

刮板不离手，健康跟着走！

无需任何知识垫底，人人都可掌握！——简单易懂

400多种疾病，颈肩腰背痛，立竿见影！——灵验有效

一块刮痧板，两滴润肤油，每天10分钟的时间！——经济便捷



中国标准刮痧

刮祛病痛，
走近健康



中国标准刮痧

刮祛病痛，走近健康

主 编：杨金生 王莹莹

主 审：李经纬

副主编：张 丽 邓 孜 孔垂成

编 委：（按姓氏笔画排序）

王 玲 王 治 王巧妹

王显峰 王仁高 田 浩

冯育德 刘来强 刘颜兴

孙煜辉 苏 李 李应龙

杨 莉 杨金洪 杨登钧

吴东生 冷 阳 张 巍

张 颖 陈大荣 郑君圣

屈建峰 徐青燕 雷学峰



内容提要

本书集博士生导师杨金生教授、王莹莹博士多年的理论研究和临床实践成果于一身，站在普通老百姓的角度，分析当前常见病的发病特点，突出非药物疗法的优势，以满足大众保健的需求。全书分为3个部分：刮痧止痛、刮痧治病、刮痧保健，全面讲解人们生活中最容易碰到和最需要解决的问题。在图解刮痧治病疗疾的同时，更细致入微地讲述了与病症相关的生活习惯和锻炼措施，从防和治两个方面来强化人们的健康意识，增强人们对健康的理解。可以说，一书在手，健康无忧！

图书在版编目(CIP)数据

中国标准刮痧——刮祛病痛，走近健康 / 杨金生，
王莹莹 主编. —上海：第二军医大学出版社，2011.4
ISBN 978-7-5481-0192-5

I. ①中… II. ①杨… ②王… III. ①刮搓疗法 IV.
①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第027094号

中国标准刮痧

——刮祛病痛，走近健康

杨金生 王莹莹 主编

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路800号 邮政编码：200433

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

三河市汇鑫印务有限公司印刷

开本：710×1000 1/16 印张：18 字数：300千字

2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-0192-5 / R·994

定价：32.8元

✧ 开篇语 ✧

早在中医经典传世著作《黄帝内经》中，就记载了砭、针、灸、药、导引五大疗法。这五大疗法历经不断发展和完善，对大众的医疗和保健作出了巨大贡献。砭，亦称砭针，以石刺治病，是针灸、刮痧早期的医疗形式，如今在民间流传，用石片、瓷片、水牛角板在体表进行刮拭的刮痧疗法，就是古代砭石疗法在当今的主要存续形式。

说到刮痧，年长一点的朋友感觉都不陌生，小的时候很多人都有家中长辈或者乡村里有经验的老人，拿着瓷匙为自己或邻里街坊刮痧过程的记忆。着凉了、发热了、吃坏肚子了……所有的痛苦在他们手下，用小小的瓷勺刮磨蹭按，都会很快化为乌有，这对很多人而言，是童年里最温馨的一幕记忆。

细细琢磨，在我国民间流传较广、群众容易接受的保健方法，应该就要数刮痧疗法了，没有哪一种方法比刮痧更简单、灵验、方便而廉价的了。说它简单，是因为自古至今用刮痧来治病的人群很多都是目不识丁，没有太多的文化知识；灵验，是因为刮痧疗法对伤风中暑和骨关节疼痛性疾病，都有很好的防治效果，尤其是颈肩痛、腰背痛等现代常见疾病，常常是立竿见影，疗效迅速；方便，是因为刮痧所用的器具往往可以就地取材，不管是名贵的玉器、砭石，还是光滑的瓷器、牛角，都可以成为刮痧



的工具；廉价，一小瓶刮痧润肤油、一小块刮痧板可以用好多年，而且自个儿就可以进行刮痧操作，长期算下来几乎没有多少成本。

我们今天所说的刮痧疗法，已由过去粗浅、主观、单一的经验疗法，上升到有系统理论指导、有完整手法和改良的工具、适应病种广泛的自然疗法之一。在理论研究上，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；在操作方法上，刮拭部位从脊背两侧或四肢远端穴位，发展到人体各部位点、线、面的结合等20多种手法；在工具选择上，刮痧板由原来的铜钱、毛发、苎麻、汤匙发展为材质和形状多样的水牛角、玉石、砭石等刮痧板；在适宜病种上，由早期主要治疗痧病发展到内外妇儿等科400多种病症，并涉及消除疲劳、减肥、养颜养容等养生保健领域。现代刮痧疗法是在古代刮痧基础上进行的更为广泛的疾病治疗的一种外治法。

