

家庭实用养生保健系列

从
零
开
始
学

刮痧

薛永阁◎主编

实用、易学的
家庭养生保健必备读本

- 刮痧疗法的基本知识、手法要领、常用穴位介绍
- 39种常见病症的刮痧疗法，有效改善病痛
- 全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效



化学工业出版社

家庭实用养生保健系列

刮

从
零
开
始
学

痧

薛永阁◎主编



化学工业出版社

·北京·

本书用通俗易懂的语言介绍了刮痧的基本知识、常用穴位、手法要领、如何用刮痧进行体检等内容，并以图文结合的形式详细解析了39种常见病症的刮痧疗法，结构清晰、内容简单易学，且具有很强的实用性，即使没有刮痧经验的人也可以顺利完成相关操作。

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学刮痧 / 薛永阁主编. —北京: 化学工业出版社, 2012.1

(家庭实用养生保健系列)

ISBN 978-7-122-11299-6

I. 从… II. 薛… III. 刮痧疗法(中医)-基本知识 IV.R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第089543号

责任编辑: 邱飞婵

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 宋 夏

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

850mm×1168mm 1/32 印张3½ 字数65千字 2012年1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: 15.00元

版权所有 违者必究



前言

健康长寿可谓是人们所有话题中最为重要的一个，各种长生仙术和仙丹只是人类美好的愿望，但是拥有健康的体魄是完全能够实现的，刮痧就是众多方法中最方便且行之有效的一个。它以中医的皮部理论为基础，以活血化瘀、疏通经络、舒筋理气、驱风散邪、消肿止痛等为目的，达到增强免疫力、防病治病的作用。

刮痧的全息理论不仅能够自行检测全身的健康状况，提早发现机体内潜在的病变，找到健康发展的趋向和方法，还能够针对相关的穴位和脏腑投影区进行刮痧操作，达到保健和治疗的作用，最终拥有健康的体魄和良好的精神状态。

除此之外，刮痧还属于中医自然疗法的一种，有着简便、易懂、易行、价格低廉等特点，在家庭保健和治病康复中，受到广大群众的欢迎。为此，我们特编写了本书，为读者朋友们的健康尽微薄之力。本书共分为两章，分别论述了刮痧的概念、刮痧的作用、刮痧的操作方法、常用刮痧穴位、刮痧治疗常见病症等内容，让读者在了解刮痧的同时，享受它集保健、治疗于一身的独特魅力。

编者

2011年5月



目录

第一章 | 刮痧疗法基础知识 1

刮痧疗法的神奇功效 2

常用刮痧穴位 4

通过刮痧进行体检 12

刮痧手法要领 15

刮痧前的准备 19

刮痧过程决定健康效果 21

刮痧后的警惕事项 25

第二章 | 常见病症的刮痧疗法..... 27

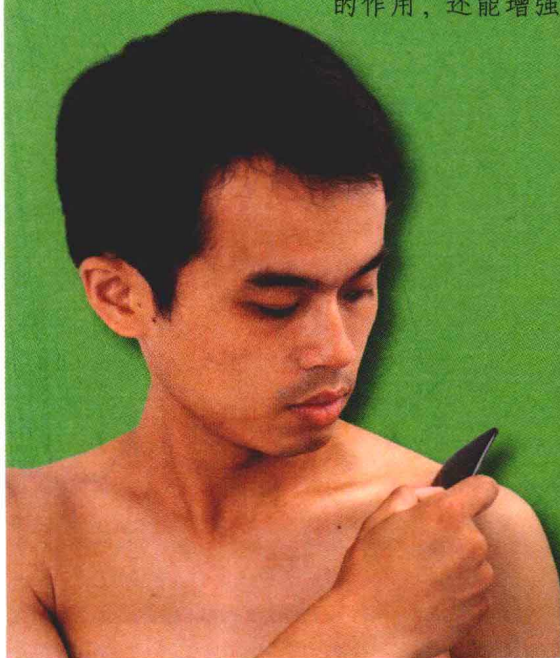
落枕.....	28
呕吐.....	30
中暑.....	32
头痛.....	34
呃逆.....	36
感冒.....	38
咳嗽.....	40
高血压病.....	42
低血压病.....	44
胃下垂.....	46
胃痛.....	48
腹泻.....	50
便秘.....	52
糖尿病.....	54
高脂血症.....	56
痛风.....	58
肩周炎.....	60
颈椎病.....	62
腰椎间盘突出症.....	64
腰肌劳损.....	66

