

中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会副会长
中国中医科学院副主任医师

王敬 编著

中央电视台《健康之路》
北京电视台《养生堂》
湖南卫视《百科全说》等
多家电视台特邀主讲专家

一刮灵

跟名师学刮痧

刮痧拔罐

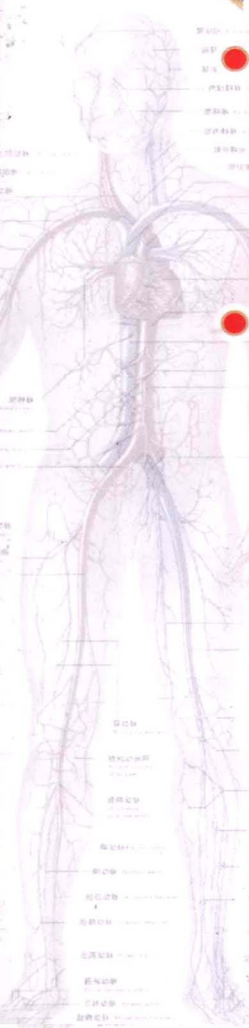
中医瑰宝

权威解读

祛病强身

图文版

赠送全彩人体经络穴位图



跟名师学刮痧

一刮灵

王敬◎编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一刮灵：跟名师学刮痧/王敬编著. —北京：北京科学技术出版社，2012.1

ISBN 978-7-5304-5504-3

I. ①一… II. ①王… III. ①刮搓疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第207786号

一刮灵：跟名师学刮痧

作 者：王 敬

责任编辑：赵 晶

责任校对：黄立辉

责任印制：杨 亮

封面设计：红十月设计室

图文制作：樊润琴

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱：bjkjpress@163.com

网 址：www.bkjpress.com

经 销：新华书店

印 刷：三河国新印装有限公司

开 本：720mm×980mm 1/16

字 数：200千

印 张：15.25

版 次：2012年1月第1版

印 次：2012年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-5504-3/R·1414

定 价：29.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

前言

刮痧是以砭石刮痧板或水牛角刮痧板等为主要工具，配以十多种手法，作用于人体体表经络穴位与病灶点，对人体具有活血化瘀、排除毒素、自家溶血等作用，既可保健又可治疗的一种绿色生态自然疗法。

刮痧最早叫砭石，《黄帝内经·素问·异法方宜论篇》记载，中国最早有五种疗法，分别出自东南中西北即五方：“……故砭石者，亦从东方来……故毒药者，亦从西方来……故灸·者，亦从北方来……故九针者，亦从南方来……故导引按跷者，亦从中央出也。”即砭石、灸炳、九针、毒药、导引按跷是中国最古老的五种治疗方法之一。

可是，到了东汉以后，砭石就逐渐失传了，什么原因呢？东汉学者服虔先生的观点是：“季世复无佳石，故以铁代之耳”。这句话包含了两层意思：一是制作砭石的特殊石材找不到了；二是铁的出现取代了砭石的部分功能，如刺血、放血、排脓等。

其实，砭石疗法并未完全失传，而是在民间以刮痧的形式被保留下来了，只是使用的工具五花八门，如信手抓来的碗边、汤匙，也有用铜钱、穿山甲等，到了现代，刮痧的工具主要用水牛角为材料制成的刮痧板。

天佑中医，原来做砭石的材料，来自东方的泗滨浮石，近几年在山东的泗水河畔“重现江湖”了，成为制作刮痧工具极好的材料。

刮痧疗法因为其易学、易会、效果好的特点，数千年来在民间一直都有很好的人缘，有位著名中医医史学家说过这样一句话：刮痧疗法为民间所掌握的程度也就是群众性，应该毫不愧色地在中医所有疗法中排名榜首。

刮痧疗法历史上就是平民百姓不花钱就能治病的好方法，像中暑、感冒、

腹泻等小毛病，常常是手到病除。近二十年来，我一直致力于刮痧疗法的研究、培训与宣传，出版了数本刮痧专著，到大学、社区、单位举办过很多场的讲座，买过我的书和听过我讲课的人累积起来差不多有数十万之众。应北京科学技术出版社之邀，将我近年来教学治疗的经验汇集总结提炼成这本以实用为目标的书——《一刮灵》，奉献给广大读者。

本书内容主要包括基础篇、治疗篇两部分。在基础篇中介绍了砭石与刮痧的关系，刮痧保健与治疗原理等，以及刮法、边揉法、角揉法、角推法、按法、点法、拍法、颤法、啄法、摩法、擦法、叩击法等具体手法；治疗篇中详细介绍了200种病证的知识与刮痧部位。

