



百病自疗图解丛书

刮除百病

图文并茂易掌握
按图索骥更直观

孟向文 / 主编

中国医药科技出版社

刮除百病

百病自疗图解丛书

主 编 孟向文

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 颖 牛 耕 刘亚凤

吴 爽 宋海阔 张 玄

赵玉芹 崔庆同



中国医药科技出版社

内 容 提 要

刮痧是中国传统的自然疗法之一,本书主要根据刮痧传统方法结合个人临床经验编写而成,包含刮痧的基础知识、单穴刮痧的作用、常见疾病的刮痧及刮痧保健。本书内容以简便、实用为特点,用图示清晰明了地展示刮痧方法和穴位。无论有无医学基础都可以轻松阅读,为自己、为家人提供方便。

图书在版编目(CIP)数据

刮除百病 / 孟向文主编. — 北京:中国医药科技出版社, 2016.6

(百病自疗图解丛书)

ISBN 978-7-5067-8500-6

I. ①刮… II. ①孟… III. ①刮搓疗法—图解
IV. ①R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第105947号

美术编辑 陈君杞

版式设计 麦和文化

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm¹/₁₆

印张 14¹/₂

字数 230千字

版次 2016年6月第1版

印次 2016年6月第1次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8500-6

定价 45.00元

版权所有 盗版必究

举报电话:010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



刮痧是中国传统的自然疗法之一，简单来说，它就是用牛角、玉石等各种边缘光滑的工具，蘸上具有一定治疗作用的刮痧介质，在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀之目的。

鉴于刮痧的简、便、廉、验的特点，为使刮痧更好地造福广大人民群众，本书介绍简便、有效的刮痧防治，为疾病初期、疾病预防提供切实可行的刮痧治疗，为广大群众提供方便。介绍刮痧的书很多，本书主要根据刮痧传统方法结合个人临床经验编写而成，以简便、实用为特点，用图示清晰明了地展示刮痧方法和穴位。无论有无医学基础都可以轻松阅读，为自己、为家人提供方便。初学者一旦基本上掌握了本书的刮痧方法，就可“按图索骥”，用于实践。若想达到举一反三、灵活运用之目的，则应学习有关的基础理论部分。故而本书适合不同水平的读者在不同的学习阶段使用。

前言

PREFACE

本书包括四个部分：首先是刮痧的基础知识，介绍了刮痧的工具、操作方法、刮痧的作用及注意事项；其次是单穴刮痧的作用，本书选取了常用的、有效的穴位，介绍刮拭这些常用穴位的功效、作用，指导养生保健；然后精选常见疾病，包括内、外、妇、儿、五官和皮肤科疾病，所选疾病的刮痧疗效突出；最后介绍了刮痧保健。人体是一个动态的平衡，本书介绍的刮痧方法可起到有效的保健作用，预防疾病的发生。

