

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册



对症刮痧

一本通

DUIZHENG
GUASHA
YIBENTONG

●不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵

●一家一人会 省下医疗费

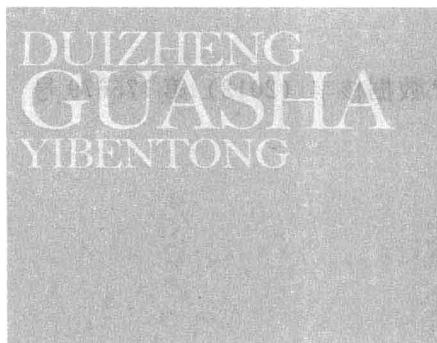
图解+实用 } = **经典珍藏**
速查+悦读+精美

土晓明 王 培 / 编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册



对症刮痧 一本通

土晓明 王 培 / 编著

超值版

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对症刮痧一本通/ 土晓明, 王培编著. —石家庄 :
河北科学技术出版社, 2012. 8
ISBN 978 - 7 - 5375 - 5316 - 2

I. ①对… II. ①土…②王… III. ①刮搓疗法
IV. ①R244. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 175679 号

对症刮痧一本通

土晓明 王培 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

前言

刮痧疗法古称砭法，是一种古老而有效的治疗方法，也是一种用小成本换取大健康的绿色疗法。它源于旧石器时代，在唐代，人们开始用它治疗疾病，而从元代、明代开始，刮痧作为防病治病的重要方案已在民间广为流传和应用。

刮痧疗法，作为中医学的重要组成部分，主要是通过手指、刮板或针具等来开泄人体皮肤毛孔，刺激皮下毛细血管和神经末梢，通络经脉，流通气血，调整脏腑功能，发挥各种正常调节功能，达到排除痧气病邪、祛病强身的一种保健治疗方法。经常刮痧不仅可以提高免疫力，增强抗病能力，还具有防治皮肤老化、美容养颜的功效。

刮痧刺激人体的经络穴位，可以起到针灸、按摩、拔罐、放血的作用。之所以能够治病，是因为皮肤与经络、四肢、五脏、六腑、九窍均有密切关联，刮拭皮肤产生刺激后，皮肤局部的良性改变会使人整个机体发生良性反应，增强免疫力并加强自我修复功能，达到治愈疾病的目的；之所以可以排毒，是因为皮肤被刮拭刺激后，可以活跃汗腺，毛细血管扩张，能加强血液循环，化淤通窍，改善微循环，加快废物排泄，从而达到养颜的效果。

为了传承祖国医学文化，推广普及刮痧的保健治疗作用，使刮痧疗法更好地服务于我国广大百姓，我们编写了这本《对症刮痧一本

通》，希望有病的读者能对症下药，刮去百病；健康的读者能使用刮痧美颜健身，延年益寿。

本书用通俗易懂的语言为你介绍刮痧的常识，让你一看就懂；用图文并茂的风格，为你讲述经脉腧穴常识，让你一查便知；本书将常见疾病按头颈疾病、胸部疾病、腰腹疾病、生殖疾病、皮肤疾病、小儿疾病和其他疾病等进行了全面细致的分类，让你一用就会；本书还针对每种疾病的诊断对症下药，所取穴位通过图解的方式一一详细标注，所用刮法也进行了详细说明，便于你有针对性地使用，让你一刮就灵。此外，每种疾病之后还附有一个健康贴士，使你更好地治病、防病。

需要说明的是，在刮痧治疗过程中，一定要明确疾病，对症施症，不问病情的原委而胡乱使用刮痧疗法是不可取的。其次，还应根据图解一一找准穴位，只有这样，才可以做到有的放矢，刮到病除。

作为儿女晚辈，可怜天下父母长辈心，他们辛苦了一辈子，奉上一本《对症刮痧一本通》，此时无声胜有声，胜过万千“照顾好身体”的叮嘱；这里，也奉劝长辈，为儿为女为晚辈，无私奉献，但要记得，身体是自己的，健康是自己的，边享清福边养生，是善待自己，也让在外的儿女晚辈们少了后顾之忧，何乐而不为呢？

健康之路，《对症刮痧一本通》与你一路同行。

编 者

目 录

第一章 刮痧常识一看就懂

- 巧选刮痧用具 / 004
- 常见四大“痧疗法” / 009
- 掌握刮痧体位 / 015
- 谨记刮痧要点 / 017
- 走好刮痧六步 / 020
- 晕刮如何处理 / 022
- 刮拭后的反应 / 023
- 痧疗补泻手法 / 024
- 刮痧运板方法 / 025
- 刮痧禁忌须知 / 029

