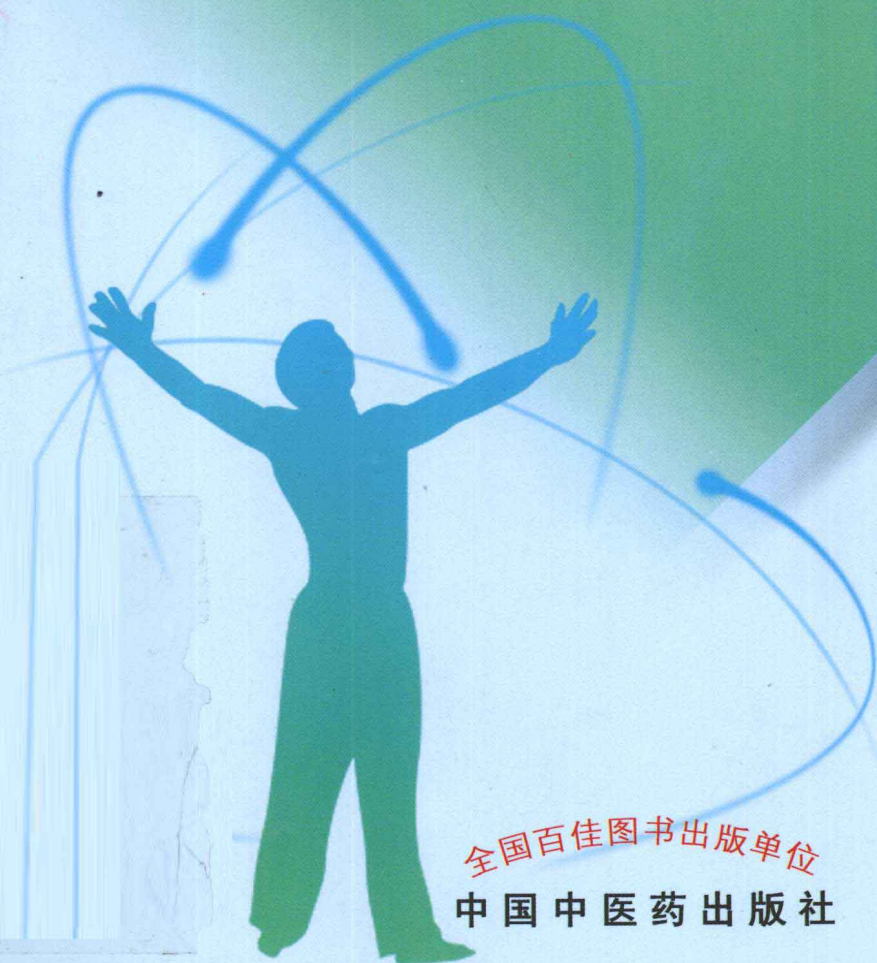


YA JIAN KANG ZHUAN YE  
XI LIE JIAO CAI

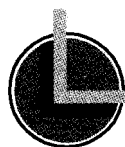
● 亚健康专业系列教材

# 亚健康刮痧调理

主编 杨金生 张 丽



全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社



亚健康专业系列教材

# 亚健康刮痧调理

主 编 杨金生 张 丽

中国中医药出版社  
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

亚健康刮痧调理/杨金生, 张丽主编. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 8

亚健康专业系列教材

ISBN 978-7-5132-0525-2

I. ①亚… II. ①杨… ②张… III. ①刮搓疗法-医学院校-教材 IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 136370 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
北京亚通印刷厂印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787×1092 1/16 印张 14.25 字数 338 千字  
2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5132-0525-2

