

汉英对照口袋书 (彩图版)

Chinese-English Pocket Edition (Colored)

● 主编 郑美凤 何芙蓉

Chief Editors Zheng Mei-feng He Fu-rong

● 主译 韩丑萍

Chief Translator Han Chou-ping

● 英文主审 Lucy Dean

Chief English Reviewer Lucy Dean

Illustrations of
Guasha Therapy

刮痧

图解

上海科学技术出版社

Shanghai Scientific & Technical Publishers



www.ewen.cc

汉英对照口袋书 (彩图版)

Chinese-English Pocket Edition (Colored)

◎ 刮痧图解

Illustrations of Guasha Therapy

◎ 望舌诊病图解

Illustrations of Tongue Diagnosis

◎ 足部反射区按摩图解

Illustrations of Foot Reflex Zone Massage

◎ 拔罐图解

Illustrations of Cupping Therapy

◎ 针灸取穴图解

Illustrations of Acupoint Locating Manual

◎ 责任编辑 单宝枝 ◎ 美术编辑 赵 军

上架建议：中医临床、保健疗法

ISBN 978-7-5323-9625-2



9 787532 396252 >

定价：30.00元



上海科学技术出版社 www.stmp.cn

汉英对照口袋书(彩图版)
Chinese-English Pocket Edition (Colored)

刮痧图解

Illustrations of Guasha Therapy

主编 郑美凤 何芙蓉
主译 韩丑萍
英文主审 Lucy Dean

Chief Editors Zheng Mei-feng He Fu-rong

Chief Translator Han Chou-ping

Chief English Reviewer Lucy Dean

上海科学技术出版社
Shanghai Scientific and Technical Publishers

图书在版编目(CIP)数据

刮痧图解：汉英对照 / 郑美凤，何芙蓉主编；韩丑萍主译. —上海：上海科学技术出版社，2009.10

(汉英对照口袋书：彩图版)

ISBN 978-7-5323-9625-2

I. 刮… II. ①郑…②何…③韩… III. 刮搓疗法 - 图解
IV. R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 131851 号

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 889×1194 1/64 印张 3.5

字数 158 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5323-9625-2/R·2574

定价：30.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，请向工厂联系调换

内 容 提 要

刮痧疗法从中医学的整体观念出发,充分调动人体自身的积极因素,具有简便易行、安全可靠、效果显著、无不良反应等特点,是一种切实可行的绿色疗法。

本书共分上篇、下篇和附篇三个部分。上篇为刮痧基础理论,介绍刮痧疗法的基础理论,包括刮痧疗法简介、常用器具、基本步骤、常用的部位和穴位、操作方法及刮痧疗法的适应证和注意事项。下篇为刮痧疗法的实践应用,介绍常见临床病证的刮痧治疗和刮痧保健疗法。附篇为刮痧疗法验案介绍。

本书内容丰富,通俗易懂,可作为海内外广大临床医生、医学院校学生、留学生学习刮痧疗法的参考用书,亦可作为自我保健和治疗者的学习用书。

Synopsis of Contents

Based on the holistic view of traditional Chinese medicine, Guasha therapy can be used in a full range of treatments to promote the body's self-healing ability. It is regarded as a convenient and reliable therapy, since it is safe, effective, and easy to operate. In addition, it does not cause any adverse reactions or side effects.

This book consists of three parts. Part A contains the essential theory of Guasha, including a brief introduction, an overview of commonly used tools, basic procedures, body parts and points, operational methods, and indications as well as precautions. Part B contains the practical applications of Guasha therapy in the treatment of common conditions and in health care in general. Finally the attached chapter provides a collection of typical case studies illustrating the use of Guasha therapy.

With rich contents and straightforward descriptions, this book can serve as a sound reference book for clinicians, medical students and overseas students as well as those who are interested in self care and treatment.