尽管现代科技不断发展，医药技术日新月异，但常常有这样那样的抱怨，如“病越查越多”、“药越吃越多”、“副作用越来越多”、“费用越来越贵”等。当人们追逐健康的步伐越来越疲倦、迷茫，与疾病、药物斗争越来越无止境，越来越感到力不从心的时候，以刮痧为代表的中医传统非药物疗法又一次出现在人们的视线里，刮痧以其自然、健康、无毒副作用的优点成为人们竞相追逐的又一热点。

但是目前在市面上有些刮痧书籍，一方面其作者并非医师，也未从事医疗活动，只知中医刮痧皮毛，声称刮痧很简单，就是左刮刮、右刮刮，却往往不见治疗效果；另一方面，以刮痧大家自居，标新立异，任意扩大刮痧适宜范围，片面强调出痧效果，却每每造成不良后果。其实刮痧作为中医独特的外治疗法，有它的奥妙所在。为了普及刮痧知识，让刮痧这一传统疗法更好地为大家服务，我们组织专业从事刮痧研究的医务人员，以科普知识写作的手法、通俗易懂的大众口气撰写了《中国标准刮痧》，全书上篇刮痧止

痛、中篇刮痧治病、下篇刮痧保健共3篇，重点介绍如何在中医经络腧穴理论指导下，循经走穴，辨证刮痧，教会大家如何在刮痧过程中将刮拭部位的点、线、面有机结合，这样不但提高了刮痧的治疗效果，而且又保证了刮痧治疗的安全性。

同任何一种疗法一样，刮痧作为一种自我保健方法，有它自己的适用范围。刮痧具有活血化瘀、改善血液循环、舒经通络、调整关节结构和功能，尤其对疼痛性疾病、骨关节退行性疾病和神经、肌肉、血管性疾病，均有较好的防治效果，因此，本书刮痧治病篇介绍了头、颈、肩、背、腰、腿以及四肢关节疼痛的自我保健刮痧疗法。刮痧能驱邪排毒、促进新陈代谢，加快慢性病恢复，刮痧治病篇介绍了高血压、中风后遗症、感冒、失眠等常见病、慢性病的调理恢复方法。此外，刮痧还能够益气扶正、调节免疫能力，对亚健康具有较好的调控作用，通过刮痧能够提早干预、提早治疗、防止亚健康向疾病发展，本书特设刮痧保健篇以介绍刮痧美容、减压放松、化解疲劳等方法。通过疾病的形成原因、辨证取穴刮痧，辅以饮食运动保健常识等内容，系统介绍了每一个疾病的刮痧保健方法。

《中国标准刮痧》中所说“点”，除了针灸常用的经典腧穴和以痛为腧的穴位之外，还有一个很重要的位置就是肌肉的附着点。保健时经常会碰到这样一种情况，同样是颈部僵硬，为什么如果只刮脖子附近的风池、风府、肩井等穴位效果会一般呢？这是因为没有对僵硬肌肉的附着点进行刮拭，如果刮拭的距离长一点，把枕骨隆突的肌肉附着点、乳突周围肌肉附着点都进行刮拭，那效果就不同凡响了。

《中国标准刮痧》中所说“线”，也不仅是一般所指的经脉循行路线，还包括血管的分布以及走行线路。也就是说，在刮痧的时候，除了经络的循行路线之外，更要注重神经肌肉血管的分布，要顺着动脉血液



循行的方向刮拭，以促进血液循环，加速疼痛部位致痛物质的代谢和分解，来提高疗效。当然，这也不能一概而论，要依病性和病位而刮，如果是治疗下肢静脉曲张，就要由下向上，顺着静脉血液循环的方向来刮痧，要加速静脉血液回流到心脏，减轻下肢静脉血管的压力和负担，其实初衷是一样的。

《中国标准刮痧》中所说“面”，不仅仅是指刮痧的表面区域，更要观察和判断，疼痛部位的区域是由哪一个神经支配或者上一级神经元的反射区域在哪里，刮痧时要围绕神经支配区域和感传方向进行刮拭，这样治疗才有针对性。如小腿后外侧疼痛，除刮拭小腿局部和相关的委中、环跳穴以外，还要刮拭同侧腰部的肾俞到关元俞区域，知道腿痛是由于坐骨神经受压引起的，就很好理解了。

