

王德深 管晓梅 主编

实用

推拿

手法

疗法



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

实用刮痧疗法/管晓梅、王德深主编. —北京:  
人民体育出版社, 1995  
ISBN 7-5009-1254-4

I. 实… I. ①管… ②王… II. 刮痧疗法  
W. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 15873 号

人民体育出版社出版发行  
冶金出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

850×1168 毫米 大 32 开本 20.75 印张 506 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—10250 册

ISBN 7-5009-1254-4/G · 1160

定价: 27.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

---

# 序

伍绍祖

管晓梅大夫和王德深老先生委托我为他的近作《实用刮痧疗法》作序。为一部医学专著写序，我实不能从命，但如果其作为全民健身书丛中的一部新篇，我欣然接受，愿越此雷池，畅怀一侃，旨在抛砖引玉、推波助澜，使我方兴未艾的全民健身运动再掀热潮。

在我国，提高全民素质，培养和造就人才，一直是中国共产党领导下的革命和建设的重要经验。近半个世纪以来，以毛泽东、邓小平、江泽民为核心的三代中国共产党领导集体，对人民体质和健康都予以了极高的重视。早在本世纪初，毛泽东就撰文指出，身体是“寓道德之舍，载知识之车”，还把“发展体育运动，增强人民体质”，作为体育和人民健康事业的基本指导原则。邓小平同志也曾强调指出，体育方面主要是广泛的群众体育运动，体委

---

应该主要在这方面搞好。江泽民同志于1993年挥笔题词“发展体育运动，为建设有中国特色的社会主义事业服务”，明确提出了体育工作要为党的基本路线服务，为社会主义建设事业服务，为人民服务的宗旨。李鹏总理在人大八届三次会议的政府工作报告中提出“把发展群众体育，推行全民健身计划，普遍增强国民体质作为体育工作的重点”。1996年6月国务院正式批准颁布实施了《全民健身计划纲要》。这是一个由国家领导，社会支持，全民参与，有目标、有任务、有措施的体育健身计划，是为实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的发展战略规划。

全民健身是我国社会生活中的一件大事，是一项功在当代，利在千秋的伟大事业。随着社会经济的发展和人民生活水平的提高，人们越来越重视对体育的投入，为健康投资已成为一种现代意识、时代潮流。物质条件优越了，精神生活丰富了，还要有健康的体魄，生活才能充实愉快，幸福美满。全民健身能给亿万人民带来健康，对于提高中华民族的整体素质，建立科学、文明、健康的生活方式，促进社会安定团结，推动社会主义精神文明和物质文明建设都将产生积极作用和深远影响。

《实用刮痧疗法》正是在举国上下掀起的全民健身热潮中应运而生的。作者独具匠心，另辟新径，从另外一个境地与全民健身遥相呼应，珠联璧合，形成殊途同归之势。从根本上说，《实用刮痧疗法》是从医学的角度向人们传授防病抗疾、健身强体的专业知识和技术方法。古今

中外，自有人类社会以来，医学健身与体育健身，二者是不可分割的，它们既以工作属性的不同相区别，又以共同的目的相联系。医学健身与体育健身相辅相成，都是提高民族整体素质所必须的不可替代的重要手段。因此，在实施《全民健身计划纲要》的过程中，不仅要求全国人民以体育的形式和方法达到健身目的，也赞同和支持全国人民采取医学的或其它的形式和方法达到健身的目的，也更希望全国人民在实践中不断地总结经验、探索规律，创造出更多、更新、更好的形式和方法，来达到健身的目的，形成一个神州大地十二亿人口多层次、多形式、多角度、多方法；立体化、全方位、大动员、总体战；不拘一格、生动活泼的全民健身运动。

