



中国 经膜刮痧

赵福光 编著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国经膜刮痧/赵福光

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1317-6

I. 中. 中国经膜刮痧 II. 赵福光

III. 中医治疗学 IV. R·242

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

中国经膜刮痧

赵福光 编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
邮编	330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	新余市人民印刷厂
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/32
字数	100 千字
印张	4.25
印数	7000 册
版次	1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1317-6/R·296
定价	8.00 元

(赣教版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前 言

刮痧是中国民间广为流传的自然疗法。历代记载刮痧的古医典籍有二三十种之多。

目前国内有一些刮痧疗法的书籍,它们在刮痧治病,刮痧保健的研究和实践上都有很大的指导作用,为刮痧这一祖国民间健康术的发展作出了很大的贡献。由于刮痧和针灸不同,其一是在医治的方法上不同。其二是内在的原理不同。因此,在众多的刮痧著作中的理论大多适用于针灸方面的经络学说,如果着眼于刮痧疗法的发展这还不够的,许多在使用刮痧疗法的同仁都发现一个问题,就是在刮痧调治疾病和健身实践中,所遵循的原理不仅仅是经络或腧穴,而是经常超越于这些点和线的面,而这些面往往不在理论的经和穴上。“经络刮痧法”虽然在理论上进了一步,但严格地说也仅是将针灸的穴位用于刮痧,将银针换成了刮痧板而已。

为了进一步发展祖国优秀的传统疗法,我们根据多年的实践,编著了《中国经膜刮痧》学习资料,第一次提出了“经膜学说”理论,使刮痧技术更容易学,更容易用,

更有效果,从而更广泛、更直接地被大多数人掌握。同时,我们重新设计了刮痧器具,提高了刮痧效率,消除了机械刮痧对人体的损伤,使刮痧真正起到祛病保健养生的作用。“经膜学说”的提出一定会有许多粗糙之处,希望有志于自然疗法研究的同志与我们一同探索,共同提高、进一步推广,让中国古老的文明之花与现代科技接轨,让“中国经膜刮痧”更好地造福于人类。

本书作为内部学习资料自1995年初刊以来深受各界群众的欢迎和同仁的关心。在出版该著的过程中,得到过前辈的指教和广大学员、学生的支持,在这里一并表示感谢,衷心祝愿大家身体健康。

赵 福 光

一九九七年十二月于江西

目 录

第一部分 理 论

第一章 刮痧健康法的产生和发展	(1)
第二章 “痧”的概念	(4)
一、疏通	(4)
二、促进新陈代谢	(5)
三、良性刺激作用	(5)
第三章 经络系统在刮痧应用上的意义	(6)
第四章 经膜学说	(8)
一、皮肤	(8)
二、经膜学说的概念	(10)
三、经膜学说的内容	(12)
第五章 刮痧与医学基础	(17)
一、脏腑学说	(17)
(一)五脏的生理	(17)
(二)六腑的生理	(21)
二、病因	(22)

(一)六淫	(23)
(二)七情	(25)
三、八纲辨证	(26)

第二部分 实 践

第六章 刮痧的关键——找“痧”点

一、经膜学说的应用	(28)
(一)痧点的发现	(29)
(二)在触摸过程中常见的反应	(30)
(三)身体部分膜区的主治参考	(31)
二、经脉线的应用(参见后附经络腧穴图解)	(34)
(一)手太阴肺经	(34)
(二)手阳明大肠经	(34)
(三)足阳明胃经	(35)
(四)足太阴脾经	(35)
(五)手少阴心经	(35)
(六)手太阳小肠经	(36)
(七)足太阳膀胱经	(36)
(八)足少阴肾经	(36)
(九)手厥阴心包经	(36)
(十)手少阳三焦经	(37)
(十一)足少阳胆经	(37)
(十二)足厥阴肝经	(37)
(十三)督 脉	(37)
(十四)任 脉	(38)
(十五)冲 脉	(38)
(十六)带 脉	(38)
(十七)阴跷脉	(38)
(十八)阳跷脉	(38)

(十九)阴维脉	(38)
(二十)阳维脉	(39)
第七章 刮拭的方法和注意事项	(40)
一、刮拭的方法	(40)
二、刮痧时的注意事项	(42)
三、各部位的具体操作须知	(44)
第八章 部分疾病的刮痧调治	(46)
一、中暑	(46)
二、感冒	(47)
三、头痛	(49)
四、支气管炎	(50)
五、高血压	(51)
六、慢性胃肠炎	(53)
七、急、慢性肾炎	(54)
八、再生障碍性贫血	(55)
九、糖尿病	(57)
十、脑动脉硬化	(58)
十一、神经衰弱	(59)
十二、阳痿	(61)
十三、腕关节扭伤	(62)
十四、慢性腰肌劳损	(63)
十五、肩周炎	(64)
十六、女子不孕症	(66)
十七、便秘	(67)
十八、淋病	(68)
附一 经络腧穴图解(常用穴位)	(70)

