



前副总理陈锡联接见吕教授



全国政协副主席马文瑞夫妇接见吕教授夫妇

廖汉生副委员长接见吕教授



吴阶平副委员长接见吕教授

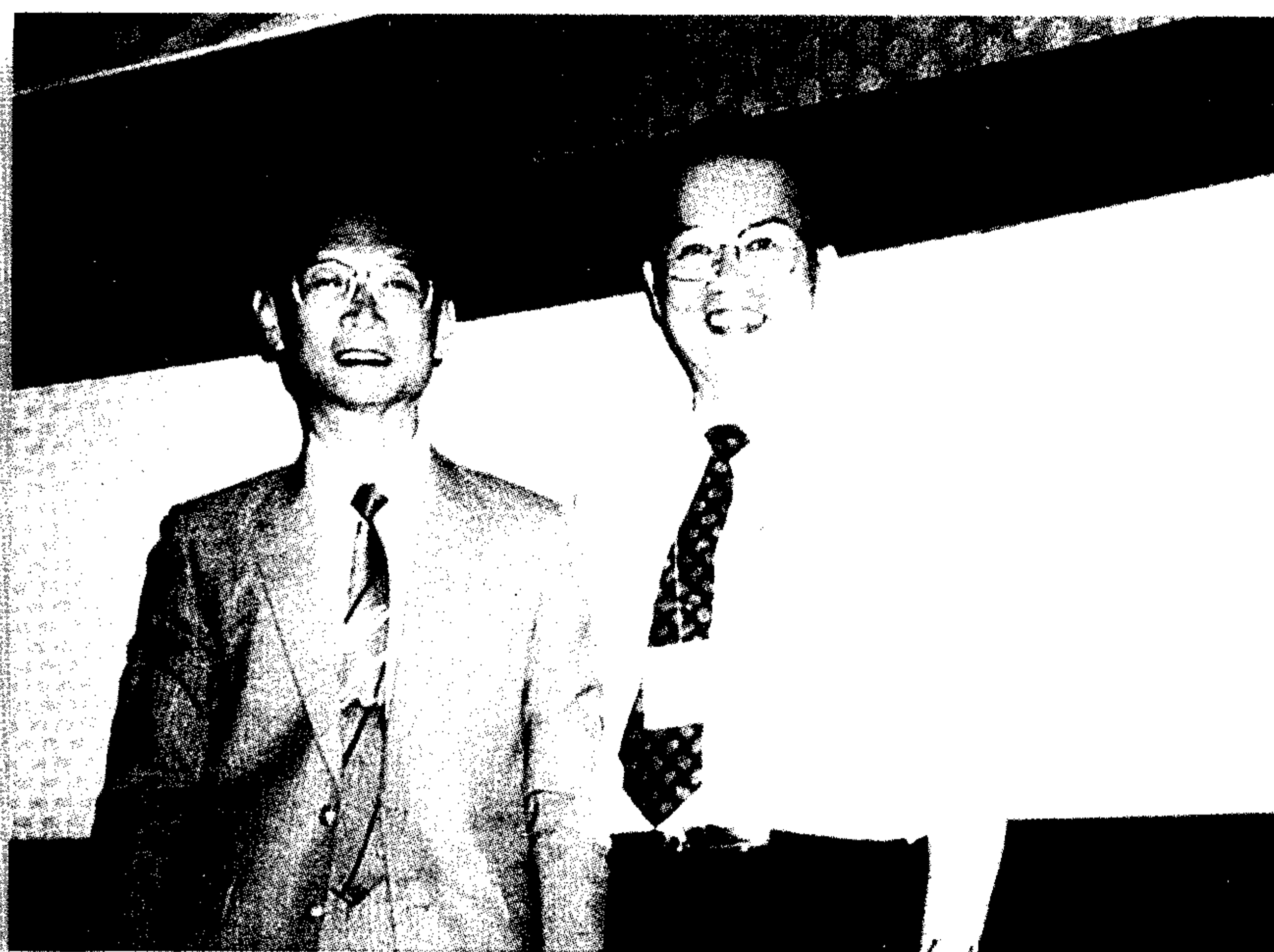


吕教授向费孝通副委员长介绍刮
痧排毒健康法





前卫生部长崔月犁为吕教授题字



吕教授与卫生部陈敏章部长合影

吕教授与国家中医药管理局诸国本
副局长合影



营养学家于若木与吕教授畅谈刮痧
排毒健康法



刘少奇女儿刘爱琴为吕教授刮痧排
毒健康法题字



费孝通副委员长为
