

10分钟(刮)走病痛

图解

刮痧健体祛病大全书

(23种成人与儿童保健+7种体质养生)+131种常见疾病的刮痧方法

北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师
李志刚/编著



扫一扫，经穴刮痧
视频“码”上看



【印堂穴】

主治

头痛、头晕、鼻炎、高血压、
失眠、神经衰弱等



【曲池穴】

主治

热性疾病、半身不遂、高血压、
月经不调、荨麻疹等



【腰阳关穴】

主治

腰腿酸痛、遗精、阳痿、
盆腔炎、坐骨神经痛等

“痧”出病自愈！

刮痧——行气活血、泻热排毒、祛风散寒、调和阴阳
真人图解，快速取穴
视频互动，简单易学

中医权威
精准解析

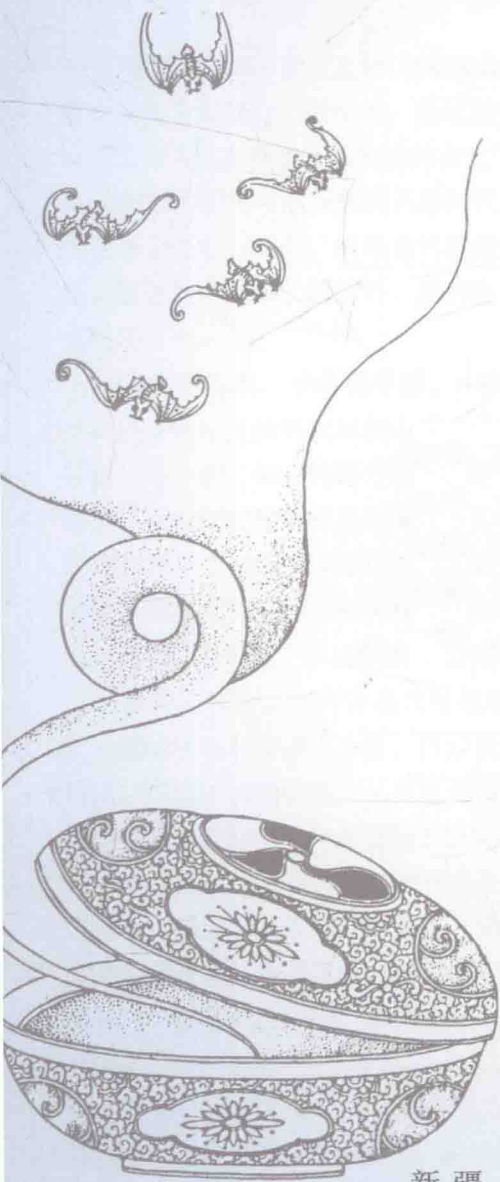
大全书

人民卫生出版社

健体祛病大全书

刮痧

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧健体祛病大全书/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5372-6116-6

I. ①刮… II. ①李… III. ①刮搓疗法 IV.
①R244. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048905号

刮痧健体祛病大全书

GUASHA JIANTI QUBING DAQUAN SHU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜 林辉时

责任编辑 王利生

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹 莹

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

定 价 24.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



{ 目录 Contents }

第一章 经络刮痧基础课——教您做最好的刮痧师

经络的奥秘.....	010
简便穴位定位法，教您轻松找准穴位.....	011
刮痧的保健治疗作用.....	013
刮痧保健的必备器具.....	015
潜心领悟刮痧运板方法.....	017
刮痧补泻手法有讲究.....	019
掌握技巧和要领，提升刮痧效果.....	020
刮痧时要注意的重要细节.....	021
不要大惊小怪——正确看待刮痧后反应.....	022
教您正确认识痧症现象.....	023
认清刮痧的适应证和禁忌证.....	024
十四经络刮痧保健法.....	025

第二章 刮痧养生——防病保健康

成人保健		瘦身降脂.....	036
健脾养胃.....	030	调经止带.....	037
养心安神.....	031	排毒通便.....	038
疏肝解郁.....	032	益气养血.....	039
宣肺理气.....	033	清热泻火.....	040
补肾强腰.....	034	降压降糖.....	041
美容养颜.....	035	消除疲劳.....	042