\*

定价 42.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

# 《亚健康专业系列教材》

## 丛书编委会

|         |           |     |      |     |     |     |
|---------|-----------|-----|------|-----|-----|-----|
| 总 审 定   | 王永炎       |     |      |     |     |     |
| 主任委员    | 孙 涛       |     |      |     |     |     |
| 副主任委员   | 项 平       | 孙光荣 | 朱 嵘  |     |     |     |
| 总 主 编   | 何清湖       |     |      |     |     |     |
| 副 总 主 编 | 王天芳       | 朱 嵘 | 蒋文明  |     |     |     |
| 编 委     | (按姓氏笔画排序) |     |      |     |     |     |
|         | 丁 辉       | 于天源 | 于 文  | 于雅婷 | 王 超 | 王 斌 |
|         | 王小宁       | 王天芳 | 王永炎  | 宁德斌 | 朱 嵘 | 刘 津 |
|         | 刘平安       | 刘东波 | 刘保延  | 刘朝圣 | 孙 涛 | 孙光荣 |
|         | 李江山       | 李铁浪 | 肖子曾  | 何丽云 | 何清湖 | 宋炜熙 |
|         | 张炳填       | 武留信 | 欧阳建军 | 罗 仁 | 周国平 | 庞 军 |
|         | 项 平       | 钟 艳 | 胥永会  | 袁长津 | 莫颖莉 | 唐 路 |
|         | 郭建生       | 曾 强 | 蒋文明  | 谢 庆 | 谢梦洲 | 鲁耀邦 |
|         | 雷晓明       | 谭 楣 | 谭兴贵  | 熊宁宁 | 樊新荣 | 瞿岳云 |
| 学 术 秘 书 | 刘朝圣       | 樊新荣 |      |     |     |     |

# 序

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。人身三宝精、气、神体现“大一”，蛋白质

组学、基因组学对生命本质的研究体现“小一”，论大一而无外，小一而无内；大一寓有小一，小一蕴育大一；做大一拆分为小一分析，做小一容汇为大一综合。学习运用“大一”与“小一”的宇宙观，联系人体健康的维护和疾病的防治，尤其对多因素多变量的现代难治病进行辨证论治的复杂性干预的方案制定、疗效评价与机理发现具有指导作用。

哲学是自然科学与社会科学规律的总结，对文化艺术同样重要。当代著名画家范曾先生讲，“中国画是哲学，学哲学出智慧，用智慧作画体现‘大美’”。推而广之，西方科学来自实验，以逻辑思维为主体，体现二元论、还原论的方法学；东方科学观察自然，重视形象思维与逻辑思维相结合，体现一元论、系统论的方法学。当下中医药的科学研究是从整体出发的拆分，拆分后的微观分析，再做实验数据的整合，可称作系统论引导下的还原分析。诚然时代进步了，牛顿力学赋予科学的概念，到量子力学的时代不可测量也涵盖在“科学”之中了。同样中医临证诊断治疗的个体化，理法方药属性的不确定性，正是今天创新方法学研究的课题。中医学人必须树立信心，弘扬原创的思维。显而易见，既往笼罩在中医学人头上“不科学”的阴霾今天正在消散，中医药学的特色优势渐成为科技界的共识，政府积极扶持，百姓企盼爱戴，在全民医疗卫生保健事业中，中医药将发挥无可替代的作用。

《亚健康专业系列教材》编委会致力于亚健康领域学术体系的深化研究，从理念到技术，从基础到临床，从预防干预到治疗措施，从学术研究到产业管理等不同层面进行全方位的设计，突出人才培养，编写了本套系列教材。丛书即将付梓，邀我作序实为对我的信任。感佩编著者群体辛勤耕耘，开拓创新的精神，让中医学人互相勉励，共同创造美好的未来。谨志数语，爰为之序。

