



中医特效技法学用一本通

# 刮痧学用一本通

GUASHA XUEYONG YIBENTONG

——马治国 尚红好 主编——



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 刮痧

## 学用一本通

主 编 马治国 苟红好  
副主编 王艳春 姚朋华 李丰军  
编 委 李月波 卢虎英 许春燕  
林 磊 钱 锐 高 峻



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

刮痧学用一本通 / 马治国, 苘红好主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.8  
(中医特效技法学用一本通)

ISBN 978-7-5091-5813-5

I. ①刮… II. ①马…②苘… III. ①刮痧疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 119755 号

---

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 李 昆 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8707

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 165 千字

版、印次: 2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.80 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## 前言

刮痧疗法十分奇特、神奇。

试想一下：用工具直接作用于人体某部位的皮肤上，通过直接刮拭人体皮肤，使其发红发紫，或出现紫红色痧点瘀斑来。这种斑、点，就是痧。通过出“痧”，可以起到排毒、祛瘀、散寒、祛风、去湿的作用，从而治疗某种疾病。现代医学无论如何也难以理解，如电影《刮痧》，就体现了这种文化冲突。

但让刮痧法有据可依的是中医理论，刮痧法离不开中医学的经络、腧穴、脏腑理论、整体观的指导。

本书的编写是为了祛除人们应用刮痧疗法的困惑与障碍，使您可以逾越专业知识的鸿沟，直接应用刮痧法来达成促进健康的心愿。

具体应用刮痧法需要用到一定的经络、穴位等中医知识。对于某一种具体的疾病所涉及到的腧穴位置，您可依据配图中所示进行治疗；如您需精确定位，可在“腧穴查找”章节中，按部位查找。

如果仍有进一步探究之需求，可参考本丛书的《腧穴与反射区学用一本通》。如果此书，对于您进行保健、防治疾病时有所帮助，则是笔者馨香所祈的。

编者

2012年6月

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>第 1 章 刮痧理法</b> ..... | 001 |
| <b>第一节 刮痧原理</b> .....   | 001 |
| 一、刮痧效用 .....            | 001 |
| 二、疗法优点 .....            | 003 |
| 三、刮痧用具 .....            | 003 |
| 四、常用介质 .....            | 004 |
| 五、体位选择 .....            | 005 |
| 六、适应病症 .....            | 006 |
| 七、禁忌病症 .....            | 006 |
| 八、注意事项 .....            | 006 |
| 九、意外处理 .....            | 008 |
| <b>第二节 刮痧方式</b> .....   | 008 |
| 一、刮拭方法 .....            | 009 |
| 二、刮拭要领 .....            | 011 |
| 三、人体各部位的刮拭 .....        | 012 |
| 四、操作方法 .....            | 016 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| <b>第三节 其他方式</b> | 017 |
| 一、扯痧            | 017 |
| 二、放痧            | 018 |
| 三、焮痧            | 021 |
| 四、拍痧            | 021 |
| <b>第四节 相关问题</b> | 022 |
| 一、手法的补泻         | 022 |
| 二、得气与痧象         | 023 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| <b>第2章 腧穴查找</b> | 025 |
| 一、腧穴定位方法        | 025 |
| 二、头颈腧穴          | 029 |
| 三、躯干腧穴          | 033 |
| 四、上肢腧穴          | 042 |
| 五、下肢腧穴          | 048 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| <b>第3章 内科疾病</b> | 057 |
| 一、感冒            | 057 |
| 二、咳嗽            | 058 |
| 三、哮喘            | 059 |
| 四、肺胀            | 061 |
| 五、肺炎            | 062 |
| 六、呃逆            | 062 |
| 七、呕吐            | 064 |
| 八、急性胃肠炎         | 065 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 九、慢性胃炎 .....       | 067 |
| 十、胃肠神经症 .....      | 068 |
| 十一、胃痛 .....        | 069 |
| 十二、消化不良 .....      | 070 |
| 十三、胃下垂 .....       | 070 |
| 十四、腹痛 .....        | 071 |
| 十五、溃疡性结肠炎 .....    | 073 |
| 十六、慢性结肠炎 .....     | 074 |
| 十七、慢性腹泻 .....      | 075 |
| 十八、便秘 .....        | 076 |
| 十九、胆绞痛 .....       | 078 |
| 二十、慢性胰腺炎 .....     | 079 |
| 二十一、冠心病 .....      | 080 |
| 二十二、心悸 .....       | 081 |
| 二十三、高血压病 .....     | 082 |
| 二十四、低血压病 .....     | 084 |
| 二十五、泌尿系感染 .....    | 085 |
| 二十六、泌尿系结石 .....    | 087 |
| 二十七、慢性肾炎 .....     | 088 |
| 二十八、癃闭 .....       | 089 |
| 二十九、甲状腺功能亢进症 ..... | 091 |
| 三十、糖尿病 .....       | 092 |
| 三十一、肥胖症 .....      | 093 |
| 三十二、痛风 .....       | 093 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 三十三、头痛 .....    | 095 |
| 三十四、失眠 .....    | 097 |
| 三十五、眩晕 .....    | 098 |
| 三十六、神经衰弱 .....  | 099 |
| 三十七、健忘 .....    | 101 |
| 三十八、瘰疬 .....    | 102 |
| 三十九、癫痫 .....    | 102 |
| 四十、脑卒中后遗症 ..... | 104 |
| 四十一、自汗、盗汗 ..... | 105 |
| 四十二、中暑 .....    | 107 |
| 四十三、肺结核 .....   | 108 |
| 四十四、痢疾 .....    | 110 |
| 四十五、慢性肝炎 .....  | 111 |
| 四十六、臌胀 .....    | 112 |