刮痧在中华大地上使用了数千年，被我们的祖先用自己的身体证明是安全有效的，尽管如此，我在书中还是清楚写明刮痧禁忌和慎用证，尽管这些知识很多是常识性的，但还是希望读者仔细看看。

要想学会和使用刮痧，确定施治部位，选用合适手法，掌握适度的手法力度都是很重要的，有些东西看书能明白，有些东西需要进一步学习、交流和实践，本书我尽可能地配了很多图，便于大家学习掌握。

希望通过这本书和你的努力把中医之精华传承下去，造福社会。

愿大家天天健康和幸福。

王 敬 2010年6月于北京

博客：<http://blog.sina.com.cn/wj5618>

邮箱：cntcmwangjing@sina.com

目 录

上 篇 基础篇

第一章 概述 2

中国最古老的治病方法是砭石	当前砭石疗法的主要存在形式——
疗法.....2	刮痧疗法.....6
砭石疗法在历史上曾被错误理解	其实砭石疗法最主要的功能就是
成石针.....2	“刮”.....7
砭石疗法是一种有别于针刺疗法	中国刮痧健康法为何物?.....7
的独特外治法.....3	
砭石疗法真的“其术绝矣”	
了吗?.....5	

第二章 刮痧疗法作用原理 10

第三章 刮痧疗法的作用 11

预防保健作用.....11	治疗作用.....11
---------------	-------------

第四章 刮痧基本手法 14

单纯刮痧手法.....14	附：刮痧拔罐疗法配合使用三步曲
结合刮痧手法.....23	绝招.....24

第五章 刮痧治疗方法 30

刮痧板等工具的构造功能与	保健治疗前的准备.....33
修藏.....30	操作步骤.....34
刮痧润肤剂简介.....33	

第六章 刮痧正常反应与异常反应及预防处理 38

正常反应 38

异常反应及预防处理 38

晕刮现象的预防 38

第七章 刮痧的注意事项 39

第八章 刮痧禁忌范围与慎用证 40

第九章 人体各部位刮痧操作程序 41

头面部刮痧 41

胸腹部刮痧 45

上肢刮痧 48

下肢前、内、外侧刮痧 49

颈肩部刮痧 53

背部刮痧 54

下肢后侧刮痧 56

下 篇 治疗篇

第一章 内科疾病 60

急性上呼 60

支气管扩张 61

急性气管炎和支气管炎 62

慢性支气管炎 63

支气管哮喘 64

高血压病 65

冠状动脉粥样硬化性心脏病 66

心脏神经官能症 67

低血压病 68

心律失常 69

反流性食管炎 70

食管贲门失弛缓症 71

急性胃炎 72

慢性胃炎 73

碱性反流性胃炎 74

胃肠神经官能症 75

胃与十二指肠溃疡病.....	76
胃黏膜脱垂症.....	77
胃下垂.....	78
溃疡性结肠炎.....	79
慢性胰腺炎.....	80
慢性阑尾炎.....	81
慢性腹泻.....	82
便秘.....	83
肠道易激综合征.....	84
肝硬化.....	85
幽门梗阻.....	86
胆道系统感染和胆石症.....	87
慢性胆囊炎.....	88
慢性肾小球肾炎.....	89
肾盂肾炎.....	90
泌尿系结石.....	91
尿失禁.....	92
尿道炎.....	93
膀胱炎.....	94
硬皮病.....	95
干燥综合征.....	96
免疫缺陷病.....	97
糖尿病.....	98
肥胖病.....	99
高脂血症.....	100
痛风.....	101
脑动脉硬化症.....	102

脑血管意外后遗症.....	103
癫痫.....	104
脊髓空洞症.....	105
蛛网膜炎.....	106
急性感染性多发性 神经炎.....	107
面神经炎.....	108
股外侧皮神经炎.....	109
三叉神经痛.....	110
肋间神经痛.....	111
坐骨神经痛.....	112
进行性肌营养不良.....	113
重症肌无力.....	114
自发性多汗症.....	115
老年性和早老性痴呆.....	116
神经症.....	117
更年期精神病.....	118
神经衰弱.....	119
癔症.....	120
强迫症.....	121
呕吐.....	122
反胃.....	123
吐酸.....	124
痞病.....	125
胃痛.....	126
腹痛.....	127
呃逆.....	128