目 录

上篇 刮痧疗法的基础理论

第一章 刮痧疗法简介	2
第二章 刮痧疗法常用的器具	8
第一节 刮痧用具 /8	
第二节 刮痧介质 /10	
第三章 刮痧疗法的步骤	12
第一节 持板法 /12	
第二节 刮痧的范围 /13	
第三节 常用刮痧法 /15	
第四节 特殊刮痧法 /18	
第四章 刮痧疗法常用的部位与穴位	20
第一节 背部与穴位 /20	
第二节 头部与穴位 /27	
第三节 颈部与穴位 /31	
第四节 胸腹部与穴位 /32	
第五节 四肢与穴位 /37	
附:皮部分布图 /48	
第五章 刮痧疗法实施前的准备	51
第一节 选穴原则 /51	
第二节 配穴方法 /53	

第三节 刮痧患者体位的选择 /55	
第六章 刮痧疗法的操作方法	59
第一节 施术前的操作 /59	
第二节 施术中的操作 /60	
第三节 施术后的操作 /62	
第七章 刮痧疗法的适应证	63
第八章 刮痧疗法的禁忌证与注意事项	64

下篇 刮痧疗法的实践应用

第九章 内科病症的刮痧疗法应用	68
第一节 中暑 /68	
第二节 发热 /71	
第三节 感冒 /74	
第四节 咳嗽 /78	
第五节 哮喘 /81	
第六节 头痛 /86	
第七节 失眠 /92	
第八节 胁痛 /96	
第九节 呕吐 /99	
第十节 呃逆 /102	
第十一节 胃痛 /106	
第十二节 便秘 /110	
第十三节 眩晕 /113	
第十四节 高血压 /116	
第十五节 面瘫 /120	
第十六节 三叉神经痛 /123	
第十章 骨伤外科病症的刮痧疗法应用	127

第一节	落枕 /127	
第二节	颈椎病 /130	
第三节	扭伤、劳损 /134	
第四节	肩凝证 /142	
第五节	腰痛 /146	
第六节	坐骨神经痛 /148	
第七节	网球肘 /151	
第八节	腓肠肌痉挛 /153	
第十一章	妇儿科病症的刮痧疗法应用	157
第一节	消化不良(食积)/157	
第二节	百日咳 /160	
第三节	痛经 /162	
第四节	月经不调 /166	
第五节	乳腺小叶增生 /169	
第十二章	五官科病症的刮痧疗法应用	172
第一节	目赤肿痛 /172	
第二节	麦粒肿 /174	
第三节	牙痛 /177	
第四节	咽喉肿痛 /179	
第十三章	刮痧疗法在美容保健方面的应用	182
第一节	减肥 /182	
第二节	脱发 /186	
第三节	痤疮 /189	
第四节	保健养生刮痧法 /191	

附篇 刮痧疗法典型验案举隅

验案一	刮痧治疗失眠验案/198
-----	--------------

验案二	刮痧治疗胃痛验案 /200	
验案三	刮痧治疗落枕验案 /201	
验案四	刮痧治疗便秘验案 /203	
验案五	刮痧治疗月经不调验案 /205	
验案六	刮痧治疗小儿消化不良验案 /207	
参考文献		209

Contents

Part A Essential Theory of Guasha Therapy

Chapter 1	Brief Introduction to Guasha Therapy	4
Chapter 2	Common Tools of Guasha Therapy	9
Section 1	Guasha tools / 9	
Section 2	Guasha medium /11	
Chapter 3	Procedures for Guasha Therapy	13
Section 1	Method for holding the Guasha board /13	
Section 2	Scope of Guasha /14	
Section 3	Common Guasha methods /17	
Section 4	Special Guasha methods /19	
Chapter 4	Common Body Parts and Points Used in Guasha Therapy	24
Section 1	Back /24	
Section 2	Head /29	
Section 3	Neck /31	
Section 4	Chest and abdomen /36	

