

刮痧



内病外治·手到病除
专家指导·方便易学

刮痧疗法作为一种流传久远的中医外治方法，具有方便易行，无副作用，疗效显著等独特优势，且多用于治疗夏秋季时病。本书由国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任担任主编和审订。

李南生 主编

● 中国人世代传承的健康疗法
技法演示 对症施治



刮痧方法与刮拭手法
刮痧禁忌与注意事项
近四十种常见病对症刮痧疗法
刮痧程序与治疗机理
常用穴位与定位方法



保健养生图典

刮痧

李南生 主编



湖南美术出版社

图书在

刮痧 /

南美术出版社，

2010.2

(保健养生图典)

ISBN 978-7-5356-3557-0

I. ①刮… II. ①李… III. ①刮痧疗法

IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021376号

参编人员：

李南生 唐似葵 朱丽华 袁 婷 陈竞强 邱洪斌
曹桔方 陈雪忠 刘秀娟 苏 金 柯小红 宋 丽
陈晓珊 冯新美 杨 名 许海妹 石嘉琳

保健养生图典

刮痧

策划出品：犀文资讯

主 编：李南生

责任编辑：范 琳 李 松

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本：787×1092 1/20

印 张：20

版 次：2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-3557-0

定 价：80.00元(共四册)

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328



前言

PREFACE

中医刮痧养生疗法有着悠久历史，传统刮痧疗法可以追溯到几千年前，早期文字记载见于先秦时期经典名著《黄帝内经》。作为人类已知的最古老的自然疗法，刮痧早在汉晋时代已十分流行。有学者认为刮痧是由推拿手法变化而来，《保赤推拿法》载：“刮者，医指挨其肤，略加力而下也。”元、明时期有较多的刮痧疗法记载，并称为“夏法”。及至清代，有关刮痧的描述更为详细。由于刮痧疗法无需药物，见效又快，故在民间应用甚广，尤其是患者不能及时服药或不能进行其他疗法时，刮痧更能发挥其治疗效用。

刮痧是利用边缘光滑的嫩竹板、瓷器片、小汤匙、铜钱、硬币、玻璃或头发、苕麻等工具，蘸食油或清水在体表部位由上而下、由内向外反复刮动，从而达到扩张毛细血管、增加汗腺分泌、促进血液循环的效果，经常刮痧可以调整经气、解除疲劳、增强免疫能力，特别是对于夏秋季节病如中暑、外感、肠胃疾病等更有立竿见影之效。

《保健养生图典：刮痧》不但列举几十种常见疾病的刮痧疗法，而且将刮痧基础知识、刮痧定位与方法进行高度概括与提炼。本书由中华中医药学会推拿按摩会会员、国家

职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任李南生先生担任主编与审订，全书以大量详尽的专业化的高清操作示范图，配合深入浅出、简洁明了的文字说明，将深奥的中医养生之道，以更加扼要易学、精准细腻、快速爽利的方式告诉读者。

刮痧疗法经过漫长历史发展，由原来粗浅单一经验的治疗方法发展成一种绿色生态自然疗法，既有系统中医理论指导，又有完整手法和改良工具，既可养生保健，又可治疗各种疾病，同时因其具有易学易会、简便易行、疗效明显等特点，必将成为人们放松身心、防治疾病的首选。



目录 CONTENTS

PRAT1 刮痧基础知识

2

常用刮具与介质	3
刮痧治疗机理	7
刮拭手法	7
刮痧方法	8
准备工作	11
刮痧时间	11
人体各部位刮痧操作程序	12
一般注意事项	20
刮痧禁忌症与慎用症	21
异常反应(晕刮)及处理	22

PRAT2 刮痧定位与方法

23

如何进行穴位定取	24
认识常用经脉穴位	25
手太阴肺经经穴	25
手阳明大肠经经穴	26
足阳明胃经经穴	27
足太阴脾经经穴	28
手少阴心经经穴	29
手太阳小肠经经穴	30
足太阳膀胱经经穴	31
足少阴肾经经穴	32
手厥阴心包经经穴	33
手少阳三焦经经穴	34
足少阳胆经经穴	35
足厥阴肝经经穴	36
督脉经穴	37
任脉经穴	38
经外奇穴	39



