



一看就懂的 刮痧书

——居家极简刮痧疗法实用手册

北京中医药大学东直门医院
王昊◎主编 张春阳◎副主编



YZLI0890165749



全彩版

- 72个刮痧常用穴位的详解
- 100种常见疾病的刮痧疗法
- 让您1分钟找准穴位，超简单实施治疗



化学工业出版社

一看就懂的

全彩版

刮痧书

——居家极简刮痧疗法实用手册

北京中医药大学东直门医院
王昊◎主编 张春阳◎副主编



YZLI0890166749



化学工业出版社

·北京·

本书首先介绍了刮痧疗法的原理、器具和主要手法，重点给出了近百种常见病症的刮痧疗法，基本覆盖了一般家庭的可能应用。本书图片由真人演示，图文并茂，附赠真人演示DVD和超大人体穴位图。

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就懂的刮痧书——居家极简刮痧疗法实用手册 / 王昊主编. —北京：化学工业出版社，2012.1
ISBN 978-7-122-12590-3

I. 一… II. 王… III. 刮搓疗法-图解
IV. R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第212198号

责任编辑：杨燕玲

文字编辑：王新辉

责任校对：徐贞珍

装帧设计：韩 飞

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张11 插页1 字数299千字 2012年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00元

版权所有 违者必究

家庭小疗法 养生大智慧

刮痧就是指通过刮痧板的刺激，调动内脏、经络、血脉、肌肉和体表的自我防卫系统，提高自身的调节能力、抗病能力及康复能力，从而达到强健体魄、驱除疾病的一种治疗方法。

刮痧疗法历史悠久，早在两千多年前的《黄帝内经》中就有刮痧治疗的记载。唐朝人们就已运用苎麻来刮治痧病。元、明时代的中医书籍里已有更多的刮痧记载。发展至清代，有关刮痧的描述更为详细，并对刮痧的具体应用及作用进行了更深入的论述。由此可见，远在古代，刮痧疗法已被广泛应用，并在民间流传不衰。

从现代医学角度来说，刮痧疗法是一种纯“绿色疗法”，它具有方法独特、简便安全、适用广泛、疗效可靠等特点，对于一些西医疗效欠佳的疑难病、慢性病也能收到意想不到的效果，如失眠、哮喘、头痛、湿疹等。最重要的是刮痧疗法取材方便、方法简单、费用低廉，适合广大基层医疗保健需要。

《图解刮痧治百病》一书从认识刮痧、刮痧的技巧及人体十二经络的介绍让你对刮痧知识及人体的穴位有一个具体的了解。书中又对内科、外科、妇科、男科、皮肤科、五官科、儿科的常见病的刮痧穴位、刮痧方法做了图文并茂的解说，每一种疾病都附有操作穴位图，并用真人示范图的形式对每一个操作步骤做了动作解说。本书还在每种疾病的后面加了一个专业而又温馨的提示。本疗法既适合亚健康群体，也适合疾病康复期患者。你可以根据自己的需要及时间，在不同的地点、不同的季节选择合适的刮痧方法。

编者

目 录

1 刮痧疗法面面观

底蕴深厚的刮痧疗法 /3

刮痧疗法的5大医学原理 /3

刮痧疗法常用的工具 /5

刮痧的禁忌证与注意事项 /6

刮痧为什么适合现代人 /10

2 不可不知的刮痧技巧

刮痧板该如何使用 /15

刮痧治病的运板方法 /16

7种最常用的刮拭手法 /18

3 刮痧最常用的74个穴位

1. 下巨虚 /23

2. 孔最 /23

3. 太渊 /23

4. 尺泽 /23

5. 手三里 /23

6. 鱼际 /24

- 7.曲池 /24
8.合谷 /24
9.二间 /24
10.曲泽 /24
11.商阳 /25
12.通里 /25
13.神门 /25
14.天宗 /25
15.养老 /25
16.阳谷 /26
17.后溪 /26
18.内关 /26
19.大陵 /26
20.支沟 /26
21.劳宫 /26
22.外关 /27
23.阳池 /27
24.中渚 /27
25.颊车 /27
26.三阴交 /27
27.地机 /28
28.阴陵泉 /28
29.血海 /28
30.漏谷 /28
31.天枢 /28
32.上巨虚 /28
33.列缺 /29
34.丰隆 /29
35.梁丘 /29
36.足三里 /29
37.肝俞 /29
38.风门 /30
39.听会 /30
40.肩井 /30
41.肺俞 /30
42.悬钟 /30
43.厥阴俞 /31
44.心俞 /31
45.阳陵泉 /31
46.睛明 /31
47.关元俞 /31
48.肾俞 /32
49.大肠俞 /32
50.会阳 /32
51.殷门 /32
52.承山 /32