一、手太阴肺经·····	(70)
二、手阳明大肠经·····	(72)
三、足阳明胃经·····	(75)
四、足太阴脾经·····	(80)
五、手少阴心经·····	(83)
六、手太阳小肠经·····	(85)
七、足太阳膀胱经·····	(88)
八、足少阴肾经·····	(95)
九、手厥阴心包经·····	(98)
十、手少阳三焦经·····	(100)
十一、足少阳胆经·····	(104)
十二、足厥阴肝经·····	(109)
十三、任脉·····	(112)
十四、督脉·····	(115)
附二 最新专利刮痧器具使用说明·····	(119)
附三 中国刮痧技术对照表·····	(122)
附四 中国经膜刮痧效果选登·····	(124)

第一部分 理 论

第一章 刮痧健康法 的产生和发展

古人说：“一砭二针三汤药。”关于针药大家都知道，但“砭”是什么呢？现代已有许多人不关心了，“砭”就是古称砭石的医疗器械。“砭”在石器时代就已经有了。古人身上有疾病或疼痛，在劳动过程当中偶然被石块摩红或撞破，意外发现疼痛有所减轻，于是以石治病的方法就产生了。之后人们逐渐流传，用砭石疗疾（从“砭石”到“砭针”以至随着生产力的发展，冶金术的发明和进步，逐渐用更好的刮摩工具祛病痛），这便是最初的刮痧。同时，人们身体不适之处，往往会用手摸一下，进而轻柔、拍打或掐捏，直至皮下出血而缓解病情，又形成抓痧、撮痧、挑痧。经过长年累月的不断实践总结和发展终于形成了一套独特的祛病健康方法——刮痧。由于这种古代民间祛病健康的方法经济、方便、疗效确切，所以深受广大群众欢迎，刮痧本身也得到进一步的发展。

我国民间延习的刮痧，以及治疗痧病常见的方法多用铜钱、汤匙蘸香油、菜油或水在额头、胸背、肩臂等处刮拭出痧，以治疗

酷夏暑气过甚、烈日蒸晒产生的“闭痧”，或水气过多，阴雨连绵、忽冷忽热产生的“风气”等等。古代医学家对刮痧祛病进行总结后，留下许多有价值的论述。《痧惊合璧》一书就介绍了 40 多种痧症，连其附属有 100 余种，其中描述的有“角弓反张痧”、“坠肠痧”、“倒经痧”、“膨胀痧”、“盘肠痧”、“头疯痧”等多种痧症。明代张凤逵著《伤暑全书》也有“绞肠痧”的记载。对刮痧论述较详细的有清代的郭右陶，其在《痧厚论》里指出“癌症先吐泻而心腹绞痛者，痧从秽气发者多；先心腹绞痛而腹泻者，从暑气发者多；心胸昏闷，痧涎胶结，从伤暑伏热发者多，遍身肿胀，疼痛难忍，四肢不举，舌强不言，从寒气冰伏过时，郁为火毒而发痧者多。”《刮痧法》中又指出：“背脊颈骨上下，及胸前两肋，两背肩臂痧，用铜钱蘸香油刮之，或用刮舌刮子脚蘸香油刮之。头、额、腿上痧，用棉纱或麻线蘸香油刮之……。”刮痧的专著于清代较多，除郭右陶外还有王凯的《痧症全书》，欧阳调律的《痧法要旨》等。

在科学技术高水平发展的今天，人们渐渐意识到回归自然的重要性。发现古朴的健康手段有其独特效应，许多有识之士致力于传统宝藏的挖掘，台湾吕季儒教授提出的经络刮痧，把经络学说运用于刮痧，是对刮痧法的一个发展。

古人认为刮痧有调理气血、清热驱风，通经络、祛邪毒、和脾胃、化湿气、激正避邪调节脏腑功能的作用。刮痧在当代的健身祛病价值除了有显著的镇痛、调血、行气、活化细胞促进新陈代谢、增强免疫能力等综合祛病的作用外，还有非常好的保健作用。经常作保健刮拭可以调节人体的各种机能延缓衰老，同时，由于保健刮拭本身可以防止皮肤老化，所以有清除皮肤皱纹和皮肤黑色素、女子产后妊娠纹等奇妙的养颜美容作用。

