

☆ 中华养生大智慧 ☆

按摩师实用教材
养生保健必备图书

赠穴位挂图



图解 刮痧

养生智慧

雷子 林敬 ◎ 编著



不花钱、不吃药，一家一人会，
省下医疗费，一学就会、
一用就灵的健康疗法！

中医古籍出版社

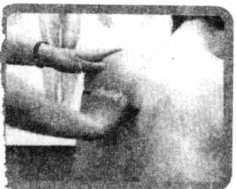
☆ 中华养生大智慧 ☆

图解

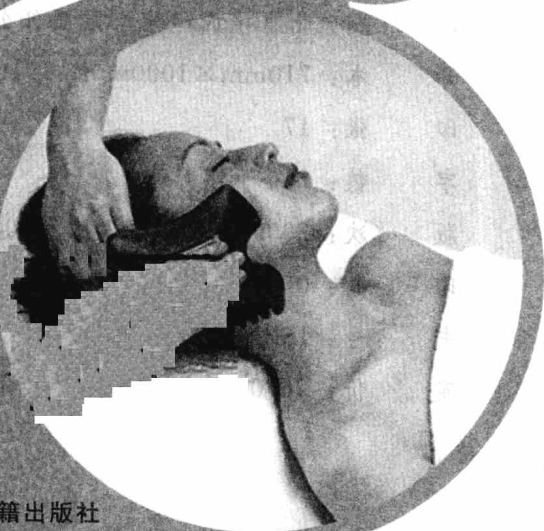
刮痧

养生智慧

江苏工业学院图书馆
藏书



雷子 林敬 ○ 编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生大智慧/雷子,林敬编. —北京:中医古籍出版社, 2009.9

ISBN 978—7—80174—712—9

I. 中… II. ①雷… ②林… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 038654 号

中华养生大智慧 图解刮痧养生智慧

编 著: 雷 子 林 敬

责任编辑: 黄 鑫

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京兆成印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978—7—80174—712—9

定 价: 26.00 元(全套 104.00 元)

前言

5岁的华裔孩子丹尼斯闹肚子发烧，在家的爷爷因为看不懂药品上的英文说明，便用中国民间流传的刮痧疗法给丹尼斯治病，而这就成了丹尼斯一次意外事故后父亲许大同虐待孩子的证据。庭上，以解剖学为基础的西医理论无法解释通过口耳相传的经验中医学，许大同最后终于失去冷静和理智，法官当庭宣布剥夺许大同的监护权，不准他与儿子见面。父亲因此事决定回国，为了让老人临行再见一面孙子，许大同从儿童监护所偷出儿子丹尼斯到机场送别，因此受到警方通缉，父子分离，夫妻分居，朋友决裂，工作丢失，接连不断的灾难恶梦般降临，一个原来美好幸福的家庭转眼间变得支离破碎。影片结尾，在一家人不懈的努力和朋友的帮忙下，终于向法庭证明什么是中国的“刮痧”，一家人得以团圆。这部在美国拍摄的电影《刮痧》，深受人们的喜爱，它不仅反映了东西方文化的差异，更说明了祖国医学的博大精深，而刮痧疗法就是其中耀眼的珍宝。

可能许多年轻的朋友并不熟悉拥有几千年历史的刮痧，要问，刮痧到底是什么东西？它在片中的医学解释是：“利用热胀冷缩原理，造成局部毛细血管扩张，增加血容量和流量，促进血液循环，改善人体自然生理环境。”

刮痧真的很神奇，一块不显眼的刮板就可以让您的心愿达成，这似

平和淡定的处世哲学有着异曲同工之处。当您感冒时，刮太阳、风池、风府、大椎、肩井、风门、肺俞、中府、前胸部、尺泽、曲池、列缺、合谷就可以治愈；刮乳四穴、足三里、三阴交、太冲则会让您感受做女人“挺”好的神奇魔力；很多女士想青春永驻，而刮痧就可以帮您实现梦想，头维、阳白、头临泣、印堂、阿是穴就可以轻松帮您摆脱皱纹的烦恼。您或许要说，小病或许能治疗，但是面对那些久治不愈的大病，它还有功效吗？当然，如果很不幸，您患上了心绞痛，请您试着刮以下穴位：项丛、太阳、心俞、肾俞、中府、膻中、关元、足三里、三阴交、太冲、内关、神门，我相信您会收到意想不到的效果……