53.风池 /33
54.飞扬 /33
55.攒竹 /33
56.昆仑 /33
57.胃俞 /33
58.仆参 /34
59.申脉 /34
60.太冲 /34
61.期门 /34
62.阳白 /34
63.大杼 /35

64.环跳 /35
65.风市 /35
66.曲泉 /35
67.光明 /36
68.脾俞 /36
69.丘墟 /36
70.玉枕 /36
71.带脉 /37
72.大横 /37
73.公孙 /37
74.承泣 /37

4 刮痧治疗内科常见病



001 感冒 /40
002 咳嗽 /42
003 腹泻 /44
004 腹痛 /46
005 腹胀 /48
006 头痛 /50
007 呃逆 /52
008 失眠 /54

009 慢性胃炎 /56
010 胃下垂 /58
011 胃痛 /60
012 胃、十二指肠溃疡 /62
013 慢性结肠炎 /64
014 水肿 /66
015 肾炎 /68
016 肾结石 /70

017 心悸 /72

018 便秘 /74

019 贫血 /76

020 低血压 /78

021 高血压病 /80

022 糖尿病 /82

023 中暑 /84

024 慢性肝炎 /86

025 肝硬化 /88

026 脑血栓 /90

027 胆囊炎 /92

028 肋痛 /94

029 面瘫 /96

030 嗜睡 /98

031 冠心病 /100

032 半身不遂 /102

033 尿潴留 /104

034 盗汗 /106

035 神经衰弱 /108

036 慢性支气管炎 /110

037 肺炎 /112

038 肺结核 /114

5 刮痧治疗外科常见病



001 落枕 /118

002 腰痛 /120

003 肩周炎 /122

004 颈椎病 /124

005 坐骨神经痛 /126

006 腰椎间盘突出 /128

007 风湿性关节炎 /130

008 类风湿关节炎 /132

009 膝关节痛 /134

010 腰部扭伤 /136

011 网球肘 /138

012 踝关节痛 /140

013 阑尾炎 /142

014 肠梗阻 /144

015 痔 /146

016 足跟痛 /148

017 脱肛 /150

6 刮痧治疗妇科常见病

- | | |
|---------------|-------------------|
| 001 痛经 /154 | 008 乳腺炎 /168 |
| 002 月经不调 /156 | 009 乳腺增生 /170 |
| 003 闭经 /158 | 010 功能性子宫出血 /172 |
| 004 白带异常 /160 | 011 产后缺乳 /174 |
| 005 盆腔炎 /162 | 012 不孕症 /176 |
| 006 子宫脱垂 /164 | 013 女性更年期综合征 /178 |
| 007 外阴瘙痒 /166 | |

7 刮痧治疗男科常见病

- | | |
|-------------|-------------------|
| 001 遗精 /182 | 004 前列腺炎 /188 |
| 002 阳痿 /184 | 005 前列腺肥大 /190 |
| 003 早泄 /186 | 006 男性更年期综合征 /192 |

8 刮痧治疗五官科常见病

- | | |
|--------------|--------------|
| 001 青光眼 /196 | 004 眩晕 /202 |
| 002 白内障 /198 | 005 耳鸣 /204 |
| 003 近视 /200 | 006 中耳炎 /206 |