《实用刮痧疗法》的主编管晓梅大夫是国家体委医务人员，在近30年外科正骨临床工作中，她认真学习、刻苦钻研、博采众长、勇于探索总结出一套治疗颈椎病、颈椎病非手术推拿方法，曾先后为知名运动员和基层患者数千人解除痛苦，堪称医林一绝，被誉为“神手”女杰，受到国家体委通报表彰。在《实用刮痧疗法》写作、出版过程中，管晓梅大夫和王德深老先生密切合作，细心研讨，表现出极大的热情和高度责任感。作者王德深老先生，是我国著名的中医针灸专家，是国际标准针灸穴位的首创者，是世界上人体穴位的权威定位人，对中医学、人体科学等方面的研究造诣极深，著有许多名篇巨著，在海内外享有崇高的盛名。王老先生在古稀高龄，为《实用刮痧疗法》的完稿，用“老骥伏枥，志在千里”的精神，废

寝忘食，呕心沥血，付出了辛勤的汗水。这部书弘扬了我国传统医学的光辉，发掘了中医理论和实践的宝库，是集自古以来刮痧疗法各种门派之大成。对王老这部力作，我无法贸然地评价，但据了解，许多医学圈内的专家们说，无论是学术性、专业性；还是知识性、权威性都达到了炉火纯青、前所未有的水平。因为我总是不愿盲从，总想在见解上有一点自己的东西，所以对摆在面前似曾相识，又感生疏的“新朋”，一边翻开阅览，一边按图索骥，享受着自我刮痧的妙趣。当我合上书的时候，一眼盯住了书皮上那赫然醒目的“实用”两字，心中豁然开朗。对了，就是它！实用，顾名思义，亦实在可用。这不正是作者煞费苦心奋笔疾书所执意追逐的目标吗！这不正是这部新作所体现的最重要、最独到的特点吗！

《实用刮痧疗法》一书，全篇朴实酣畅，无华丽的词藻修饰，也无晦涩之言难解，图文并茂、语清字精，读来通俗易懂，做来举手可成。懂医的人可读可做，对医一窍不通的人也照样可读可做；身体健康的人可读可做，体弱多病的人也可读可做。只要是有志健身的人，能在工作间隙，饭后茶余，或是在洽谈生意小歇，绿荫亭阁中稍滞，都可以信手拈来，随心所欲，熟能生巧，日渐精深，持之以恒，大获所益。

上面这些赞述，既有所见所闻，也有亲知亲感。总而言之，《实用刮痧疗法》一书在全民健身的大潮中问世，为我们科学全面地贯彻实施《全民健身计划纲要》增添了新的内容，开启了新的思路，提出了新的课题。我相信，在

---

全民健身这一世界性的现代潮流中，一定会找到新的答案，一定会作出新的文章。

让我们整个中华民族共同携起手，在通向未来和希望的道路上，去创造，去拼搏吧！

但愿全民健身，人人身健！

一九九七年一月二十四日

## 前 言

刮痧疗法是我国传统医学宝贵遗产中的重要组成部分，在我国医疗保健事业发展过程中起过积极作用。刮痧的历史悠久，最早的记载见于《黄帝内经》。唐代文献则有用苧麻刮治痧病的记载。元、明两代民间已比较广泛地流传着用汤匙、铜钱蘸油刮背部治疗腹痛等病症的方法和经验。清代是刮痧继续发展的时期，编撰刊行的刮痧专著很多，如《痧胀玉衡》、《痧症全书》、《痧症备要》、《痧症汇要》等等。这些专著是了解和研究该时期的痧症和刮痧治病的重要文献。

清代的《痧症全书》收录了 72 症和 16 大症的治疗方法，且强调必须了解经络、穴位，才能取得较好的治病效果。

近几年来，国内出版了几本刮痧书为普及推广刮痧保健与治病起到了一定作用。为了进一步适应刮痧保健和防治病症的需要，在参考古今刮痧文献的基础上，以临床实用为目的编写了本书，名为《实用刮痧疗法》。在编撰过程中力求理论结合实际，病因证治并重，文图并茂，定穴有依据，取穴有方法，务求实用。第三章穴位部分的“部位”是根据 1990 年 6 月国家技术监督局发布的《国家标准经穴部位》(GB12346—90) 著录的。穴名则是按照世界卫生组织总部 1989 年 10 月在日内瓦召开的国际标准针灸穴名科学组会议审定采纳的《国际标准针灸穴名》著录的。每个穴名都