Section 5	Four extremities /43	
	Attached: Profile of cutaneous regions /48	
Chapter 5	Preparations Prior to Guasha Therapy	52
Section 1	Principle of point selection /52	
Section 2	Method of point combination /54	
Section 3	Selection of body position /58	
Chapter 6	Operational Procedures of Guasha Therapy	60
Section 1	Procedures prior to Guasha therapy /60	
Section 2	Procedures during Guasha therapy /61	
Section 3	Procedures after Guasha therapy /62	
Chapter 7	Indications for Guasha Therapy	63
Chapter 8	Precautions for Guasha Therapy	65

Part B Guasha Therapy in Practice

Chapter 9	Guasha Therapy for Internal Diseases	70
Section 1	Sunstroke /70	
Section 2	Fever /73	
Section 3	Common cold /76	
Section 4	Cough /80	
Section 5	Asthma /85	
Section 6	Headache /88	
Section 7	Insomnia /95	
Section 8	Hypochondriac pain /98	
Section 9	Vomiting /101	
Section 10	Hiccups /105	
Section 11	Gastric pain /108	

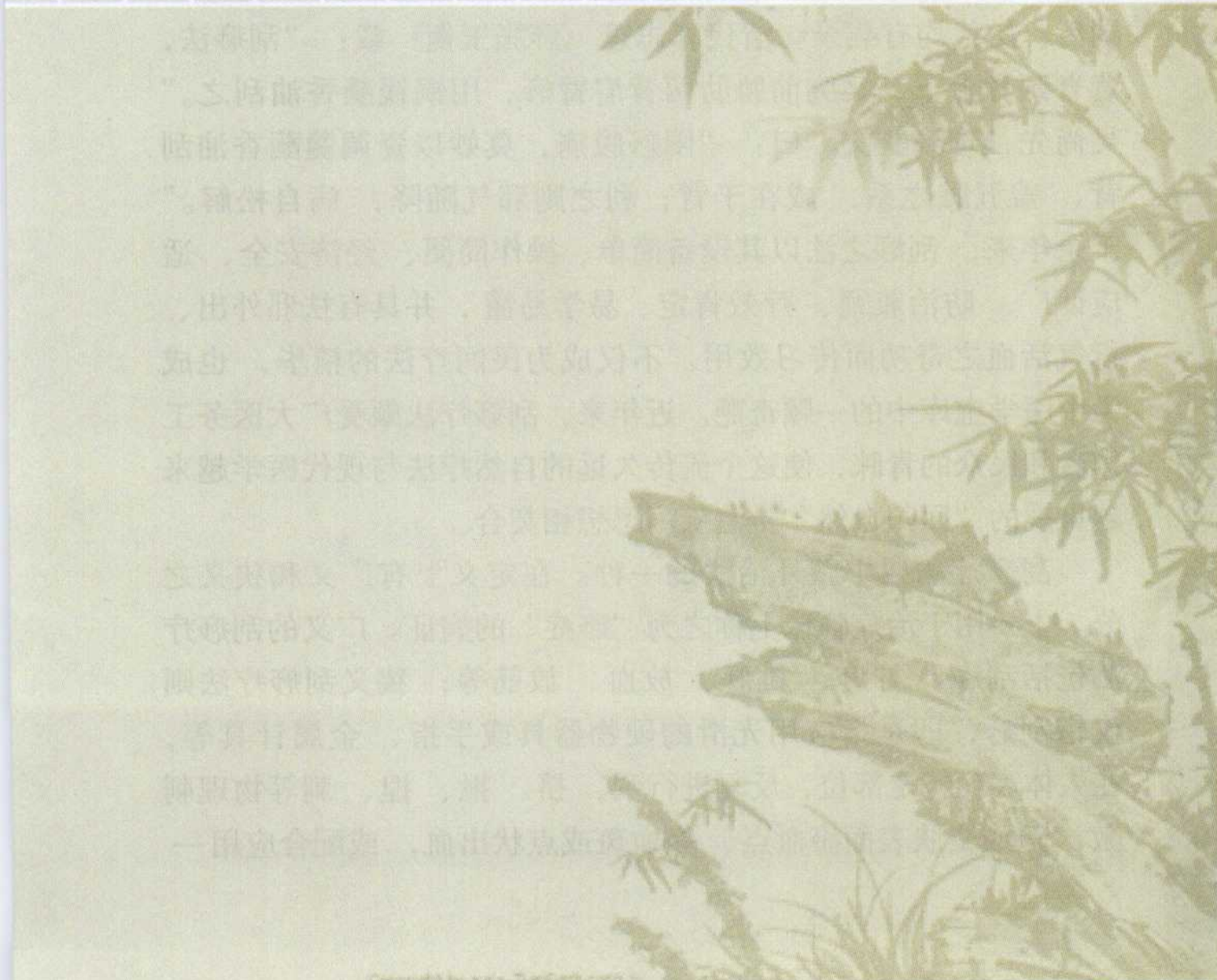
Section 12 Constipation /112	
Section 13 Vertigo /114	
Section 14 Hypertension /118	
Section 15 Facial palsy /122	
Section 16 Trigeminal neuralgia /125	
Chapter 10 Guasha Therapy for Traumatology and External Conditions	129
Section 1 Stiff neck /129	
Section 2 Cervical spondylosis /133	
Section 3 Sprain or strain /141	
Section 4 Frozen shoulder /144	
Section 5 Lower back pain /147	
Section 6 Sciatica /150	
Section 7 Tennis elbow /152	
Section 8 Sural spasm /155	
Chapter 11 Guasha Therapy for Gynecological and Pediatric Conditions	159
Section 1 Dyspepsia (food retention) /159	
Section 2 Whooping cough /161	
Section 3 Dysmenorrhea /165	
Section 4 Irregular menstruation /167	
Section 5 Lobula hyperplasia of the mammary gland /170	
Chapter 12 Guasha Therapy for Eye, Ear, Nose, and Throat Conditions	173
Section 1 Conjunctivitis /173	
Section 2 Styte /175	

