



新编

实用刮痧疗法

XINBIAN SHIYONG GUASHA LIAOFA

李 戈◎主 编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

新

编

实用刮痧疗法

主 编

李 戈

编著者

佟 冬	新 萍	张 拓	张 杰	白雅君
刘 萍	刘 一	江 夏	欣 欣	韩艳艳
孙 钢	李 楠	刘 志	伟 伟	孙学良
张 斌	李 涛	杨 俊	贤 贤	邵佳锋
赵 萍	赵 漫	黄 莉	莉 莉	田 野



金盾出版社

内 容 提 要

本书共分九章,简要介绍了刮痧疗法的基础知识,详细阐述了内科、外科、妇科、五官科、儿科及保健、美容美体刮痧的具体操作方法。书中配有350多幅穴位图和操作演示图,能让您轻轻松松学会刮痧。全书以科学性、实用性、可操作性、安全性为一体,既可供读者家庭用于保健美容、防病治病,也可供基层理疗科、康复科医务人员临证参考。

图书在版编目(CIP)数据

新编实用刮痧疗法/李戈主编. -- 北京:金盾出版社,2012.6
ISBN 978-7-5082-7298-6

I. ①新… II. ①李… III. ①刮搓疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第245335号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京燕华印刷厂

装订:北京燕华印刷厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:15.5 字数:187千字

2012年6月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:39.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

刮痧疗法是在古代“砭石”的基础上和劳动人民长期与疾病抗争的过程中发明的,又经医家不断研究、总结,并结合针灸、按摩疗法的原理演变、改进而发展起来的较为完善的一种物理刺激疗法。

刮痧疗法,源远流长。数千年来,一直在我国民间流传,最早见于战国时期的《扁鹊传》中。唐朝时期,人们就已运用苎麻刮治疾病。发展到明代,刮痧治病的记录更具体。到了清代,刮痧操作方法记载不仅更加详尽,如郭志邃在《痧胀玉衡》中就记载有各种痧证的辨证。在具体操作中提出:“刮痧法,背脊颈骨上下,又胸前肋肋两背、肩、臂痧,用铜钱蘸香油刮之或用刮舌抿子蘸香油刮之;头额、腿上痧用棉纱线或麻线蘸香油刮之。”吴师机在《理渝骈文》中也记载了刮痧的运用:“阳痧腹痛,莫妙以瓷汤匙蘸香油刮脊,盖五脏之系,咸在于脊,刮之则邪气随降,病自松解。”著名医学家张景岳对刮痧曾有过这样的记述:“余忽忆当年,曾得秘传刮痧法……于病者背心,轻轻向下刮之,以渐加重。良久,始见宽舒……遂大泻如倾,其痛遂减,幸而得活。”

随着现代医学在临床实践中遇到越来越多的与药物治疗作用并存的不良反应,世界卫生组织近年来不断地呼吁慎用药物,要求在医疗保健时力求“回归自然”、“返璞归真”,越来越多的人也意识到了非药物疗法的重要性,而且被越来越多的人所接受。所以,刮痧疗法倍受人们的青睐,成为一种开展自我保健、家庭医疗的重要手段,并且逐渐发展成为一门独特的临床治疗保健学科。

刮痧疗法有广义和狭义之分,广义上有刮痧、撮痧、放痧、挑痧等;狭义上专指刮痧。其主要通过利用边缘光滑的工具,如动物角

质、石片、瓷器、竹木片、硬币，或用手、麻线、棉线等蘸取润滑剂在施术部位体表反复刮拭，使皮下出现充血或瘀血的红、紫、黑色痧斑来达到治疗疾病和保健美容的目的。刮痧可以激发人体的经气，纠正体内阴阳失衡的状态，使人体内的正气得到充盛，起到扶正祛邪，邪去正安，增强抗病能力的作用。同时刮痧疗法具有疗效显著，操作简便，易学易用，经济安全等优点，很受基层医务人员和患者喜爱，适合于自我保健和慢性病的防治，更适合家庭应用。是一种值得大力推广和普及的绿色疗法、自然疗法。