007 急性鼻炎 /208

008 鼻窦炎 /210

009 牙痛 /212

010 龋齿 /214

011 慢性咽炎 /216

012 扁桃体炎 /218

013 口腔溃疡 /220

9 刮痧治疗皮肤科常见病



001 湿疹 /224

002 荨麻疹 /226

003 银屑病（牛皮癣） /228

004 痤疮（青春痘） /230

005 神经性皮炎 /232

006 皮肤瘙痒 /234

10 刮痧治疗儿科常见病



001 小儿腹泻 /238

002 小儿夜啼 /240

003 小儿厌食症 /242

004 小儿营养不良 /244

005 小儿遗尿 /246

006 小儿多动症 /248

007 佝偻病 /250



1

刮痧疗法

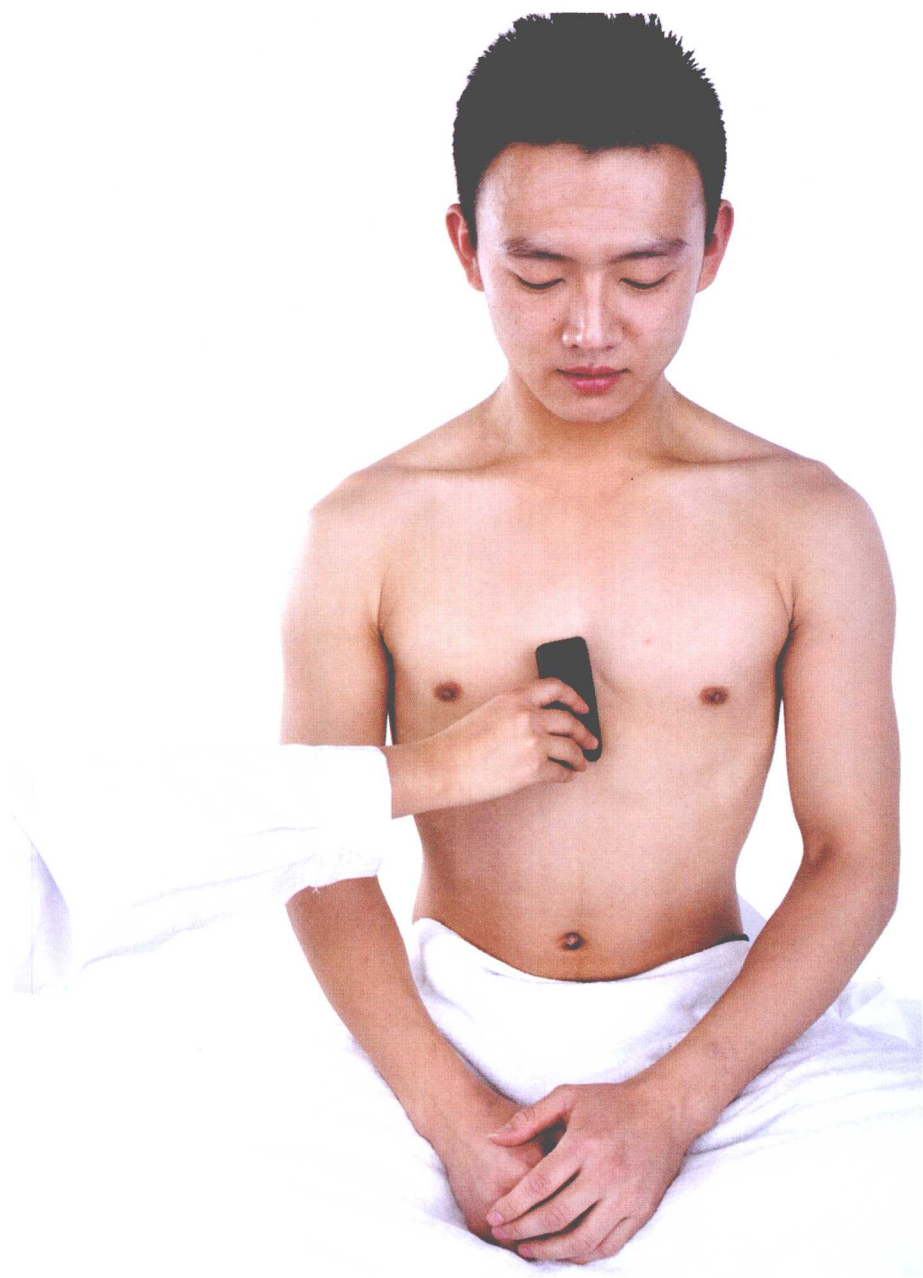
面面观

Guasha Liaofa

Mianmianguan

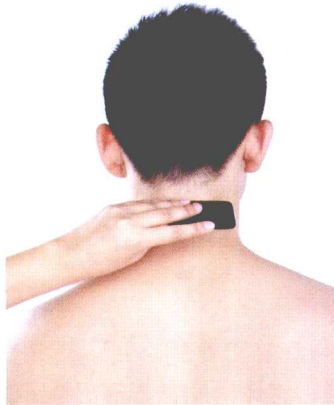


流传千年的刮痧疗法，是中医技法的精粹，现在应用刮痧疗法的人越来越多，应用的范围越来越广。那么，这种长期以来流传于民间，沿用不废的自然疗法，它的奥妙究竟在哪里？真的能达到“痧尽病除”的神效吗？让我们从刮痧面面观中来找答案吧！



