



手到病自除 系列八

小 穴 位 大 健 康



刮 痧

对症养生

不花钱、不吃药
一学就会、一用就灵的健康大法

林 敬 主编



经络是我们身体的保护神
我们要尊崇它、爱护它，精心照顾它

小小一块板，对症刮一刮
——在轻松愉快简单中让疾病离你而去

随书赠送
精美挂图

SUISHUZENGSONG
JINGMEIGUATU

中医古籍出版社

小 穴 位 大 健 康



对症养生

不花钱、不吃药
一学就会、一用就灵的健康大法

林 敬 主 编

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小穴位大健康/林敬等主编. —北京: 中医古籍出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-80174-868-3

I. ①小… II. ①林… III. ①穴位疗法—基本知识 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095730 号

小穴位大健康 图解刮痧对症养生

主 编: 林 敬

责任编辑: 陈永超 刘从明

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 18

字 数: 200 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-868-3

定 价: 29.00 元 (全套 145.00 元)



TUJIE GUASHA DUIZHENG
YANGSHENG

编者序

刮除病痛一身轻

刮痧，为祖国医学百花园中晶莹剔透的瑰宝、绚丽多彩的奇葩。据考证，“刮痧”起源于旧石器时代。“痧”自“沙”衍变而来。

“沙”原指一种病证。刮痧使体内痧毒即病理产物得以外排，从而达到治愈痧证的目的。因诸多病症刮拭过的皮肤表面会出现红色、紫红色或暗青色类似“沙”样的斑点，人们相沿成习，逐渐将这种疗法称为“刮痧”。

经过漫长的历史磨砺，刮痧已由昔日粗浅、直观、单一、经验的治疗手段演绎为由系统中医理论指导、有完整手法和工具，既可保健又可治疗的绿色生态自然疗法，仅治疗内科、妇科、男科、儿科、外科、眼科、口腔科、皮肤科、烧伤科等各类疾患就达400余种。

纵观现实，伴随着社会的进步、经济的发展、生活水平的日益改善与大幅度提高，对于健康的不懈追求已经成为国家的目标和广大人民群众的愿望而被纳入政府及个人的重要议事日程。

世界卫生组织对健康的诠释：①有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张。②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。③善于休息，睡眠良好。④应变能力强，能适应外界环境的各种变化。⑤能够抵抗一般

性感冒和传染病。⑥体重得当，身材均匀。站立时，头后、臂位置协调。⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。⑨头发有光泽、无头屑。⑩肌肉、皮肤有弹性。

可以相信，刮痧，作为具有预防保健、疾病治疗双重功能的传统诊治手段以及简单易学、成本低廉、确保安全、疗效显著等得天独厚的特点与优势，一定能够发挥良好的桥梁、中介与助推作用，进而使政府全民健身的意向与人民群众关于健康的期盼变为活生生的现实。

为了使广大人民群众都能够进一步认识刮痧，赢取健康，我们四处走访专家、八方查阅资料，在精心筹备的基础上，最终以通俗的语言、简明的结构、图文并茂的形式、理论和实际紧密结合的方法，编撰了这本《图解刮痧对症养生》。并且，不仅对刮痧的原理做了浅显易懂的说明，还针对常见病做了疾病介绍、诊断和“对症刮痧”说明，让疾病从诊断到治疗形成了无缝对接。同时，针对治疗，也撇去了那种不负责任地说“大话、套话”，而是尽可能地对各种疾病采取了对症诊治，因人而异，因时而异，最终达成呵护健康之目的。

——愿您、愿我、愿他，在阅读本书之后，能够有所启示、有所借鉴、有所收获，进而成为刮痧知识的里手、健康实践的行家。

编者

目录

第1章 中医本是宝，刮痧多奥妙 / 010

刮痧疗疾的5大特点 / 012

刮痧的奥妙在于出痧、退痧和无痧 / 017

认识刮痧的阳性反应 / 020

窥探痧象和阳性反应传递的健康秘密 / 021

刮痧可以检测你的体质类型 / 024

刮痧不疼，功效多多 / 032

第2章 刮痧常识，保健治病宜先知 / 036

巧选刮痧用具 / 038

常见四大刮痧疗法 / 043

掌握刮痧体位 / 049

谨记刮痧要点 / 051

走好刮痧六步 / 054

晕刮如何处理 / 056

刮拭后的反应 / 057

- 刮痧治疗的补泻手法 / 058
刮痧治疗的一般运板方法 / 059
刮痧禁忌须知 / 063

第3章

刮痧要穴的位置、功效及主治 / 064

- 手太阴肺经11大要穴 / 066
手少阴心经9大要穴 / 070
手厥阴心包经9大要穴 / 074
手阳明大肠经11大要穴 / 078
手太阳小肠经9大要穴 / 082
手少阳三焦经16大要穴 / 086
足阳明胃经21大要穴 / 092
足少阳胆经21大要穴 / 100
足太阳膀胱经25大要穴 / 108
足厥阴肝经9大要穴 / 118
足太阴脾经14大要穴 / 122
足少阴肾经11大要穴 / 128