强身健体.....	043
延年益寿.....	044
儿童保健	
保护视力.....	045
益智补脑.....	046
强健骨骼.....	047
养心安神.....	048
消食化积.....	049
调理肠道.....	050
益气养血.....	051
消除疲劳.....	052
体质养生	
阳虚体质.....	053

阴虚体质.....	054
气虚体质.....	055
痰湿体质.....	056
血瘀体质.....	057
气郁体质.....	058
湿热体质.....	059



第三章 131种疾病的刮痧疗法——痧出病自除

呼吸系统疾病

感冒.....	062
发热.....	063
肺炎.....	064
慢性咽炎.....	065
咳嗽.....	066
支气管炎.....	067
哮喘.....	068
胸闷.....	069
空调病.....	070

消化系统疾病

呕吐.....	071
胃痛.....	072
胃痉挛.....	073

消化不良.....	074
打嗝.....	075
腹胀.....	076
腹泻.....	077
便秘.....	078
痢疾.....	079
痔疮.....	080
肝炎.....	081
胆结石.....	082
急性肠炎.....	083
慢性胃炎.....	084
慢性胆囊炎.....	085
神经和精神系统疾病	
神经衰弱.....	086

眩晕.....	087	性冷淡.....	115
失眠.....	088	不育症.....	116
三叉神经痛.....	089	尿失禁.....	117
面神经麻痹.....	090	内分泌及循环系统疾病	
癫痫.....	091	高血脂.....	118
疲劳综合征.....	092	糖尿病.....	119
妇产科疾病		地方性甲状腺肿大.....	120
月经不调.....	093	肥胖症.....	121
痛经.....	094	中暑.....	122
崩漏.....	095	水肿.....	123
带下病.....	096	醉酒.....	124
子宫脱垂.....	097	甲亢.....	125
慢性盆腔炎.....	098	脑血管疾病	
急性乳腺炎.....	099	头痛.....	126
不孕症.....	100	偏头痛.....	127
妊娠呕吐.....	101	高血压.....	128
产后腹痛.....	102	低血压.....	129
产后缺乳.....	103	中风后遗症.....	130
乳腺增生.....	104	儿科疾病	
更年期综合征.....	105	小儿感冒.....	131
泌尿生殖系统疾病		小儿咳嗽.....	132
慢性肾炎.....	106	小儿发热.....	133
前列腺炎.....	107	小儿扁桃体炎.....	134
膀胱炎.....	108	小儿咽炎.....	135
尿道炎.....	109		
尿潴留.....	110		
早泄.....	111		
阳痿.....	112		
遗精.....	113		
肾结石.....	114		

