



从古至今，
吸取天地精华的疗法



刮痧

保健康

Guasha bao jiankang

刘康◎主编

摒弃枯燥难懂的医学术语，
用通俗易懂的语言将最实用的知识传授给你！



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

从古至今，
吸取天地精华的疗法



保健康

Guasha bao

刘康◎主编

摒弃枯燥难懂的医学术语，
用通俗易懂的语言将最实用的知识传授给你！



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

刮痧保健康/刘康主编. —北京:经济管理出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5096-0868-5

I. ①刮… II. ①刘… III. ①刮痧疗法
IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 234875 号

出版发行:经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话:(010)51915602

邮编:100038

印刷:徐水宏远印刷有限公司

经销:新华书店

组稿编辑:陆雅丽

责任编辑:陆雅丽

技术编辑:黄 铄

责任校对:郭 佳

720mm×1000mm/16

20 印张 358 千字

2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

书号:ISBN 978-7-5096-0868-5

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部
负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街 2 号

电话:(010)68022974

邮编:100836

前言

现代人的健康观念越来越强，人们无不将健康作为幸福的基础，喊出了“健康是福”的口号，并在具体应用中将其更加全面地融入生活、学习、工作之中，既不仅在患病时得到有效的治疗，还要在亚健康状态时对已经出现的细小问题及时处理，更要在健康时通过增强人体抵抗力杜绝疾病的发生。对于人们这些看似困难的愿望，刮痧就能轻轻松松实现。

刮痧之所以流传至今，是因为它通过对体表的刮拭，直接刺激脏腑、血脉、肌肉等，从而调动人体免疫力系统自行进行修复、平衡，从而排除体内有毒物质，发挥最佳的保健、治疗效果。

当然，刮痧创造出的健康效应还不仅限于此。随着医学的不断进步，古老的刮痧术也逐渐有了新的发展，除了传统的穴位刮痧外，还加入了生物全息学说，使刮痧不再限于局部，而是与人体的各个脏腑、经络等紧密联系在一起，真正达到牵一发而动全身的目的，让健康能够在全身自由游走！

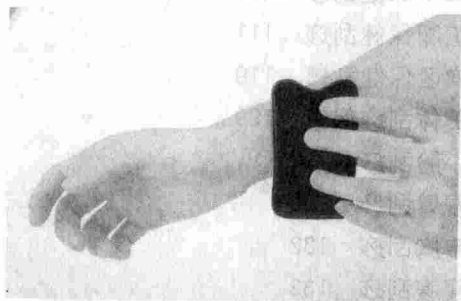
本书正是乘着“健康自由行”的理念，提倡预防疾病和治疗疾病，在相关专业人士的指导下编著而成。本书介绍的刮痧疗法操作简单，不需要



为了使读者更方便理解，本书主要分成三大部分，分别从刮痧入门、日常保健以及常见病治疗等方面着手，方便不同的读者群体，如健康人群、亚健康以及疾病康复期的人群，根据自己的具体情况选择最适合自己的刮痧方法。

