 根据中医治法中“热则疾之”的原理，通过刮痧手法的刺激，使热邪疾出，以达清热之目的，使内部阳热之邪透达体表，最终排出体外，以清体内之淤热、肿毒。

4. 祛痰解痉，软坚散结 由痰湿所致的体表包块及风证，通过刮痧、放痧治疗，使腠理宣畅，痰热脓毒外泄，有明显的止痉散结效果。

5. 扶正祛邪 刮治病变相应腧穴的皮肤，使之出现青、紫充血的痧痕，使腠理得以开启疏通，将滞于经络腧穴及相应组织、器官内的风、寒、痰、湿、淤血、火热、脓毒等各种邪气从皮毛透达于外，使经络得以疏通。

另外，当人体正气虚时，外邪易乘机而入，通过补虚泻实之法刮拭相关腧穴部位，可使虚弱的脏腑功能得以增强，可与外邪相抵抗，使机体恢复正常状态。

二、现代医学对刮痧作用的认识

1. 镇痛 肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损伤时，若不及时治疗，或是治疗不彻底，损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化，加重疼痛、压痛和肌肉收缩紧张。刮痧是