## 第4章 妇儿疾病..... 114

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、月经不调 .....    | 114 |
| 二、痛经 .....      | 115 |
| 三、闭经 .....      | 116 |
| 四、功能性子宫出血 ..... | 118 |
| 五、围绝经期综合征 ..... | 118 |
| 六、带下 .....      | 120 |
| 七、阴吹 .....      | 121 |
| 八、慢性盆腔炎 .....   | 123 |
| 九、子宫肌瘤 .....    | 124 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 十、产后缺乳 .....       | 124 |
| 十一、产后腹痛 .....      | 126 |
| 十二、不孕症 .....       | 127 |
| 十三、妊娠恶阻 .....      | 127 |
| 十四、乳腺炎 .....       | 129 |
| 十五、子宫脱垂 .....      | 131 |
| 十六、百日咳 .....       | 132 |
| 十七、小儿腹泻 .....      | 133 |
| 十八、小儿便秘 .....      | 134 |
| 十九、小儿遗尿 .....      | 135 |
| 二十、小儿疳积 .....      | 136 |
| 二十一、小儿夜啼 .....     | 137 |
| 二十二、小儿发热 .....     | 138 |
| 二十三、小儿惊风 .....     | 139 |
| 二十四、小儿急性扁桃体炎 ..... | 140 |

## 第 5 章 其他疾病 .....

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、面神经炎 .....   | 142 |
| 二、三叉神经痛 .....  | 143 |
| 三、落枕 .....     | 144 |
| 四、颈椎病 .....    | 145 |
| 五、肩关节周围炎 ..... | 146 |
| 六、肋软骨炎 .....   | 147 |
| 七、网球肘 .....    | 148 |
| 八、急性腰扭伤 .....  | 149 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 九、慢性腰痛 .....    | 150 |
| 十、坐骨神经痛 .....   | 151 |
| 十一、类风湿关节炎 ..... | 152 |
| 十二、足跟痛 .....    | 153 |
| 十三、痿证 .....     | 154 |
| 十四、遗精 .....     | 154 |
| 十五、阳痿 .....     | 156 |
| 十六、早泄 .....     | 157 |
| 十七、前列腺炎 .....   | 158 |
| 十八、痤疮 .....     | 159 |
| 十九、荨麻疹 .....    | 160 |
| 二十、近视 .....     | 162 |
| 二十一、弱视 .....    | 162 |
| 二十二、耳鸣 .....    | 163 |
| 二十三、慢性鼻炎 .....  | 164 |
| 二十四、牙痛 .....    | 167 |
| 二十五、慢性咽炎 .....  | 168 |
| 二十六、鼻衄 .....    | 168 |
| 二十七、脱肛 .....    | 170 |
| 二十八、痔疮 .....    | 170 |
| 二十九、疔疮 .....    | 172 |
| 三十、湿疹 .....     | 173 |
| 三十一、银屑病 .....   | 174 |