第4章

日常刮痧保健康 / 132

- 眼部疲劳 / 134
焦虑烦躁 / 136
腰酸背痛 / 138
手足怕冷 / 140

- 关节衰老 / 142
- 大脑疲劳 / 144
- 心慌气短 / 146
- 生殖亚健康 / 148
- 脾胃不和 / 152
- 心神不安 / 154
- 益气通便 / 156

第5章 刮痧治疗内科病 / 158

- 感 冒 / 160
- 失 眠 / 162
- 咳 嗽 / 164
- 头 痛 / 166
- 贫 血 / 170
- 高血压 / 172
- 低血压 / 174
- 高脂血症 / 176
- 糖尿病 / 178
- 肥胖症 / 180
- 便 秘 / 182

第6章 刮痧治疗外科疾病 / 184

- 痔 疮 / 186
- 颈椎病 / 188

肩周炎 / 190

腰 痛 / 192

足跟痛 / 194

第7章

刮痧治疗妇科、男科病 / 196

月经不调 / 198

痛 经 / 200

闭 经 / 202

盆腔炎 / 204

外阴瘙痒 / 206

功能性子宫出血 / 208

围绝经期综合征 / 210

阳 痿 / 212

早 泄 / 214

遗 精 / 216

前列腺炎 / 218

男性更年期综合征 / 220

第8章

刮痧治疗儿科病 / 222

小儿腹泄 / 224

小儿厌食症 / 226

小儿便秘 / 228

小儿遗尿 / 230

小儿惊厥 / 232

第9章 刮痧治疗五官科疾病 / 234

沙 眼 / 236

青光眼 / 238

目赤肿痛 / 240

鼻 炎 / 242

鼻窦炎 / 244

咽喉肿痛 / 246

耳 鸣 / 248

牙 痛 / 250

龋 齿 / 252

第10章 刮痧治疗皮肤科常见病 / 254

痤 疮 / 256

酒渣鼻 / 258

银屑病 / 260

皮肤瘙痒症 / 262

荨麻疹 / 264

带状疱疹 / 266

第11章 刮痧美容瘦身 / 268

减 肥 / 270

丰 胸 / 272

美 腿 / 274

纤 腰 / 276

防 皱 / 278

美 白 / 280

美 颈 / 282

美 发 / 284



第 7 章

中医本是宝，刮痧多奥妙

刮痧是祖国传统的自然疗法之一，它是以中医皮部理论为基础，用器具（牛角、玉石、火罐）等在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀之目的。刮痧可以扩张毛细血管、增加汗腺分泌、促进血液循环，对于高血压、中暑、肌肉酸疼等所致的风寒痹症都有立竿见影之效。经常刮痧，可起到调整经气、解除疲劳、增加免疫功能的作用。



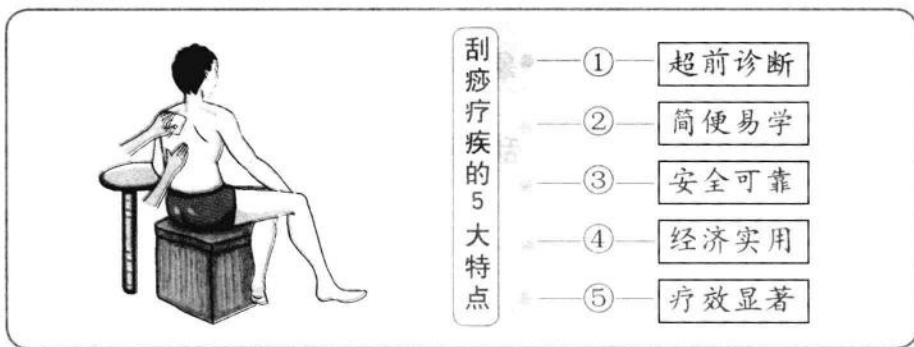
刮痧疗疾的5大特点 → 刮痧的奥妙在于出痧、退痧和无痧 → 认识刮痧的阳性反应 → 窥探痧象和阳性反应传递的健康秘密 → 刮痧可以检测你的体质类型 → 刮痧不疼，功效多多



刮痧疗疾的5大特点

1. 超前诊断

现代医学，对于疾病有一个鉴别尺度，这就是临床症状。被视为病人的，一般只是在有了临床症状时才能受纳给予治疗。其实这是一种“亡羊补牢”的做法。而那些处于潜伏状态的隐患，只要不发作，一般仍被视作“健康人”。虽然“疾病”倍受人们的关注，但在早期发现的诊断方法太少了！而真的一旦有了临床症状，疾病已经很严重了。这是只重治疗，不重预防（早期发现）的结果。这正是现代医学的普遍弊端。而中医的刮痧疗法却具有超前诊断的作用。为什么这么说呢？