王永炎  
2009年2月

（王永炎 中国工程院院士 中国中医科学院名誉院长）

# 前言

亚健康状态是一种人体生命活力和功能的异常状态，不仅表现在生理功能或代谢功能的异常，也包含了心理状态的不适应和社会适应能力的异常，其最大的特点就是尚无确切的病变客观指征，但却有明显的临床症状。这种处于健康和疾病之间的状态，自 20 世纪 80 年代被前苏联学者称为“第三状态”这个新概念以来，得到国内越来越多学者的认同与重视，并将其称为“亚健康状态”。亚健康主要表现在三个方面，即身体亚健康、心理亚健康和社会适应能力亚健康。亚健康是一个新概念，“亚健康”不等于“未病”，是随着医学模式与健康概念的转变而产生的，而“未病”的概念是与“已病”的概念相对而言的，既非已具有明显症状或体征的疾病，亦非无病，而是指机体的阴阳气血、脏腑功能失调所导致的疾病前态或征兆。未病学主要讨论的是疾病的潜伏期、前驱期及疾病的转变或转归期等的机体变化，其宗旨可概括为“未病先防，既病防变”，从这一点上看可以说中医“未病”的内涵应当是包括了亚健康状态在内的所有机体阴阳失调但尚未致病的状态。总体上讲，亚健康学是运用中医学及现代医学与其他学科的理论知识与技能研究亚健康领域的理论知识、人群状态表现、保健预防及干预技术的一门以自然科学属性为主，涉及心理学、社会学、哲学、人文科学等多个领域的综合学科。

随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原来的思维模式。医学模式也发生了转变，从原来的纯“生物医学模式”转变为“社会-心理-生物医学模式”，使得西医学从传统的“治疗型模式”转变为“预防、保健、群体和主动参与模式”；另外，世界卫生组织对健康提出了全面而明确的定义：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”从而使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才算得上是真正的健康。随着人们的观念进一步更新，“亚健康”这个名词已经越来越流行，你有时感觉心慌、气短、浑身乏力，但心电图却显示正常；不时头痛、头晕，可血压和脑电图却没有什么问题，这时你很可能已经处于“亚健康”状态。

据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据：我国人口 15% 属于健康，15% 属于非健康，70% 属于亚健康，亚健康人数超过 9 亿。中国保健科技学会国际传统医药保健研究会对全国 16 个省、直辖市辖区内各百万人口以上的城市调查发现，平均亚健康率是 64%，其中北京是 75.31%，上海是 73.49%，广东是 73.41%，经济发达地区的亚健康率明显

高于其他地区。面对亚健康状态,一般西医的建议都是以改善生活方式或工作环境为主,如合理膳食、均衡营养以达到缓解症状的目的,但是需要的时间比较长,且依赖个人的自律。而中医的特色在于可以不依赖西方医学的检测,只根据症状来调整。它的理念是“整体观念,辨证论治”,随着被治疗者的年龄、性别、症状等的不同,调理和干预的方法也各不相同。中医更强调把人当作一个整体,而不是“头痛医头,脚痛医脚”。因为亚健康状态本身就是一种整体功能失调的表现,所以中医有其独到之处。中医理论认为,健康的状态就是“阴平阳秘,精神乃治”,早在《内经》中就有“不治已病治未病”的论述,因此调整阴阳平衡是让人摆脱亚健康状态的总体大法。

社会需求是任何学科和产业发展的第一推动力,因此,近几年来亚健康研究机构和相关服务机构应运而生,蓬勃发展。但由于亚健康学科总体发展水平还处于起步阶段,目前的客观现状还是亚健康服务水平整体低下,亚健康服务手段缺乏规范,亚健康服务管理总体混乱,亚健康专业人才严重匮乏,尤其是亚健康专业人才的数量匮乏和质量低下已成为制约亚健康事业发展的瓶颈。突出中医特色,科学构建亚健康学科体系,加强亚健康专业人才的培养,是促进亚健康事业发展的一项重要工作。由此,我们在得到国家中医药管理局的专题立项后,在中和亚健康服务中心和中国中医药出版社的支持下,以中华中医药学会亚健康分会、湖南中医药大学为主,组织百余名专家、学者致力于亚健康学学科体系构建的研究,并着手编纂亚健康专业系列教材,以便于亚健康人才的培养。该套教材围绕亚健康的中心主题,以中医学为主要理论基础,结合现代亚健康检测技术和干预手段设置课程,以构筑亚健康师所必备的基础知识与能力为主要目的,重在提升亚健康师的服务水平,侧重培训教材的基础性、实用性和全面性。读者对象主要为亚健康师学员和教师;从事公共健康的专业咨询管理人员;健康诊所经营管理人员;从事医疗、护理及保健工作人员;从事保健产品的生产及销售工作人员;从事公共健康教学、食品教学的研究与宣教人员;大专院校学生及相关人员;有志于亚健康事业的相关人员。