# 第1章 刮痧原理法

## 第一节 刮痧原理

“刮”是指治疗的作用方式，狭义的概念仅指“刮拭”“刮擦”；广义的概念包括“刮痧”“扯痧”“放痧”“粹痧”“拍痧”等治疗方式。

“痧”是指运用上述治疗方式作用于人体皮肤局部后，所出现的生理、病理反应，又称“痧象”。包括皮肤对刮拭刺激产生的各种反应，主要是皮肤形态和色泽的变化。常见的“痧”包括体表局部组织潮红、紫红、或紫黑色瘀斑，小点状紫红色疹子，并经常伴有不同程度的热感。皮肤的这些变化可以持续1天至数天。

### 一、刮痧效用

人体的脏腑、营卫、经络、腧穴四者联结成为一体，构成了人体从内及外和从外达内的反应通路，即脏腑是人身的主体，是生命活动的根本，其产生的营卫气血是维持和营养人体生命活动的基本物质，并以经络为运行通道，作用于机体各部，反应于人体各腧穴之中，因而我们所运用的刮痧疗法治疗疾病，正是基于这四者的关系：人体的脏腑、经络、营卫、腧穴，并把它们连接成一个从内及外与从外达内的治疗反应通路。通过运用一定的工具刮摩人体皮肤，作用于某些腧穴（即刮痧的经穴部位）上，产生一定的刺激作用，从而达到疏通经络、通调营卫、和谐脏腑的目的，脏腑协调，营卫通利，经络顺畅，腧穴透达，则人之生命活动正常，人体健康，而疾病即无由发生。

刮痧疗法的功效，可以大体概括为以下几个方面。

### 1. 活血祛瘀

人体的肌肉、韧带、骨骼一旦受到损伤，就会在受损伤的局部产生瘀血，瘀血阻滞，使经络气血流通不畅，“不通则痛”，若瘀血不去，则疼痛不止。临床上比较常用的刮痧部位大多为气血汇聚之地，在这些部位进行一定方向的刮拭，可以通过良性刺激的神经反射作用，促进该处的血液循环，增加血流量，使瘀血消散，新血得生，经络通畅，气血运行自如，达到“通则不痛”的目的，进一步使得病变局部的器官、细胞得到营养和氧气的补充，从而使器官、组织功能发生活化，达到恢复身体自身的抗病能力，驱除病邪的目的。

### 2. 舒筋通络

中医学认为人体的脏腑、经络、营卫、腧穴四者是有机结合在一起的。其中，脏腑是人身的主体，其产生的营卫气血是维持和营养人体生命活动的基本物质，经络是运行营卫气血通道，腧穴就是脏腑经络之气输注于体表的部位。刮痧可以通过运用一定的工具刮摩人体皮肤，作用于某些腧穴（即刮痧特定的部位上）产生一定的刺激作用，从而达到疏通经络的目的，经络得通，则脏腑和谐，营卫通利，人体生命活动正常，而疾病无由发生。