PRAT3 刮痧对症施治

40

感冒	41
头痛	42
支气管炎	44
肺气肿	46
中暑	48
温病	50
发热	52
失眠	54
神经衰弱	55
健忘	57
落枕	59
颈椎病	60
腰椎间盘突出症	62
腰肌劳损	63
急性腰扭伤	65
踝关节扭伤	66
网球肘	67
足跟痛	69
痔疮	71
颈肩肌筋膜炎	73
耳鸣	75
耳聋	77
鼻衄	78
鼻炎	79
鼻窦炎	81
扁桃体炎	83
失音	85
口腔溃疡	87
睑缘炎	89
流泪症	91
月经不调	92
痛经	93
闭经	95
乳腺炎	97



刮痧基础知识 1

刮痧基础知识

运用刮痧养生疗法保健，先要了解一下关于刮痧养生疗法的基础知识，包括刮痧疗法的刮具与介质、刮拭手法、操作程序和刮痧部位穴位等基本内容。

※常用刮具与介质

刮痧需要用到各种各样的刮具与介质，利用这些刮具与介质不仅能事半功倍，而且还能增强功效，下面就向大家介绍一下比较常见的刮具与介质。

刮具

本疗法的刮具制作简单，也很经济，而且取材方便，多可用代用品。

由于施术部位不同，因而对刮具也有不同的要求。就目前常用的刮具而言，一般有以下几种：

1. 植物团

常用的植物有丝瓜络、八棱麻等，取其茎叶粗糙纤维，除去果肉、壳等，捏成一团，使之柔软而具有弹性。刮痧时，施术者用右手握着植物团在介质中蘸湿，在病人的特定部位进行刮抹，边蘸介质边刮抹，直至皮肤出现痧痕。本具适用于人体肌肉薄弱处（如肋间骨区等），现已很少使用。但在民间一些偏僻地区，一时弄不到其他刮具时，仍不失为应急之措施。

2. 贝壳刮具

以小贝壳等制成的刮具。要选取大小不一且边缘光滑（或磨成钝圆形）的贝壳。在刮痧时，术者右手持贝壳上端，在病人的特定部位上边蘸介质边刮抹，直至皮肤出现痧痕。此为沿海或湖泊地区渔民常用的一种刮痧工具。

3. 棉纱线团

一般取纯棉纱线（或头发），揉成一团即可使用。此法多用于儿童或头面部等皮肤较薄弱的部位的刮抹。用法同1。



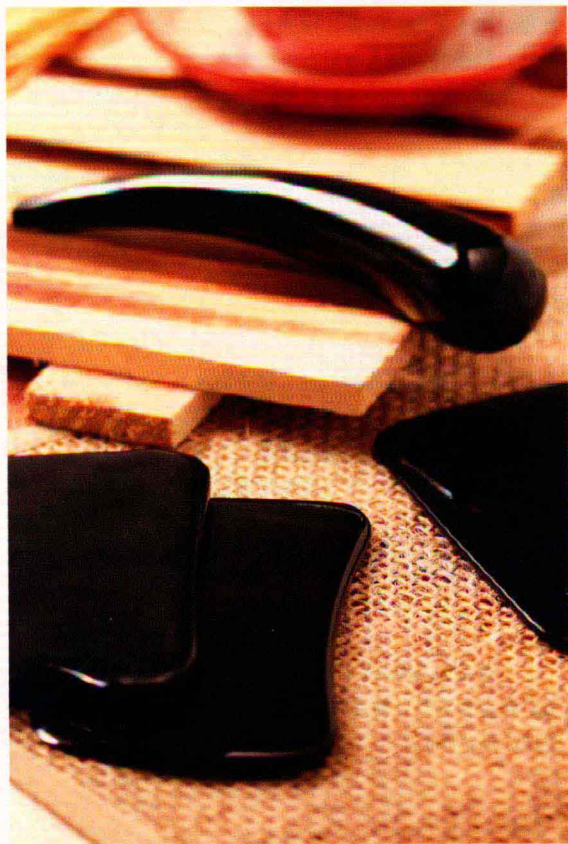
4. 硬币

一般分铜、铝两种。铜质的为古铜钱、铜板，这是20世纪50年代以前最常用的一种刮痧工具。此法取材、携带都比较方便。一般应选用边缘较厚（边缘太薄、太锋利的易刮破皮肤）而没有残缺的大铜钱或铜板。铝质的分角币、硬币，为近代较常用的一种刮痧工具，取材方便。如用分币（边缘有齿痕），刮痧手法要特别轻，以防刮破皮肤。用法均同2。硬币刮具多适用于小面积（如腘窝、肘窝等）部位的刮拭，其余部位也可酌情使用。如没有硬币，也可用小铜勺柄（选取边缘较厚而光滑的）代用。