基于此我们组织人员查阅大量中医古籍，编撰了这本《图解刮痧养生智慧》。本书旨在宏扬古老的刮痧疗法，不仅对刮痧操作的具体步骤做了详细的说明，而且形式图文并茂，语言通俗易懂，即使您原来对刮痧一窍不通，也会立刻就上手。这本书主要介绍了刮痧的基础知识、人体各部分的刮痧方法、经络穴位分布与应用、刮痧美容美体、常见疾病的刮痧治疗，为了便于查阅，我们特地将常见病的刮痧治疗，一一归类加以说明。这本《图解刮痧养生智慧》不仅如清风可以抚平您独自面对的伤痕，更能使忙碌的您感悟属于自己的养生智慧，何乐而不为呢？

健康从刮痧开始！

编 者

目 录

前 言	1
-----------	---

第一章 揭开刮痧的神秘面纱	1
---------------------	---

常言说得好：“灵丹妙药世间无，祛病延寿靠自己。”那么当前应用什么样的方法养生呢？多少医学界专家、仁人志士苦苦寻找答案，他们经过不懈努力，终于在中华大地，找到了一种快速、简单的健康疗法——刮痧疗法。赶快和我一起走进古老而又年轻的刮痧世界吧！

◆全解刮痧疗法	1
◆现代医学对刮痧作用的认识	3
◆刮痧时的九大纪律条约	4
◆如何提高刮痧的疗效	5
◆刮痧禁忌知多少	6
◆一起来认识“痧痕与痧象”	7
◆出现晕刮，别害怕	8
◆刮痧后的反应	8

◆五种刮痧体位，要牢记	9
◆四大刮痧疗法，助您成功	11
◆巧选刮痧工具	17
◆刮板的应用	20
◆刮痧与美容	22

第二章

详解人体各部位的刮痧方法

25

刮痧的优点多到数不清，您一定也想亲自试试吧？可是，俗话说得好“隔行如隔山”，您一定有很多问题想知道吧？诸如：是不是人体各部位的刮痧方法都一样呢？如果不一样，那么人体各个部位应该采用什么样的刮痧方法呢？那就请您带着这些问题继续看下面的内容吧！

◆头部刮痧法	25
◆面部刮痧法	27
◆颈部刮痧法	29
◆背部刮痧法	30
◆胸部刮痧法	31
◆腹部刮痧法	32
◆膝关节刮痧法	33
◆四肢刮痧法	35

第三章

全面解析十二经脉

37

刮痧原理是根据中医十二经脉及奇经八脉，遵循“急则治其标”的原则，运用

不同的手法刺激经络，使局部皮肤发红充血，从而起到醒神救厥、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾和胃的效用。可是，十二经脉到底是什么呢？您的心中是不是充满了疑惑？那就赶快跟上我们的脚步，一探究竟吧！

- ◆ 经络系统表 38
- ◆ 手阳明大肠经 39
- ◆ 手少阳三焦经 43
- ◆ 手太阳小肠经 49
- ◆ 手太阴肺经 54
- ◆ 手厥阴心包经 57
- ◆ 手少阴心经 60
- ◆ 足太阴脾经 62
- ◆ 足厥阴肝经 67
- ◆ 足少阴肾经 72
- ◆ 足阳明胃经 78
- ◆ 足少阳胆经 88
- ◆ 足太阳膀胱经 98

第四章

美丽公主爱刮痧

113

人人都追求美，于是，很多人为了自己能够更加漂亮一点，买很多名牌化妆品，甚至不惜去做整容手术……殊不知，这种做法对健康的伤害有多大！有没有一种便宜、简单、安全的方法就能轻松变美呢？有，它就是刮痧！美丽是靠自己每天的投入来衡量的，快来坚持刮痧吧，美丽的公主就是您！

- ◆ 减肥刮痧，安全有效 113

◆丰胸，刮痧就能做到	115
◆刮痧圆您纤腰梦	116
◆小小刮痧，塑造您的美腿	117
◆想美白，就刮痧	118
◆刮痧防皱最可靠	120
◆润肤养颜，刮痧圆你梦	121
◆刮痧让你重新拥有美目	123
◆刮痧还您美颈	126

第五章 内、外科常见病刮痧疗法

128

随着人们生活水平的提高，鸡鸭鱼肉已经成为百姓日常生活中不可缺少的食物，家庭轿车也走进了千家万户，可是我们的身体也由于以车代步，食用过多的脂肪而每况愈下……从现在开始，您不用担心了，因为小小的刮痧就能帮您解决内、外科的疾病困扰。