失眠·····	68
三叉神经痛·····	70
面瘫·····	72
坐骨神经痛·····	74
月经不调·····	76
痛经·····	78
闭经·····	80
乳腺炎·····	82
更年期综合征·····	84
遗精·····	86
早泄·····	88
阳痿·····	90
急性前列腺炎·····	92
慢性前列腺炎·····	94
痤疮·····	96
湿疹·····	98
皮肤瘙痒·····	100
荨麻疹·····	102
神经性皮炎·····	104

第一章

刮痧疗法基础知识

刮痧是中医传统自然疗法之一，它是
以中医的经络理论为基础，使用特制的刮
痧板，蘸适量刮痧油反复刮动、摩擦某处
皮肤，使经络疏通、活血化瘀，以达到防
治疾病的一种神奇自疗方法。在闲暇时经
常刮痧，不但能起到调整经气、消除疲劳
的作用，还能增强身体的免疫功能。



刮痧疗法的神奇功效

刮痧是根据中医学的经络学说，遵循“急则治其标”的原则，运用刮擦手法，对经络进行强刺激，使局部皮肤呈现紫红充血的现象，以达到祛除邪毒、清热解表、醒神救厥、顺气止痛、健脾和胃的效用。而对于现代医学来说，刮痧则具有止痛、调整自身免疫力、排毒等作用。刮痧施术于皮肤，能够起到保健和治疗的双重作用。

1 传统医学理论

(1) **阴阳调节** 中医理论以阴阳为基本核心，当人体健康时，阴阳是平衡的。但是当阴阳平衡遭到破坏的时候，就会出现“阴盛则寒”或“阳盛则热”的症状。而刮痧，就是根据症状通过刮拭躯干、四肢，使偏盛的阴阳降低、偏衰的阴阳升高，让身体的阴阳寒热达到平衡，恢复正常生理功能，最终治愈疾病。

(2) **活血化瘀** 当人体韧带、骨骼或者肌肉受到伤害的时候，就会出现局部瘀青的现象，这就是经络不通造成的。用刮痧的方法在相应的部位或腧穴进行刮拭，能够消除淤血，通畅经络，使气血正常运行，生出新鲜血液，疼痛感也会有明显的改善。

(3) **祛邪扶正** 通过刮痧疗法，可以使邪热之气从体表排出，达到清热的效果。当邪热之气排出体外后，体内的肿痛也会消除。例如，刮拭皮肤之后，出现青紫的充血现象，就说明体内的风寒、湿热、瘀痰、热毒等均排出了体外，使得经络疏通，气血调畅。

(4) **解痉解毒** 由痰湿所导致的包块、风证，通过刮痧治疗，能够排出，使腠理宣畅，以达到显著的止痉散毒、消肿的效果。

2 现代医学理论

(1) 止痛 当肌肉、韧带、筋骨、关节等受到损伤的时候，会出现疼痛、不适等症状。这个时候可以使用刮痧的方法，促进局部血液循环，提高受损组织温度，减少筋骨肌肉的粘连，从而消除疼痛感，并且舒展痉挛的部位。

(2) 传导正确生物信息 人体各个不同的脏器，都有它们各自不同的生物信息，当某一部分出现病证的时候，相关的生物信息就会提出警告、发生变化。刮痧就是通过作用于特定的身体部位，产生正确的生物信息，并传送至相关的脏器，恢复正常的生物信息，从而达到对发病脏器加以调整的作用。

(3) 排毒 刮痧能增强局部血管的扩张和黏膜的渗透性，使淋巴循环加速进行，加快废物、毒素的排出，让组织细胞有足够的“空间”储存更多的营养。此外，当毒素、废物排出后，血液也得到净化，使自身抵抗力得到增强，有助于祛病防疾。

