

手到健康来



GUASHA
ZHIBAIBING
JUEJI TUJIE

薛永阁 主编

刮痧治百病 绝技图解

上海科学技术出版社



从头部到脚部

认识人体大穴·呵护身体每个细节

多种保健手法+技巧解析

全程指导·全家适用

几百幅真人彩图+方向箭头标示

一学就会·终生受益



手



刮痧治百病

绝技图解

薛永阁 | 主 编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧治百病绝技图解/薛永阁主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2012.5

(手到健康来)

ISBN 978-7-5478-1096-5

I. ①刮… II. ①薛… III. ①刮搓疗法—图解 IV. ①R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第256650号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司

开本 889×1194 1/24 印张 7.33 字数150千字

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1096-5/R.358

定价: 29.80元

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换

ABSTRACT

内容提要

在庞大的人体系统里蕴藏着祛病愈疾、保健强身、美容养颜的强大能量，而刮痧疗法就是将这些能量发挥到恰到好处的途径之一。

本书通过刮痧保健入门，刮痧技巧解析，刮痧常用穴位、经络详解，刮痧改善亚健康状态，美容美体刮痧，刮痧治疗常见症状，刮痧治疗常见病，刮痧缓解急症等八个章节，深入浅出，全面详细地介绍了刮痧这一保健养生妙法。

您只需按图索骥，按照本书介绍的方法进行自我诊断与保健操作，即可使全家人健康受益！

编 委 会

于 帆	刘 梅	刘莹莹	韩珊珊
南美玉	于佳欣	王春霞	于富强
曹烈英	于国锋	王勇强	于福莲
刘 晶	薛永阁	吴志刚	赵 静
陶 峥	姚 望	万海杰	

PREFACE 前言

健康长寿是人们从古至今一直追求的目标，尤其到了现代社会，人们的健康观念越来越强，大家已经将健康看作是幸福的基础，因此，他们急于寻找一种有效、无副作用的健康途径。刮痧，就是这样一种既能改善亚健康状态，又能治疗各种病证的“绿色疗法”。

刮痧之所以流传至今，并成为大众推崇的养生治病方法，是因为它通过对体表肌肤的刮拭，直接刺激人体脏腑器官、血脉经络、筋骨肌肉等，从而调动人体免疫力系统，使机体能够自行达到修复、平衡的目的，从而排除体内所堆积的毒素，发挥最佳的保健、治疗效果。不仅如此，刮痧还能通过对身体各部位刮拭后的反应进行全身性的体检，提早发现机体内潜在的不适和病变，争取第一时间对病痛进行治疗。

本书本着“绿色健康疗法”的理念，提倡积极预防疾病和及时治疗疾病，整个编著过程都是在专业中医人士的精心指导下完成的。书中介绍的刮痧疗法具有操作简单的特点，即使没有专业刮痧经验的人也可以轻松、准确地完成刮拭全过程，让全家都能享受到刮痧带来的健康、美容等神奇功效。

为了方便读者理解、阅读及学习和掌握，本书从刮痧入门、亚健康保健、美容美体以及常见病证治疗等方面着手，让不同的读者群体都能根据自己的具体情况选择最适合自己的刮痧方法。愿本书中所介绍的刮痧知识和方法为您的健康筑起一条康庄大道。

编 者

CONTENTS 目 录

Part 1 溯源传统中医——刮痧保健入门

刮痧的起源与发展·····	1	刮痧的8个优点·····	3
刮痧的健康原理·····	2	刮痧的适应证与禁忌证·····	5

Part 2 深入知识要点——刮痧技巧解析

刮痧顺序与方向·····	7	刮痧环境与时间·····	14
刮痧常用手法要领·····	10	刮痧后的反应与护理·····	15
刮痧工具与介质·····	13	刮痧自我体检·····	16