◆感冒	128
◆发热	131
◆神经衰弱	134
◆癫痫.....	136
◆肠梗阻	140
◆痔疮	142
◆脱肛	145
◆慢性支气管炎	146
◆支气管扩张	148

◆肺气肿	150
◆消化性溃疡	152
◆慢性胃炎	154
◆胃下垂	156
◆肝硬化	158
◆脑血栓	160
◆糖尿病	162
◆高血压	164
◆心绞痛	168
◆心肌炎	171
◆心力衰竭	173

第六章 儿科常见病刮痧疗法 176

孩子，是未来的希望，是明天的主人。孩子生病，全家人都会跟着着急、担心……打针、吃药是每个小天使最害怕的事情，爸爸妈妈也跟着急掉泪，有没有一种方法可以减轻孩子的痛苦呢？答案当然是肯定的，不想让孩子再受苦就赶快来刮痧吧！

◆小儿厌食症	176
◆小儿腹泻	178
◆小儿便秘	180
◆小儿遗尿	181
◆小儿惊厥	183
◆小儿多动症	186

女人如花，女人似水，如花似水的女人是上苍最得意的作品，也许正是因为这样，疾病似乎特别嫉妒女人，妇科病让女人受尽了煎熬与痛苦，女性朋友们，从现在开始，不用再饱受妇科病的困扰了，因为你们有了刮痧这个法宝！

◆ 痛 经	188
◆ 闭 经	190
◆ 月经失调	192
◆ 外阴瘙痒	194
◆ 盆腔炎	196
◆ 乳腺炎	198
◆ 功能性子宫出血	199
◆ 不孕症	201
◆ 女性更年期综合征	203

男人是天，是一个家庭的顶梁柱，因此男人自古以来就承受着巨大的压力，男人的身心都饱受煎熬。怎么才能更好地呵护男性健康？难道仅仅靠几种药、几件衣服就可以的吗？不，当然不够，呵护男性健康从刮痧做起吧！

◆ 阳 痿	206
-------------	-----

◆早 泄	209
◆遗 精	210
◆前列腺炎	212
◆前列腺增生	214
◆男性更年期综合征	216

第九章 五官科常见病刮痧疗法 218

人体五官包括：眼、耳、鼻、舌、口，它们对人体的意义非凡，比如：眼睛可以让我们看见这个美丽的世界，耳朵能使我们聆听曼妙的声音，我们通过鼻子闻到诱人的气味，我们通过舌头品尝美妙的食物，我们用嘴巴感谢迷人的世界。所以我们要好好爱惜五官，通过刮痧使它们更加健康。

◆沙 眼	218
◆青光眼	220
◆老年性白内障	223
◆化脓性中耳炎	225
◆鼻 炎	228
◆鼻窦炎	231
◆龋 齿	233
◆牙周炎	234
◆咽 炎	236
◆扁桃体炎	239

暗香袭人的冰肌玉肤是每个人理想的肌肤，可是上帝似乎并不想人人都拥有迷人的肌肤，于是有的人患上了痤疮、酒渣鼻、湿疹、带状疱疹、神经性皮炎、银屑病……各种皮肤疾病，皮肤疾病带给人们的不仅仅是身体的病痛，更是心灵的伤痛！别担心，刮痧疗法如夏日的凉风，给广大皮肤病患者送去福音。

◆ 痤疮	243
◆ 酒渣鼻	245
◆ 湿疹	247
◆ 荨麻疹	249
◆ 带状疱疹	251
◆ 皮肤瘙痒症	253
◆ 神经性皮炎	255
◆ 药物性皮炎	256
◆ 银屑病	258



第一章

揭开刮痧的神秘面纱

常言说得好：“灵丹妙药世间无，祛病延寿靠自己。”那么当前应用什么样的方法养生呢？多少医学界专家、仁人志士苦苦寻找答案，他们经过不懈努力，终于在中华大地，找到了一种快速、简单的健康疗法——刮痧疗法。赶快和我一起走进古老而又年轻的刮痧世界吧！

◆全解刮痧疗法

刮痧古称砭法，源于旧石器时代，是一种最古老而有效的治疗方法。中医的治疗手段，在古书的记载为砭、针、灸、药、按跷、导引六种方法。“砭”是六种方法之首，可见是六种方法中最重要的方法。除

2 | 图解刮痧养生智慧

了“砭”的治疗效果可能特别好以外，还由于它具有简单直接、无副作用的优点，只要懂得医理，随时随地都能为人治病，是最方便的医疗方法，因此被古人将之列为各种治病方法之首。