5. 木竹质刮板

要取质地坚韧、边缘光滑、大小不一、便于握持的刮板。如取用中药材木质（如沉香木、檀香木等）制成的刮板更佳。此刮板适用于人体各部位。需以患者疾病的性质取材，如温性的则取热温类药材，热性则选寒凉类药材等。用法同2。



6. 动物角质刮板

如羚羊角、水牛角等，尤以水牛角为常用。用角质制成的刮板，必须边缘光滑、圆润。具体规格要根据刮拭部位的不同，制成不同的边和弧度及厚薄不同、大小不一的刮板，施于人体，对各部位能曲尽其妙。这种刮板具有清热解毒的作用，且具有不导电、不传热等特点。用法同2。此种刮板目前为医疗部门所常用。

7. 代用刮具

根据取材方便的原则，一般常取下列物品代用。如瓷类的小盏、瓷杯、汤匙等（要取边缘较厚而光滑且无破损的），取其边缘刮拭。又如药匙（医院药房取药片、药粉的工具），再如有机玻璃纽扣（应取其边缘光滑且较大的纽扣）等。以上均为较常用理想的刮痧工具，其取材方便，消毒处理容易，不易破损，便于捏拿。可按人体不同部位而选择相应大小的代用刮具。用法同2。

8. 手指

医者以手指代刮具，即以手指相对用力，做捏、挤、提、点、按等动作。此法主要用于撮痧法。

9. 针具

一般用于挑痧、放痧。凡棉线针、三棱针等针具均可，但要质地坚硬、尖部锋利、无锈、无弯曲的针具。



以上刮具可因地、因人、因材而异选用。一般而言，民间多用硬币或代用刮具，医疗部门多用水牛角刮板，或自行特制的铜质、银质刮板，渔民多用贝壳，山区多用木竹质刮板。总之，刮板的选用以便于操作和适用即可，一般无严格要求。

介质

在刮痧治疗时，为了减少刮痧阻力，避免皮肤损伤，增强刮痧疗效，操作之前必须在刮痧部涂上一层刮痧介质。常见的刮痧介质有：

1. 水剂

用凉开水或温开水作刮痧介质。治疗热证时用凉开水，治疗寒证时用温开水。

2. 植物油

用芝麻油（香油）、菜油、橄榄油、花生油等植物油作为刮痧介质，主要起润滑和保护皮肤的作用。

3. 刮痧油

由含芳香药物的挥发油与植物油经提炼、浓缩制成，具有祛湿、行气、开窍等作用。

4. 刮痧活血剂

以天然植物为原料，经提炼、浓缩调配而成。具有活血化淤，促进血液循环，扩张毛细血管，促使出痧等作用。

5. 活血润滑剂

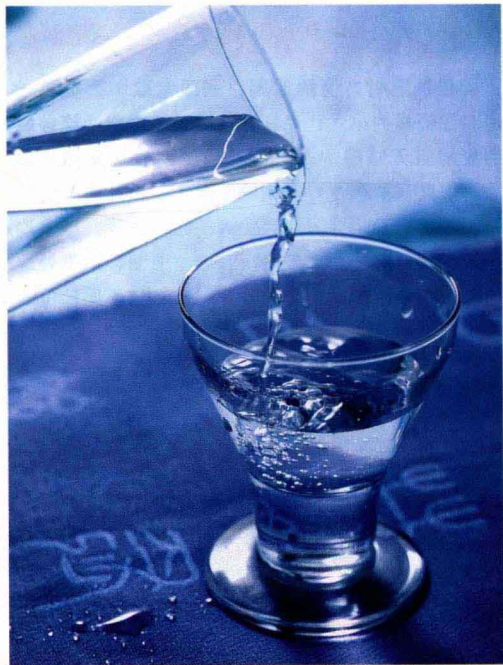
用菜油加中药血竭、白芷、红花、麝香、山甲等，经最新科技方法提炼、浓缩而成，具有消毒杀菌、活血止痛等作用。