亚健康专业系列教材第一批包括10门课程,具体为:

(1)《亚健康学基础》,为亚健康学科体系的主干内容之一。系统介绍健康与亚健康的概念、亚健康概念的形成和发展、亚健康的范畴、亚健康的流行病学调查、未病学与亚健康、亚健康的中医辨证、中医保健养生的基本知识、亚健康的检测与评估、健康管理与亚健康、亚健康的综合干预、亚健康的研究展望等亚健康相关基础理论。

(2)《亚健康临床指南》,为亚健康学科体系的主干内容之一。针对亚健康人群常见症状、各种证候群和某些疾病倾向,介绍相对完善的干预方案,包括中药调理、饮食调理、针灸调理、推拿按摩、运动调理、心理调理、音乐调理等。

(3)《亚健康诊疗技能》,为亚健康学科体系的主干内容之一。介绍临床实用的亚健康诊疗技能,如各种中医常见诊断方法、常用心理咨询的一般理论与方法技巧、各种检测仪器与干预设备、针灸、火罐、水疗、推拿按摩、刮痧、整脊疗法、气功等。

(4)《中医学基础》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。系统介绍中医的阴阳学说、五行学说、气血津液学说、脏象学说、病因病机学说、体质学说、经络学说、治则与治法、预防和养生学说、诊法、辨证等中医基础理论。

(5)《中医方药学》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍与亚健康干预关系密切的常用中药和常用方剂的功效、主治、适应证及注意事项等。

(6)《中医药膳与食疗》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。以中医药膳学为基础，重点介绍常见亚健康状态人群宜用的药膳或食疗方法及禁忌事项。

(7)《保健品与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍亚健康保健品的研发思路及目前市场常用的与亚健康相关的保健品。

(8)《足疗与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍亚健康足疗的基本概念、机理、穴位、操作手法及适应的亚健康状况。

(9)《亚健康产品营销》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍一般的营销学原理、方法与语言沟通技巧，在此基础上详细介绍亚健康产品营销技巧。

(10)《亚健康管理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。包括国家的政策法规，亚健康服务机构的行政管理，亚健康服务的健康档案管理等。

在第一批10本教材编写基本完成的基础上，编委会陆续启动了第二批教材的编写，内容主要涉及应用方面。第二批教材计划包括《亚健康刮痧调理》《亚健康经络调理》《亚健康芳香调理》《亚健康音乐调理》《少儿亚健康推拿调理》《亚健康整脊调理》等。

在亚健康学学科体系构建的研究和亚健康专业系列教材的编纂过程中，得到了王永炎院士的悉心指导，在此表示衷心感谢！由于亚健康学科体系的研究与教材的编写是一项全新而且涉及多学科知识的艰难工作，加上我们的水平与知识所限，时间匆促，其中定有不如人意之处，好在任何事情均有从无到有，从不成熟、不完善到逐渐成熟和完善的过程，真诚希望各位专家、读者多提宝贵意见，权当“射矢之的”，以便第二版修订时不断进步。

何清湖

2009年9月于湖南中医药大学

## 《亚健康刮痧调理》编委会

主 编 杨金生 张 丽  
副主编 刘智斌 陈 枫 杨 莉  
胡木明  
编 委 (按姓氏笔画排序)  
于智敏 王 荣 王 敬  
王 冶 王仁高 王莹莹  
邓永清 刘冬霞 闫 芳  
孙煜辉 李 飞 杨金洪  
陈阳春 郝 巍 侯志新  
徐青燕 黄博明 雷正权