由于本书涉及内容广泛，虽经全体编者反复修改，但由于水平和能力有限，难免有不妥之处，恳请广大读者多提宝贵意见。

李 戈



目 录



第一章 刮痧疗法基础知识

一、刮痧疗法的起源及发展 // 1

二、痧的现象及临床意义 // 2

（一）痧的现象 // 2

（二）痧的临床意义 // 3

三、刮痧疗法的作用 // 4

四、刮痧疗法的工具 // 6

（一）刮痧板 // 6

（二）刮痧介质 // 7

五、刮痧板的应用及操作方法 // 7

（一）刮痧板的应用 // 7

（二）刮痧板的操作方法 // 8

六、刮痧疗法的种类 // 11

（一）刮痧法 // 11

（二）撮痧法 // 12

（三）放痧法 // 14

（四）挑痧法 // 15

七、刮痧时常用的体位 // 15

（一）仰卧位 // 16





新编实用刮痧疗法

(二) 俯卧位 // 16

(三) 侧卧位 // 16

(四) 俯伏坐位 // 17

(五) 仰靠坐位 // 17

八、人体各部位的刮痧方法 // 18

(一) 头部刮痧法 // 18

(二) 面部刮痧法 // 20

(三) 颈部刮痧法 // 21

(四) 背部刮痧法 // 21

(五) 胸部刮痧法 // 22

(六) 腹部刮痧法 // 23

(七) 四肢刮痧法 // 24

(八) 膝关节刮痧法 // 25

九、刮痧疗法的适应证与禁忌证 // 27

十、刮痧疗法的注意事项 // 28

第二章 经络穴位与刮痧疗法

一、经络系统的组成 // 31

二、刮痧用经脉穴位 // 31

(一) 手太阴肺经经穴 // 31

(二) 手厥阴心包经经穴 // 34

(三) 手阳明大肠经经穴 // 37

(四) 手太阳小肠经经穴 // 41

(五) 手少阴心经经穴 // 44

(六) 手少阳三焦经经穴 // 46

(七) 足阳明胃经经穴 // 50

(八) 足太阴脾经经穴 // 57

(九) 足太阳膀胱经经穴 // 61



- (十)足少阴肾经经穴 // 73
- (十一)足少阳胆经经穴 // 78
- (十二)足厥阴肝经经穴 // 86
- (十三)督脉经穴 // 89
- (十四)任脉经穴 // 94
- (十五)经外奇穴 // 98
- 三、十四经腧穴的主治规律 // 101
- 四、刮痧的取穴原则 // 103
- 五、刮痧的取穴方法 // 103

第三章 内科常见病刮痧治疗

- 一、感冒 // 107
- 二、发热 // 110
- 三、慢性支气管炎 // 111
- 四、支气管哮喘 // 113
- 五、肺气肿 // 117
- 六、呃逆 // 119
- 七、消化不良 // 122
- 八、慢性胃炎 // 124
- 九、胃下垂 // 125
- 十、便秘 // 127
- 十一、慢性肝炎 // 129
- 十二、高血压 // 131
- 十三、前列腺炎 // 133
- 十四、前列腺增生 // 135
- 十五、阳痿 // 137
- 十六、早泄 // 139
- 十七、遗精 // 140