(4) 影响机体各系统

① 循环系统：通过刮拭，能够加强血液和淋巴液的循环，为肌肉和末梢神经补充足够的营养，促进新陈代谢。

② 呼吸系统：对呼吸中枢具有镇静作用。

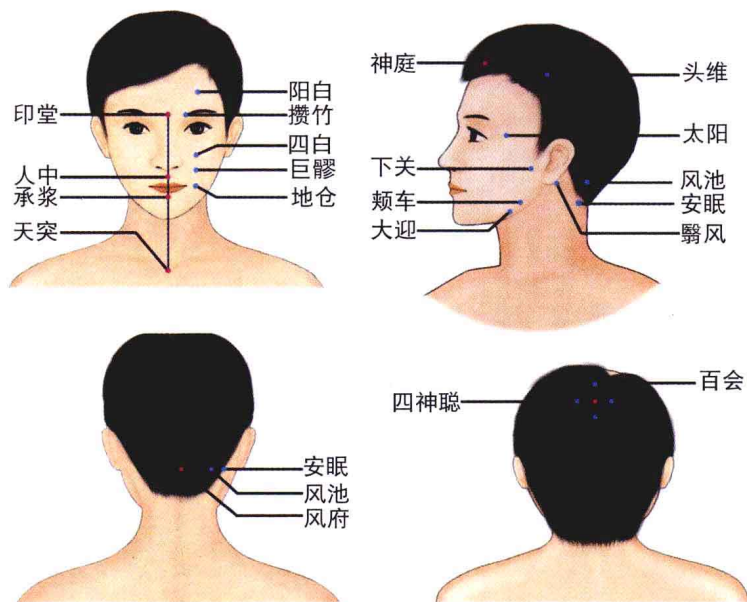
③ 神经系统：刺激神经末梢，从而增强人体的防御功能。

④ 免疫系统：刮痧的刺激能够增强细胞的免疫能力。



常用刮痧穴位

1 头面部



注：蓝色点标注的穴位，在身体对侧也存在。

- **人中穴**：位于面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。
- **百会穴**：位于头部，当前发际正中直上5寸，前顶后1.5寸。或两耳尖连线中点处。
- **太阳穴**：位于颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约1横指的凹陷处。
- **印堂穴**：位于前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处。
- **四白穴**：位于面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

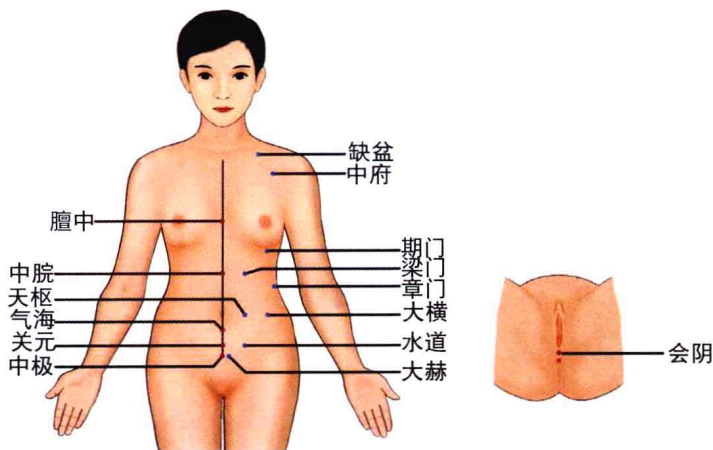
- **下关穴**：位于面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。
- **攒竹穴**：位于面部，当眉头陷中，眶上切迹处。
- **风池穴**：位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。
- **颊车穴**：位于面颊部，下颌角前上方约1横指(中指)，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。
- **神庭穴**：位于头部，当前发际正中直上0.5寸。
- **翳风穴**：位于耳垂后方，当乳突与下颌角之间凹陷处。
- **地仓穴**：位于面部，口角外侧，上直对瞳孔。
- **头维穴**：位于头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸。
- **四神聪穴**：位于头顶部，当百会穴前、后、左、右各1寸处。
- **安眠穴**：位于项部，当翳风穴和风池穴连线的中点。
- **阳白穴**：位于前额部，当瞳孔直上，眉上1寸。
- **巨髎穴**：位于面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧。
- **承浆穴**：位于面部，当颏唇沟的正中凹陷处。
- **大迎穴**：位于下颌角前方，咬肌附着部前缘，当面动脉搏动处。
- **天突穴**：位于颈部，当前正中线上，胸骨上窝中央。
- **风府穴**：位于项部，当后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷处。

2 胸腹部

- **缺盆穴**：位于锁骨上窝中央，距前正中线4寸。
- **中府穴**：位于胸前臂外上部，当锁骨下缘，云门穴下1寸，平第1肋间隙。
- **膻中穴**：位于胸部，当前正中线上，平第4肋间，两乳头连线