### 3. 发汗解表

通过对患者体表皮肤的刮拭，可以使皮肤出现充血现象，同时伴有毛细血管的扩张，这就意味着机体的腠理开泄，促使邪气从开泄的腠理中排出。有利于驱除邪气，可以将充斥体表病灶、经络、穴位乃至深层组织器官的风寒、痰湿、瘀血、火热、脓毒等各种病邪从皮毛透达于体外，自汗而解，从而达到邪去正安、其病自愈的目的。同时，由于温邪脓毒得到透达体外，还可以收到祛痰解痉、软坚散结的功效。

### 4. 清热解毒

刮痧疗法还具有清热解毒的功用，通过不同手法，如刮痧、挑痧、放痧等综合手法的刺激作用，使体内邪气（病毒、细菌）可以透达于体表，最终排出体外，因此，刮痧可以清除体内之瘀热、毒邪，使体内废物、毒素加速排出。同时使充血部位的血液能够有新陈之交替，又因为局部的血液运行通畅，故可以缓解局部的压力以消除局部的红、肿、热、痛，进一步达到清热解毒的功效。

### 5. 温经散寒

刮痧的作用面积宽，刮治的刺激作用可以使局部产生热效应，血得热则行，通过适当的温热刺激，可以促进局部的血液运行速度，随着血液运行速度的加快，可以改善局部的新陈代谢，使机体的腠理开泄，通过皮肤感受器和经络传导给相应的内脏器官组织，产生兴奋过程使体内的寒邪最终能够排出体外。

## 二、疗法优点

### 1. 简单

在实施刮痧疗法治疗疾病时，只需要一块小小的刮痧用具，配上一定的润滑剂之类，就可以治疗很多疾病，操作起来简单而方便，学习和运用起来又比较容易。

### 2. 有效

刮痧疗法过去只用于痧证，可以说其应用范围狭窄，而今随着临床医疗的发展，它的使用范围扩大了，可用于治疗多种急性病症和慢性病症，如急性腰扭伤、慢性支气管炎等，它不但可以控制某些疾病的病情，消除其症状，而且还可以对某些疾病产生很好的疗效，使之获得疾病的痊愈。

### 3. 安全

由于刮痧疗法是一种外治疗法，治疗疾病是从外而治，也就是说它所施行的部位是在人体体表，可以避免其他某些方法治疗疾病时所产生的弊端，随时都可以从外观察到局部反应、病情变化，是继续施用，还是马上停止，施术者心中都能有定数。

### 4. 价廉

刮痧疗法所使用的工具和辅助性材料都非常简单，由于使用的工具和辅助材料不尽相同，有一些甚至可以就地取材，自己制作备用；精制的水牛角刮痧板，一般人都有条件能购买它。

## 三、刮痧用具

目前所使用的刮板多为用水牛角或玉石制作的刮痧板。水牛角味辛，咸寒，具有辛散活血、清热滋润的作用；玉品味甘平，具有清润心肺、活血通络的作用。

无论是水牛角的还是玉制品刮痧板，经过精心制作后，都质地坚韧、光滑耐用，不仅具有药物性能，而且取材较容易，故能广为应用推广。

刮痧板形状多为长方形，边缘光滑，四角圆润，用时不易伤害人的皮肤。它的两长边，一边稍厚、一边稍薄，刮时可以交替使用，稍厚的一边可以用于肌肉丰厚的地方；有的刮痧板厚的一边有凹陷形，更适合于按摩保健用；刮板的薄边一般用于人体平坦部位；刮板的四角边可用于人体的小部位或凹陷部位（图 1-1）。