新编实用刮痧疗法

十八、甲状腺功能亢进症 // 141

十九、糖尿病 // 143

二十、头痛 // 146

二十一、眩晕 // 148

二十二、失眠 // 150

二十三、健忘 // 153

二十四、神经衰弱 // 154

二十五、中暑 // 156

第四章 外科常见病刮痧治疗

一、落枕 // 158

二、肩周炎 // 159

三、颈椎病 // 161

四、腰椎间盘突出症 // 162

五、网球肘 // 165

六、慢性腰痛 // 166

七、坐骨神经痛 // 168

八、风湿性关节炎 // 170

九、类风湿关节炎 // 172

十、痔疮 // 174

第五章 妇科常见病刮痧治疗

一、痛经 // 177

二、月经不调 // 179

三、带下病 // 184

四、子宫脱垂 // 185

五、乳腺炎 // 188

六、乳腺增生 // 190



七、产后缺乳 // 192

八、女性更年期综合征 // 194

第六章 五官科常见病刮痧治疗

一、近视 // 196

二、耳鸣 // 198

三、晕动病 // 200

四、慢性鼻炎 // 201

五、牙痛 // 203

第七章 儿科常见病刮痧治疗

一、小儿腹泻 // 205

二、小儿便秘 // 207

三、小儿厌食症 // 209

四、小儿夜啼 // 210

五、小儿遗尿 // 212

六、小儿流涎 // 214

第八章 全身保健刮痧

一、头面部保健刮痧 // 216

二、颈肩腰背部保健刮痧 // 221

三、胸腹部保健刮痧 // 223

四、四肢保健刮痧 // 224

五、手部保健刮痧 // 227

六、足部保健刮痧 // 228

七、几个常用的保健要穴 // 229





第九章 刮痧美容美体

- 一、美白 // 231
- 二、乌发润发 // 233
- 三、美颈 // 234
- 四、丰胸 // 235
- 五、纤腰 // 236
- 六、美腿 // 237



第一章 刮痧疗法基础知识

一、刮痧疗法的起源及发展

刮痧疗法是中医学的一部分,属外治法范畴,活跃于民间,发明于何朝何代不详,但确知它在春秋战国时期就已经很盛行。

刮痧治病的病历记录最早见于战国时期的《扁鹊传》中。唐朝时期人们就已运用苎麻来刮治疾病。刮痧发展到明代,刮痧治病的记录更详尽、更具体,《医学正传》中记载,“治痧证,或先用热水蘸搭臂膊而以苎麻刮之,甚者针刺十指出血,或以香油灯照视胸背,有红点处皆烙之”。古时又称刮痧疗法为“戛法”,古人注解道:“戛,历刮也。”可见,戛就是刮的意思,即利用表面光滑的硬物作为工具,配合一定的介质,在人体表面特定部位如经络、穴位、疾病反应点等进行反复刮拭,以刮出“痧疹”从而达到防治疾病目的的一种自然疗法。到了清代,刮痧操作方法记载更加详尽,而且还有刮痧的运用及各种痧证的辨证。郭志邃在《痧胀玉衡》中就记载有各种痧证的辨证。

此外,刮痧疗法还见于《松峰说疫》、《串雅外编》、《七十二种痧证救治法》、《养生镜》、《验方新编》等书中。在这些论著中,介绍了刮痧治疗的不同施术方法,主要有刮痧、放痧、扯痧、焮痧、拍痧等。有些方法至今仍被广泛应用于临床实践并一直在民间流传,如灯火灸(焮痧疗法)治疗腮腺炎具有效果佳、疗程短、花钱少等优点。

17世纪至20世纪初,刮痧疗法不仅在民间广泛地流传和应用,而且开始为医学界不少名家所重视,使其治疗范围不断扩大,治疗方





法不断改进和丰富。20世纪70年代,台湾中医学大家吕季儒先生在前人的基础上,改进发展了刮痧疗法,并改良了刮痧工具,创造了“循经走穴刮痧健康法”,并向世界推广了刮痧疗法。随后的张应勤女士又在此基础上创立了“全息经络刮痧法”,她将现代的全息理论应用到传统的经络刮痧疗法上,扩展了刮痧疗法的内容,提高了疗效。

近几年来,以维护人的自然生理状态、无不良反应、操作简便且疗效显著的绿色疗法成为医学发展的主流。所以,刮痧疗法被推为首选,受到人们的青睐,成为一种开展自我保健、家庭医疗的治疗保健良法,并且逐步发展成为一门独特的临床保健治疗学科。

随着人民生活水平的提高,人们不仅仅是对疾病的治疗有了更高的要求,而且对于保健养生的要求也进一步地提高了。尤其是近些年来,人们对美容美体的要求更加迫切,随之出现的刮痧美容美体研究也逐渐深入。刮痧美容美体因为简便、安全、易于操作等特点,越来越成为了爱美人士的首选,刮痧保健也正在进一步向前不断地发展之中,并将越来越受到人们的欢迎和认可。

二、痧的现象及临床意义

(一)痧的现象

痧有两种含义;一是指痧疹的征象,即经过刮痧后,皮肤出现呈片状或散在人体不同部位的鲜红或紫红色的疹痧,红点如粟,突出皮肤,触之碍手。这是寄居络脉的病邪被排出体外的现象。二是痧证,又称痧气,痧证不是一种独立的疾病,而是许多疾病在发展过程中出现的共同证候。故有“百病皆可发痧”之说。痧,在人体中的表现形式分深层痧(隐形痧)和浅层痧(显形痧)。痧证的主要特点有两个:一是痧点,二是酸胀感。痧,可如实地反映某些病情,故往往有“有病