书中难免存在不足和错漏之处，恳请读者提出宝贵意见。

编者

2016年1月



目录

CONTENTS



第一章

刮痧小知识

第一节 刮痧的工具 / 2

第二节 刮痧的方法 / 2

操作种类 / 2

操作技巧 / 4

补泻手法 / 6

刮痧部位 / 7

第三节 刮痧的作用 / 9

穴位刮痧的作用 / 9

经络刮痧的作用 / 11

第四节 刮痧的痧象 / 13

痧色 / 13

痧象示例 / 13

第五节 刮痧的禁忌及晕刮 / 15

刮痧的禁忌证 / 15

晕刮的防治 / 15

刮痧的注意事项 / 16

第六节 穴位的定位方法 / 18



第二章

单穴刮痧巧治病

第一节 头项部穴位 / 22

迎香——祛除鼻病 / 22

太阳——擦亮心灵之窗 / 23

百会——激发正气 / 24

风池——祛风头痛妙 / 25

大椎——感冒不再烧 / 26

定喘——咳喘不再烦 / 27

第二节 上部穴位 / 29

合谷——牙痛不是病 / 29

后溪——颈项不痛 / 30

列缺——头痛不能缺 / 32

神门——安然入睡 / 33

内关——心胸舒畅 / 34

外关——清头面之热 / 36

曲池——两臂曲池妙 / 37

第三节 躯干部穴位 / 39

天枢——便秘不愁 / 39

肩井——放松肩膀 / 40

肺俞——肺脏通畅 / 41

心俞——给心的力量 / 42

膈俞——凉血行血 / 43

肝俞——气顺好心情 / 44

胆俞——告别胆囊炎 / 45

脾俞——健脾好食欲 / 46

胃俞——增加胃动力 / 47

肾俞——强生命之根 / 48

第四节 下腿部穴位 / 49

足三里——强身健体 / 49

丰隆——祛除顽痰 / 50

阳陵泉——抽筋停下来 / 51

阴陵泉——减肥效果好 / 52

血海——调经活血 / 53

三阴交——妇科不可少 / 54

公孙——脾胃的保健师 / 56

太溪——足跟不酸痛 / 57

太冲——心平气顺 / 58

第一节 内科疾病 / 62

感冒 / 62

高血压 / 65

慢性低血压 / 67

高脂血症 / 69

糖尿病 / 71

冠心病 / 74

心悸 / 76

神经衰弱 / 78

偏头痛 / 80

慢性支气管炎 / 82

支气管哮喘 / 84

咳嗽 / 86

功能性消化不良 / 88

呃逆 / 90

急性胃炎 / 92

胃及十二指肠溃疡 / 94

胃下垂 / 96

慢性胆囊炎 / 98

慢性肾炎 / 100

脂肪肝 / 102

泌尿系感染 / 104

便秘 / 106

腹泻 / 108

中暑 / 110

第二节 外科疾病 / 112

颈椎病 / 112

肩周炎 / 115

腰椎间盘突出症 / 118

老年骨质疏松 / 120

类风湿性关节炎 / 122



第三章

常见病刮痧

腰痛 / 124

落枕 / 126

第三节 五官科疾病 / 128

牙痛 / 128

鼻出血 / 130

鼻炎 / 132

耳鸣 / 134

中耳炎 / 136

第四节 皮肤科疾病 / 139

痤疮 / 139

斑秃 / 141

神经性皮炎 / 144

第五节 妇儿科疾病 / 146

月经不调 / 146

痛经 / 148

更年期综合征 / 150

白带异常 / 152

慢性盆腔炎 / 154

夜啼 / 156

第一节 调理脏腑 / 160

养心安神 / 160

润肺益气 / 162

疏肝理气 / 164

健脾除湿 / 166

强肾培元 / 168

健胃消食 / 170



第四章

刮痧保健

清利胆道 / 172

调养小肠 / 174

通畅大肠 / 176

保养膀胱 / 178

调理三焦 / 180

第二节 调理亚健康 / 182

头晕头痛 / 182

视力疲劳 / 184

目赤肿痛 / 186

黑眼圈 / 188

口疮 / 190

咽喉肿痛 / 192

失眠 / 194

食欲不振 / 196

湿浊中阻 / 198

小儿流涎 / 200

小儿厌食 / 202

手足发冷 / 204

下肢酸痛 / 206

雀斑 / 208

头皮屑过多 / 210

生发固发 / 212

乌发润发 / 214

皮肤瘙痒症 / 216

晕车、晕船 / 218

附录 常见病刮痧取穴索引 / 219

第一章 刮痧小知识

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、速和易掌握、较安全、疗效好的特点，为人类的健康事业做出了巨大贡献。



第一节 刮痧的工具

刮痧所使用工具的材质不固定，样式多样，许多日常用具均可以作为刮痧工具使用。中国民间使用的刮痧工具种类较多，如铜钱、银元、瓷杯、瓷汤勺、竺麻、嫩竹板、棉纱线头发团、蚌壳、水牛角、玉石板等，现在还有了树脂、硅胶等现代材料所制成的刮痧工具。

刮痧介质由水、香油、桐油、芫荽酒、盐姜汁，发展到今天刮痧专用的刮痧油和刮痧润肤乳。

本书选用常用的刮痧器具：水牛角刮痧板、刮痧油。



水牛角刮痧板、刮痧油

第二节 刮痧的方法

刮痧的方法：以刮痧板的薄边、厚边和棱角在人体皮肤上进行直行或横行的反复刮拭，称为刮法。

操作种类

刮痧的方法多种多样，根据操作种类可分为：持具操作和徒手操作。

持具操作

持具操作分为直接刮法和间接刮法。

1 直接刮法

指在施术部位涂上刮痧介质后，用刮痧工具直接接触患者皮肤，在体表的特定部位反复进行刮拭，至皮下呈现痧痕为止。



合谷穴直接刮法

2 间接刮法

先在病人将要刮拭的部位放一层薄布，然后再用刮拭工具在布上刮拭，称为间接刮法。此法可保护皮肤，适用于儿童、年老体弱者或高热、中枢神经系统感染、抽搐、某些皮肤病患者。