Section 3	Toothache /178	
Section 4	Sore throat /180	
Chapter 13	Guasha Therapy for Cosmetology and Health Care	184
Section 1	Weight loss /184	
Section 2	Hair loss /188	
Section 3	Acne /190	
Section 4	Guasha therapy for health preservation /194	
Attached chapter	Case Studies of Guasha Therapy	197
Case report 1	Guasha therapy for insomnia /198	
Case report 2	Guasha therapy for gastric pain /200	
Case report 3	Guasha therapy for stiff neck /202	
Case report 4	Guasha therapy for constipation /204	
Case report 5	Guasha therapy for irregular menstruation /206	
Case report 6	Guasha therapy for infantile dyspepsia /207	
Reference		210

刮痧疗法 第一章

上篇 刮痧疗法的基础理论

Part A Essential Theory of Guasha Therapy



第一章 | 刮痧疗法简介

刮痧疗法，自古以来，流传民间，源远流长。多用于治疗夏秋季时病，如中暑、外感、胃肠道疾病等。远在盛唐时代，古籍就有以苎麻治疗痧病的记载。有人认为刮痧是由推拿手法衍变而来，《保赤推拿法》载：“刮者，医指挨儿皮肤，略加力而下也。”元明时期，也有较多刮痧疗法的记载，称为“夏法”。嗣后，历代均有载录。清代郭志邃《痧胀玉衡》载：“刮痧法，背脊颈骨上下，又胸前胁肋两背肩臂痧，用铜钱蘸香油刮之。”吴尚先《理瀹骈文》曰：“阳痧腹痛，莫妙以瓷调羹蘸香油刮背，盖五脏之系，咸在于背；利之则邪气随降，病自松解。”千余年来，刮痧之法以其设备简单、操作简便、经济安全、适应证广、防治兼顾、疗效肯定、易学易懂，并具有祛邪外出、行气活血之奇功而传习效用。不仅成为民间疗法的精华，也成为中医学宝库中的一颗奇葩。近年来，刮痧疗法颇受广大医务工作者和民众的青睐，使这个流传久远的自然疗法与现代医学越来越重视的“回归自然”防治疾病思想相契合。