健康是一生最宝贵的财富，也是人们的“终身事业”，希望本书介绍的刮痧方法可以为健康“添砖加瓦”，筑成坚固的城墙。

目录



◎ 第一部分 刮痧保健入门 1

Part 1 刮痧保健的基础知识 2

痧症的特征及症状 2

刮痧的健康原理 3

刮痧的适应证和禁忌证 4

刮痧的全身性健康自检 5

Part 2 刮痧保健的方法与须知 9

刮痧使用的器具 9

刮痧的标准手法 10

刮拭的要领技巧 14

刮痧前的准备事项 16

刮痧时的注意细节 17

刮痧后的调理工作 18

Part 3 刮痧保健的取穴与取位 19

刮痧常用穴位 20

刮痧常用经脉 62

刮痧常用全息穴、反射区 69

◎ 第二部分 日常刮痧保健 81

Part 1 防病刮痧保健 82

身体部位保健刮痧 82

五官保健刮痧 93

体质保健刮痧 99

四季保健刮痧 106

脏腑保健刮痧 111

穴区保健刮痧 119

Part 2 美体刮痧保健 129

小脸刮痧 129

瘦臂刮痧 130

丰胸刮痧 132

瘦腹刮痧 133

瘦腿刮痧 134

瘦背刮痧 135

纤腰刮痧 136

美颈刮痧 137

全身减肥刮痧 138

丰满肌肉刮痧 139

壮骨刮痧	140
Part 3 美容刮痧保健	141
消除面部僵硬	142
生发强发	142
乌黑秀发	143
平复皱纹	144
淡化黑眼圈	145
Part 4 改善亚健康刮痧保健	147
缓解肩颈酸痛	147
缓解下肢酸痛	148
改善关节僵硬	149
缓解腰酸背痛	150
缓解腕关节疼痛	151
改善手足怕冷	151
改善食欲不振	153
缓解眼睛疲劳	154
改善胸闷不适	155
改善失音	156
缓解经期疼痛	157
改善暑热不适	158
改善腹部胀气	159
改善大便不畅	161
改善消化不良	162
改善口腔溃疡	163
改善睡眠质量	164
缓解心慌气短	165
缓解大脑疲劳	166
缓解皮肤瘙痒	167
改善焦虑烦躁	168
缓解腰痛	169
改善免疫力低下	170
促进血液净化	171
改善鼻出血	171

缓解行经乳房胀痛	172
改善心悸	173
改善健忘	174
改善郁证	175
改善经前综合征	176

◎ 第三部分 常见疾病刮痧疗法 179

Part 1 改善头部症状的刮痧疗法 180

头痛	180
眩晕	182
面肌痉挛	183
面神经麻痹	184
牙痛	185
鼻窦炎	187
慢性鼻炎	188
过敏性鼻炎	190
白内障	191
青光眼	192
泪溢症	194
麦粒肿	195
假性近视	196
单纯性夜盲症	198
耳鸣、耳聋	199

Part 2 改善四肢症状的刮痧疗法 201

膝关节炎	201
风湿性关节炎	203
类风湿性关节炎	204
血栓闭塞性脉管炎	205
腓肠肌痉挛	206
网球肘	207
踝关节疼痛	208
跟痛症	209

下肢静脉曲张	210	848	静脉曲张
桡神经麻痹	211	849	桡神经麻痹
多发性周围神经炎	212	850	多发性周围神经炎
Part 3 改善胸腹症状的刮痧疗法	213	851	改善胸腹症状的刮痧疗法
咳嗽	214	852	咳嗽
支气管哮喘	215	853	支气管哮喘
心律失常	217	854	心律失常
痢疾	218	855	痢疾
扁桃体炎	219	856	扁桃体炎
疝气	220	857	疝气
慢性咽炎	221	858	慢性咽炎
冠心病	223	859	冠心病
胆囊炎、胆结石	224	860	胆囊炎、胆结石
慢性支气管炎	225	861	慢性支气管炎
慢性腹泻	226	862	慢性腹泻
慢性肠炎	227	863	慢性肠炎
肺结核	228	864	肺结核
肾炎	229	865	肾炎
肺炎	231	866	肺炎
尿潴留	232	867	尿潴留
肋间神经痛	233	868	肋间神经痛
Part 4 改善肩颈腰背臀症状的刮痧疗法	234	869	改善肩颈腰背臀症状的刮痧疗法
肩周炎	235	870	肩周炎
颈椎病	236	871	颈椎病
腰椎间盘突出症	238	872	腰椎间盘突出症
坐骨神经痛	239	873	坐骨神经痛
强直性脊柱炎	240	874	强直性脊柱炎
痔疮	241	875	痔疮
Part 5 改善皮肤症状的刮痧疗法	242	876	改善皮肤症状的刮痧疗法
湿疹	243	877	湿疹
荨麻疹	244	878	荨麻疹
神经性皮炎	245	879	神经性皮炎
带状疱疹	247	880	带状疱疹