综合来说，刮痧要做到点、线、面的结合，找到穴位或者病痛点，参考经络和血液循环的方向进行刮拭，同时顾及到相关神经支配区域，将刮痧技术和现代科学结合、局部重点刮拭和整体全面调节相结合，有利于使刮痧疗效更稳定持久。

在家中自我刮痧保健时，除了选取适合刮痧的适应证，掌握刮拭部位点、线、面的结合外，还要根据不同部位、病症选取适宜的刮拭手法，因为不同部位的组织结构不同，病症的虚实属性不同。例如，老年体弱者以及辨证属于虚证的多用轻手法；腰背部脊柱两侧、下肢肌肉较丰满处、青壮年体质较强者的以及辨证属于实证、热证的多用重手法；肋间隙、肩关节周围刮痧要采用弧线刮法；肌肉丰满处的穴位，或刮痧力量不能深达，或不宜直接刮拭的骨骼关节凹陷部位，如环跳、委中穴处多用点压法。此外，刮痧有一定的注意事项和禁忌证，不能包治百病，也不是人人皆宜，更不能随心所欲，在本书各章节中详细介绍了刮痧的注意事项和禁忌，以确保能够自我保健刮痧的安全使用。

刮痧疗法是家庭常见的保健良方，是人们用以自疗或者为亲人朋友治疗常见疾病的好方法。所谓“就时代之呼声，顺历史之潮流”，意为既是时代的需要，也是中医刮痧千年不衰的秘诀。除了治病之外，刮痧对于健康和亚健康状态的人都有保健作用，健康的人可以通过刮痧来增强体质，预防疾病的发生；亚健康的人刮痧，能够防患于未然，将身体调理到健康的状态；患有慢性疾病的人也可以将刮痧作为一种日常理疗的方法，促进身体的康复和好转。也正因为它有这许多的益处，尽管目前物理疗法很多，但刮痧疗法作为一种中医独特的外治法具有难得的优势和实用价值。《中国标准刮痧》一书中，涵盖了各种常见病和时下高发病的治疗方法。为了让大家对自己的身体和健康有一个更科学的认识，这本书还特别添加了一些有关慢性病以及身体调理方面的内容。对那些想通过自我保健刮痧提高身体素质、防治疾病，或是想通过学习刮痧、从事刮痧职业的朋友来说，本书都是一本必备的刮痧实用手册。

本书在编写过程中得到了中国中医科学院针灸研究所、中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会、北京金龙康而福刮痧拔罐研究院（<http://www.acutimes.com/guasha/index.html>）等单位的大力支持；凝聚了劳动和社会保障部《保健刮痧师国家职业标准》、国家中医药管理局与人力资源和社会保障部《中医刮痧师职业标准》等多个相关课题组专家成员的智慧 and 心血；参考了与刮痧病症相关的养生保健文献，在此向给予本书指导的单位组织和专家学者表示最诚挚的感谢。由于刮痧的标准和规范化研究尚处于起步阶段，加之作者水平有限，难免有不足之处，诚恳欢迎广大读者致电 010-64013008 提出宝贵建议，以待进一步完善。

序

健康靠自己

社会越进步，生活水平越高，人们对健康就越关注，追求健康长寿是人类永恒的话题。“养生能长寿”这是众所周知的一句大实话，但如何养生，诸子百家，各有不同的见解。尤其近几年，随着信息传媒技术的普及和发展，社会上刮起了“中医药保健养生”的热潮，各大电视台、广播电台、报纸杂志、图书专著和大小网站等，到处都有“中医药保健养生”的声音和影子。其实养生的关键在于养心，就是不生气，生活中简单一点、自然一点，清淡一点。清淡，不仅是口味清淡，不宜肥甘厚味，日常以粗茶淡饭为主，更重要的是情志的“清淡”，清与淡分别代表着清心寡欲和淡泊名利，说白了就是欲望不要太多，挫折不要看得过重，正所谓“心清水现月，意定天无云”。

回顾人类疾病防治的历史，不同历史阶段都有一些特色的养生保健和治病方法，人类的保健、医疗思想萌芽和实践活动，是与人类的生活生产实践，及其与自然相搏、与疾病斗争的实践活动同步产生的。距今两千多年以前的古书中，经常提到原始的针刺工具是石器，称为砭石，《山海经·东山经》中记载的外科手术器械——砭针，“可以为砥（砭）针，治痈肿者”，《说文解字》注：“砭，以石刺病也。”在当时的环境下，先民们就懂得了使用尖状器、刮削器之类