必有痧”之说。如病情重、病程长，则刮出的痧呈青紫色、紫黑色；如病情轻、病程短，则刮出的痧为淡红色斑点，像疹粒散布在上面(图 1-1)。

(二)痧的临床意义

痧证是一种现象，也是一种症状，还是一类病的原因。刮拭后出现红色、紫色、密密麻麻一片痧疹点就称为痧证。痧证有急性期和慢性期之分。急性发作属中医辨证的火证、热证，也是实证、阳证，刮痧疗法一般认为属于泻法。

痧证是微循环障碍，新陈代谢产物堆积，经络瘀塞，血液瘀滞的表现。大面积痧证急性发作期，按中医辨证属热证和火证，上火为病因。由于大面积微循环障碍，可引起大量缺氧。

痧像是指治疗后病变部位的皮肤出现潮红、紫红或紫黑色瘀斑，以及小点状紫红色的疹子。痧像可反映疾病的性质，疾病的轻重与疾病的预后等情况。一般而言，出痧越多，病情越重，痧色鲜红呈点状，像疹粒散布在上面，多为表证，病情轻、病程短，预后较好；刮出的痧常呈暗红，青紫色，呈斑片状或瘀块状，多为里证；病情重、病程长，则预后较差；痧色紫黑，多为寒证，多与寒湿之邪入侵人体有关；病程较长，可见面色苍白、怕寒、口不渴、大便稀薄、小便清长等症状。在刮痧过程中，若痧像颜色由暗变红，由斑块变成散点，由多变少，说明病情在好转，治疗有效。

痧像可直观地反映病位，刮痧治疗时一般在病源之处可见痧像，病位面积小，痧像少；病位面积大，痧像多；无病者或属减肥、美容及保健刮痧者，多无明显痧像。

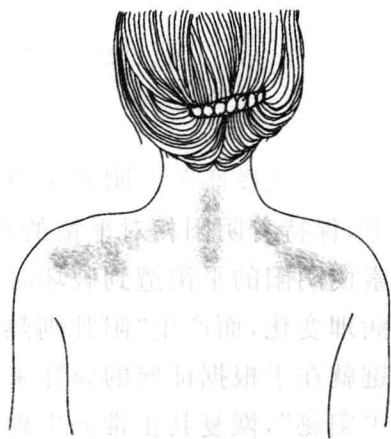


图 1-1 出痧的表现



三、刮痧疗法的作用

1. 调整阴阳 阴阳是中医理论的基本核心。人体在正常的情况下,保持着阴阳相对平衡的状态。如果因七情、六淫及跌仆损伤等因素使阴阳的平衡遭到破坏时,就会导致“阴胜则阳病,阳胜则阴病”等病理变化,而产生“阳胜则热,阴胜则寒”等临床证候。刮痧治疗的关键就在于根据证候的属性来调节阴阳的偏胜偏衰,使机体转归于“阴平阳秘”,恢复其正常的生理功能,从而达到治愈疾病的目的。

刮痧调和阴阳的作用,基本上是通过腧穴配伍和刮痧手法治疗来实现的。例如:病在经络、皮肉者属表,刮痧宜轻刮;病在脏腑、筋骨者属里,宜重刮。刮痧对阴阳平衡的调节呈双向性,如血压不稳者,经刮拭躯干、四肢腧穴后,偏低的血压可升高,偏高的血压亦可降低。

2. 活血化瘀通络 经络是气血运行的通道,人体肌肉、韧带、骨骼受到损伤时,在局部则产生瘀血,使经络气血流通不畅,如果瘀血不消,则出现“不通则痛”的现象。此时,若不及时治疗,或是治疗不彻底,损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化,以致不断地发出有害的冲动,加重疼痛、压痛和肌肉收缩紧张,继而又可在周围组织引起继发性疼痛病灶,形成新陈代谢障碍。刮拭局部或相应的腧穴,可调节局部肌肉的收缩和舒张,使组织间压力得到调节,促进刮拭组织周围的血液循环,增加血流量,从而起到活血化瘀、祛瘀生新、通络止痛的作用。