合谷穴间接刮法

徒手操作

徒手操作包括揪痧法、扯痧法、挤痧法、拍痧法。

1 揪痧法

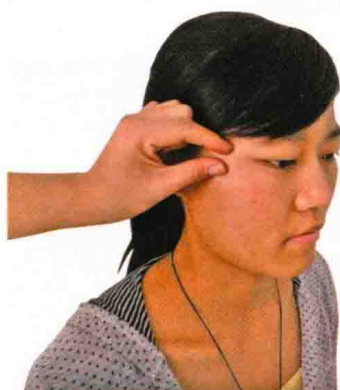
指在施术部位涂上刮痧介质后，然后施术者五指屈曲，用自己食、中指的第二节对准施术部位，把皮肤与肌肉掀起，然后瞬间用力向外滑动再松开，这样一揪一放，反复进行，并连续发出“巴巴”声响。在同一部位可连续操作6~7遍，这时被掀起部位的皮肤就会出现痧点。如印堂。



印堂穴揪痧法

2 扯痧法

扯痧疗法是医者用自己的食指、大拇指提扯病者的皮肤和（或）一定的部位，使表浅的皮肤和部位出现紫红色或暗红色的痧点。此法主要应用于头部、颈项、背部、面部。如太阳穴。



太阳穴扯痧法

3 挤痧法

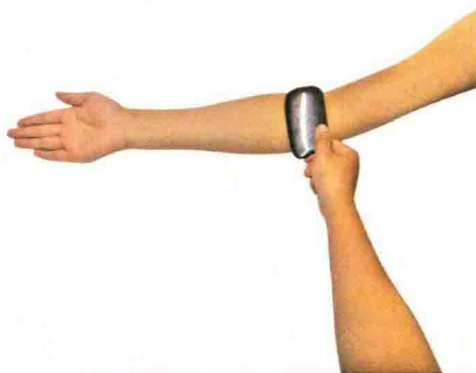
医者用大拇指和食指在施术部位用力挤压，连续挤出片状或块状紫红痧斑为止。如大椎穴。



大椎穴挤痧法

4 拍痧法

用虚掌拍打或用刮痧板拍打体表施术部位，一般选择痛痒、胀麻处作为施术部位。如上肢肘窝。



肘窝拍痧法

操作技巧

根据操作技巧可分为面刮法、角刮法、点按法、拍打法、按揉法、长刮法。

1 面刮法

用手持刮痧板，刮拭时用刮板的1/3边缘接触皮肤，刮板向刮拭的方向倾斜30°~60°，以45°角应用最为广泛，利用腕力多次向同一方向刮拭，有一定的刮拭长度。适用于身体比较平坦部位的经络、穴位。



背部面刮法

2 角刮法

用刮痧板角部在穴位上自上而下刮拭，刮痧板与刮拭皮肤呈45°角倾斜。多用于肩髃穴。



肩髃穴角刮法

3 点按法

用刮板角与穴位呈90°角垂直，由轻到重，逐渐加力。片刻后猛然抬起，使肌肉复原，多次重复，手法连贯。适用于无骨骼的软组织处和骨骼凹陷部位，如肩髃穴。



肩髃穴点按法

4 拍打法

用刮板一端的平面拍打体表部位的经穴。多用于四肢特别是肘窝和膝窝部位。



腘窝拍打法

5 按揉法

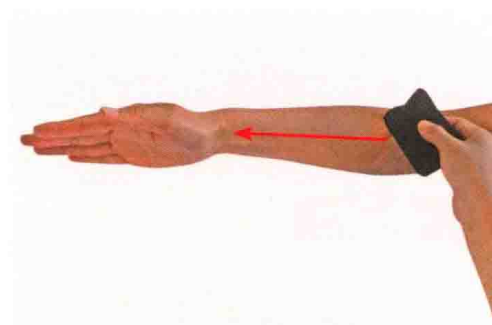
用刮板角 20° 倾斜按压在穴位上，作柔和的旋转运动，刮板角平面始终不离开所接触的皮肤，速度较慢，按揉力度应深透至皮下组织或肌肉。常用于对脏腑有强壮作用的穴位，如合谷穴、足三里穴、内关穴以及项背腰部全息穴区的痛点。