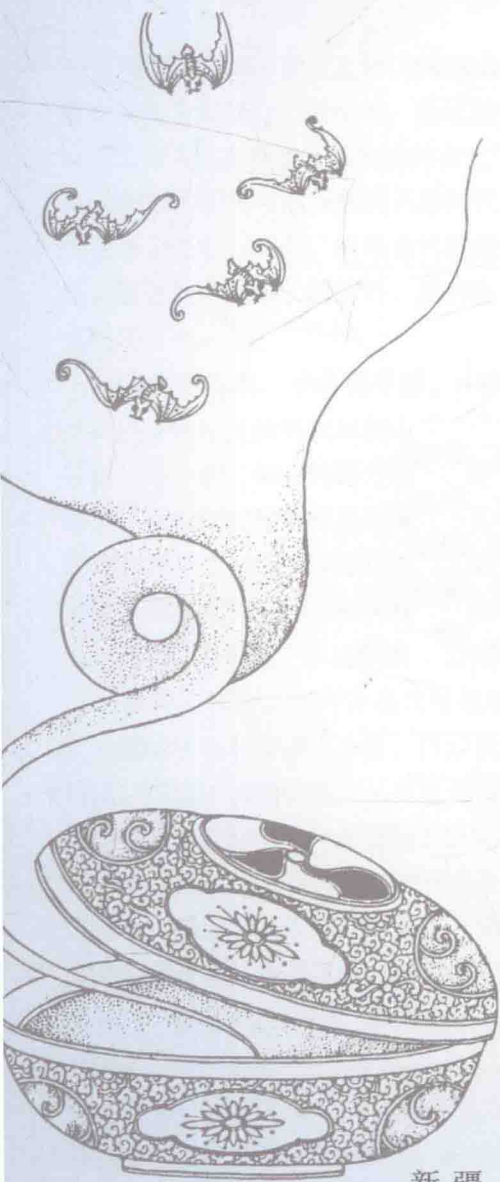


小儿哮喘.....	136	腰酸背痛.....	165
小儿惊风.....	137	急性腰扭伤.....	166
小儿流鼻血.....	138	腰椎间盘突出.....	167
小儿厌食.....	139	坐骨神经痛.....	168
小儿消化不良.....	140	腰肌劳损.....	169
小儿便秘.....	141	腰椎骨质增生.....	170
小儿流涎.....	142	强直性脊柱炎.....	171
小儿脑炎后遗症.....	143	网球肘.....	172
小儿佝偻病.....	144	五官科疾病	
小儿多动症.....	145	麦粒肿.....	173
小儿落枕.....	146	鼻炎(鼻窦炎).....	174
小儿失眠.....	147	鼻出血.....	175
小儿腓肠肌痉挛.....	148	白内障.....	176
小儿红眼病.....	149	耳鸣耳聋.....	177
小儿近视眼.....	150	牙痛.....	178
小儿流行性腮腺炎.....	151	中耳炎.....	179
小儿地方性甲状腺肿大.....	152	急性扁桃体炎.....	180
小儿面瘫.....	153	黑眼圈、眼袋.....	181
小儿百日咳.....	154	皮肤科疾病	
小儿肾盂肾炎.....	155	酒渣鼻.....	182
小儿麻痹后遗症.....	156	痤疮.....	183
小儿手足口病.....	157	皮肤瘙痒症.....	184
小儿脑瘫.....	158	玫瑰糠疹.....	185
骨伤科疾病		湿疹.....	186
落枕.....	159	荨麻疹.....	187
肩周炎.....	160	黄褐斑.....	188
膝关节炎.....	161	脚气.....	189
脚踝疼痛.....	162	冻疮.....	190
静脉曲张.....	163	带状疱疹.....	191
小腿抽筋.....	164	神经性皮炎.....	192

健体祛病大全书

刮痧

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧健体祛病大全书/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5372-6116-6

I. ①刮… II. ①李… III. ①刮搓疗法 IV.
①R244. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048905号

刮痧健体祛病大全书

GUASHA JIANTI QUBING DAQUAN SHU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜 林辉时

责任编辑 王利生

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹 莹

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

定 价 24.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

{ 前言 Preface }

刮痧是中国民间古老的传统疗法，千百年来，在民间流传甚广，为广大民众的健康带来了很大的福音。近年来，经过医学界广泛深入的探索、研究和临床实践，证实了刮痧疗法对人体多种急慢性疾病均有立竿见影的效果。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。远古时候，当人们患病时，不经意间会用手或石片在身上抚摩、捶击，结果竟然能使病症得到缓解。时间一长，自然就形成了砭石治病法，这就是“刮痧”的雏形。刮痧在古代又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，一直沿用至今。

治病要治本，寻水要寻源。中医认为，疾病的根源在于我们吸收了太多的毒素，这些毒素在反复的吸收过程中进入血液，血液便受到污染。污染的血液流进五脏六腑的任何一脏一腑，相应的部分都会出现不同的反应。只要我们掌握了净化血液的方法——刮痧，便可随时随地将身体里的血毒清除出去，保证身体健康无恙。刮痧一般是用光滑的硬物器具或刮痧板等工具，在人体皮肤的特定部位进行反复摩擦等一系列良性的物理刺激，通过刮拭经络，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，从而改善局部气血循环，达到祛除邪气、活血散瘀、舒筋理气、清热解毒、开窍益神等功效。

很多人认为，刮痧会造成毛细血管的破裂和损伤。其实，刮痧只是将人体黏附在微血管的瘀血毒素排出血管，然后经过全身的循环、代谢，将刮出的毒素从皮肤、尿液排出，以保持血管畅通，从而达到气血正常运行。比如：感冒发热后，刮拭肌肤就会出痧，一但感冒好了，痧也会随之消失。

本书共分为三大部分，分别是经络刮痧基础课、刮痧疗法、刮痧治病。采用的是读者易读、易学、易懂的图解形式。阅读时，读者可以一边读文字一边对照旁边的图解。文字流畅优美、论述清晰，图片写实详尽，完整展现了刮痧的手法、技巧、穴位的准确位置，为读者阅读理解，掌握刮痧疗法提供诸多便利，同时亦可为读者节省不少宝贵的时间。