刮痧可调治的疾病范围也很广，内科、外科、妇科、儿科及消化系统、循环系统、呼吸系统运动系统等疾病都可以调治。内科

疾病如脑动脉硬化、血栓、头痛、眩晕、失眠、肺炎、哮喘、呕吐、呃逆、胃疾、消化不良、腹泻、便秘、发热、水肿、痼症等。外科疾病如颈椎病、胸椎病、腰椎、肩周炎、腰腿痛、急慢性扭伤疼痛性疾病。妇科疾病、月经过多、痛经、附件炎、流产、更年期综合症、儿科疾病如惊风发热、消化不良等。

第二章 “痧”的概念

“痧”是人皮肤上经刮板刮拭,或经手指捏后呈现的点状、片状红斑,症状愈重则颜色愈黑紫,甚至发现豆状黑色疱,民间叫出痧,是一种皮下出血的现象。痧是体内疾病在身体外表皮肤上的反映。最早人们仅仅在中暑和一些疼痛性疾病上认识了“痧”,今天,大多数专家认为痧是很多疾病都会产生的证候,而且是体内毒素在体表的一种反应。传统医学认为,痧是六淫外邪侵袭体表和七情的内扰紊乱体内气机,使身体内诸气不得宣泄通畅所致。常见的如伤风、受寒、郁闷倦怠、腹内痞满,和恶心呕吐,肿胀痰火等都可以是较典型的痧症。在实践中,这些痧症的急性反映,用刮痧的方法往往能收到较好的疗效。痧所反应出的是身体气血不通畅和疾病情况,出痧的多少,也同刮痧的手法有关。

刮痧治病的原理在哪里呢?

一、疏 通

一些病症、疾患,古人统称为经络不通,气血不畅。不通畅之处总会存在一些瘀肿。刮痧的过程中,机械的挤压有强行疏通血气通道的作用,也使原来封闭的通道重新疏通和工作。同时,使肌体组织压力得到调节,促进周围的血液循环和微循环,

增加血液流量,从而疏通经络,调节气血运行。

二、促进新陈代谢

刮痧后,可以出现皮下出血、毛细血管破裂,形成瘀血斑块。血管神经受到刺激使血管扩张,增加了血液和淋巴液、体液的流量,活化了细胞,促进了自身的新陈代谢,体内的污浊物、毒素加速外排,血管得到净化。组织细胞营养加强,恢复活力,增加了自身的防御能力。

三、良性刺激作用

良性的刺激能增加神经系统的反馈,人体的各个部位及脏器都有生物信息,产生病变或发生伤害就会有疼痛的反应。这个反应是通过神经反射的,是一种信息反馈,大脑得到这个信息,就会重新分配全身的能量,使疾病得到调理。良性的刺激可以形成一定的生物信息,让肌肉需要的各种能量传递到相应的部位,使病变和伤痛得到调整。

第三章 经络系统在刮痧 应用上的意义

刮痧不同于针刺,不一定精确到某一点,而是一片或一个区域。从刮拭出的痧点看,其部位往往是边缘很灵活的一块。古人在论述痧症时也讲部位或区域而不拘于某一点,而有的刮痧书籍中则像针刺一样标出具体的点,实际上对刮痧的意义并不很大,因此刮痧要求我们要有整体观,而不应教条地抠住某一点。那么经络系统在刮痧上有什么应用意义呢?我们首先要知道什么是经络。

在我们人体中有一个总调度,总控制系统。这个总调度,总控制系统就是经络。祖国医学认为经络失去控制是疾病形成的原因。疾病的痊愈或康复是经络系统调控的结果。

经络是沟通脏腑和体表联系的通道。经络之中也储藏气血、津液、营卫之气、水谷之精微和精液等营养物质,这类物质也是构成经络本身的物质基础。其“气”则是经络行使功能运动的原动力,经络的功能即使经气的各种运动形式,经气推动各类物质在经络系统之中、体表与脏腑之间进行运动,从而使人体脏腑、筋骨、肌肉等全身组织不断得到营养,以维持其生命活动。

《黄帝内经》被人们称为中国医学的百科全书。它对人体的生理、病理各种现象及原理和人的生活与自然环境及社会环境的影响都讲得很透彻,其中一个重大的论题就是经络。《内经·经脉篇》中说,经络可能控制人体的一切功能,具有“决生死、处百病、调虚实”的作用,生命是否存在,取决于经络。疾病之所以