## 编写说明

健康是人类的一项基本要求和权利。随着社会的进步、医学模式的改变以及医学知识的普及,人们的健康理念有所转变,对健康的需求在不断的升级,已经不再单单注重躯体健康,而是开始更多地关注疾病的早期干预和亚健康的防控,更多地关注心理健康和社会适应力等内容。但是自然环境的改变、社会竞争的日益加剧和生活节奏的加快,诸多不利于人体健康的因素横亘在人们寻求健康的道路上,致使疾病的前状态人群,即亚健康人群的数量在不断扩大。亚健康状态的早期诊断和早期介入治疗成为遏制其向疾病态发展的最为有效的方法。

传统中医药学提倡“天人相应,形神合一”的“未病先防”理念,对人体的各种状态主张从整体上综合分析。因而在此理论指导下形成了食疗、体疗以及运动、心理等绿色自然疗法,诸如刮痧、拔罐、导引等。在世界范围内“慎用药物”、“回归自然”、“返璞归真”的潮流中,非药物疗法越来越受到人们的青睐。刮痧作为这一宝库中的一朵奇葩,也因其悠久的历史、丰富的实践经验、良好的临床疗效、简便的操作方法、较高的安全性、较少的医疗花费等独特优势受到亚健康人群和基层医务人员的极大关注。2003年,“保健刮痧师”被劳动和社会保障部批准为国家级新型保健职业技能,从此刮痧成为大众自我保健或防治亚健康的首要选择方法之一。

刮痧是在中医经络腧穴理论指导下,用特制的器具,在体表进行相应的手法刮拭以达到活血透痧、防治疾病目的的一种外治法。刮痧疗法具有调理舒经活络、活血化瘀、改善微循环、排毒解毒、促进新陈代谢,补益气血、增强脏腑功能,提高人体免疫力等作用,可以有效改善亚健康状态。

全书分为上、下两篇。上篇为基础篇,共五章,第一章介绍刮痧与亚健康的概念及相关知识,第二章介绍经络腧穴基础知识及在此理论指导下的刮痧选经配穴知识;第三章介绍与刮痧有关的正常人体生理解剖学知识,第四章介绍刮痧的基本知识,第五章介绍人体各部位刮痧方法。下篇为应用篇,共三章,分别介绍了常见亚健康症状、疾病倾向、常见体质的刮痧调理方法,以及相应的饮食、运动等综合调理方法。

在本书的编写过程中,得到株洲扶阳医疗器械有限公司的大力支持和帮助,在此表示感谢。本书力求吸取百家之长,以刮痧疗法为经,以其他中医预防保健方法为纬,全面总结亚健康刮痧调理方法,具有较强的理论性和实用性。但因时间仓促,水平有限,难免有不足之处,诚恳欢迎广大读者提出宝贵意见,以待进一步完善。

编者

2011年5月

# 目 录

## CONTENTS

### 上篇 基础篇

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一章 刮痧与亚健康            | 1  |
| 第一节 刮痧疗法              | 1  |
| 第二节 亚健康概述             | 8  |
| 第二章 刮痧与经络腧穴的关系        | 21 |
| 第一节 经络概述              | 21 |
| 第二节 刮痧选经配穴知识          | 43 |
| 第三章 正常人体生理解剖学基础知识     | 45 |
| 第一节 人体运动系统解剖名称、体表标志   | 45 |
| 第二节 人体主要的血管、神经        | 53 |
| 第三节 皮肤解剖生理知识          | 56 |
| 第四章 刮痧的基本知识           | 60 |
| 第一节 刮痧操作基本要求          | 60 |
| 第二节 刮痧常用手法            | 65 |
| 第三节 刮痧操作程序            | 71 |
| 附 扶阳罐“以罐代手”在亚健康调理中的运用 | 72 |
| 第五章 人体各部位刮痧方法         | 77 |
| 第一节 头部刮痧              | 77 |
| 第二节 面部刮痧              | 80 |
| 第三节 颈部刮痧              | 82 |
| 第四节 肩部刮痧              | 84 |
| 第五节 背腰部刮痧             | 86 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第六节 胸腹部刮痧 ..... | 87 |
| 第七节 四肢部刮痧 ..... | 91 |