刮痧方法可以捕捉疾病发生前的信息，在现代医学检测方法未发现异常时，就可以诊察出“未病”的部位。也就是说，人体内只要出现了细小的变化，不论你是否有自觉症状、生化检查或物理检查是否异常，都会在相关经络穴位和局部相应区域有气血运行障碍，以痧象或阳性反应等各种异常反应被迅速发现。根据这些反应

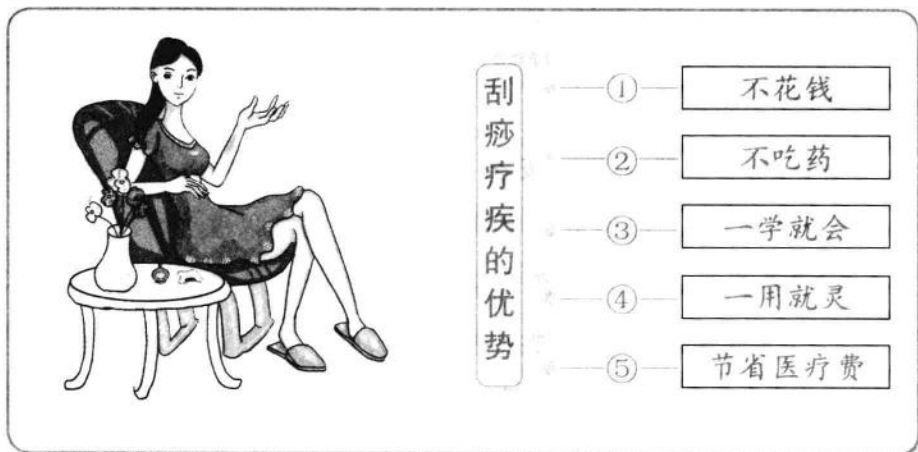
的规律可以发现亚健康的经络脏腑、捕捉疾病前期的蛛丝马迹，对将要出现疾病的部位做出超前诊断。

这里我们需要注意一点，刮痧诊断疾病的过程同时也是治疗疾病的过程。在刮拭过程中通过观察痧象的颜色、形态和刮痧板下的各种异常反应来判断身体健康状况；而出痧和对局部的刮拭刺激都对疏通经络有明显的治疗作用，因此，刮痧诊断的过程也是治疗的过程，它们是同步进行的。

2. 简便易学

健康是自己的事情，学会刮痧疗法，会使你和你家人的健康又多了一份保障。然而，由于许多人不了解刮痧疗法，认为刮痧疗法很难学。刮痧真的很难学吗？实践证明，刮痧疗法是简便易学的医疗保健方法。

刮痧被誉为中医技法之首，与其他中医治疗方法相比，刮痧方法更简单、更实用。一方面，刮痧疗法不受时间、地点、环境的严格限制，只需一块薄厚合适、材质无害、使用起来顺手的小刮痧板





和适量具有润滑作用的刮痧油，就可以轻轻松松治病，随时随地，效果显著；另一方面，刮痧入门简单，男女老幼都可以学会，不需理解艰深的知识，不必使用专业的医疗器械，只需掌握人体各部位的基本刮拭操作，认真反复实践即能掌握、适应社会大众医疗保健需要。当然，有文化、懂一些生理解剖知识的人学习起来就更容易了。可以说，每个人都可以成为刮痧师，一看就懂，一学就会。

3. 安全可靠

俗话说“是药三分毒”，药物本身的副作用常常让人们暗自担心，而苦涩难咽的药物让每个人尤其是孩子每次吃药都成了一场“灾难”。而刮痧不用打针，不用吃药，不需要复杂的仪器与设备，只要有专用的全息经络刮痧板与专用的刮痧油和美容刮痧乳，并掌握刮痧的基本方法和规律，在润滑剂的保护下，刮拭人体皮肤表面的特定部位，就可达到改善微循环、活血化淤、治疗疾病的效果，与西医的打针、输液相比，刮痧疗法不会对人体造成新的伤口，杜绝了伤口感染的可能性，更不会出现由某些药物导致的副作用。对于儿童来讲，由于儿童刮痧多采用特殊的刮痧手法和运板方式，不会给孩子造成较大的疼痛，且在刮痧之后一两天之内，微微的疼痛会自动消失。

长期临床实践证明，安全可靠是刮痧疗法的最大优点。本疗法无创伤，无不良反应，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。刮痧疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、失眠、健忘、牙痛、急性腰扭伤、腹泻等，往往只需要刮几次痧，就可手到病除。至