Part 3 探索身体奥秘——刮痧常用穴位、经络详解

刮痧常用全息穴、反射区·····	21	常用穴位·····	53
十四经脉·····	41		

Part 4 刮痧调理亚健康状态

神经衰弱·····	90	腹部胀气·····	100
心慌气短·····	92	大便不畅·····	101
大脑疲惫·····	94	消化不良·····	103
食欲不振·····	95	腰痛·····	104
暑热不适·····	96	鼻出血·····	106
眼睛疲劳·····	98		

Part 5 美容美体刮痧

黑眼圈·····	108	酒渣鼻·····	117
眼袋·····	110	湿疹·····	119
痤疮·····	111	荨麻疹·····	120
雀斑·····	113	神经性皮炎·····	122
黄褐斑·····	114	带状疱疹·····	124

Part 6 刮痧治疗常见症状

眩晕·····	126	牙痛·····	132
呃逆·····	128	耳鸣·····	134
头痛·····	130		

Part 7 刮痧治疗常见病

感冒·····	137	白内障·····	147
痛风·····	140	青光眼·····	150
慢性咽炎·····	141	假性近视·····	151
鼻窦炎·····	143	慢性支气管炎·····	154
慢性鼻炎·····	145	心律失常·····	156

Part 8 刮痧缓解急症

呕吐·····	158	落枕·····	162
晕车·····	160	胃痉挛·····	164
晕厥·····	161	肾绞痛·····	166

Part 1

溯源传统中医

——刮痧保健入门

刮痧的起源与发展

刮痧，是利用刮痧工具，刮拭相关体表肌肤、经络穴位，通过良性刺激发挥营卫之气的作用，改善局部微循环，起到祛除邪气，疏通经络，祛风散寒，活血化瘀，消肿止痛，清热除湿等效果，从而增强机体自身的抗病能力和免疫功能，达到扶正祛邪，防病治病的目的。

刮痧疗法起源于旧石器时代，当时人们患病后会本能地用手或石片抚摩、捶击身体表面特定部位，以此达到缓解疾病的作用。通过长期的实践与积累，慢慢地形成了砭石治病的方法，这就是刮痧疗法的雏形。

17 世纪至 20 世纪初，刮痧疗法已经不仅仅在民间广泛流传和应用，还被医学界不少名家所重视，使其能够运用得更加广泛，方法也得以不断改进和丰富，刮拭工具也日益多样化。

到了 20 世纪 60 年代初期，我国中医界专家、学者对刮痧进行了继承及整理，出版了一本刮痧小册子。但是，在“文化大革命”期间，刮痧疗法遭到了破坏，直至 1976



年10月后，才随着国家政策的稳定，得以“平反”并发扬光大。此后，刮痧疗法也逐步与现代医学相结合，发展成一种独特的疗法。

近几年来，无毒副作用、疗效显著、易于被人们接受的绿色疗法——刮痧疗法备受社会各界的青睐，成为一种开展自我保健、家庭医疗的健康良法。

刮痧的健康原理

刮痧这种绿色疗法已经流传了几千年，其保健治病的功效毋庸置疑，经过现代医学界的研究发展，更融合了多流派的理论，为人们的健康提供了坚实的基础。具体来说，刮痧疗法具有以下几个的健康原理：

1. 活血化瘀，止痛镇痛

“通则不痛”，当气血运行不畅就会造成局部瘀血，在局部或相应腧穴刮痧可疏通气血，化解瘀血，生发新血。特别是当肌肉、韧带、筋骨、关节等受到损伤时，刮痧可使血流通畅还能减轻筋骨肌肉的粘连，不仅能舒展痉挛部位，疼痛感也会得到明显改善。



2. 调节阴阳，平衡机体

健康的人体是阴阳平衡的，一旦出现阴盛或阳盛，机体功能就会出现紊乱。刮痧能够疏导气血，将过盛的阴气或阳气融合，使身体的寒热达到平衡，恢复正常的生理功能。例如，对于循环系统，可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，促进身体新陈代谢；对于呼吸系统，可改善呼吸功能；对于神经系统，可刺激神经