噎膈.....	129	痢证.....	143
泄泻.....	130	胁痛.....	144
便秘.....	131	积聚.....	145
胃缓.....	132	梅核气.....	146
癃闭.....	133	奔豚气.....	147
腰痛.....	134	郁证.....	148
遗尿.....	135	眩晕.....	149
淋证.....	136	中风.....	150
惊悸.....	137	咳嗽.....	151
胸痹.....	138	肺癆.....	152
不寐.....	139	失音.....	153
多寐.....	140	感冒.....	154
健忘.....	141	哮证.....	155
癫狂.....	142	喘证.....	156

第二章 男科疾病 157

阳痿.....	157	精子异常.....	162
遗精.....	158	血精.....	163
早泄.....	159	白浊.....	164
阴茎异常勃起.....	160	慢性前列腺炎.....	165
不射精症.....	161	前列腺增生症.....	166

第三章 妇科疾病 167

月经不调.....	167	功能性子宫出血.....	170
痛经.....	168	带下病.....	171
闭经.....	169	盆腔炎.....	172

外阴瘙痒.....	173	更年期综合征.....	184
外阴白色病变.....	174	子宫脱垂.....	185
经前紧张综合征.....	175	产后缺乳.....	186
经行发热.....	176	产后腹痛.....	187
经行乳房胀痛.....	177	产后大便难.....	188
经行眩晕.....	178	产后尿潴留.....	189
经行浮肿.....	179	产后宫缩无力.....	190
经行身痛.....	180	产后发热.....	191
经行泄泻.....	181	急性乳腺炎.....	192
经行头痛.....	182	乳腺增生病.....	193
倒经.....	183		

第四章 儿科疾病 194

厌食.....	194	维生素D缺乏性佝偻病.....	197
肠吸收不良综合征.....	195	进行性肌营养不良.....	198
便秘.....	196	遗尿症.....	199

第五章 皮肤科疾病 200

荨麻疹.....	200	多汗症.....	205
银屑病.....	201	痤疮.....	206
神经性皮炎.....	202	黄褐斑.....	207
皮肤瘙痒症.....	203	白癜风.....	208
多形红斑.....	204		

第六章 伤科疾病 209

肱二头肌短头肌腱损伤.....	209	肩周炎.....	217
肩峰下滑囊炎.....	210	颈椎病.....	218
肱骨外上髁炎.....	211	落枕.....	219
指部腱鞘炎.....	212	慢性腰肌劳损.....	220
腕管综合征.....	213	退行性脊柱炎.....	221
膝关节侧副韧带损伤.....	214	梨状肌综合征.....	222
膝关节创伤性滑膜炎.....	215	腰椎间盘突出症.....	223
半月板损伤.....	216	类风湿性关节炎.....	224

第七章 眼科疾病 225

麦粒肿.....	225	近视眼.....	228
老年性白内障.....	226	弱视.....	229
远视眼.....	227		

第八章 耳鼻咽喉口腔科疾病 230

耳源性眩晕.....	230	过敏性鼻炎.....	233
慢性鼻炎.....	231	慢性咽炎.....	234
鼻窦炎.....	232		

上 篇

基础篇

第一章 概述

第一章

概述

● 中国最古老的治病方法是砭石疗法。

大约在旧石器时代（距今至少一万年以前），那时我们的祖先就已经会使用砭石治病了。《山海经·东山经》说：“高氏之山，其上多玉，其下多箴石”。宋·罗泌《路史》载原始社会酋长太昊伏羲氏“尝草制砭，以治民疾”。

距今两千多年以前的古书中，常有砭石的记载。如《左传·襄公二十三年》（公元前550年）中就有“美疢不如恶石”的记载。汉·服虔注曰：“石，砭石也”。

● 砭石疗法在历史上曾被错误理解成石针。

直到西汉年间还有不少关于砭石及其使用的记载，可是到了东汉以后，史书、医籍中却罕有砭石疗法的记载了。当时的医家、学者对砭石的认识已经变得很狭隘，对其解释亦充满了推断与臆猜成分，其中持砭石即石针观点的学者为绝大多数。

砭石即石针的相关论述见于东汉·许慎《说文解字》的记载：“砭，以石刺病也”。南北朝·全元起曰：“砭石者，是古外治之法，有三名，一针石，二砭石，三铍石，其实一也。古来未能铸铁，故用石为针”。又有唐代·王冰注曰：“古者以砭石为针，故不举九针，但言砭石尔”。唐代·颜师古注《汉书·艺文志》云：“医经者……用度箴石汤火所施”。又言：“石，谓砭石，即石箴也。古者攻病则有砭，今其术绝矣”。