第二章 经脉腧穴一查便知

- 肺经——主治咳嗽等肺系疾病 / 032
- 大肠经——主治胃肠症、神志病等 / 037

胃经——主治消化、呼吸疾病等 / 044

脾经——主治脾胃、生殖疾病等 / 058

心经——主治胸、心疾病等 / 065

小肠经——主治头、热病等疾病 / 069

膀胱经——主治泌尿、生殖疾病等 / 076

肾经——主治生殖、肾疾病等 / 094

心包经——主治心、胸、神志疾病等 / 104

三焦经——主治耳、目、咽喉疾病等 / 108

胆经——主治胸胁、肝胆部疾病 / 116

肝经——主治肝胆、妇科、前阴疾病等 / 131

第三章 头颈病“刮痧方”

头痛 / 140

沙眼 / 144

青光眼 / 146

耳鸣 / 148

鼻炎 / 150

牙痛 / 152

第四章 胸部病“刮痧方”

咳嗽 / 156

心绞痛 / 158

支气管哮喘 / 160

消化性溃疡 / 162

第五章 腰腹病“刮痧方”

- 便秘 / 166
- 胃下垂 / 168
- 腹痛 / 170
- 慢性腰肌劳损 / 172
- 痔疮 / 174

第六章 生殖病“刮痧方”

- 阳痿 / 178
- 遗精 / 180
- 早泄 / 182
- 痛经 / 184
- 月经不调 / 186
- 闭经 / 188
- 盆腔炎 / 190

第七章 皮肤病“刮痧方”

- 痤疮 / 194
- 银屑病 / 196
- 酒渣鼻 / 198
- 皮肤瘙痒症 / 200
- 带状疱疹 / 202

第八章 小儿病“刮痧方”

小儿厌食症 / 206

小儿惊厥 / 208

小儿腹泻 / 210

小儿遗尿 / 212

第九章 全身病“刮痧方”

感冒 / 216

高血压 / 218

低血压 / 220

糖尿病 / 222

高脂血症 / 224

肥胖症 / 226

失眠 / 228

贫血 / 230



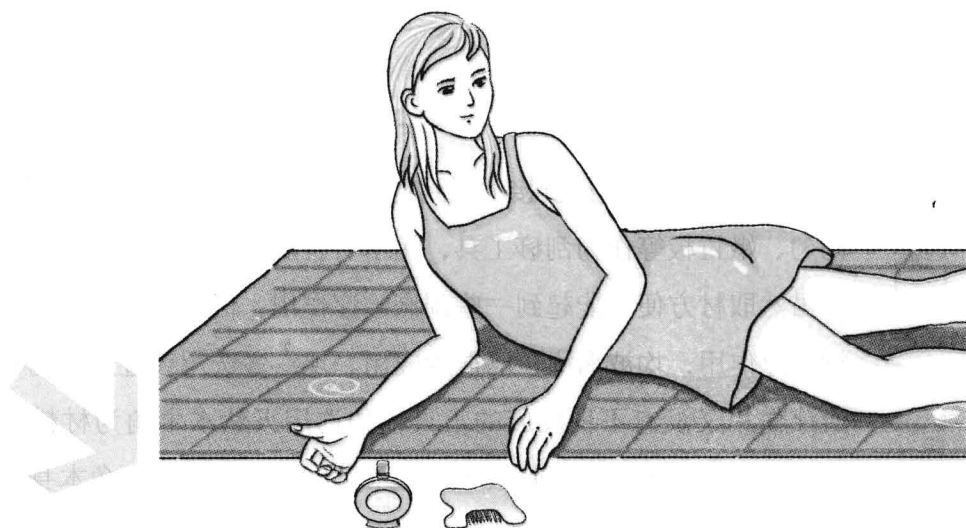
DUIZHENG GUASHA
YIBENTONG



第一章

刮痧常识一看就懂

刮痧是以中医皮部理论为基础，用牛角、玉石等在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化淤之目的。它可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对于高血压、中暑、肌肉酸痛等所致的风寒痹证都有立竿见影之效。掌握刮痧常识，经常刮痧，可起到调整经气、解除疲劳、增加免疫功能的作用，从而无病养生，有病治病。



巧选刮痧用具 → 常见四大“痧疗法” → 掌握刮痧体位 →

谨记刮痧要点 → 走好刮痧六步 → 晕刮如何处理 →

刮拭后的反应 → 痧疗补泻手法 → 刮痧运板方法 →

刮痧禁忌须知



巧选刮痧用具

刮痧工具的选择直接关系到刮痧治病保健的效果。古代用铜钱、汤勺、嫩竹板等作为刮痧工具，用水、香油、酒作为润滑剂。这些工具虽然取材方便，能起到一些刮痧治疗作用，但因其简陋、本身无药物治疗作用，均被淘汰，已很少应用。现在多选用经过加工的有药物治疗作用又没有不良反应的工具，如选用天然水牛角为材料的刮痧板，对人体肌表无毒性刺激和化学不良反应。而且水牛角本身是一种中药，具有发散行气、活血和润养作用。刮痧的常用工具包括刮痧板和润滑剂及毛巾等清洁用品。