的打制石器以刺破痈疡，排出脓血，使病痛缓解；随着经验的积累，石器治病的应用范围也逐渐扩大，由于掌握了磨制精巧石针的技术，在应用砭石工具的基础上，以后并不断产生了刮痧、针灸等疗法。我从医70多年来，只有针药结合疗效比较显著，然而一般人不易掌握以经络腧穴理论为指导的针灸疗法，只有专业的针灸医生才能掌握，如何寻找一个老百姓能够家庭自我保健治病的方法呢，刮痧疗法就是其中之一。“健康靠自己”就是要自己关注自己的健康，多学习和掌握一些常见的非药物保健技术，自己给自己保健，持之以恒。对于疾病，与其发现了再去治疗，不如早做防备。在寻常人家里，借助边角光滑的瓷器或牛角或玉器等工具，再涂上一层刮痧油，在体表相应的经络穴位进行手法刮拭，就可以防治疾病。

刮痧疗法是我国民间特色疗法之一，为中医外治法的重要组成部分，以其历史悠久、简便易学、疗效显著，深受广大群众欢迎，长期以来薪火相传，沿用不废。不仅作为中医临床特色技能而被医疗机构广泛采用，同时也作为自我保健手段而被大众广泛应用。健康人群进行刮痧保健，未病先防，可以增强体质，调节功能，预防疾病的发生；亚健康人群进行刮痧保健，可以促进康复，防止其向疾病转变；慢性病人群进行刮痧保健，既病防变和病后促健，可以改善症状，延缓病情发展。

我的门生杨金生教授和王莹莹硕士，近年来主要承担了与刮痧有关的国家标准化研究课题，如：劳动和社会保障部“保健刮痧师职业国家标准、培训教程及考试题库”的制定，科技部“十一五”国家科技支撑计划“刮痧补泻手法治疗腰痛的规范化研究”，国家中医药管理局“刮痧疗法技术操作规范”、“中医刮痧师职业国家标准、培训教程”的制定以及刮痧、拔罐外治法和清肠排毒等多项国家中医药管理局继续教育项目，在刮痧标准制定和培训推广方面，积累了丰富的经验，集20多年的研究，编著

《中国标准刮痧》，是刮痧研究和临床应用的又一里程碑。

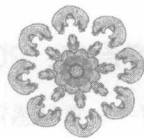
《中国标准刮痧》介绍了常见痛证、慢性病刮痧康复和刮痧保健方法，并配之以图示，图文并茂地将刮痧疗法通俗地呈现给大家，不仅教大家如何养生保健，还教大家如何在中医经络腧穴理论指导下循经刮拭和辨证取穴，以便掌握正确的刮痧，为民众自我保健和治病提供一种标准规范的绿色健康疗法。其实不是每一个人或医生都能够编写医学科普书籍的，医学科普图书是向大众传播医学知识的平台，介绍临床工作中的所见所闻、疾病的发病与防治常识、日常生活保健养生的诀窍，是关注生命和健康的科学书籍，普及医药知识，使民众获得自我健康意识与保健技能，提高防病能力，促进民众身心健康。有鉴于此，我乐为之序。

程莘农

2010.9.30

附：程莘农简介

程莘农：中医针灸学家，针灸界第一位中国工程院院士，国医大师，中国中医科学院首席科学家，中国针灸国际培训事业的开拓者之一。毕生致力于针灸临床、教学、科研工作，担任国家攀登计划“经络研究”的首席科学家，主持过多项有关针灸经络的学术研究，临床实践中提出许多学术思想、观点，其所编著的《中国针灸学》是风靡海内外的国际针灸教材，为中国的针灸事业作出了卓越贡献，历任第六、七、八届全国政协委员，现为中央文史馆馆员。