以上将砭石解释为石针的观点是比较有代表性的，他们认为砭石即石针，其后被金属针代替后就不复存在了，这种“其术（砭石）已绝矣”的观点一直影响到近代，如民国中医名家谢利恒先生编撰近代中医药辞书《中国医学大辞

典》将砭石解释为“石锋之可代针刺者”。1995年华夏出版社出版的《新编针灸大辞典》将砭石解释为“用以砭刺患部治疗各种疼痛和排脓、放血等”的工具。

尽管此类言论颇多，甚至在中医学术界一度也占有主导地位，但当今关于砭石治疗的功效、用法为越来越多的人所认识、重视。

● 砭石疗法是一种有别于针刺疗法的独特 外治法。

砭石与针刺本来就是两种疗法，且来源、适应证均不同，从古典医书中很容易就能得到认证。

《黄帝内经·素问·异法方宜论篇》说得非常清楚明白：“故东方之域，……其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中，盐者胜血，故……其病皆为痈疡，其治宜砭石。故砭石者，亦从东方来。西方者，……其民陵居而多风，……其民华食而脂肥，故邪不能伤其体，其病生于内，其治宜毒药。故毒药者，亦从西方来。北方者，……其民乐野处而乳食，藏寒生满病，其治宜灸焫。故灸焫者，亦从北方来。南方者，……其民嗜酸而食胍，故其民皆致理而赤色，其病挛痹，其治宜微针。故九针者，亦从南方来。中央者，……其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”“故圣人杂合以治，各得其所宜。故治所以异而病皆愈者，得病之情，知治之大体也。”

上述论述把砭石与微针（九针）及药、灸、导引的来源、功用、区分说得如此清楚，还进一步强调高明医生（圣人）的高明之处就在于能掌握以上不同的治疗方法，根据不同的病情而灵活运用砭石、毒药、灸焫、微针与导引按跷；《黄帝内经》还特意强调“毒药（指药物）”是内治法，砭石、灸焫、微针（九针）是外治法，正如《素问·汤液醪醴论篇》所说：“毒药攻其中，砭石、针、艾治其外也”。



在集中论述经络针刺疗法的专著《黄帝内经·灵枢》开篇“九针十二原篇”中详细介绍了九种针具的名称、手法等内容，将微针（九针）与毒药、砭石区分得非常清楚，明确地说明微针（九针）与毒药、砭石是不同的疗法。

“余欲勿使被毒药，无用砭石，欲以微针通其经脉，调其血气”。

《黄帝内经·素问·病能论篇》还有一段精彩对话，论述虽治同一种病，但因其病机不同而选择针刺与砭石也不相同。曰：“帝曰：善。有病颈痛者，或石治之，或针灸治之，而皆已，其真安在？岐伯曰：此同名异等者也。夫病气之息者，宜以针开除去之；夫气盛血聚者，宜石而泻之。此所谓同病异治也。”

《黄帝内经·素问·示从容论篇》另有一段对话，是雷公向黄帝请教自己不敢治的病，却被一名不见经传的“粗工”（雷公有点嫉妒的嫌疑）用砭石给治好了的事。“雷公曰：于是此人，四肢懈惰，喘咳血泄。而愚诊之，以为伤肺，切脉浮大而紧，愚不敢治。粗工下砭石，病愈，多出血，血止身轻，此何物也？帝曰：子能所治，知亦众多……”。

《黄帝内经·素问·示从容论篇》将制作砭石提到很重要的位置，为治病之必备，“岐伯曰：一曰治神；二曰知养身；三曰知毒药为真；四曰制砭石大小；五曰知腑脏血气之诊。五法俱立，各有所先。”砭石在《黄帝内经》中还有多处提及，如《素问·异法方宜论篇》曰：“岐伯曰：其病皆为痈疡，其治宜砭石”。《灵枢·玉版》曰：“故其已成脓血者，其惟砭石铍锋之所取也”。

《灵枢·痈疽》中提到：“发于腋下赤坚者，名曰米疽，治之以砭石，欲细而长，踈砭之”；“发于膝，名曰疵痈。其状大痈，色不变，寒热，如坚石，勿石，石之者死，须其柔，乃石之者生”；“发于内踝，名曰走缓，其状痈也，色不变，数石其输，而止其寒热，不死”。马王堆汉墓《帛书》中言：“以碧（砭）启脉”。《管子》中言：“座睢（疽）之砭石”。

《韩非子·外储说右上》中言：“夫痼疽之痛也，非刺骨髓则烦心不可支也，非如是不能使人以寸半砭石弹之。”

宋代沈括《良方·自序》中曰：“古之治疾者，……或药、或火、或刺、或砭、或汤、或液。”