末梢，增强人体防御功能；对于免疫系统，可增强细胞的免疫能力。这样便能实现强身健体、防病治病的目的。

3. 测试健康，防患未然

刮痧具有超前诊断的作用，原因是当气血出现异常变化时，机体组织通常没有明显症状，刮痧可以在身体出现亚健康状态或生病前就能发现这些细小的变化，早期诊察“未病”，并确定其部位与程度，从而起到预测未来健康、协助制定保健调理计划的目的。

4. 排毒解毒，祛邪扶正

痧症是人体藏毒的一种表象，刮痧能使腠理宣畅，将邪热以及痰湿之气外泄，具有明显的消散邪气、祛痰解痉、散结除风的作用。此外，通过补泻手法刮拭腧穴，还能增强人体正气，使刮痧的祛邪作用得到进一步增强。

刮痧的 8 个优点

如今，越来越多的人注重健康养生，其中很多人都迷上了刮痧这种中医绿色疗法。下面就介绍一下刮痧的具体优点：

1. 刮头部，醒脑开窍

头部，是全身阳经汇聚之地。每日用刮痧方法来刮拭头部，能够起到振奋阳气的作用，达到使人神清气爽的功效。方法是以头顶的百会穴为中心，向四周呈放射状刮拭，至头皮有热感。如果有疼痛点，可在此点上反复刮拭 5 ~ 10 次。



2. 刮眼周，醒神明目

相信大家都做过眼保健操，对其中的几个穴位也非常熟悉。而以刮痧代替手指的按揉，能对穴位形成更有效的刺激。先用刮痧梳点按睛明穴，然后以睛明穴为起点，外眼角为终点，分别从上眼眶和下眼眶两个方向刮拭，能改善眼睛周围的经络气血运行，缓解视疲劳、干涩。

3. 刮颈部，舒筋活络

颈肩不适是伏案工作者的“职业病”，刮痧可以活血舒筋，改善局部气血瘀滞的状态。主要选择三条路线，即后发际中点向大椎穴，以及后发际两个外角上缘分别向左右肩部方向刮拭。另外，感冒时刮拭这个部位还具有祛风解肌的效果。

4. 刮胸骨，宽胸理气

很多人在心情不好或劳累后，会有胸闷气短的感觉，可用刮痧梳的单角自上而下缓慢刮拭下半段胸骨。这个位置上有八会穴中的“气会”膻中穴，刺激这个穴位有宽胸理气的作用。此外，爱打嗝的人也可以经常刮拭这个部位。

5. 刮胁肋，疏肝解郁

焦虑、抑郁、烦躁，长期的精神压力会导致整个身体功能的紊乱。中医认为，正常的情志活动依赖于气机的调畅，而肝脏能疏通气机，因此能调节情志。由于人体两侧的胁肋主要有肝经分布，刮拭这个区域能疏肝解郁，其中，重点是乳头直下和第六肋间交点的期门穴。刮拭时，动作要慢，寻找并刮拭疼痛或结节的部位。

6. 刮腹部，排毒通便

长期便秘不但会影响消化吸收功能，还会使机体吸收毒素。可用刮痧板的面在腹部自上而下，从左向右依次刮拭。需要注意的是，如有内脏下垂，应由下向上刮拭。

7. 刮手脚，行气通络

女性经常出现手脚冰凉的症状，中医认为这主要和机体阳气不足，或气血运行不畅，阳

气不能通达到手脚有关。建议，先用刮痧板的面刮拭手掌，手掌发热后用刮痧板上的凹槽刮拭手指的四面，从根部到指尖，每个方向刮 5 ~ 10 次，能行气通络。同理可运用于刮拭双脚。

8. 刮脚底，安神助眠

失眠症患者可以在晚上临睡前刮拭脚底，有助于促进睡眠，缓解头痛。方法是先从脚掌到脚后跟方向全脚底刮拭，刮热后再用刮痧板单角刮拭脚心中央的涌泉穴。

刮痧的适应证与禁忌证

刮痧疗法现在已经广泛运用到各种疾病的临床治疗中，不管是内科、外科、妇科还是儿科、五官科，刮痧疗法都能对其进行有效治疗。但是，并不是所有情况都适合刮痧。因此，选择刮痧疗法前一定要搞清楚刮痧的适应证和禁忌证，否则不但无法达到强身健体的目的，还会影响到身体的健康。