目录

开篇语 / 1

序：健康靠自己 / 1

上篇 刮痧止痛：学会刮痧，从头到脚不疼痛

1. 头痛——偏头痛和三叉神经痛的刮痧 / 3

❶ 刮痧知识：刮痧板握持方法和刮痧方向 / 8

2. 颈痛——颈椎病和落枕的刮痧 / 9

❶ 刮痧知识：刮痧力度和出痧程度 / 17

3. 肩痛——肩周炎的刮痧 / 18

❶ 刮痧知识：刮痧板的分类和选择 / 22

4. 背痛——电脑综合症的刮痧 / 25

❶ 刮痧知识：刮痧介质的分类与选择 / 29

5. 腰痛——腰肌劳损和腰椎间盘突出症的刮痧 / 31

❶ 刮痧知识：刮痧顺序、直线刮法 / 40

6. 胸痛——提高心肺功能，防治胸闷、胸痛的刮痧 / 42

❶ 刮痧知识：刮痧体位 / 45

7. 腹痛——调节脾胃消化功能，防治腹泄的刮痧 / 47

❶ 刮痧知识：刮痧常用手法 / 52

8. 关节痛——运动性损伤和关节退行性病变的刮痧 / 54

❶ 刮痧知识：刮痧特殊手法——点压、按揉、拍打、弹拨手法 / 68

中篇 刮痧治病：20种常见疾病的刮痧疗法

1. 感冒——常见感冒症状的刮痧 / 73

❶ 刮痧知识：“痧”的概念和痧象的判断 / 83

2. 中暑——夏季防暑降温的刮痧 / 85

❶ 刮痧知识：刮痧后的注意事项 / 88

3. 慢性支气管炎——咳嗽、哮喘的刮痧 / 89

❶ 刮痧知识：角刮法 / 93

4. 过敏性鼻炎——鼻塞、流涕的刮痧 / 94

❶ 刮痧知识：面部刮痧注意事项 / 97

5. 高血压——头晕、目眩的刮痧 / 98

❶ 刮痧知识：晕刮的处理方法 / 105

6. 冠心病——心慌、气短的刮痧 / 107

❶ 刮痧知识：刮痧治病时间、间隔、疗程 / 111

7. 糖尿病——三多一少症状的刮痧 / 112

❶ 刮痧知识：初次刮痧者缓解紧张的方法 / 117

8. 中风后遗症——半身不遂、口眼喎斜的刮痧 / 119

❶ 刮痧知识：透痧 / 123

9. 老年痴呆——健忘的刮痧 / 124

❶ 刮痧知识：头部刮痧注意事项 / 128

10. 失眠——多梦、易惊的刮痧 / 129

❶ 刮痧知识：选经取穴配位原则 / 134

11. 急性胃肠炎——胃痛、呕吐的刮痧 / 137

❶ 刮痧知识：刮痧的点、线、面、位 141

12. 慢性肠炎——腹胀、腹泻、便秘的刮痧 / 144

❶ 刮痧知识：推刮法 / 153

13. 慢性前列腺疾病——尿频、尿急、夜尿多的刮痧 / 154

◎刮痧知识：颤刮法 / 156

14. 月经病——月经不调、痛经的刮痧 / 157

◎刮痧知识：刮痧禁忌证 / 162

15. 乳腺增生——乳房病的刮痧疗法 / 165

◎刮痧知识：摩擦法、旋转法 / 168

16. 痤疮——青春痘的刮痧 / 170

◎刮痧知识：刮痧拔罐法 / 174

17. 厌食——食欲不振、消化不良的刮痧 / 175

◎刮痧知识：捏脊疗法 / 178

18. 更年期综合征——烦躁、出汗的刮痧 / 179

◎刮痧知识：揪痧法 / 182

19. 老花眼——弱视、视物不清的刮痧 / 184

◎刮痧知识：弧线刮法 / 187

20. 耳鸣、耳聋——听力下降的刮痧 / 188

◎刮痧知识：头部放松刮痧法 / 191

第三篇 刮痧保健：刮出长寿好容颜

1. 慢性疲劳综合征——恢复身心健康状态的刮痧方法 / 195

◎刮痧知识：刮痧按摩法 / 200

2. 肥胖病——瘦身美体，促进新陈代谢的刮痧方法 / 202

◎刮痧知识：边刮法 / 206

3. 抗衰老——刮痧让你年轻10岁的驻颜方法 / 207

◎刮痧知识：自我保健刮痧 211

4. 养颜美容——面部刮痧胜过最好的化妆品 / 212

●刮痧知识：面部刮痧常用特殊手法和注意事项 / 216

5. 减压、放松——卸掉千斤重担，轻松上阵 / 218

●刮痧知识：挑痧法 / 222

6. 美发护发——刮痧防治白发、脱发 / 224

●刮痧知识：梳刮法 / 227

7. 夫妻互刮——增进夫妻生活情趣的健身大法 / 228

●刮痧知识：双刮法 / 229

8. 常人刮痧——九种不同体质的刮痧保健法 / 230

●刮痧知识：刮痧适应症 / 244

上 篇

刮痧止痛
学会刮痧，从头到脚不疼痛