刮痧疗法纯属自然疗法，最大的特点是简便易学，一学就会，一看就懂，一用就灵。本书通俗易懂、严谨科学，希望您能为您和家人的健康保驾护航。



{ 目录 Contents }

第一章 经络刮痧基础课——教您做最好的刮痧师

经络的奥秘.....	010
简便穴位定位法，教您轻松找准穴位.....	011
刮痧的保健治疗作用.....	013
刮痧保健的必备器具.....	015
潜心领悟刮痧运板方法.....	017
刮痧补泻手法有讲究.....	019
掌握技巧和要领，提升刮痧效果.....	020
刮痧时要注意的重要细节.....	021
不要大惊小怪——正确看待刮痧后反应.....	022
教您正确认识痧症现象.....	023
认清刮痧的适应证和禁忌证.....	024
十四经络刮痧保健法.....	025

第二章 刮痧养生——防病保健康

成人保健	瘦身降脂.....	036	
健脾养胃.....	030	调经止带.....	037
养心安神.....	031	排毒通便.....	038
疏肝解郁.....	032	益气养血.....	039
宣肺理气.....	033	清热泻火.....	040
补肾强腰.....	034	降压降糖.....	041
美容养颜.....	035	消除疲劳.....	042

强身健体.....	043	阴虚体质.....	054
延年益寿.....	044	气虚体质.....	055
儿童保健		痰湿体质.....	056
保护视力.....	045	血瘀体质.....	057
益智补脑.....	046	气郁体质.....	058
强健骨骼.....	047	湿热体质.....	059
养心安神.....	048		
消食化积.....	049		
调理肠道.....	050		
益气养血.....	051		
消除疲劳.....	052		
体质养生			
阳虚体质.....	053		