现代刮痧是在中医的脏腑经络学说和生物全息理论的指导下进行的。主要功能是增强自身的康复能力。用具有刮痧板和刮痧油。刮痧板有水牛角制品和玉石制品两种。水牛角本身就具有清热解毒、活血软坚的作用；玉性味甘平，入肺经，润心肺、清肺热。据《本草纲目》记载，玉具有清音哑、止烦渴、定虚喘、安神明、滋养五脏六腑的作用，是具有清纯之气的良药，玉石含有人体所需的多种微量元素，有滋阴清热、养神宁志、健身祛病的作用；刮痧油全系采用天然植物药材，经最新科技提炼浓缩调配而成，具有清热解毒、活血化瘀、开泄毛孔、疏通经络、排毒驱邪、消炎镇痛、保护皮肤、预防感染的功效。

刮痧的适应范围十分广泛，经临床验证：凡针灸、按摩、气功能解决的病症，用刮痧法更是简单办到。刮痧于人体，主要起到以下几个方面的作用：

（1）调节阴阳 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。如果因七情六淫以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“阳盛则热，阴盛则寒”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盛偏衰，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来实现的。例如：病在经络、在皮肉者属表，刮痧宜轻刮；病在脏腑、在筋骨者属里，宜重刮。刮痧对阴阳平衡的调节是呈双向性的，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** 人体肌肉、韧带、骨骼一旦受到损伤，在局部产生淤血，使经络气血流通不畅，若瘀血不消，则疼痛不止。这时在局部或相应腧穴刮拭，可使淤血消除，新血得生，经络畅通，气血运行，达到通则不痛之目的。这就是刮痧活血化瘀的作用。

(3) **清热消肿** 根据中医治法中“热则疾之”的原理，通过放痧手法的刺激，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，以清体内之瘀热、肿毒。

(4) **祛痰解痉，软坚散结** 由痰湿所致的体表包块及风证，通过刮痧、放痧治疗，使腠理宣畅，痰热脓毒外泄，有明显的止痉散结效果。

(5) **扶正祛邪** 刮痧治病后，相应腧穴的皮肤，使之出现青、紫充血的痧痕，使腠理得以开启疏通，将滞于经络腧穴及相应组织、器官内的风、寒、痰、湿、瘀血、火热、脓毒等各种邪气从皮毛透达于外，使经络得以疏通。另外，当人体正气虚时，外邪易乘机而入，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。

◆现代医学对刮痧作用的认识

(1) **镇痛** 肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损伤时，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、纤维化或疤痕化，加重疼痛、压痛和肌肉收缩紧张。刮痧是消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的有效方法，主要机理有一是加强局部循环，使局部组织温度升高；二是在刮痧板直接刺激作用下，提高了局部组织的痛阈；三是紧张或痉挛的肌肉通过刮痧板的作用得以舒展，从而解除其紧张痉挛，以消除疼痛。

(2) **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

4 | 图解刮痧养生智慧

生病变时，有关的生物信息就会随之发生变化，通过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。

(3) **排除毒素** 刮痧过程可使局部组织的血管扩张及粘膜的渗透性增强，淋巴循环加速，细胞的吞噬作用及搬运力量加强，使体内废物、毒素加速排除，组织细胞得到营养，从而使血液得到净化，增加了全身抵抗力，可以减轻病势，促进康复。

(4) **自身溶血** 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，此等血凝块（出痧）不久即能溃散，而起自体溶血作用，这样可使局部组织血液循环加快，新陈代谢旺盛，营养状况改善，同时使机体的防御能力增强，从而起到预防和治疗疾病的作用。自身溶血是一个延缓的良性弱刺激过程，其不但可以刺激免疫机能，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。

(5) **对各个系统的影响** 循环系统：通过刮拭会使血液和淋巴液的循环增强，使肌肉和末梢神经得到充分的营养，从而可促进全身的新陈代谢。呼吸系统：对呼吸中枢具有镇静作用。神经系统：通过刮拭刺激神经末梢而增强人体的防御机能。免疫系统：通过刮拭刺激可增强细胞的免疫能力。

◆刮痧时的九大纪律条约

(1) 刮痧治疗时应注意室内保暖，尤其是在冬季应避寒冷与风口。夏季刮痧时，应回避风扇直接吹刮拭部位。

(2) 任何病症宜先刮拭颈项部。一般原则是先刮头颈部、背腰部，再刮胸腹部，最后刮四肢和关节部。每个部位一般先刮阳经，后刮阴