吕教授健康法题字

弘揚祖國醫學
造福世界人民

为「吕教授健康法」一书出版题

费孝通

一九九一年三月

吕季儒教授

发揚刮痧医术
造福人民健康

崔月犁
一九九一年三月

前卫生部长崔月犁为
吕教授题字

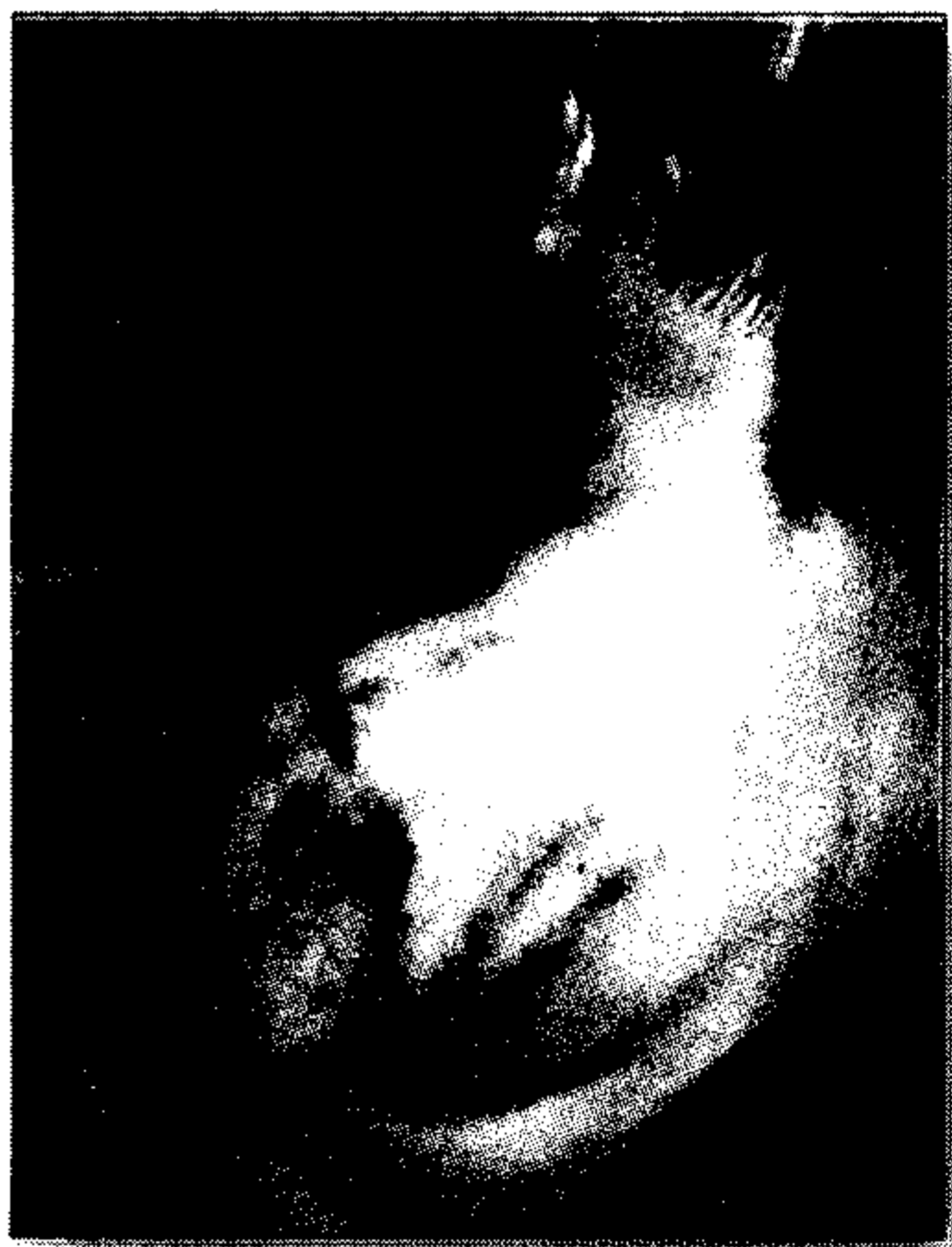
一板在手
健康永久
题赠
吕教授
于若木
一九九五年九月廿九

营养学家于若木为吕教授健康法题字

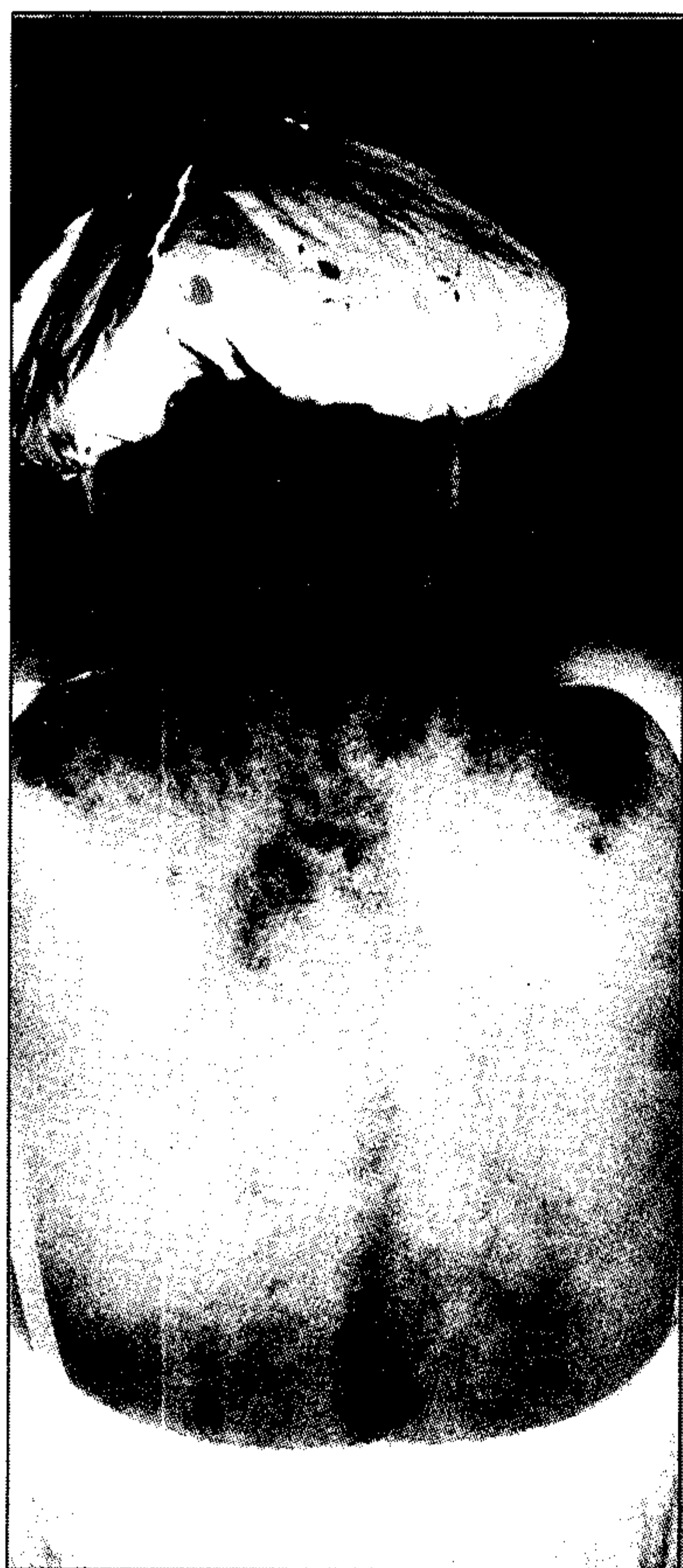
刮痧为大家
健康送万家
祝吕教授健康长寿