刮痧板

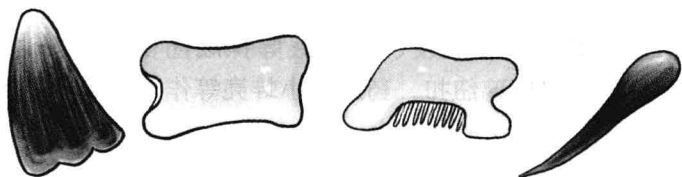
刮痧板是刮痧的主要工具。目前各种形状的刮痧板、集多种功能的刮痧梳都相继问世，其中有水牛角制品，也有玉制品。水牛角质地坚韧，光滑耐用，药源丰富，加工简便，药性与犀牛角相似，只是药力稍逊，常为犀牛角之代用品。水牛角味辛、咸、寒。辛可以发散行气、活血润养，咸能够软坚润下，寒又能清热解毒。因此，水牛角具有发散行气、清热解毒、活血化淤的作用。玉性味甘平，入肺经，润心肺，清肺热。

标准的水牛角刮痧板呈长方形。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。四角钝圆，宽侧的一边呈凹形。保健刮痧时用厚的一侧，治疗病症时用薄的一侧刮按。

半凹陷的一侧，用于刮按脊柱部位及四肢的手指、足趾等部位。

钝圆的四角则用于压按经脉、穴位、痛敏感点等部位。

水牛角和玉制品的刮痧板，刮拭完毕后可用肥皂水洗净擦干或以酒精擦拭消毒。为防交叉感染，最好固定专人专板使用。水牛角刮板如长时间置于潮湿之地，或浸泡在水中，或长时间暴露于干燥的空气中，均可发生裂纹，影响其使用寿命。因此，刮板洗净后应立即擦干，最好放在塑料袋或皮套内保存。玉质板在保存时要避免磕碰，以防弄碎。



另外，还有一些民间较常用的刮具。

硬币

选取边缘较厚钝而光滑、没有残缺的铜钱、银元、铝币等作为刮痧器具。

石器

这大概是最早的刮痧器具，多选用表面光滑无棱角、便于持握的石块作为刮痧器具。

陶器

一般选取边缘光滑无破损的汤匙、瓷碗、瓷杯、瓷盘等，用其边缘进行刮痧。



苎麻

取已成熟的苎麻剥皮晒干，摘去枝叶，用根部较粗的纤维揉成小团作为刮痧器具。

木器板

多选用沉香木、檀香木等质地坚实的木材，制成平、弯、有棱角而光滑、精巧适用的刮痧板，用其边缘作为刮痧器具。

其他

如有用适量头发、棉纱线等揉成团使用者。也有用小酒杯、有机玻璃纽扣、药匙、小蚌壳等作为刮痧器具的。

2. 润滑剂

刮痧之前，为了防止划破皮肤，还要在皮肤表面涂一层润滑剂，如香油、色拉油都可以用。当然，有条件的话，最好采用专门的“刮痧活血剂”。它是一种采用天然植物油加十余种天然中



药，经传统与现代高科技结合的方法提炼加工而成的刮痧油，具有清热解毒、活血化淤、开泄毛孔、疏通经络、排毒驱邪、消炎止痛等作用。一般多选用以下刮痧介质。

香油

也可用其他植物油代替。适用于久病劳损、年老体弱者及婴幼儿等。

冬青膏

以冬绿油（水杨酸甲酯）与凡士林按1：5的比例混合调匀制成。适用于一切跌打损伤的肿胀、疼痛，以及陈旧性损伤和寒性病证等。

葱姜汁

取葱白、鲜生姜等量切碎、捣烂，按1：3的比例浸入95%乙醇中，停放3~5日后，取汁液应用。适用于风寒引起的感冒、头痛等症，以及因寒凝气滞而致的脘腹疼痛等（小儿刮痧时多用生姜汁。因为小儿皮肤柔嫩，姜汁十分润滑，刮拭时应用不易擦破皮肤）。

白酒

用浓度较高的粮食白酒或药酒。适用于损伤疼痛日久或麻木不仁、手足拘挛、腰膝酸软、无力及癌肿等病症，对发热的患者尚有降温的作用。

鸡蛋清

将生鸡蛋的一端磕一个小孔后，悬置于容器上，取渗出的蛋清用。适用于热病、久病后期、手足心热、烦躁失眠、暖气吐酸等病症。



薄荷水

取新鲜薄荷叶，浸泡于适量的开水中，容器加盖放1天后，去渣取汁液应用。适用于一切热病（如发热或局部红肿热痛诸症），以及夏季刮痧时应用。

滑石粉

医用滑石粉或爽身粉等均可用。适用于婴幼儿、皮肤娇嫩者，以及在炎热夏季手法操作时应用。

其 他

如止痛灵、透解刮痧油、清解刮痧油、活血刮痧油和通络刮痧油等都是较好的刮痧润滑剂。

3. 毛 巾

毛巾最好选择纯棉的干净毛巾，纯棉的毛巾柔软，对皮肤无刺激性，用于刮痧过程中以及刮痧后的清洁工作。清洁的纸巾也可以。