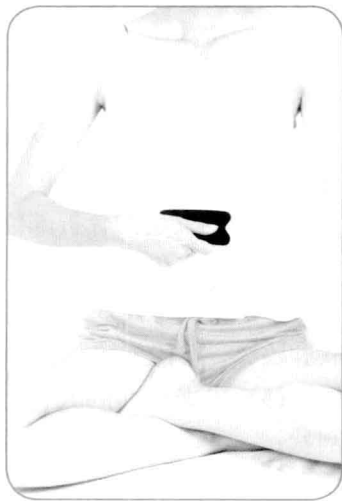
1. 适应证

(1) 内科

感冒、咳嗽、呕吐、腹泻、中暑、急慢性支气管炎、哮喘、心脑血管疾病、急慢性胃炎、急慢性肠炎、便秘、高血压、眩晕、糖尿病、甲状腺疾病、胆囊炎、肝炎，以及各种神经痛、脏腑痉挛性疼痛、尿失禁、膀胱炎等。

(2) 外科

以疼痛为主要症状的各种外科病证，如肩周炎、落枕、慢性腰痛、风湿性和类风湿关节炎、颈椎病、膝关节骨质增生、股骨头坏死、痔疮、腱鞘炎、脉管综合征、网球肘、肋间神经痛、肥大性脊柱炎、急性腰扭伤、慢性腰肌纤维炎、梨状肌综合征等。



(3) 儿科

营养不良、生长发育缓慢、感冒发热、腹泻、呕吐、食欲不振等病证。

(4) 五官科

弱视、青少年假性近视、急性结膜炎、鼻炎、鼻窦炎、咽喉肿痛、牙痛、失声、耳聋、耳鸣等病证。

(5) 妇科

痛经、月经不调、闭经、乳腺增生、经期发热、经期头痛、经前紧张综合征、围绝经期综合征、产后缺乳、急性乳腺炎产后各种病证等。

(6) 其他

皮肤瘙痒、荨麻疹、湿疹、失眠、癫痫、精神分裂症、肢体震颤等病证。

(7) 保健

刮痧能够预防疾病的发生，可以强身健体，还有减肥、美容等作用。

2. 禁忌证

(1) 有出血倾向的疾病，不可以用刮痧治疗或慎用刮痧治疗。如血小板减少性疾病、过敏性紫癜、白血病等，不能用泻法刮疗，可用补法或平补平泻的手法刮疗。但是，如果出血倾向比较严重的，就不要用任何刮痧的方法。补法较泻法力度更轻一些，比较适合体质较弱的人。

(2) 凡危重病证，应该立刻住院观察治疗，如急性传染病、重症心脏病等。但是在没有其他办法的紧急情况下，可用刮痧进行暂时性急救措施，来争取救治时间和治疗机会。

(3) 刚发生的骨折部位不能刮痧，应该等到骨折愈合后，才能在患处刮疗。外科手术瘢痕处，应该在2个月之后才能够进行刮痧。恶性肿瘤患者手术后，瘢痕处慎刮。

(4) 传染性皮肤病不能刮痧，例如疔肿、痈疮、溃烂、传染性皮肤病及不明原因的皮肤肿块等，不能直接在患处刮拭。

(5) 年老体弱的人、空腹和正处在妊娠期妇女的腹部、妇女月经期间的下腹部不能刮拭。

Part 2

深入知识要点

刮痧顺序与方向

人体各部位有着不同的特点，刮痧的技巧自然也应该区别对待。只有根据各身体部位特征正确处理刮痧顺序和方向，才能在刮拭过程中既不损伤肌肤，又最大程度发挥刮痧的优点和作用。

1. 整体的刮拭顺序

身体的整体刮拭顺序应该按照从上到下的方向和顺序进行：头部→背部→腰部→胸部→腹部→四肢。另外，刮拭背、腰部及胸、腹部的时候，应该根据病情决定刮拭的先后顺序。