一九九五年九月廿九日 王照华

全国老龄委主任王照华为吕教授健康法题字

五十肩



失眠 头痛



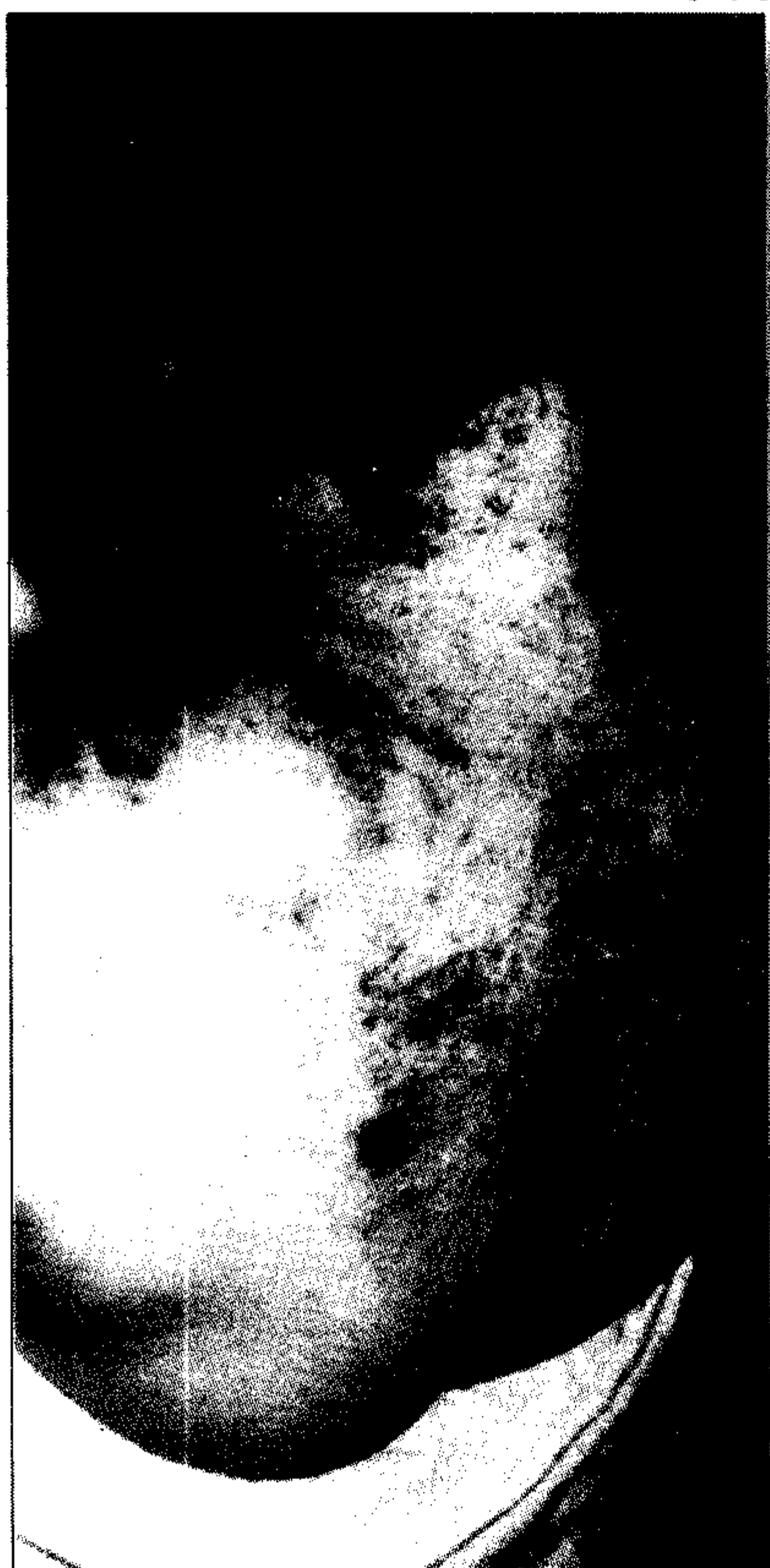
贫血



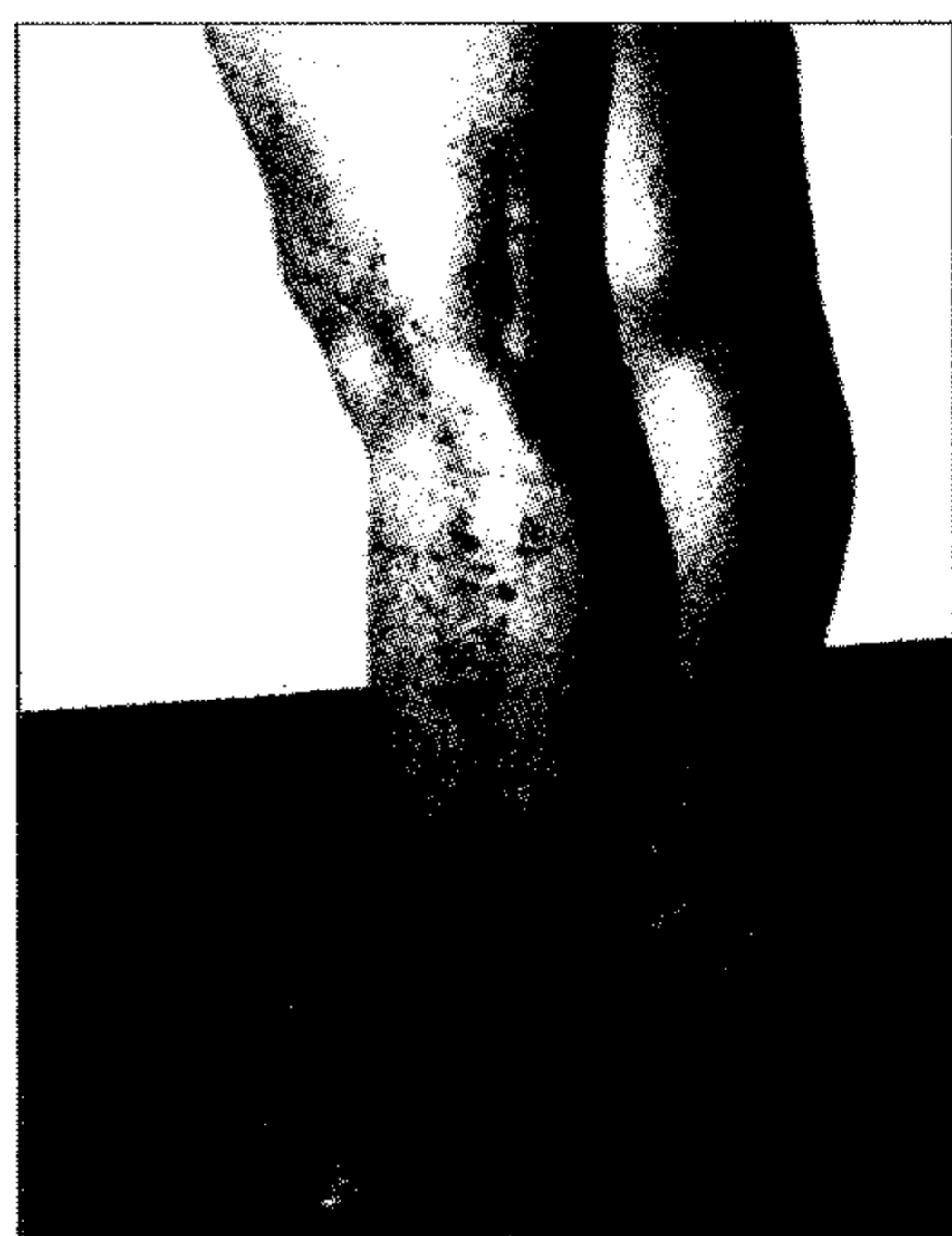
过敏性鼻炎



气喘



小腿酸麻



前 言

祖国医学源远流长，在浩如烟海的医学文献中，蕴藏着丰富的宝藏。刮痧疗法正是其中的一颗灿烂明珠。它以其物廉简便、疗效确切、适用性广、易学易懂、使用安全、无副作用以及易于普及等优点，深受广大人民群众の厚爱。