发生,取决于经络是否发生问题;疾病之所以能得到治疗,也取决于经络的作用。强调了经络在人体中的重要性。

经络是什么呢?《内经》里讲得很具体。经络是遍布人体全身的一个网络系统,其中最主要的有十四条经脉线,循行于人体。这十四条线又有许多分枝,称为络脉。经脉与络脉形成一个网络系统,血和气在这个系统中运行流动,以维持全身各组织系统的正常功能。根据《内经》的描述及历代医家、养生家的经验,人体任何一个部位发生疾病,都会和相关联的经脉上反映出来。人们应用经脉线和线上的穴位、点进行针灸,而使疾病得到缓解和治疗。如消化道疾病病人,在其小腿上刺胃经上的“足三里”穴,胃病就可以得到缓解;心脏病人觉得心慌时,在手臂上针刺“心包经”的“内关”穴,心慌就得到控制。为什么针刺“足三里”穴就能够改善消化功能,而针刺“内关”穴就能治疗心脏病呢?这是因为胃经联系并控制着胃脏的功能,而心包经则控制心脏的活动。刺激这些穴位就可以调动相关的经脉起作用,则对相应的脏器产生影响,从而缓解病状,恢复健康。

经络学说是针灸学的理论基础,如上所述,当人体针刺某一穴位时相应的脏腑疾病就会得到调治。同时,对刮痧也有其指导意义。

(1)理论指导意义。经络系统是目前人类认识到的身体中较科学完整、真实存在的一套系统,对于指导刮痧有非常重要意义,有的刮痧法,直接命名为经络刮痧法。

(2)实施调治意义。经络系统及穴位所阐述的治病疗效不但对针灸有用,对刮痧也有效,即对某一穴位区域的表面皮肤刮拭也能起到类似针灸的调治效果。后面阐述的经膜学说将详细阐述。

第四章 经膜学说

一、皮 肤

刮痧调治过程中主要的作用对象就是皮肤。因此,我们首先要对皮肤有所了解。民间常说:“人怕伤心,树怕剥皮。”因为树靠皮来输送所需营养,新陈代谢,剥了皮树就活不成了。其实皮岂只对树重要,人对皮肤的依赖作用更大,皮肤为内脏的一面巨大外镜,又是人体的万里长城。成人的皮肤总面积达 $1.5 \sim 2$ 平方米,占总体重的 16% ,是人体最大的器官。同时又是人体重要的呼吸通道,24 小时内由皮肤呼出的碳酸气占肺总呼出量的 2% ,吸入占肺总吸入量的 $0.5\% \sim 1\%$ 。经膜学说的“经”和经络学说中“经”一样,有“经过”、“路经”含义。膜指的就是皮肤。

皮肤由表皮、真皮、皮下组织组成。它在不断进行新陈代谢。皮肤是人体和外部环境的分界线,它和其他脏器一样,具有各种各样的作用。皮肤中有丰富的血管、淋巴管。皮肤的神经可接受和传导各种物理性的机械性的(如:刮痧)和其它的一些刺激。皮肤中有极丰富的神经纤维网及各种神经末梢,将外界刺激引起的神经冲动通过周围神经、脊髓神经后根神经节、脊髓丘脑前束和脊丘脑侧束,传至大脑皮层后中央而产生感觉,使身

体及时了解外部的变化,因此,皮肤是一个非常灵敏的感觉器官。皮肤的神经可以控制皮肤的血管、汗腺、立毛肌的功能。同时,皮肤参与机体的免疫作用,故它是机体的一个重要防御器官,并且还可反映机体免疫功能的变化。皮肤的功能和组织结构不仅与健康状况有密切的联系,而且颜面皮肤还可以反映一个人的精神和情绪状态。人体内部脏器的疾病在相应的皮肤上表现出来,可以使皮肤出现颜色和感觉变化。因为,皮肤的感觉神经,通过它们和中枢神经的联系可以产生各种感觉及各种反射,使机体适时适应体内外变化,维持机体的正常功能,这也是刮拭皮肤能有效调治身体疾病的原因之一。

皮肤又是“仓库”,皮肤有着巨大的血管系,容纳了人体 1/3 的循环血量,是人体精血的重要贮备场所。祖国医学极为重视皮肤的作用,脏象学说认为皮肤是内脏的巨大外象,人体内部疾患可以通过皮肤反映出来。因肝藏血,心主血,脾统血直接关系到皮肤的滋养,因此,内脏的病变可以反映于皮肤,皮肤是内脏的外镜。透过皮肤哨所,可以预报内脏病变信息。

皮肤能反映脏腑情况,在《内经》中早有记载,如根据皮肤厚薄推测内脏虚实,《灵枢·本藏》曰:“皮厚者,大肠厚。皮薄者,大肠薄;皮厚者脉厚,皮薄者脉薄。”根据皮肤判断人体的防御功能,如《灵枢·论勇》中说:“黄色薄皮弱肉者,不胜春之虚风,白色薄皮弱肉者,不胜夏之虚风……黑色而皮厚肉坚,因不伤于四时之风,其皮薄而肉不坚……长夏至而有虚风者病矣。”这都说明皮肤对脏腑的状况有着重要的诊断意义。