6. 止痛灵

用天然中药丹参、桃仁、血竭、蜈蚣、三七、麝香、酒精提炼而成。具有消毒杀菌、活血止痛等作用。

7. 其他

还有用液体石蜡、滑石粉等作刮痧介质的，主要起润滑作用。



※ 刮痧治疗机理

本疗法有宣通气血、发汗解表、疏筋活络、调理脾胃等功能,而五脏之俞穴皆分布于背部,刮治后可使脏腑秽浊之气通达于外,促使周身气血流畅,逐邪外出。根据现代医学分析,本疗法首先是作用于神经系统,借助神经末梢的传导以加强人体的防御机能。其次可作用于循环系统,使血液回流加快,循环增强,使淋巴液的循环加快,使新陈代谢旺盛。据研究证明,本疗法还有明显的退热镇痛作用。

※ 刮拭手法

刮痧养生疗法对不同体质与不同病症者应采用不同的刮拭手法。临床分为三种手法:补法、泻法和平补平泻法。刮拭手法是根据刮拭力量和速度两种因素划分的。

1. 补法

补法刮拭按压力小,速度慢,能激发人体正气,使低下的机能恢复旺盛。临床多用于年老、体弱、久病、重病或形体瘦弱之虚证患者。

2. 泻法

泻法刮拭按压力大,速度快,能疏泄病邪、使亢进的机能恢复正常。临床多用于年轻、体壮、新病、急病或体格壮实的实证患者。

3. 平补平泻法

平补平泻法亦称平刮法,有三种刮拭手法。第一种为按压力大,速度慢;第二种为按压力小,速度快;第三种为按压力中等,速度适中。具体应用时可根据患者病情和体质而灵活选用。其中,按压力中等、速度适中的手法易于被患者接受。平补平泻法介于补法和泻法之间,常用于正常人保健或虚实兼见证的治疗。

补、泻手法的原则适用于后面介绍的刮痧法、撮痧法等手法。

4. 各种手法的具体运用

首先,根据患者的体质和病情确定刮拭手法。但不论何种证型,均应以补刮开始,然后根据体质和部位决定按压力的大小,再逐渐向平刮、泻刮法过渡,使患者有适应的过程。虚证型患者,以补刮法为主,治疗过程中在补刮的基础上,对主要经络穴位,可以短时间运用平刮法,以增强治疗效果。实证型患者可以在用泻刮法治疗后,以补刮法收尾。或在治疗结束后,对所治经络采用疏经理气法调补气血。掌握脏腑辨证方法者,可据病情灵活运用,如虚实夹杂型,对经气实的经脉施以泻刮,经气虚的经脉施以补刮。



✧ 刮痧方法

一、刮痧法

因施术者所用刮具不同，故刮痧方法又可分刮痧法（用刮具）、撮痧法（用手指）、挑痧法（用针具）和放痧法（用针具）四大类。同时又因手法不同，四法之中又各分若干法。下面介绍最常用的刮痧法：

这是本疗法最常用的方法。刮痧是选用上述刮具，在人体相应体表进行刮动，使皮肤出现痧痕的一种操作方法。要按顺序刮治。刮动时，用力要均匀，一般采用腕力，同时要根据病人的反应随时调整刮动的力量，以达到预期的治疗效果。

刮痧方法，根据临床应用的不同，又分为直接刮和间接刮两种：

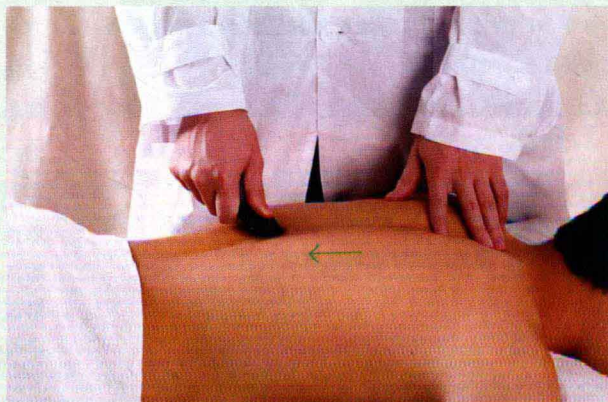
1. 直接刮法

一般均用此法。先让病人取相应体位。以刮背部为例，嘱患者取俯伏坐位（即坐后双手俯伏在桌面上），背对术者，施术者先用热毛巾擦洗病人准备被刮部位的皮肤，然后均匀涂上刮痧介质，再以右手持刮痧工具，先在病人颈项正中（凹陷处）刮抹，刮出1道长形痧痕，然后再让病人取俯卧位，在脊椎正中刮1道（如果病人瘦弱或脊椎骨生理性突起，可以刮其两旁），在左肩胛下左右背第7~第9肋间隙处各刮1道，至刮出痧痕为止。如刮完上述几处，病人自觉症状减轻，可于脊柱棘突两旁上下各刮1~2道，则收效更佳。