刮痧疗法有着悠久的历史和丰富的内容，是祖国医学临床治疗学中一种独特的外治法。它是用铜钱、汤匙之类简便物器，在人体肌肤表面的一定部位施行各种的刮拭手法，以疏通机体经络气血，从而达到预防和治疗疾病的作用。关于此法，早在医学专著《痧胀玉衡》就有：“刮痧法，背脊颈骨之上，又胸前胁背肩臂痧，用铜钱蘸香油刮之……”的记载，由此开创了刮痧疗法的先河。此法在民间一直沿用甚广，并日益受到医家的广泛推崇。

随着社会的进步，医学模式及人类疾病谱发生了重大变化，科学的发展，使人们对疾病的认识水平不断地提高。现代分子矫正医学研究表明：疾病的成因主要有三：一是新陈代谢功能障碍；二是人体内蓄积的毒素无法完全排除；三是营养摄取不平衡。本着探讨解决这些特殊矛盾的方法，在中医经络理论的指导之下，结合现代医学前沿阵地——分子矫正医学的研究成果，故提出了循经刮痧疗法、排除体内毒素法和调整人体营养法为其主要内容的用于保障人体健康、防病治病的系统工程——吕教授健康法。经过长期的医疗实践论证，本法能有效地防治内、外、妇、儿、五官、皮肤科等疾病达四百余种，并受到大陆、台湾、香港、澳洲及东南亚等国及地区的广泛赞誉和推崇。为了使本疗法能被更多地区的人们所掌握，本着为人民的身体健康多