3. 清热消肿 根据中医治法中“热则疾之”的原理,通过刮痧手法的刺激,使热邪疾出,以达清热之目的,使内部阳热之邪透达体表,最终排出体外,以清体内之郁热、肿毒。

4. 排除毒素、扶正祛邪 毒素是人体新陈代谢的废物和病理产



物,包括由痰湿所致的体表包块及风证,通过刮痧、挑痧、放痧等综合手法的治理,刮治病变相应腧穴的皮肤,使之出现青、紫充血的痧痕,将滞于经络腧穴及相应组织、器官内的风、寒、痰、湿、瘀血、火热、脓毒等各种邪气,以痧的形式使体内邪气(细菌、病毒)透出体外。使局部组织形成高度充血,血管神经受到刺激使血管扩张,血流及淋巴液增快,吞噬作用及搬运力量加强,使体内废物、毒素加速排除,使腠理宣畅,痰热脓毒外泄,祛痰解痉,软坚散结。从而使组织细胞得到营养,血液得到净化,增强了全身抵抗力,可以减轻病势,促进康复。

5. 自体溶血 刮痧出痧的过程是一种血管扩张渐至毛细血管破裂,血流外溢,皮肤局部形成瘀血斑的现象,这种血凝块(出痧)不久之后即能消散,而起自体溶血作用,形成一种新的刺激素,能加强局部的新陈代谢,有消炎作用。自体溶血是一个延缓的良性弱刺激过程,它不但可以刺激免疫功能,使其得到调整,还可以通过向心性神经作用于大脑皮质,继续起到调节大脑的兴奋与抑制过程和内分泌系统的平衡,提高机体的应激能力和组织的修复能力。所以,通过刮痧疗法可提高机体消除异物的能力,增强免疫功能。

6. 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。通过各种刺激或各种能量传递的形式,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,从而起到对病变脏器的调整作用。这样一来,用刮痧疗法在皮肤上一刮,就可以清楚地知道有没有病,病的位置、病情的严重性,都会准确地在体表呈现出来。

另外,当人体正气虚时,外邪易乘虚而入,通过补虚泻实之法刮拭相关腧穴部位,可使虚弱的脏腑功能得以增强,可与外邪相抵抗,使机体恢复正常状态。



四、刮痧疗法的工具

(一) 刮 痧 板

随着时代的发展,人们常用的刮痧工具也发生了很大的变化,从古代一些较常用的刮具,如石器、陶器、苎麻、小蚌壳、硬币、木器板、棉纱线、头发等,发展到现在人们常用的刮痧板。

刮痧板是刮痧的主要器具。目前市面上的刮痧板形状有矩形、匙形、鱼形和多棱形,适用于人体各部位的刮拭,以及集多种功能的刮痧梳。其中有水牛角制品,也有玉制品。水牛角质地坚韧,光滑耐用,药源丰富,加工简便,具有发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。玉则性味甘平,入肺经,润心肺,清肺热。

图 1-2 所示为水牛角刮痧板,形状为长方形,长 10 厘米,宽 6 厘米,厚的一边为 0.5 厘米,薄的一边为 0.2 厘米。其边缘光滑、四角钝圆,宽侧的一边呈凹形。

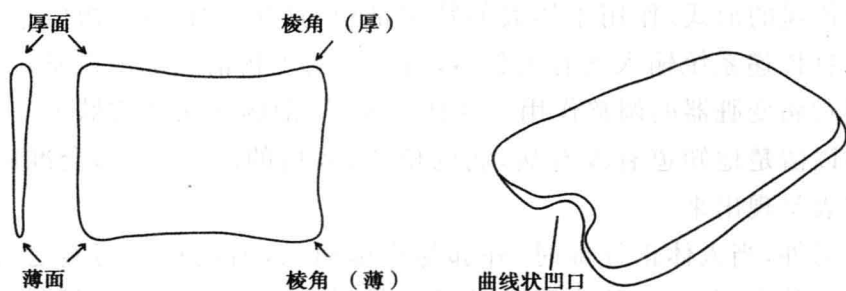


图 1-2 水牛角刮痧板

刮痧板的薄面用于人体平坦部位的治疗刮痧,凹陷的厚面用于保健刮痧。半凹陷的一侧,用于刮按脊柱部位,四肢的手指、足趾等