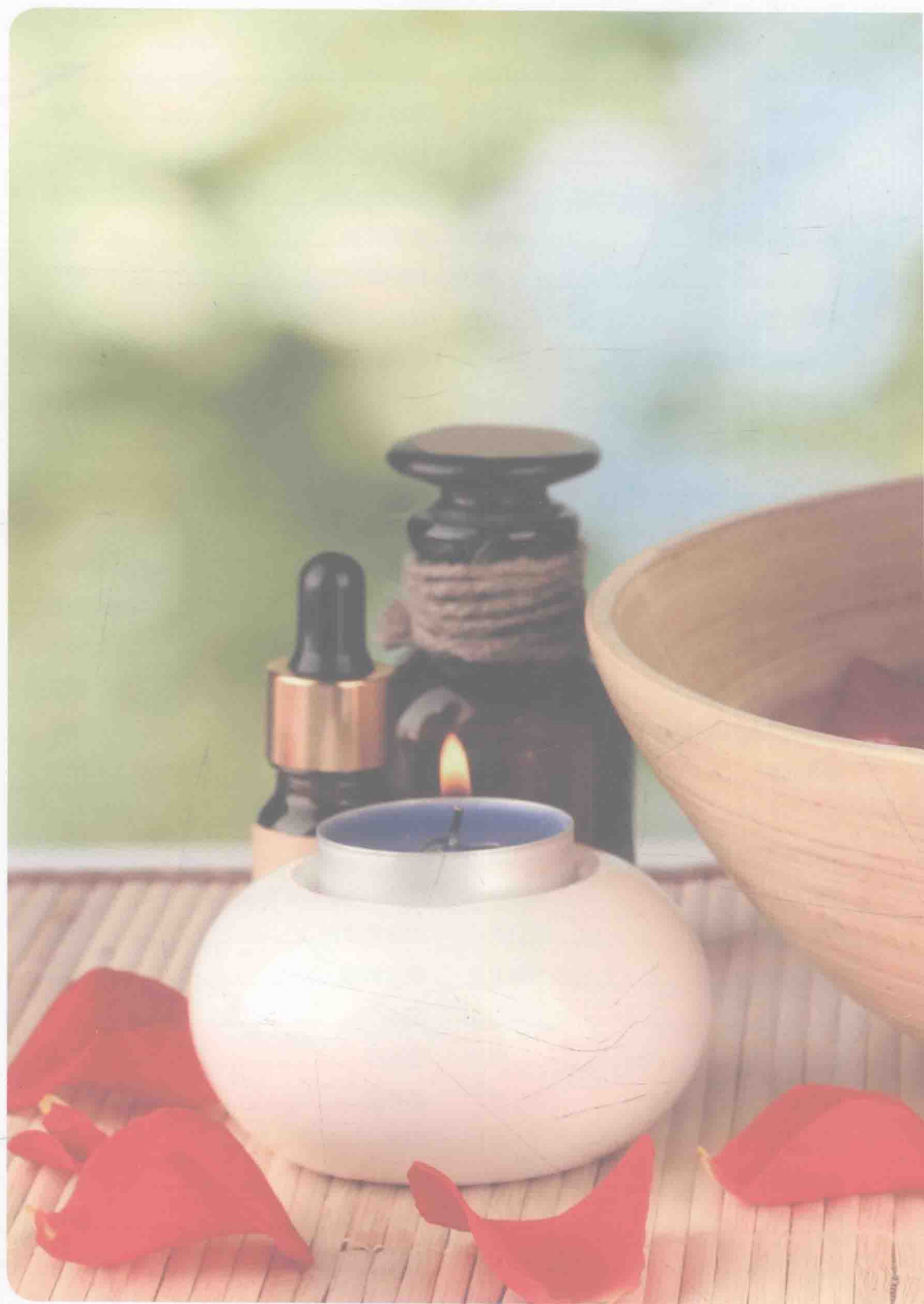
第三章 131种疾病的刮痧疗法——痧出病自除

呼吸系统疾病		消化不良.....	074
感冒.....	062	打嗝.....	075
发热.....	063	腹胀.....	076
肺炎.....	064	腹泻.....	077
慢性咽炎.....	065	便秘.....	078
咳嗽.....	066	痢疾.....	079
支气管炎.....	067	痔疮.....	080
哮喘.....	068	肝炎.....	081
胸闷.....	069	胆结石.....	082
空调病.....	070	急性肠炎.....	083
消化系统疾病		慢性胃炎.....	084
呕吐.....	071	慢性胆囊炎.....	085
胃痛.....	072	神经和精神系统疾病	
胃痉挛.....	073	神经衰弱.....	086

眩晕.....	087	性冷淡.....	115
失眠.....	088	不育症.....	116
三叉神经痛.....	089	尿失禁.....	117
面神经麻痹.....	090	内分泌及循环系统疾病	
癫痫.....	091	高血脂.....	118
疲劳综合征.....	092	糖尿病.....	119
妇产科疾病		地方性甲状腺肿大.....	120
月经不调.....	093	肥胖症.....	121
痛经.....	094	中暑.....	122
崩漏.....	095	水肿.....	123
带下病.....	096	醉酒.....	124
子宫脱垂.....	097	甲亢.....	125
慢性盆腔炎.....	098	脑血管疾病	
急性乳腺炎.....	099	头痛.....	126
不孕症.....	100	偏头痛.....	127
妊娠呕吐.....	101	高血压.....	128
产后腹痛.....	102	低血压.....	129
产后缺乳.....	103	中风后遗症.....	130
乳腺增生.....	104	儿科疾病	
更年期综合征.....	105	小儿感冒.....	131
泌尿生殖系统疾病		小儿咳嗽.....	132
慢性肾炎.....	106	小儿发热.....	133
前列腺炎.....	107	小儿扁桃体炎.....	134
膀胱炎.....	108	小儿咽炎.....	135
尿道炎.....	109		
尿潴留.....	110		
早泄.....	111		
阳痿.....	112		
遗精.....	113		
肾结石.....	114		