有一定的含义，有些穴名取义于中医基础理论，如阴阳（阴交、阳交、阴陵泉、阳陵泉、三阴交、三阳络等）、脏腑、气血（悲俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞、气海、血海等）；有些穴名取义于疗效，如治疗眼病的睛明、光明，治疗鼻病的迎香，治疗感受风邪所致的风池、风府、风市等；有些穴名取义于古代解剖名词术语，如大椎、完骨、腕骨等；有些穴名取义于动物形态或部位形状，如鸱尾、伏兔、犊鼻等等。为了便于理解和记忆穴名，增加了“穴名简释”内容，“主治、刺灸法、刮治法”则选自国内近年出版的相关专著内容，以便根据病症需要，当刮治的则刮治，当针灸的则针灸。

大量临床实践表明，刮痧疗法具有简便、经济、适应面广而疗效（百余种病症效果明显），安全易学易用等特点。刮痧疗法对广大乡村实施初级卫生保健和开展家庭医疗保健是非常简便、实用而有效的一种疗法。

希望本书能为广大读者、病患者带来防治病症、强健身心的信息，掌握自我保健和家庭保健的基础知识与技能，以期人人享有卫生保健，阖家身心健康，国家安定富强。

由于水平所限，难免有疏漏错误之处，欢迎同道、读者指正。

编 者

1996年12月9日

# 目 录

|               |    |
|---------------|----|
| 前 言           | 1  |
| 第一章 绪论        | 1  |
| 一、什么叫刮痧疗法     | 1  |
| 二、刮痧疗法的起源与发展  | 2  |
| 三、刮痧疗法的特点     | 3  |
| 第二章 刮痧基础理论    | 4  |
| 第一节 脏腑        | 4  |
| 一、五脏与心包       | 6  |
| 二、六腑          | 12 |
| 三、奇恒之腑        | 13 |
| 四、脏腑之间的关系     | 14 |
| 第二节 气血津液      | 17 |
| 一、气           | 17 |
| 二、血           | 19 |
| 三、津液          | 20 |
| 四、气血津液之间的相互关系 | 21 |
| 第三节 经络        | 23 |
| 一、经络的组成、命名    | 23 |
| 二、经络的作用       | 29 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 三、经络的循行分布和病症 .....    | 31 |
| 1. 十二经脉的循行分布和病症 ..... | 32 |
| (1) 手太阴肺经 .....       | 32 |
| (2) 手阳明大肠经 .....      | 33 |
| (3) 足阳明胃经 .....       | 33 |
| (4) 足太阴脾经 .....       | 36 |
| (5) 手少阴心经 .....       | 37 |
| (6) 手太阳小肠经 .....      | 37 |
| (7) 足太阳膀胱经 .....      | 38 |
| (8) 足少阴肾经 .....       | 39 |
| (9) 手厥阴心包经 .....      | 39 |
| (10) 手少阳三焦经 .....     | 42 |
| (11) 足少阳胆经 .....      | 43 |
| (12) 足厥阴肝经 .....      | 44 |
| 2. 奇经八脉的循行分布和病症 ..... | 46 |
| (1) 督脉 .....          | 47 |
| (2) 任脉 .....          | 47 |
| (3) 冲脉 .....          | 48 |
| (4) 带脉 .....          | 48 |
| (5) 阴跷脉 .....         | 49 |
| (6) 阳跷脉 .....         | 49 |
| (7) 阴维脉 .....         | 49 |
| (8) 阳维脉 .....         | 49 |
| 3. 十五络脉的循行分布和病症 ..... | 52 |
| 第四节 病因 .....          | 55 |
| 一、外感六淫 .....          | 56 |
| 1. 风 .....            | 56 |
| 2. 寒 .....            | 57 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 3. 暑 .....          | 58 |
| 4. 湿 .....          | 58 |
| 5. 燥 .....          | 59 |
| 6. 火 .....          | 59 |
| 二、内伤七情 .....        | 61 |
| 三、痰饮、瘀血 .....       | 62 |
| 第五节 病机 .....        | 64 |
| 一、正邪斗争 .....        | 64 |
| 二、阴阳失调 .....        | 65 |
| 三、升降失常 .....        | 66 |
| 第六节 四诊 .....        | 67 |
| 一、望诊 .....          | 67 |
| 二、闻诊 .....          | 67 |
| 三、问诊 .....          | 67 |
| 四、切诊 .....          | 68 |
| 第七节 八纲 .....        | 69 |
| 一、表里 .....          | 69 |
| 二、寒热 .....          | 70 |
| 三、虚实 .....          | 70 |
| 四、阴阳 .....          | 71 |
| 第八节 辨证施治 .....      | 72 |
| 第三章 穴位 .....        | 73 |
| 第一节 概述 .....        | 73 |
| 一、穴位的定义、命名 .....    | 73 |
| 二、穴位的作用 .....       | 74 |
| 三、穴位的大小、深浅和分类 ..... | 75 |
| 四、定穴位的方法 .....      | 77 |
| 第二节 十四经穴 .....      | 84 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 一、任脉穴与督脉穴 .....                     | 84  |
| 1. 任脉穴 .....                        | 81  |
| 2. 督脉穴 .....                        | 100 |
| 二、手三阴经穴 .....                       | 122 |
| 1. 手太阴肺经穴 .....                     | 122 |
| 2. 手少阴心经穴 .....                     | 130 |
| 3. 手厥阴心包经穴 .....                    | 137 |
| 三、手三阳经穴 .....                       | 146 |
| 1. 手阳明大肠经穴 .....                    | 146 |
| 2. 手太阳小肠经穴 .....                    | 163 |
| 3. 手少阳三焦经穴 .....                    | 176 |
| 四、足三阳经穴 .....                       | 194 |
| 1. 足阳明胃经穴 .....                     | 194 |
| 2. 足太阳膀胱经穴 .....                    | 225 |
| 3. 足少阳胆经穴 .....                     | 274 |
| 五、足三阴经穴 .....                       | 307 |
| 1. 足太阴脾经穴 .....                     | 307 |
| 2. 足少阴肾经穴 .....                     | 324 |
| 3. 足厥阴肝经穴 .....                     | 343 |
| 第三节 经外穴 .....                       | 355 |
| 一、头颈部穴 .....                        | 355 |
| 二、胸腹部穴 .....                        | 365 |
| 三、背部穴 .....                         | 367 |
| 四、上肢穴 .....                         | 374 |
| 五、下肢穴 .....                         | 382 |
| 第四节 分部穴位图 .....                     | 391 |
| 第四章 刮痧用具、体位、手法、疗程、<br>注意事项与禁忌 ..... | 409 |