做有益之事的宗旨，故特将此内容整理成册，纂成一书，付梓于世，以尽吾人之宿愿。

在本书的编写过程中，承蒙众多同仁的大力支持和鼎力相助，为此特一并致谢！

由于作者水平有限，加上时间仓促及篇幅问题，难免挂一漏万，错误及不足之处，敬希读者及同道不吝赐教，以便改正和提高。

作者

1995 年

序 一

随着社会的进步，物质生活的提高，人们越来越关注自己身体的健康，许多人在寻求各种各样的强身健体的方法。简便、安全、有效的自然疗法渐倍受青睐。中医学是祖国传统文化的瑰宝，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献，刮痧就是其中具有代表性的一种治疗方法。根据记载它的历史很长，曾在我国民间流传，只因工具简陋，适应症窄而限制了它的发展。

台湾著名预防医学专家吕季儒教授潜心研究祖国医学，颇有心得。他大胆革新了刮痧工具，用精制的水牛角刮板取代过去的铜钱、瓷片，配合活血剂，以中医理论为指导，创立了科学的“循经走穴刮痧法”，用之调气行血，疏通经络，并扩大了其适应范围，不仅对发热、体表疼痛等病症，还对一些内脏疾患通过内病外治的原理也有一定的治疗作用。

刮痧疗法的另一个突出特点就是安全可靠，简便易行，只要稍加辅导，即可在短时间内使人们掌握刮痧的技术，所以决定了它便于普及推广，经过几年的努力，已使许多人从中受益。该书编写层次清楚，条理分明，理论联系实际，内容通俗易懂，形式深入浅出。吕教授的刮痧健康法不仅给人们提供了一种强身健体的好方法，同时也为继承和发扬中医学的外治法做出重要贡献。

董建华

序 二

吕季儒教授以推行刮痧疗法闻名全国。近几年来，亲自听他在各种场合讲课和演示者不下十万人，被他治愈的病人难以数计。因自己的健康受益而成为刮痧疗法的信众约四十万人。至今天下言刮痧者，必提吕季儒其人，令中医界不得不刮目相看。

刮痧本来是一种民间疗法，明清以后虽有专著问世，但一直因为其操作简便，容易掌握且为名医所不道而流传民间。我小时候见过的刮痧主要治疗中暑、感冒、腹泻、腰背疼痛等病，也有用来治绞肠痧（其中一部分指霍乱）的，但不多见。用的工具是碗边的瓷片、瓷匙、铜钱、线绳等。没有专门的润滑剂，有的用香油或酒浸姜葱汁，有的用清水。因为治疗的多为外感急症，一般也只刮一次，很少见到连续刮若干次的。早期的刮痧专著《痧胀玉衡》一书（1674年出版），对刮痧有系统的论述，曾重印22次之多，但目前流传不广。台湾吕季儒教授1988年来大陆后，先后在西安、北京、济南、沈阳、郑州等地宣传、推广刮痧疗法，卓有成效。刮痧疗法经过吕季儒教授的整理、提高以后，理论上坚持经络学说，循经施术。刮痧的工具改用牛角刮板和含中草药的润滑剂，刮痧的适应症扩大到治疗三四百种疾病，例如心脑血管病、肝胆脾肾的急慢性疾病、颈肩腰背痛疾病，均属治疗范围。特别是一些久治不愈的疑难病症，也取得了意料不到的效果。在1988年以前，刮痧疗法实际上已被忽视而近于湮没，而今短短几年，刮痧疗法遍及全国，其专门著述已达二十余种，学术门派也有衍化发展之势。这不能不说是与吕季儒教授的努力分不开的。不仅如此，吕教授深知人体病因复杂，刮痧并非万能，预防应是第一。因此，在施行刮痧疗