小儿哮喘.....	136	腰酸背痛.....	165
小儿惊风.....	137	急性腰扭伤.....	166
小儿流鼻血.....	138	腰椎间盘突出.....	167
小儿厌食.....	139	坐骨神经痛.....	168
小儿消化不良.....	140	腰肌劳损.....	169
小儿便秘.....	141	腰椎骨质增生.....	170
小儿流涎.....	142	强直性脊柱炎.....	171
小儿脑炎后遗症.....	143	网球肘.....	172
小儿佝偻病.....	144	五官科疾病	
小儿多动症.....	145	麦粒肿.....	173
小儿落枕.....	146	鼻炎(鼻窦炎).....	174
小儿失眠.....	147	鼻出血.....	175
小儿腓肠肌痉挛.....	148	白内障.....	176
小儿红眼病.....	149	耳鸣耳聋.....	177
小儿近视眼.....	150	牙痛.....	178
小儿流行性腮腺炎.....	151	中耳炎.....	179
小儿地方性甲状腺肿大.....	152	急性扁桃体炎.....	180
小儿面瘫.....	153	黑眼圈、眼袋.....	181
小儿百日咳.....	154	皮肤科疾病	
小儿肾盂肾炎.....	155	酒渣鼻.....	182
小儿麻痹后遗症.....	156	痤疮.....	183
小儿手足口病.....	157	皮肤瘙痒症.....	184
小儿脑瘫.....	158	玫瑰糠疹.....	185
骨伤科疾病		湿疹.....	186
落枕.....	159	荨麻疹.....	187
肩周炎.....	160	黄褐斑.....	188
膝关节炎.....	161	脚气.....	189
脚踝疼痛.....	162	冻疮.....	190
静脉曲张.....	163	带状疱疹.....	191
小腿抽筋.....	164	神经性皮炎.....	192



第一章

经络刮痧基础课

教您做最好的刮痧师

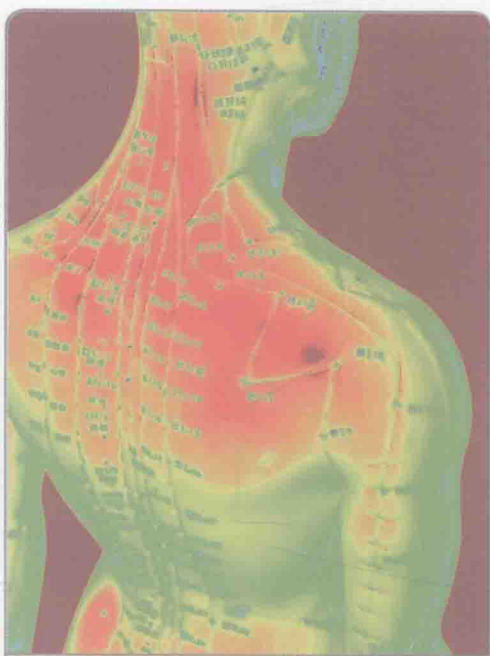
刮痧疗法是中国传统医学的重要组成部分，它以中医的脏腑经络学说为理论基础，博采针灸、按摩、拔罐等中国传统非药物疗法之长，治疗方法极具特色而又自成体系，堪称中国传统医学的瑰宝。刮痧疗法独有的祛瘀生新、排毒养生功效能让人们轻松养出一副好身体。所以，为家人刮痧，让他们拥有健康幸福的生活是每个人的心愿，也是每个人都乐意为之的事。



{ 经络 的奥秘 }

经络系统就像是如环无端的水系，有宽阔的大河，也有狭窄的支流，更有许多数不清的小溪。这些水系看似纷繁复杂，其实它们井然有序，环绕着五个岛屿不停地流动。对于人类而言，经络就是生命之河，就是我们的母亲河，流淌着我们生命所需的精气。

按照中医的解释，经络分别指的是两种系统，其中大的为经，它就好比是人体内的环路，广泛地连接着人体内的主要部位；小的叫络，就如同主路旁的辅路，既是对主路的补充，又能够增加细微之处的联系。其中经脉系统又包括十二经脉，也就是十二正经，还有奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。其中最主要的就是十二经脉和奇经八脉中的任脉和督脉了。络脉系统包括十五络脉，以及难以计数的浮络、孙络等。十二经脉里的气血就好像是江河里的水在不停地流动着，而奇经八脉就好像是湖泊和水库，有着调节十二经脉气血的作用。当十二经脉的气血量多的时候，就会渗灌到奇经八脉中。要是十二经脉的气血不足的话，奇经八脉中的气血又会流到十二经脉中。



经络的运行使营卫之气密布全身，在内调五脏六腑，在外抗御病邪、保卫机体。

气血就是在这些主干和分支上进行着有机的往复循环。一旦经络出现了问题，不通畅了，身体里面的气血便会出现堵塞，再严重的话，整个气血交通也就瘫痪了，这样的话，疾病也就在人体中产生了。所以平时我们一定要保证这些道路的通畅，只有这样才能保证机体的健康。