丹毒 248

痤疮 248

牛皮癣 250

黄褐斑 251

酒渣鼻 253

斑秃 255

Part 6 改善生殖部症状的刮痧疗法 257

月经不调 257

闭经 259

慢性盆腔炎 260

崩漏 261

带下病 262

乳腺增生 263

子宫脱垂症 265

急性乳腺炎 266

前列腺炎 267

早泄 268

遗精 270

阳痿 271

性欲冷淡 272

阴茎勃起异常 273

前列腺肥大 274

精子异常 276

Part 7 改善全身症状的刮痧疗法 277

感冒 277

发热、高热 279

自发性多汗症 280

痛风 281

失眠 282

水肿 284

单纯性肥胖症 285

糖尿病 286

高血压 287



低血压	288
高血脂症	289
更年期综合征	290
甲状腺功能亢进症	292
甲状腺功能减退症	293
神经衰弱	294
Part 8 缓解急症刮痧疗法	296
呃逆	296
胃痉挛	298
恶心、呕吐	299
晕车	299
肾绞痛	300
心绞痛	301
急性肠炎	303
晕厥	304
落枕	304
急性腹痛	306

刮痧保健入门

Part 1 刮痧保健的基础知识

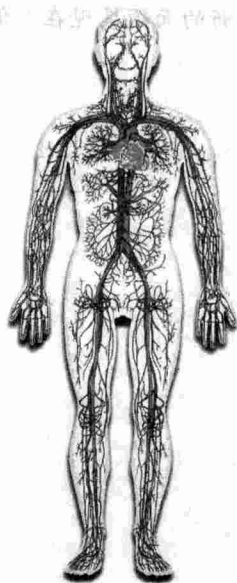


刮痧看似简单，实则奥妙无穷，通过对体表进行刺激就能对体内脏腑、经络、血脉产生作用，有祛病愈疾之妙用。

痧症的特征及症状

痧症并不是一种独立的疾病，而是体内因各种原因产生毒素的一种表象，通常它并非外露于体表，而是像“特务”一样潜伏在人体之内，当人体无法承受痧症的折磨后就会表现出来。例如，在用刮痧板刮拭或手揪后，皮肤上就会冒出一条条痧痕以及累累出血点，它们通常会“赖”在皮肤上很久，但当彻底消失后不会留下任何痕迹。

为何人体会出现痧症，这与自身机能有很大的关系。在人体内，血液就像是一个永不停歇的自动传送机，将养料输送到身体的每一个部位，同时带走代谢的废物。一旦血液循环出现障碍，就会造成气血不通，引起局部堵塞，在这些部位进行刮痧就会出现红色的出血点或痧痕。不要小看这些表象，它们的出现说明人体微循环出现了障碍，刚开始障碍是十分细小的，





除了出痧外，没有任何明显的表象，但随着微循环障碍的面积不断增大，就会逐渐发展为严重的亚健康或疾病的最初形态。例如，高温引起的痧症有头晕、脑胀、烦躁、恶心欲吐、目眩，由中暑引起的痧症有恶心呕吐、胸闷气短、头晕眼花、面色发青、抽筋，由窒息引起的痧症有头昏脑胀、呼吸困难、面色青紫、恶心呕吐等。

刮痧的健康原理

刮痧疗法已经流传千年，其保健治病功效不言而喻，经过现代的研究发展，更是融合了多流派的理论，为人们的健康奠定了坚实的基础。具体而言，刮痧的健康原理具有如下特点：

1. 调节阴阳，平衡肌体

健康的人体是阴阳平衡的，一旦出现阴盛或阳盛，肌体就会出现紊乱。刮痧能够疏导气血，将过盛的阴气或阳气融合，使身体的寒热达到平衡，恢复正常的生理机能。例如，增强循环系统，加强血液和淋巴的循环，为肌肉和末梢神经补充足够的营养，促进身体新陈代谢；提高呼吸系统机能，镇静呼吸中枢；加强神经系统，刺激神经末梢，增强人体防御机能；提高免疫系统机能，增强细胞的免疫能力。这样便能实现强身健体、防病治病的目的。

2. 活血化瘀，止痛镇痛

“通则不痛”，当气血运行不畅就会造成局部瘀血，在局部或相应腧穴刮痧可疏通气血，疏导瘀血，生发新血。特别是当肌肉、韧带、筋骨、关节等受到损伤时，新血通畅还能减轻筋骨肌肉的粘连，不仅能舒展痉挛部位，疼痛感也会得到明显改善。