此外，还有各种形制的刮痧板，可以根据个人喜好进行选择（图 1-2）。

当没有刮痧板时，可选择一些替代品，也可以进行刮痧，如苎麻、麻线；棉纱线团；铜钱、硬币；瓷碗，瓷调羹或水牛角板等。

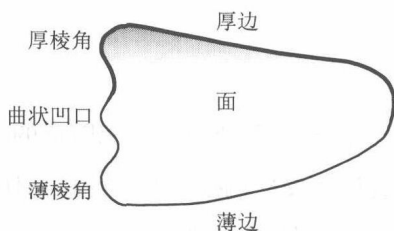


图 1-1 刮痧板示意 a

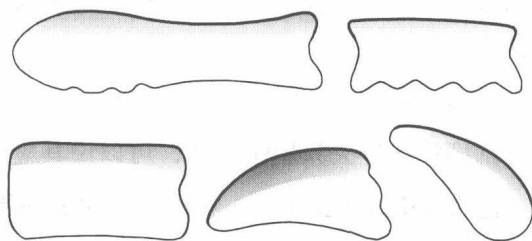


图 1-2 刮痧板示意 b

## 四、常用介质

刮痧疗法应用的辅助材料有各种各样，例如润滑剂、润肤剂、活血剂、络通酊、去痛灵等等。这些都是采用菜油、香油及其他调配剂，配上一些天然的具有某些治疗作用的药物，经过科学的工艺方法精制而成的。辅助材料应用的目的，一方面起到光滑滋润作用，另一方面也可起到某种治疗作用。临床上也可根据疾病的需要，进行不同方法的配制。目前多使用的辅助材料有活血润肤膏和刮痧活血剂两种，临床效果较好。

### 1. 刮痧乳剂

主要成分为当归、川芎、红花、羧甲基纤维素钠 OP 乳化剂、蒸馏水等。具有活血化瘀、通经止痛的功效。

### 2. 刮痧油剂

主要成分为紫草、川芎、当归、红花、丹参、麝香、羌活、血竭、生姜、薄荷、

樟脑等，可以共奏散风通络、活血止痛之效。通过在肌表的反复刮拭，可以直接刺激皮肤，使腠理开泄，毛细血管扩张，血流增快，加强药物有效成分的渗透吸收。

### 3. 药效刮痧润滑剂

主要成分为黄芪、丹参、桃仁、红花、白术、当归、大黄、威灵仙、苏木、牛膝、花生油适量。可以促进局部疼痛部位的血流加快，局部血流量得以增加。同时通过刮痧也可以促进药物的吸收，加快病症的痊愈。

### 4. 紫草油

主要成分为麻油、紫草、冰片、薄荷脑、维生素E等，具有凉血解毒、助疹透发的功能。

### 5. 骨友灵搽剂

主要成分为鸡血藤、红花、川乌、威灵仙、防风、蛇蜕、延胡索、何首乌、续断、冰片、樟脑、陈醋、薄荷脑、冬青油、颠茄流浸膏等，具有活血化瘀、消肿止痛的功用。

### 6. 正红花油

主要成分为水杨酸甲酯、桂叶油、桂油、香茅油、松节油、辣椒油、血竭等，具有活血化瘀、通络止痛的功用。

### 7. 扶他林

扶他林是一种临床比较常用的镇痛抗炎乳胶剂，内含强效镇痛抗炎药物双氯芬酸二乙胺。可以在临床中单独使用，以治疗运动性损伤，也可以作为一种润滑剂在刮痧临床中应用。

### 8. 刮痧活血剂

主要成分为当归、川芎、赤芍、红花、桃仁、乳香、没药、穿山甲（代）、苏木、三七粉、冰片等，具有活血化瘀、通络止痛的作用，适用于痛证。

## 五、体位选择

在进行刮摩治疗时，除了医者应掌握一定的方法外，病者也应有一定的正确体位。即刮摩不同的部位时要有不同的体位姿势，这样方能产生好的疗效。刮摩患者不同的部位，医者应采用不同的体位，如坐式、卧式、俯式、仰式、侧式、屈曲式等。

如刮摩人体头面、颈项、肩胛等部位，可以采取坐式、侧式、仰式和俯卧式等；  
如刮摩人体胸腹、胁肋、腰背等部位，可以采取仰卧、侧卧和俯卧式等；  
如刮摩人体臀部、四肢、肘窝、腘窝等部位，可以采取坐式、侧卧式、屈曲式等。