刮痧疗法属中医外治法的一种。在定义上有广义和狭义之分。主要用于治疗临床上称之为“痧症”的病证。广义的刮痧疗法包括刮痧、拧痧、挑痧、放血、放筋等；狭义刮痧疗法则仅指刮痧，即是指应用光滑的硬物器具或手指、金属针具等，在人体表面特定部位，反复进行刮、挤、揪、捏、刺等物理刺激，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，或配合应用一

些中草药单方、验方，通过刺激皮部、体表络脉，通过经络的传导作用，激发人体内脏器官的协调功能，改善人体气血流通状态，从而达到平衡阴阳、扶正祛邪、排泄瘀毒、退热解惊、开窍益神等功效。

刮痧疗法的适应证，统称为痧证。中医学认为，痧证多由于风、湿、火三气相搏，当人体正气下降时，外袭肌肤，内郁阳气而为病。是夏秋季常见急性疾病，也可见于其他季节。临床以痧点（象），即施行刮痧疗法后，局部皮肤上很快出现的紫红色，类似细沙粒的累累出血点和局部或全身的酸胀感为主要表现。痧证可涉及临床内、外、妇、儿、五官等各科疾病，轻者影响身体健康、生活工作，重者出现胸闷烦躁、腹痛吐泻、口唇青紫，甚者昏厥而危及生命。有言“痧证多胀”，因而在不同疾病引起的痧证中，多有头昏脑胀、胸部闷胀、腹部胀痛、全身酸胀等症状。有中暑引起的“暑痧”、“转筋痧”；呕吐腹泻，腓肠肌痉挛的“吊脚痧”；闭经吐血鼻衄、烦躁失眠等的“倒经痧”；小儿虫积、腹痛腹胀的“蛔结痧”；腰痛酸楚，小腿无力的“腰痛痧”，等等。

刮痧疗法是一种特殊的物理疗法。施术者借助工具，通过一定的手法，将力作用于患者身体的特定部位或穴位的肌肤，而达到治病强身的目的。现代医学研究认为，刮痧疗法可直接刺激皮肤的末梢神经，改善局部组织的血液、淋巴循环，增强新陈代谢，促进营养供给，并通过神经-内分泌-免疫调节网络，调节人体的免疫功能，增强机体的防御能力，达到改善病理状态，抑制病理过程的作用。是值得学习和推广的一种疗法。

Chapter 1 Brief Introduction to Guasha Therapy

With ancient origins and extensive development, Guasha therapy has been practiced consistently for thousands of years. ‘Gua’ means to scrape or rub, while ‘Sha’ is a reddish, elevated patch of skin. Sha is the term used to describe blood in the subcutaneous tissue that raises into a small red bump during Guasha therapy. It works well for seasonal diseases in summer or autumn such as sunstroke, external contraction, and gastrointestinal disorders. The records of using Guasha in the treatment of sunstroke with Ramee (zhù má, Boehmeria Nivea L. Gaud) can be traced back to the flourishing Tang dynasty. Some scholars believe that Guasha derives from tuina manipulations. The Tuina Manipulations for Raising and Protecting Children (bǎo chì tuī ná fǎ) by Xia Yun-ji in the Qing dynasty states that, ‘Gua means applying a slightly heavier pressure with the physicians’ fingers to the child’s skin’. The records of the use of Guasha therapy are also available from the Yuan and Ming dynasties, referred to as summer therapy. After this time, the records of Guasha are preserved throughout the dynasties. For example, a systemic monograph on Guasha therapy called *the Guide to the Differential Diagnosis and Treatment of Exanthema and Filthy Diseases* (shā zhàng yù héng), by Guo Zhi-sui in the Qing dynasty, records that, ‘Guasha therapy involves the layering of sesame oil on the skin and scraping the neck and back along the spine or chest area, bilateral hypochondriac area, shoulders, and arms with a copper coin’; and the *Rhymed Discourses*