在西汉前后的古籍中常将微针与砭石疗法相提并论，这不仅说明当时微针与砭石是非常常用的治疗方法，还说明当时针刺与砭石疗法常配合使用。如《素问·移精变气论篇》曰：“今世治病，毒药治其内，针石治其外”。《灵枢·九针论》曰：“病生于脉，治之以灸刺。病生于肉，治之以针石”。《史记·扁鹊仓公列传》记载：扁鹊治虢国太子病时“扁鹊乃使弟子子阳厉针、砥石”。扁鹊在诊断齐桓侯病时说：“在血脉，针石之所及也。”

针石相提并论与现代针、灸相提并论一样。但如果现今有人因为针灸相提并论就说针即是灸，灸即是针，那将是滑天下之大稽了。

另外，从考古发掘的情况看，砭石的形状不是单一的，因其形状不一，其作用亦可异，既可刺血、排脓，也可割切、按摩、热熨，如1963年在内蒙古多伦多旗头道洼新石器时代遗址出土的一枚砭石，长4.5厘米，一端扁平呈半圆形刀状，可用于切开痈肿，另一端呈锥状，可用作针刺，中间的把柄为四棱形。河南新郑县韩城遗址也出土过一枚砭石，一端卵圆，可用于按摩，另一端呈三棱形，可用于放血，似是“圆针”和“锋针”两种针具的结合体。四川出土的砭石后端呈手柄状，便于手持，前端尖锐，头部圆滑，能对人体皮肤和穴位进行刮、按、点等手法。

2003年《中国国家地理》杂志刊登了一篇名为《罕见的收藏》的文章，其中记载的一枚被专家称为“典型针砭”的砭石与现代刮痧板非常相似。

● 砭石疗法真的“其术绝矣”了吗？

唐·颜师古注《汉书·艺文志》一书中认为砭石“其术绝矣”。

砭石疗法在中医经典《黄帝内经》中被称为五大疗法（砭石、毒药、灸焫、微针与导引按跷）之一，其他四种疗法虽历经沧海桑田但都薪火相传流传至今，唯独砭石疗法到东汉以后就难以找到确切的发展轨迹，以致针石混淆，是什么原因导致砭石疗法的衰退呢？

东汉学者服虔的观点：“季世复无佳石，故以铁代之耳”。这句话包含了



两层意思：一是制作砭石的特殊石材找不到了（当时采矿技术不行，又没有卫星遥感技术）；二是铁的出现取代了砭石的部分功能如刺血、放血、排脓等。

砭石疗法未能像药、灸、针、导引那样得到历代医家的发展与完善是不争的事实，也颇令人感到遗憾。但是，从东汉以后，砭石疗法并没有绝迹，而是以多种形态在民间流传。如在余朋千主编的《中医非药物疗法》一书中，记载有四川名中医郭氏的“砭木疗法”，其工具有十字架式、槌式、棒式、蛋式、滚筒式、梳式、斧式等，手法也有按法、摩法、揉法、擦法、击法、梳法、拨法、揉法、搓法、点法、振法、抹法等，郭氏称其砭木疗法具有综合按摩与针刺疗法结合的优势。如今，在按摩保健中心还能发现砭石热熨法另一种存在形式——以小粒麦饭石1千克装入一布袋中，经微波炉加热后置于宾客的腰部、腹部、膝关节等处进行热熨。

● 当前砭石疗法的主要存在形式——刮痧疗法

砭石形状各异，从文献记载和砭石的构造分析，砭石的功能涵盖刺血、放血、排脓、按摩、热熨、点穴、刮拭等诸多方面。其中刺血、放血、排脓等功用逐步被金属工具之针刀所取代；按摩、热熨、点穴等功用与推拿按摩合流；其刮拭、按摩、点穴等功用逐步在民间发展成为刮痧疗法。

在中国民间，流传最广、群众最能接受的保健方法应该就要数从古代砭石疗法基础上发展起来的刮痧疗法了。长期以来，古代刮痧疗法在民间薪火相传，沿用不衰。我国古代，刮痧工具五花八门，有木制、竹制者，亦有用汤匙、碗边、铜钱、贝壳等替代品进行操作的。该法主要用于治疗痧病及中暑、感冒、腹泻等病症。发展到现代，刮痧疗法主要用水牛角和玉石为原材料制成形状各异的刮痧板，治疗病种也不再局限于传统的中暑、感冒等小毛病，刮痧的适用范围已经拓展到内科、外科、妇科、儿科、男科、伤科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科、肿瘤科的400余种疾病，疗效非常显著。