另外，还有一些经穴部位和一些特殊刮摩部位，必须通过局部的运动，以及一定的姿势，运用不同体位方式，如转手式、举臂式等。总之，以患部向上或向侧方，易于刮摩为原则。总而言之，患者的体位是根据病情的需要而定，即不同的病情，由于刮摩的部位不同而选择不同的体位姿势。

总的原则是随其自然而舒适，以患者病情和自身感觉为依据，在刮摩过程中还要不断更换体位姿势，以避免病者因一种体位姿势的过久而产生疲劳，不利于正常的治疗。

## 六、适应病症

刮痧通过经络与穴位的作用可以治疗人体的多种疾病。既能治疗内科病，又能治疗外科、骨科疾病，也能治疗妇科、儿科、五官科疾病，还适用于美容、保健、养生。

## 七、禁忌病症

刮痧疗法尽管优点很多，可用于多种病症的治疗，但是它也有一定的禁忌证。即有些病症不适合于运用这种治疗方法，如各种急性传染病、急性高热病患者、急性骨髓炎、结核性关节炎、急性腹痛症以及传染性皮肤病，水火烫伤、各种皮肤溃疡、疮疡、肌肉肿块、结核等。另外，有些妇女在行经期或是妊娠期，有很多部位不能随意刮摩，否则易致经期紊乱、流产和早产等，对于某些年老体弱者，或是久病虚弱、心血管疾病患者，应用时也都应小心谨慎，细心从事。

## 八、注意事项

### 1. 选择工具

刮痧板应边缘光滑，边角钝圆，厚薄适中。应仔细检查其边缘有无裂纹及粗糙外，以免伤及皮肤。

## 2. 解释说明

初诊病人刮痧时，应先向病人介绍刮痧的一般常识。对精神紧张，疼痛敏感者，更应做好解释安抚工作，以便取得病人积极配合。

## 3. 认真消毒

医者在实施刮摩时，一定要进行消毒工作。由于人体皮肤和所使用的工具，常常会带有各种各样的病毒邪气，即我们通常所说的病菌。如果皮肤不净而破损，就会使病毒邪气侵袭人体为害，致使人体发生病变。所以，医者在实施刮摩治疗时，应当用医用棉球，蘸上 75% 酒精，在患者刮拭的部位，以及应用的刮具上进行消毒，保持皮肤和刮具的洁净，防止致病因素的侵袭，以免产生不良后果。另外，如果使用过的工具暂不用时，平时就用干净的医疗纱布包好，搁放在一个稳妥的地方，待用时，再用 75% 的酒精涂擦；用完以后，同样以酒精涂擦一遍，用纱布包好放起来，以备下次再用。其运用的润滑剂、润肤剂之类的辅助材料，也一定要经过严格的科学鉴定后，方可使用。

## 4. 因病施术

临床上患者的病程有长有短，病情有轻有重，病性有寒有热、有虚有实，那么，医者在临症视疾时，首先要分清疾病的寒热虚实、先后缓急，实施治疗时应酌情施术，即根据患者疾病的具体情况，施以不同的部位和刮摩手法。方法上可有平刮、斜刮、横刮、竖刮、边角刮等；在力度上可以轻用力，可以重用力（即或补益、或攻泻）；在部位上可以由点到线再到面，也可以由面到线再到点（即部位拉长或是缩短）；在次数上可以有多次刮摩或少量刮摩；时间上有用时间长的和用时间短的（即病程长的可以刮摩次数多些，时间长些；病程短的可以刮摩次数少些，时间短些）。总之，要视病情而施术。

## 5. 术后休养

用干净的医用棉球擦干病者身上的水渍、油质、润肤剂等，让病者穿上衣服，坐下来或是让其回家躺下来休息，不要再进行劳作。隔一两天后再重复施刮，疗程一般为 3~5 次，一个疗程如不解决问题，可以继续第 2 个疗程治疗。直到疾病得到根本治愈为止。另外，经过刮摩以后的两三天，病者身上会出现疼痛感反应，是正常现象，待一段时间后即可以消失。