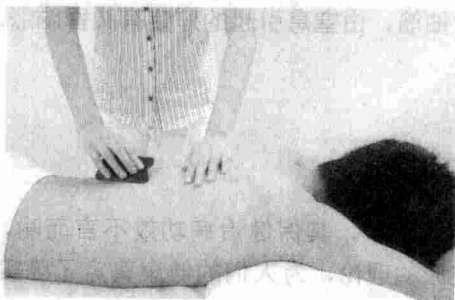
3. 排毒解毒，祛邪扶正

痧症是人体藏毒的一种表象，刮痧能使腠理顺畅，将邪热以及痰湿之气外泄，具有明显的消散邪气、祛痰解痉、散结除风的作用。此外，通过补泻手法刮拭腧穴，还能增强人体正气，使刮痧的祛邪作用得到进一步增强。

4. 测试健康，防患未然

刮痧具有超前诊断的作用，原因是当气血出现异常变化时，肌体组织通常没有明显症状，刮痧可以赶在身体亚健康或生病前就能发现这些细小的变化，早期诊察“未病”，并确定亚健康的部位与程度，从而起到预测未来健康、协助制订保健调理计划的目的。

刮痧的适应证和禁忌证



刮痧疗法广泛适用于各种疾病的临床治疗，如内科、外科、妇科、儿科、五官科等科目内的系统疾病。

1. 适应证

刮痧不仅能够治疗疾病，还能够起到预防、保健的作用。

(1) 内科。感冒、发热、头痛、咳嗽、呕吐、腹泻、中暑等，急慢性支气管炎、肺部疾病、哮喘、心脑血管疾病、急慢性胃炎、急慢性肠炎、便秘、高血压、眩晕、糖尿病、甲状腺疾病、胆囊炎、肝炎、水肿，各种神经痛、脏脏痉挛性疼痛、尿失禁、膀胱炎等。

(2) 外科。以疼痛为主要症状的各种外科病症，如扭伤、风寒湿邪导致的软组织疼痛、骨关节疾病、坐骨神经痛、肩周炎、慢性腰痛、风湿和类风湿性关节炎、颈椎、腰椎、膝关节骨质增生、股骨头坏死、痔疮、腱鞘炎、脉管综合征、网球肘、落枕、肩痛、肋间神经痛、腰痛、肥大性脊柱炎、急性腰扭伤、慢性腰肌纤维炎、梨状肌综合征等。

(3) 儿科。营养不良、生长发育缓慢、感冒发热、腹泻、呕吐、食欲不振等病症。

(4) 五官科病症。弱视、青少年假性近视、急性结膜炎、鼻炎、鼻窦炎、咽喉肿痛、牙痛、失音、耳聋、耳鸣等病症。

(5) 妇科。痛经、月经不调、闭经、乳腺增生、经期发热、经期头痛、经前紧张综合征、更年期综合征、产后缺乳、急性乳腺炎产后各种病症等。

(6) 其他各科病症。皮肤瘙痒、荨麻疹、湿疹、失眠、癫痫、精神分裂症、肢体震颤等病症。

(7) 保健。刮痧能够预防疾病的发生，可以强身健体，还有减肥、美容等作用。



2. 禁忌证

刮痧疗法尽管可以用于多种病症治疗，但它也有适应证和禁忌证：

(1) 有出血倾向的疾病，不可以用刮痧治疗或慎用刮痧治疗。如血小板减少性疾、过敏性紫癜症、白血病等，不能够用泻法刮疗，但是能够用补法或平补平泻的手法刮疗。但是，如果出血倾向比较严重的，就不要用任何刮痧的方法。

(2) 凡危重病症，应该立刻住院观察治疗，如急性传染病、重症心脏病等。但是在没有其他办法的紧急情况下，可用刮痧进行暂时性急救措施，来争取救治时间和治疗机会。

(3) 刚发生的骨折部位不能够刮痧，应该等到骨折愈合后，才能够在患处刮疗。外科手术疤痕处，应该在2个月之后才能够进行刮痧。恶性肿瘤患者手术后，疤痕处慎刮。

(4) 传染性皮肤病不能够刮痧，例如，疖肿、痈疮、溃烂、传染性皮肤病及不明原因的皮肤肿块等，不能够直接在患处刮拭。

(5) 年老体弱的人、空腹和正处在妊娠期妇女的腹部、妇女月经期间的下腹部、女性脸部不能够刮拭。

刮痧的全身性健康自检