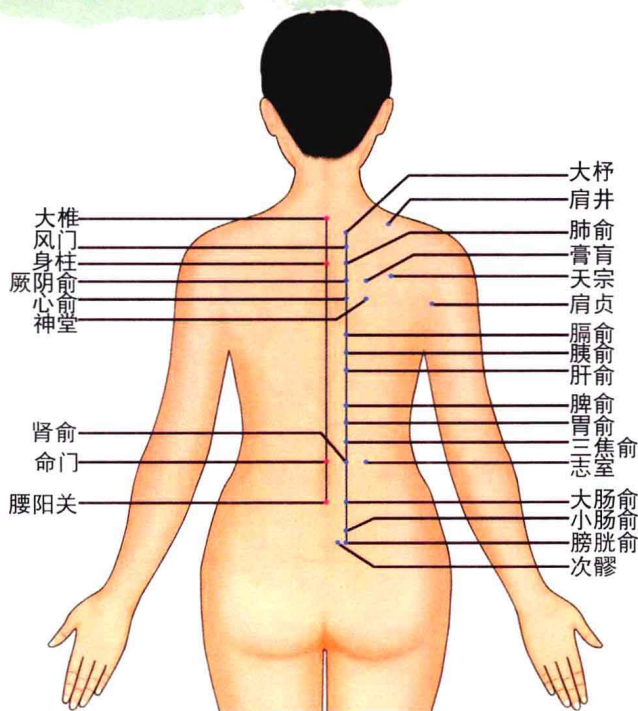
的中点。

- **中脘穴**：位于上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。
- **气海穴**：位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。
- **关元穴**：位于下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。
- **中极穴**：位于下腹部，前正中线上，当脐中下4寸。
- **天枢穴**：位于腹中部，平脐中，脐中旁开2寸。
- **梁门穴**：位于上腹部，当脐中上4寸，距前正中线2寸。
- **大横穴**：位于腹中部，脐中旁开4寸。
- **期门穴**：位于胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。
- **水道穴**：位于下腹部，当脐中下3寸，距前正中线2寸。
- **章门穴**：位于侧腹部，当第11肋游离端的下方。
- **大赫穴**：位于下腹部，当脐中下4寸，前正中线旁开0.5寸。
- **会阴穴**：位于会阴部，男性当阴囊根部与肛门连线的中点，女性当大阴唇后联合与肛门连线的中点。