法的同时，他主张排毒和调理。排毒是指清除体内毒素，重点是清理肠道，去除宿便；辅以调整机能的保健药品，促进新陈代谢，合理摄取营养。他把这种刮痧、排毒和调理三者结合起来统称之谓“吕教授健康法”。对于这样一种预防观念和保健思路，是很值得我们重视的，因为它基本上符合中医学扶正祛邪的原则。特别是当它的医疗效果和保健效果比较确切的时候，更应该进一步去研究和发展它，而不宜妄加评论或轻易否定。我想，对于民间的医术、疗法和草药，如果都能像吕教授研究刮痧那样去挖掘、整理、提高并适应当代社会的需求予以推行弘扬，那末，整个中医学的临床疗效和学术水平必将有进一步的提高。就此而论，吕季儒教授是一个对继承发展祖国医学做出了贡献的人。现在他的著作《吕教授健康法》一书经补充修订，行将问世，我乐于为之序。

诸国本

1997年1月7日

目 录

总 论

刮痧疗法史述要	李经纬 (3)
吕教授刮痧疗法把医学推向一个崭新境界	陆广莘 (12)
刮痧展望	阎孝诚 (17)
人体防治疾病的系统工程	夏 超 (19)
刮痧对家兔血液流变学的影响 中国中医研究院基础理论研究所刮痧专题组康而福 国际健康事业 (北京) 有限公司	(26)
庆贺“中国科协学会管理中心吕教授健康法 专家委员会”成立	于若木 蔡子民 傅世垣 (31)
吕季儒教授的健康法	(35)

各 论

第一章 刮痧的理论核心——经络学说	(39)
第一节 经络的概念	(39)
第二节 经络系统的内容	(40)
一、十二经脉	(41)
二、奇经八脉	(44)
三、十五络脉	(46)
四、十二经别	(46)
五、十二经筋	(47)

六、十二皮部	(48)
第三节 经络的作用	(49)
一、生理作用	(49)
二、病理作用	(50)
三、诊断作用	(51)
四、治疗作用	(52)
第二章 腧穴	(54)
第一节 腧穴的概念	(54)
第二节 腧穴的分类	(55)
一、十四经穴	(55)
二、奇穴	(55)
三、阿是穴	(55)
第三节 腧穴的命名	(56)
一、依据所在部位命名	(56)
二、依据治疗作用命名	(56)
三、结合中医学理论命名	(56)
四、利用地貌天体命名	(57)
五、参照动植物名称命名	(57)
六、借助建筑物名称命名	(57)
第四节 腧穴的作用	(57)
一、近治作用	(57)
二、远治作用	(58)
三、特殊作用	(58)
第五节 特定穴及其运用	(58)
一、五输穴	(59)
二、原穴	(64)
三、络穴	(65)
四、背俞穴	(66)

五、腹募穴	(66)
六、八脉交会穴	(67)
七、八会穴	(68)
八、郄穴	(69)
九、下合穴	(69)
十、交会穴	(70)
第六节 腧穴的定位方法	(70)
一、骨度分寸定位法	(71)
二、体表标志定位法	(71)
三、手指比量定位法	(71)
四、简便定穴法	(73)
第三章 预防保健经络刮痧	(74)
第一节 十二经脉循行与脏腑病候分类	(74)
一、手太阴经 肺	(74)
二、手阳明经 大肠	(75)
三、足阳明经 胃	(76)
四、足太阴经 脾	(77)
五、手少阴经 心	(78)
六、手太阳经 小肠	(79)
七、足太阳经 膀胱	(80)
八、足少阴经 肾	(81)
九、手厥阴经 心包	(82)
十、手少阳经 三焦	(83)
十一、足少阳经 胆	(84)
十二、足厥阴经 肝	(85)
第二节 奇经八脉	(86)
一、督脉	(86)
二、任脉	(87)

三、冲脉	(88)
四、带脉	(89)
五、阴跷脉	(90)
六、阳跷脉	(91)
七、阴维脉	(92)
八、阳维脉	(93)
第三节 常用刮痧分部取穴表	(94)
一、头面颈项部	(94)
二、胸腹部	(99)
三、肩背腰骶部	(104)
四、上肢部	(109)
五、下肢部	(114)
第四章 刮痧在医疗上的价值	(120)
第一节 刮痧疗法的起源	(120)
第二节 什么是痧	(121)
第三节 什么是痧症	(121)
第四节 循经走穴刮痧的治病原理	(123)
第五节 刮痧治疗原则	(126)
第六节 刮痧健康法的临床作用	(126)
第七节 刮痧能治哪些疾病	(128)
第八节 刮痧手法	(128)
第九节 刮痧的注意事项	(139)
第十节 掌握规律做健康长寿的主人	(140)
第五章 刮痧祛百病	(141)
第一节 常见病证	(141)
头晕	(141)
神经性头痛	(143)