---

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一节 刮痧用具·····        | 409 |
| 一、刮痧板·····           | 409 |
| 二、通经活血剂·····         | 409 |
| 三、清洁用纸·····          | 410 |
| 第二节 病人的体位·····       | 410 |
| 一、坐位·····            | 410 |
| 二、卧位·····            | 411 |
| 第三节 刮痧操作方法·····      | 412 |
| 一、撮痧法·····           | 412 |
| 二、挑痧法·····           | 412 |
| 三、放痧法·····           | 412 |
| 四、刮痧法·····           | 413 |
| 第四节 临床常刮拭的部位与方向····· | 415 |
| 一、头部·····            | 415 |
| 二、颈部·····            | 415 |
| 三、胸部·····            | 415 |
| 四、腹部·····            | 416 |
| 五、上肢掌面·····          | 416 |
| 六、下肢前面·····          | 416 |
| 七、项部·····            | 416 |
| 八、肩胛部·····           | 418 |
| 九、背腰骶部·····          | 418 |
| 十、下肢后面·····          | 418 |
| 十一、肋肋部·····          | 418 |
| 十二、上肢外侧·····         | 418 |
| 十三、下肢外侧·····         | 418 |
| 十四、下肢内侧·····         | 418 |
| 第五节 刮痧的补泻·····       | 421 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第六节 注意事项与禁忌           | 422 |
| <b>第五章 临床治疗</b>       | 424 |
| 第一节 治疗总则              | 424 |
| 一、疏通经络, 调和营卫          | 424 |
| 二、补虚泻实, 平衡阴阳          | 426 |
| 三、选经选穴与处方的原则          | 426 |
| 第二节 临床常用要穴主治归类        | 427 |
| 一、背部、胸腹部常用要穴          | 427 |
| (一) 背腧穴               | 427 |
| (二) 募穴                | 428 |
| 二、肘膝以下常用要穴            | 428 |
| (一) 本输穴(五腧穴)          | 428 |
| 1. 井穴                 | 429 |
| 2. 荥穴                 | 429 |
| 3. 输穴                 | 429 |
| 4. 经穴                 | 431 |
| 5. 合穴                 | 432 |
| 6. 下合穴                | 432 |
| (二) 原穴、络穴             | 436 |
| 1. 原穴                 | 436 |
| 2. 络穴                 | 437 |
| (三) 郄穴                | 437 |
| (四) 八脉交会穴             | 438 |
| (五) 八会穴               | 440 |
| 三、十二经的四肢穴与任脉穴、督脉穴的主治表 | 446 |
| 四、十四经头面躯干部穴主治表        | 446 |
| 第三节 脏腑经络证治            | 447 |
| 一、肺与大肠                | 447 |