内关穴按揉法

6 长刮法

按经络走向，用刮板自下而上或自上而下循经刮拭，平稳和缓，连续不断。一次刮拭面宜长，一般从肘膝关节部位刮至指趾尖。



肘窝长刮法

补泻手法

根据手法可分为补法、泻法和平补平泻法。“虚者补之、实者泻之”，这是中医治疗的基本法则之一。“补”和“泻”是两种作用相反，但又相互联系的施治方法。它们共同的目的都是调节阴阳平衡，增强人体正气。所以，补与泻之间是对立统一的关系。

从表面上看，刮痧疗法虽无直接补泻物质进入或排出机体，但依靠手法在体表一定部位的刺激，可起到促进机体功能或抑制其亢进的作用，这些作用的本质亦属于补与泻的范畴。

刮痧疗法的补泻作用，取决于操作力量的轻重、速度的急缓、时间的长短、刮拭的方向以及作用的部位等诸多因素，而上述工作的完成，都是依靠手法的技巧来实现的。

一般来说，凡刺激时间短、作用浅，对皮肤、肌肉、细胞有兴奋作用的手法称为“补法”；凡刺激时间长、作用较深，对皮肤、肌肉组织有抑制作用的手法称为“泻法”。

凡作用时间较长的轻刺激刮法，能兴奋脏器的生理功能，谓之“补法”；作用时间较短的重刺激刮法，能抑制脏器的生理功能，谓之“泻法”。

凡操作速度较慢的称之为“补法”；操作速度较快的称之为“泻法”。

补法临床多用于年老、体弱、久病、重病或形体瘦弱等虚证患者。泻法临床多用于年轻、体壮、初发病、急病或形体壮实等实证患者。

介于“补法”与“泻法”二者之间的称为“平补平泻”：有三种刮拭手法。第一种为按压力大，速度慢；第二种为按压力小，速度快；第三种为按压力中等，速度适中。平补平泻刮拭法常用于正常人的保健或虚实夹杂证的治疗。

刮痧部位

根据刮痧部位分成穴位刮痧、经络刮痧等。

1 穴位刮痧方法

刮痧刺激相应腧穴，可以疏通经络，调节脏腑气血，达到治病的目的。腧穴不仅能治疗该穴所在部位及邻近组织、器官的局部病证，而且能治疗本经循行所及的远隔部位的组织、器官、脏腑的病证。此外，某些腧穴还有特殊的治疗作用，可专治某病。因此穴位刮痧可以起到治病、保健的作用。



穴位刮痧法

穴位刮痧操作方法：

- (1) 在穴位处涂适量刮痧油。
- (2) 手持刮痧板的一面或一角，使刮痧板与皮肤成 45° 角在穴位处由上向下刮拭。
- (3) 刮痧速度要适中，所用压力平稳、均匀。
- (4) 保健刮痧以皮肤潮红为度。每穴10分钟，每日1~2次。
- (5) 每次刮痧治疗10分钟，每日1次，连续10天为一个疗程。连续治疗3天没有效果，请及时就医。

2 经络刮痧方法

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通脏腑与体表、肌肉、筋骨、四肢百骸之间等一切器官、组织，形成纵横交错的罗网，犹如自然界纵横交错的河流一样连结在一起，成为一个相互关联的统一整体。所以经络有“运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下”的作用，使人体各部的活动和整个机体都保持协调。



经络刮痧操作方法：

- (1) 在经络所过的皮肤处涂适量刮痧油。
- (2) 手持刮痧板的一面或一角，使刮痧板与皮肤成 45° 角在经络线上由上向下刮拭。
- (3) 刮痧速度要适中，所用压力平稳、均匀。
- (4) 保健刮痧以皮肤潮红为度。循经从上而下刮治10分钟，每日1~2次。
- (5) 每次刮痧治疗10分钟，每日1次，连续10天为一个疗程。连续治疗3天没有效果，请及时就医。