## 下篇 应用篇

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第六章 常见亚健康症状的刮痧调理 ..... | 97  |
| 第一节 感冒 .....           | 97  |
| 第二节 头痛 .....           | 100 |
| 第三节 颈痛 .....           | 103 |
| 第四节 肩痛 .....           | 108 |
| 第五节 背痛 .....           | 111 |
| 第六节 腰痛 .....           | 114 |
| 第七节 健忘 .....           | 119 |
| 第八节 心悸 .....           | 122 |
| 第九节 失眠 .....           | 125 |
| 第十节 胸闷 .....           | 128 |
| 第十一节 自汗、盗汗 .....       | 131 |
| 第十二节 尿频 .....          | 134 |
| 第十三节 便秘 .....          | 137 |
| 第十四节 便秘 .....          | 139 |
| 第十五节 食欲不振 .....        | 142 |
| 第十六节 头晕 .....          | 144 |
| 第十七节 耳鸣 .....          | 147 |
| 第十八节 烦躁易怒 .....        | 150 |
| 第十九节 带下量多 .....        | 153 |
| 第二十节 月经失调 .....        | 155 |
| 第七章 疾病倾向的刮痧调理 .....    | 159 |
| 第一节 高血压前期 .....        | 159 |
| 第二节 糖尿病前期 .....        | 162 |
| 第三节 高脂血症前期 .....       | 165 |
| 第四节 肥胖症前期 .....        | 169 |
| 第五节 乳腺增生倾向 .....       | 172 |
| 第六节 女性更年期亚健康 .....     | 175 |
| 第七节 慢性疲劳综合征 .....      | 179 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第八节 胃肠功能紊乱·····    | 184 |
| 第九节 性功能减退·····     | 187 |
| 第八章 常见体质的刮痧调理····· | 191 |
| 第一节 中医体质学说概述·····  | 191 |
| 第二节 不同体质的刮痧调理····· | 192 |

# 上篇

## 基础篇

### 第一章 刮痧与亚健康

#### 第一节 刮痧疗法

刮痧疗法是具有中医特色的非药物外治技术，是中医临床四大特色技能（针灸、按摩、刮痧、拔罐）之一，由于其验、简、便、廉的特点，广泛应用于疾病预防和康复以及大众的自我保健，受到医疗界的高度重视。

##### 一、刮痧的概念

刮痧疗法经过时代变迁，已经经历了传统刮痧疗法到现代刮痧疗法的转变。在科学技术发展的推动下，现代刮痧疗法不仅充实了刮痧理论，而且扩充了主要的适应证，改善了刮痧工具。

传统刮痧疗法是用边缘光滑的嫩竹板、瓷器片或碗的边缘、小汤勺、铜钱、毛发或苕麻等不易损伤皮肤的器具，蘸食用油、酒、清水或油脂，在人体皮肤表面进行由上而下，由内向外的反复刮拭，直到皮肤出现红色斑点或瘀血斑块的现象，以解除病痛，治疗疾病的民间自然简易治疗方法。多用于治疗夏季和秋季时病，如中暑、外感、肠胃消化道疾病。大多数学者认为，刮痧是推拿、针灸、拔罐、放血等疗法变化而来的家庭自我保健技术。

现代刮痧疗法，是在中医基础理论指导下，遵循经脉运行和病变特点，用特制的水牛角刮痧板和具有清热解毒、活血止痛功效的润滑剂，在传统刮痧疗法基础上进行更为广泛的疾病治疗的一种外治方法。由于刮痧疗法用于防治疾病，保健强身，无需服药，简便易行而且见效甚快，近年来在一些综合性医院或具有中医特色的专科医院的针灸科、推拿按摩科、理疗科、康复科等多采用该法以配合治疗疼痛性疾病、骨关节退行性疾病和神经、肌肉、血管性疾病等，均取得了较好的防治效果。目前，该法已被列入医疗保险收费目录中，主要在医疗机构中由医务人员操作，深受医患的欢迎。另外，人力资源和社会保障部、国家中医药管理局于2003年以后，