底蕴深厚的刮痧疗法

相传在远古时期，人类在发明火的时候，在用火取暖时发现火在烤到身体的某些部位时，会很舒服。后来人类又发现当石头被烘烤热了刺激身体时，可以治疗风湿、肿毒（以前的人都居住在原始山洞中，很容易患风湿、肿毒）。再后来人类又发现用砭石烤热后刺破脓肿，这就是“针灸”治病的雏形。



到了青铜器时代，人们发明了冶金技术，随着冶金技术的发展，可以冶炼出铁。铁比砭石更加精细。当时的人把铁制作成现代入用的针。随着针灸经络理论的发展，在民间开始流传用边沿钝滑的铜钱、汤匙、瓷杯盖、钱币、玉器、纽扣等器具，在皮肤表面相关经络部位反复刮动，直到皮下出现红色或紫色瘀斑，来达到开泄腠理、驱邪外出的目的。在不断的实践中，其被演绎成一种自然疗法——刮痧健康疗法。

刮痧中的“痧”字其实是从“沙”衍变而来的。因很多病刮拭过的皮肤表面会出现红色、紫红色或暗青色的类似“沙”样的斑点，后来人们逐渐将这种疗法称为“刮痧疗法”。

刮痧疗法的5大医学原理

刮痧疗法是中医非药物疗法的重要组成部分，它以中医脏腑经络学说为理论指导，集针灸、推拿、点穴、拔罐等中医非药物疗法之所长，所用工具是以水牛角为材料制作的刮痧板，对人体具有活血化瘀、调整阴阳、排除毒素、增强免疫、信息调整等作用，是既

可保健又可治疗的一种自然疗法。

|| 活血化瘀 ||

经络是气血运行的通道，人体肌肉、韧带、骨骼受到损伤时，在局部会产生瘀血，使经络气血流通不畅。而刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织血流量，从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

|| 调整阴阳 ||

阴阳是中医理论的基本核心，人体在健康的状况下，会保持阴阳相对平衡的状态。如果阴阳平衡一旦遭到破坏，就会导致“阳盛则热，阴盛则寒”等病理变化。刮痧疗法的关键在于根据证候的属性来调节阴阳的偏盛偏衰。刮痧有明显调整阴阳平衡的作用，如肠蠕动亢进者，在腹部和背部等处进行刮痧，可使蠕动亢进的肠道受到抑制而恢复正常；反之，肠蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。这说明刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。



|| 排除毒素 ||

毒素是人体的代谢废物和病理产物，可以选用刮痧、挑痧、放痧等综合手法，将体内的毒素逼出体外，使局部组织形成高度充血，血管神经受到刺激而使血管扩张，血液及淋巴液流动增快，吞噬作用及搬运力量增强，使体内废物、毒素加速排除，组织细胞得到营养，从而使血液得到净化，增加全身抵抗力，可以减轻病势，促进康复。

|| 增强免疫 ||

刮痧出痧的过程是一种血管扩张至毛细血管破裂，血液外溢，在皮下局部形成出血斑，溢出血管的血液不久就被分解，形成一种新的刺激素，能加强局部的新陈

代谢和免疫功能，有消炎的作用。还可以作用于大脑皮质，调节大脑的兴奋与抑制过程，并调节内分泌系统。

信息调整

人体的各个脏器都有其特定的生物信息，当脏器发生病变时，有关的生物信息就会发生变化。各种刺激作用于体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而起到缓解疾病的作用。



刮痧疗法常用的工具

刮痧工具包括刮痧板和润滑剂，工具的选择直接关系到刮痧治病保健的效果。古代用铜钱、汤勺、竹板等作为刮痧工具，用水、麻油、酒等作为润滑剂。现在刮痧板是刮痧的主要工具，目前各种形状的刮痧板、多种功能的刮痧梳相继问世。其中有水牛角制品，也有玉制品。