---

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 二、脾与胃.....      | 451 |
| 三、心与小肠.....     | 459 |
| 四、肾与膀胱.....     | 463 |
| 五、心包与三焦.....    | 466 |
| 六、肝与胆.....      | 467 |
| 第四节 各科病症.....   | 473 |
| 一、急症.....       | 473 |
| 1. 高热 .....     | 473 |
| 2. 晕厥 .....     | 473 |
| 3. 痉症 .....     | 476 |
| 二、内科病症.....     | 478 |
| 1. 感冒 .....     | 478 |
| 2. 中暑 .....     | 480 |
| 3. 疟疾 .....     | 482 |
| 4. 咳嗽 .....     | 484 |
| 5. 哮喘 .....     | 486 |
| 6. 肺结核 .....    | 488 |
| 7. 失音 .....     | 490 |
| 8. 膈肌痉挛 .....   | 492 |
| 9. 噎膈 .....     | 494 |
| 10. 反胃 .....    | 496 |
| 11. 胃痛 .....    | 498 |
| 12. 恶心、呕吐 ..... | 500 |
| 13. 腹痛 .....    | 502 |
| 14. 腹泻 .....    | 504 |
| 15. 便秘 .....    | 506 |
| 16. 脱肛 .....    | 508 |
| 17. 胸胁痛 .....   | 510 |



---

|                  |     |
|------------------|-----|
| 18. 急性胆道疾患 ..... | 512 |
| 19. 鼓胀 .....     | 514 |
| 20. 水肿 .....     | 516 |
| 21. 糖尿病 .....    | 518 |
| 22. 冠心病心绞痛 ..... | 520 |
| 23. 心律失常 .....   | 522 |
| 24. 失眠 .....     | 524 |
| 25. 癫痫 .....     | 526 |
| 26. 癌病 .....     | 528 |
| 27. 淋病 .....     | 530 |
| 28. 癃闭 .....     | 532 |
| 29. 遗精 .....     | 534 |
| 30. 阳痿 .....     | 536 |
| 31. 头痛 .....     | 538 |
| 32. 眩晕 .....     | 540 |
| 33. 中风后遗症 .....  | 542 |
| 34. 三叉神经痛 .....  | 544 |
| 35. 面神经麻痹 .....  | 546 |
| 36. 痹症 .....     | 548 |
| 37. 坐骨神经痛 .....  | 550 |
| 38. 痿症 .....     | 552 |
| 39. 腰痛 .....     | 554 |
| 40. 落枕 .....     | 556 |
| 41. 颈椎病 .....    | 558 |
| 42. 肩关节周围炎 ..... | 560 |
| 三、妇科病症 .....     | 562 |
| 1. 月经不调 .....    | 562 |
| 2. 痛经 .....      | 564 |