相继颁布了“保健刮痧师”、“中医刮痧师”两个职业，不仅是对刮痧技术的肯定，推动了刮痧技术在预防医疗、保健康复等方面的广泛应用，也促进劳动力的社会就业，扩大了中医医疗保健职业技能的社会化服务，使刮痧这种“一学就懂、一刮就灵”的绿色健康疗法，为人民群众的保健事业作出更大的贡献。

## 二、刮痧疗法的历史沿革

刮痧疗法的历史可以追溯到两千多年前的《黄帝内经》时代，是砭石疗法或刺络疗法之一，长期以来流传于民间，薪火相传，沿用不废。宋代王裴《指述方瘴论》称之为“桃草子”。《保赤推拿法》记载：“刮者，医指挨皮肤，略加力而下也。”多用于治疗痧症，即夏季外感中暑或湿热温症疫毒之疾，皮肤每每出现花红斑点，亦称“夏法”。元明以后，民间治疗痧症的经验引起医学家的注意。其中危亦林的《世医得效方》就对“搅肠沙”进行了记述：“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝，俗谓搅肠沙”。其他如杨清叟《仙传外科秘方》、王肯堂《证治准绳》、虞抟《医学正传》、龚廷贤《寿世保元》、张景岳《景岳全书》等均记载了痧症及治痧的经验。至清代，郭志邃撰写了第一部刮痧专著《痧胀玉衡》，从痧的病源、流行、表现、分类、刮痧方法、工具以及综合治疗等方面都做了较为详细的论述。如在治疗方面指出：“背脊颈骨上下，及胸前胁肋，两背肩臂痧，用铜钱蘸香油刮之，或用刮刮子脚蘸香油刮之。头额腿上痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之。大小腹软肉内痧，用食盐以手擦之。”此后，又有另一部刮痧专著——陆乐山的《养生镜》问世。这两本书成为使刮痧成为一门专科学术的基石。从此，清代论述痧症的专著日渐增多，共有十多部，而记载刮痧疗法的医书就更多了。

中华人民共和国成立后，1960年，人民卫生出版社出版了江静波先生著的《刮痧疗法》一书，开创了现代研究刮痧之先河。该书将刮痧、放痧、拍法等以“刮痧”概之，使刮痧对原来局限的“痧症”和“出痧”有所拓展，为之名正。二十世纪九十年代以来，在全球回归自然疗法的热潮中，刮痧疗法比肩成势，并有多部著作面世。吕季儒的《吕教授刮痧健康法》，王敬、杨金生的《中国刮痧健康法》，张秀勤、郝万山的《全息刮痧法》，侯志新的《经络微针穴区刮痧法》，孔垂成的《中医现代刮痧教程》，傅贞亮的《中医刮痧疗法130问》，漆浩、刘硕等的《排痧养生祛病法》，王富春、赵艳鸿等的《刮痧疗法》等十余部，使刮痧疗法登上了医疗保健的舞台。这些著作的特征有三点：在理论上，由经验刮痧发展成为中医针灸经络理论指导，循经走穴，内症外治的辨证刮痧；在实践中，扩大了刮痧疗法的应用范围，由原来的治疗痧症发展到内外妇儿等科近400种病症，并涉及消除疲劳、减肥、养颜美容等养生保健领域；在机理研究上，从活血化瘀、免疫调节、改善新陈代谢等方面进行钻研，使刮痧疗法与针灸、按摩、拔罐等方法成为公费医疗、医疗保险的特色项目，如今又被国家劳动和社会保障部列为职业技能，成为广大群众自我保健和创业就业的一项劳动服务技能。刮痧真可谓是“不用手的按摩，不用针的针灸，用刮痧板的拔罐”，以其简、便、廉、验、速和易学会、好操作、挺安全、效果好的特点，正在为人类的健康服务。