也可按下列部位和方法刮治：

背部：先从第7颈椎沿脊椎从上向下刮至第5腰椎止，然后从第1胸椎旁开，沿肋间向外侧斜刮，左刮1道痕、右刮1道痕，一般左右各刮出5~7道痧痕即可。

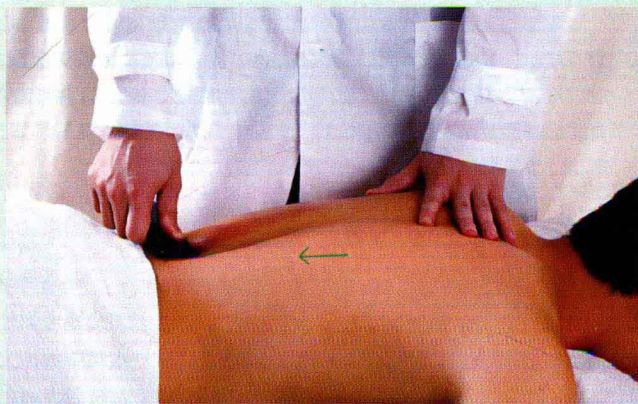
颈部：颈部两侧各刮1道痧痕，项部两侧各刮1道痧痕，双肩胛骨部各刮1道痧痕。



胸部：从胸骨向外侧在第2、3、4肋间各刮1道痧痕。乳房禁刮。

四肢：于肘弯、腘弯、上下肢双侧各刮出1道痧痕。

也可按上述“常用刺激部位”顺序和方法刮治。总之，此仅示其要领，具体应详见书后论各疾病中所列。



2. 间接刮法

此法适用于3岁以下婴幼儿中患者高热或中枢系统感染，开始出现抽搐者。间接刮法是先在被刮部位放一层薄布类物品，然后再用刮痧工具在布上刮动。它除了具有刮痧功效外，还可保护皮肤。

具体方法是：于刮痧前先在刮痧部位放上干净的手绢（或大小适当、洁净柔软的布一块），用消毒好的刮痧工具在手绢或布上面以每秒钟2次的速度，朝一个方向快速刮拭，每处刮20~40次即掀开布检查一下，如皮肤出现痧痕即止，再换另一处。如果病人闭眼不睁，轻度昏迷或高热不退，可加刮两手心及两足心及第7颈椎上、下、左、右四处，每处加刮至100次左右。

二、撮痧法

术者以拇、食、中三指对抗用力，在患者撮痧部位体表游走，交替、反复、持续、均匀地提起施治的部位或穴位。被着力的局部在手指的不断对合转动下提夹，以手指的自然滑动，使皮肉自指滑行移动，如此反复至皮肤出现痧痕为止。此法具有调和气血、健脾和胃、疏通经络、行气活血的功效。



此法还通常配合按摩或指针疗法中的点揉法进行。如此即可弥补刮痧疗法之不足，又可增强疗效。点揉法是指用手指在人体的一定部位或穴位上进行点压，并作圆形或螺旋形的揉动，是点压与揉动的复合手法。其操作要领是施术者以拇指或食、中指端按压在穴位或某部位上，力贯于指端，着力于皮肤和穴位上，由轻到重，由表及里，手腕带动手指灵活揉动，频率50~100次/分。要持续一定的时间，通常为3~5分钟，以患者感觉酸胀和皮肤微红为度。结束时则应由重到轻，缓慢收起。注意力量不宜过大、过猛，揉动时手指不能离开皮肤。此法具有散瘀止痛、活血通络、解除痉挛等作用。在刮痧治疗中，主要用于头面部、腹部、肢体关节部及手足部等。