刮痧板

刮痧板是刮痧的主要器具，它通过刺激人体的相关经络、穴位，从而达到活血化瘀、疏通经络、行气止痛、清热解毒、健脾和胃、调和阴阳、温经散寒、行气活血、增强皮肤渗透性、改善脏腑功能、增强免疫功能等功效。传统的刮痧工具有瓷器类(碗盘勺杯之边缘)、金属类(铜银铝币及金属板)、生物类(麻毛棉线团、蚌壳)等，刮痧穴位为脊背、颈部、胸腹、肘窝。根据

材质不同，分为不同类别的刮痧板，根据中国传统医学研究，犀牛角或牛角最好，玉、石次之，瓷片亦好，而现在所用的刮痧板多以玉石或水牛角制作。这是因为水牛角味辛、性寒，具有活血化瘀、发散行气、清热解毒的功效；玉石具有安神明、滋养五脏六腑的作用，且两者对人体表面不会产生副作用。刮痧板以天然水牛角为材料，对人体肌表无毒性刺激和化学不良反应。



刮痧板有厚面、薄面和棱角之分。一般来说，大多数穴位使用厚面刮拭，而关节附近的穴位则宜选用棱角刮拭。刮痧板不能长期暴露在阳光下，否则容易断裂，甚至会在刮痧时造成意外伤害。因此，应将刮痧板置于阴凉处，必要时在刮痧板上涂一层食用油或润肤油，放在塑料袋内密封收藏。

▶ 润滑剂 ▶

润滑剂主要有两方面的功能，一是增加润滑度，减轻刮痧时的阻力，避免皮肤擦伤；二是药物治疗作用。古时的润滑剂多以酒或麻油为主，而现在润滑剂的选择却很广泛，如风油精、鸡蛋清、天然植物油、万金油、白酒、润肤液、凡士林、姜葱汁等，都是很好的刮痧润滑剂，也可以用中草药配制的刮痧膏。注意，刮拭头部不宜使用润滑剂，必要时可隔层薄布刮拭。

刮痧的禁忌证与注意事项

刮痧的禁忌证

- ① 有出血倾向或凝血障碍、糖尿病、血友病者应慎刮，否则易对血管造成极大的伤害。
- ② 患有传染性皮肤病，如癣、皮肤溃烂的部位禁止刮痧，否则会使感染部位的病情加重。

③患有重病症的人群，如心脏病、肾脏病、肝硬化、急性中毒者，不能进行刮痧治疗，以免耽误疾病的治疗。

④妇女经期、孕期刮痧会造成大量出血或对胎儿造成伤害。

⑤患有原因不明的肿块或恶性肿瘤者不宜进行刮痧，因为刮痧极可能加快肿瘤的扩散。

⑥大血管显现处禁用重刮法，可用棱角避开血管用点按手法进行刮拭。

⑦过饱、过度劳累、醉酒、过饥、过渴者禁刮，以免出现晕刮现象。

⑧久病体虚、年老体弱者应慎刮，建议用轻手法进行刮痧保健。

⑨小儿囟门未合时，头颈部禁用刮痧。

⑩尿潴留患者小腹部不宜重力刮痧，以轻力揉按为准。

刮痧的禁忌证

禁忌的人群	原因
有出血倾向或凝血障碍、糖尿病、血友病的人群	易对血管造成极大的伤害
传染性皮肤病患者	会使感染部位的病情加重
患有重病症的人群	以免耽误疾病的最佳治疗
处于经期、孕期的妇女	会造成大量出血或对胎儿造成伤害
患有原因不明的肿块或恶性肿瘤者	刮痧极可能加快肿瘤的扩散
过饱、过度劳累、醉酒、过饥、过渴者	会出现晕刮现象

刮痧的注意事项

注意保暖

进行刮痧治疗时，应注意保暖。室温较低时应尽量减少暴露部位，夏季高温时不可在电扇吹风处或对流风处刮痧。因刮痧时皮肤汗孔开泄，如遇风寒之邪，邪气可通过开泄的毛孔直接进入，不但影响刮痧的疗效，还会因感受风寒引发新的疾病。

刮痧后洗浴的时间

刮痧后，为避免风寒之邪侵袭，须待皮肤毛孔闭合恢复原状后，方可洗浴，一般3小时左右。但在洗浴后水渍未干时，可以刮痧。因洗浴时毛孔微微开泄，此时刮痧用时少，效果显著，但应注意保暖。