注：蓝色点标注的穴位，在身体对侧也存在。

3 腰背部



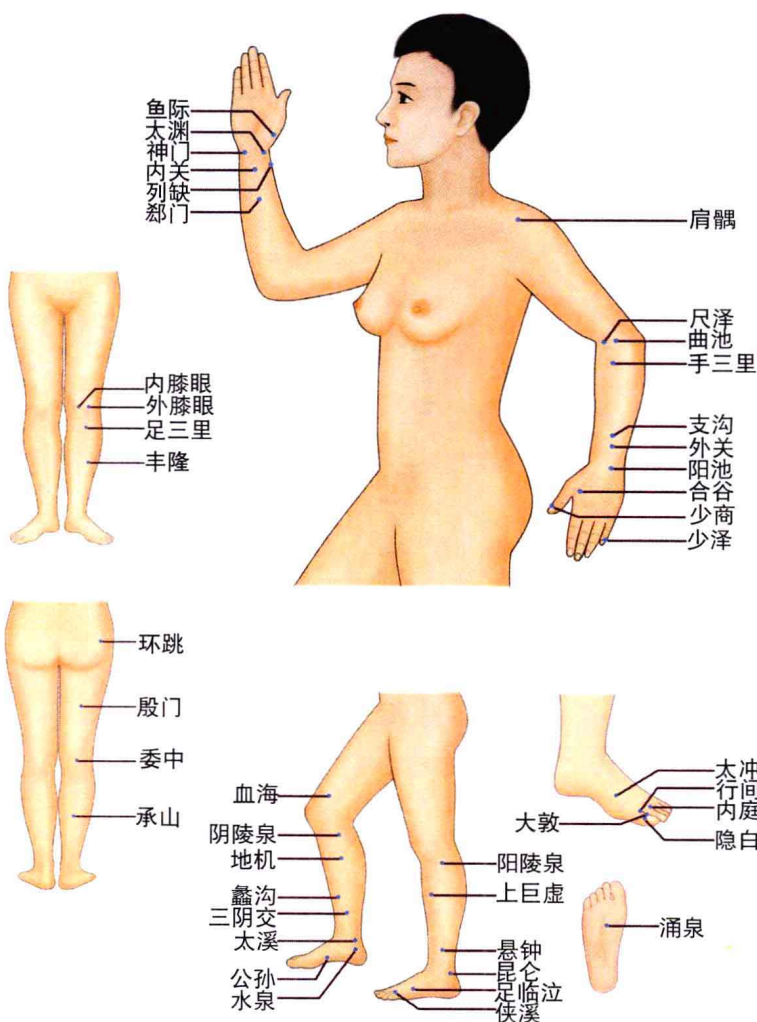
注：蓝色点标注的穴位，在身体对侧也存在。

- **天宗穴**：位于肩胛部，当岗下窝中央凹陷处，与第4胸椎相平。
- **肩贞穴**：位于肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸处。
- **大椎穴**：位于背部，后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷处。
- **肩井穴**：位于肩上，前直乳中穴，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。
- **大杼穴**：位于背部，当第1胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- **风门穴**：位于背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- **肺俞穴**：位于背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- **厥阴俞穴**：位于背部，当第4胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- **心俞穴**：位于背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- **膈俞穴**：位于背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

- **胰俞穴**：位于在背部，当第8胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- **肝俞穴**：位于背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- **脾俞穴**：位于背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- **胃俞穴**：位于背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- **三焦俞穴**：位于腰部，当第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。
- **肾俞穴**：位于腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。
- **大肠俞穴**：位于腰部，当第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。
- **小肠俞穴**：位于骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第1骶后孔。
- **膀胱俞穴**：位于骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第2骶后孔。
- **身柱穴**：位于背部，当后正中线上，第3胸椎棘突下凹陷中。
- **膏肓穴**：位于背部，当第4胸椎棘突下，旁开3寸。
- **神堂穴**：位于背部，当第5胸椎棘突下，旁开3寸。
- **志室穴**：位于腰部，当第2腰椎棘突下，旁开3寸。
- **命门穴**：位于腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。
- **腰阳关穴**：位于腰部，当后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中。
- **次髎穴**：位于骶部，当髂后上棘内下方，适对第2骶后孔处。

4 四肢

- **少泽穴**：位于小指末节尺侧，距指甲角0.1寸。
- **内关穴**：位于前臂掌侧，当曲泽穴与大陵穴的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。
- **少商穴**：位于拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。
- **尺泽穴**：位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。
- **合谷穴**：位于手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧中点处。
- **太渊穴**：位于腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。
- **曲池穴**：位于肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽穴与肱骨外上髁连线的中点。



注：蓝色点标注的穴位，在身体对侧也存在。

- **手三里穴：**位于前臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下2寸处。
- **外关穴：**位于前臂背侧，当阳池穴与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。

- **郄门穴**：位于前臂掌侧，当曲泽穴与大陵穴的连线上，腕横纹上5寸。
- **支沟穴**：位于前臂背侧，当阳池穴与肘尖的连线上，腕背横纹上3寸，尺骨与桡骨之间。
- **神门穴**：位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。
- **鱼际穴**：位于拇指本节（第1掌指关节）后凹陷处，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。
- **列缺穴**：位于前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。
- **肩髃穴**：位于肩部，三角肌上，臂外展或向前平伸时，当肩峰前下方的凹陷处。
- **阳池穴**：位于腕背横纹中，当指伸肌腱的尺侧缘凹陷处。
- **悬钟穴**：位于小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。
- **承山穴**：位于小腿后面正中，委中穴与昆仑穴之间，当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处。
- **血海穴**：屈膝，位于大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。
- **委中穴**：位于腠横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。
- **涌泉穴**：位于足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟中点连线的前1/3与后2/3交点上。
- **太冲穴**：位于足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。
- **阴陵泉穴**：位于小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。
- **三阴交穴**：位于小腿内侧，当内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。
- **足三里穴**：位于小腿前外侧，屈膝，当犊鼻穴下3寸，距胫骨前缘1横指（中指）。
- **丰隆穴**：位于小腿前外侧，外踝尖上8寸，条口穴外侧，胫骨前缘2横指处。