✱准备工作



1.放松：患者就诊时，先嘱其休息10分钟左右，以消除紧张情绪与疲劳，放松体态，松弛肌肤，适应环境，以利操作。

2.配合：在施术中，要取得患者的积极配合，必须于术前做好患者的思想工作，消除顾虑和恐怖、紧张感，树立治病信心。同时要讲清饮食禁忌，并嘱适当参加室外活动，按时复诊，有利于提高治疗效果。

3.消毒：术前一定要做好消毒工作。对刺激部位先用热毛巾擦洗干净，再进行常规消毒。对刮具（包括针具）使用前需要煮沸消毒，或用高压蒸汽消毒，也可用1:100新洁尔灭溶液消毒。消毒后方可使用。

4.体位：根据治疗部位采用合适体位，并尽量暴露于外，以利于施术操作。

5.选穴：根据治疗方案，确定治疗部位，选准穴位。选穴正确与否是决定疗效好坏的关键之一，如果选穴（或部位）不当，不但起不到治疗作用，反而会增加病人的痛苦。不过，因刮痧作用面积宽，取穴没有针灸疗法那样严格，而是离穴不离面和线，穴位即在其中，但也不可离之太偏。所以，选穴也应受到重视。

✱刮痧时间

应根据不同的疾病和病情及病人体质状况等因素灵活掌握，一般每个部位或穴位刮20次左右。刺激强度由轻到重，以病人能忍受为度。时间以20~25分钟为宜，至皮肤出现“痧痕”为止。初次治疗时间不宜过长，手法力度不宜太重。治疗1次病即愈者，即中止治疗。若病未愈，第2次应间隔5~7天或患处无痛感时再实施，直到患处清平无斑块，病症自然就痊愈了。其间亦可改刮其他部位或穴位。通常连续治疗7~10次为1疗程，间隔10天再进行下个疗程。如果刮治完成2个疗程仍无效者，应进一步检查，必要时应修订治疗方案或配用、改用其他疗法。



✳ 人体各部位刮痧操作程序

头部

1.用刮法刮拭头部两侧，从头两侧太阳穴开始至风池穴，经过的穴位包括头维、额厌、悬颅、悬厘、率谷、天冲、浮白、脑空等。

2.用刮法刮拭前头部，从百会穴开始至前发际，经过的穴位包括前顶、通天、囟会、上星、神庭、承光、五处、曲差、正营、当阳、头临泣等。

3.用刮法刮拭后头部，从百会穴开始到后发际，经过的穴位包括后顶、络却、强间、脑户、玉枕、脑空、风府、哑门、天柱等。

4.用刮法刮拭全头部，以百会为中心用放射状的方式向全头部刮拭。经过全头穴位和运动区、感觉区、言语区、晕听区、视区、胃区、胸腔区、生殖区等。



● 头部刮痧注意事项 ●

1.头部刮痧时不需涂抹刮痧润肤油。

2.头部刮痧手法以采用刮法之平补平泻或补法为主，具体穴位可配合使用按、推、颤等手法。

3.若施术局部有痛、酸、胀、麻等感觉，是正常现象，坚持使用即可消失。

4.对患者头部使用刮痧手法时宜双手配合，一手扶持患者（被刮者）头部，一手刮拭，以保持头部稳定和安全。



面部

- 1.用刮法刮拭前额部，前额由前正中线分开，两侧分别由内向外刮拭，前额包括前发际与眉毛之间的皮肤。经过的穴位有印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空等。
- 2.用刮法刮拭两颧部（承泣至巨髃，迎香至耳门、听宫的区域），分别由内向外刮拭，经过的穴位有承泣、四白、颧髃、巨髃、下关、听宫、听会、耳门等。
- 3.用刮法刮拭下颌部，以承浆为中心，分别由内至外刮拭。经过的穴位有承浆、地仓、大迎、颊车等。

● 面部刮痧注意事项 ●

- 1.面部可不涂刮痧润肤油，若需湿润可用水蒸气或清水（温热最佳）湿润脸部皮肤。
- 2.宜用刮法之补刮，禁用泻刮。
- 3.宜用刮痧板厚边刮拭，以免损伤皮肤。
- 4.面部穴位如印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空、承泣、听宫、颊车等均可用刮痧板厚棱角进行点、按等手法刮拭，以局部酸胀为度。
- 5.面部使用刮痧手法以疏通经络、促进气血循环为目的，不必出痧。
- 6.面部使用刮痧手法宜采用时间短、力量轻而次数多（即一天数次）的方法。