### 三、刮痧用品介绍

#### (一) 刮痧板

##### 1. 按材质分类

(1) 水牛角刮痧板：我国民间历代使用的刮痧板种类较多，如铜钱、银元、瓷杯、瓷汤勺、苎麻、棉纱线、头发团、水牛角、玉石板等，刮痧板的使用与当时的科技水平和地理、气候环境有密切关系，如明清多用铜钱、南方多用水牛角。刮痧板的质地材料不同，其应用和保养亦不相同。目前从事保健刮痧工作者多选用水牛角刮痧板。

水牛角刮痧板是现代家庭、医院和刮痧中心最常用的一种刮痧工具。为了便于不同部位的操作和使用，制作成多种形状。水牛角属天然材料，除具有光滑耐用、易于擦洗消毒和自然无静电、无毒的优点外，它还是一种名贵的中药，具有清热解毒、软坚散结、活血止痛、解热镇惊的作用，可以促进血液循环，减轻疼痛，有助于出痧和提高效果。而且货源充足、价格便宜，大众乐于接受。

水牛角刮痧板（图 1-1）一侧薄而外凸，为弧形，刮痧操作时安全且利于出痧；对侧则厚而内凹或为直线形，多用于体虚或保健者；刮痧板棱角处多用于点穴。另外，刮痧板还设置缺口，便于刮拭手指、足趾、脊柱部位，以扩大接触面积，减轻疼痛，提高效果。头发浓厚且长者，经常使用梳子状刮痧板，便于刮拭头部和保护头发。无论为何种形状，刮痧板边缘必须光滑、圆钝，以便保护皮肤，加强效果，减轻刮痧时的痛感。

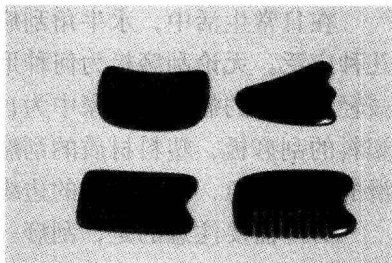


图 1-1 水牛角刮痧板

(2) 砭石刮痧板：用特殊的砭石加工制成，具有镇惊、安神、祛寒的作用（图 1-2）。在对人体进行刮痧时，砭石所特有的能量场会被激活，同时砭石刮痧板与皮肤摩擦时产生强渗透力的超声波直接作用于人体，与砭石的红外效应产生叠加倍增式功效，可更深层次的对人体各种组织、系统及器官进行调节，从而有显著的疗效。

(3) 玉石刮痧板：用玉石材料加工而成，具有清热、润肤、美容的作用（图 1-3）。玉石具有清热解毒、润肤生肌、活血通络、明目醒脑之功效。用清凉的玉石按摩面部皮肤，可以改善血液循环，消除皮肤皱纹，能达到美容的功效。

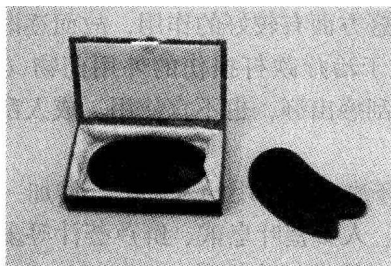


图 1-2 砭石刮痧板

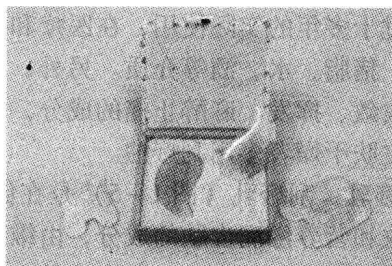


图 1-3 玉石刮痧板

**2. 按形状分类** 刮痧板除了材质的不同之外，形状也各异。这是因为人体不是一个平面，而是有着不同的曲线和弧度。刮拭时，刮痧板要与人体直接接触，只有不同形状的