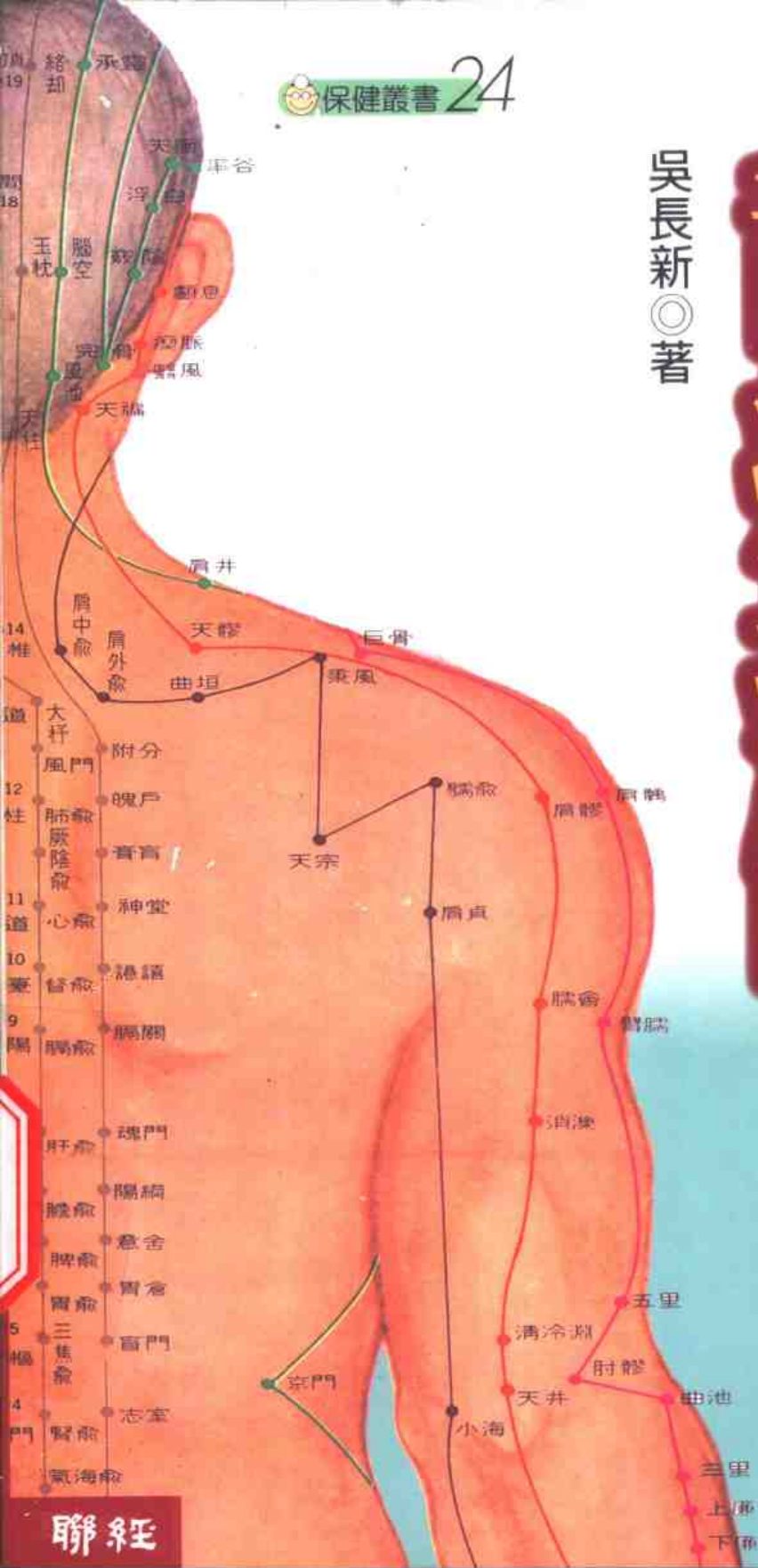


吳長新◎著

刮痧拔罐健康法



保健叢書 ②4

刮痧拔罐健康法

吳長新 著

保健叢書②

刮痧拔罐健康法

1993年6月初版

定價：新臺幣280元

2001年6月初版第十七刷

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著 者 吳 長 新
發行人 劉 國 瑞

出 版 者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電 話：23620308・27627429
發行所：台北縣汐止市大同路一段367號
發 行 電 話：2 6 4 1 8 6 6 1
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵 撥 電 話：2 6 4 1 8 6 6 2
印 刷 者 世和印製企業有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-0860-8 (平裝)

<http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

e-mail: linkingp@ms9.hinet.net

序

「廿一世紀是中國人的世紀，是日本人發揚中華文化的世紀」，在一次國際性的醫學會議上，一位日本學者以玩笑的口吻說，傳統醫學似乎已是一種新的趨勢。

上述情況，可與民國68年個人參加韓國漢城「國際針灸學者會議」時，日本團長的豪語「針灸在中國播種，在韓國開花，在日本結果。」（同樣的話語在台灣針灸大會上亦曾發表，新聞也曾刊載。）相互媲美，但同樣地對我中華子孫，並無法激起些許的漣漪。

事實上，中國傳統醫學，只有靠中國人，才能真正的發揚光大，因為它是超乎科學與哲學的天人合一學術，非有傳統中華文化的涵養，無法真正了解。

而我們現在所面臨的問題是因其太簡易而又無科學的驗證做基礎，以至於連國人都懷疑它的確實功能。究其原因，實是因其太過簡易，在傳承上未有策劃，再受到一些人士為了市場的經濟價值，而將其神化，終至大眾均淪為知其然而不知其所以然。

刮痧、拔罐、按摩、氣功……實在太簡單了，誰看了都會做，例如足部按摩，從來不曾研習過中西醫學的外國神父都能把它傳揚，「越痛越好，您的痛苦就是我的快樂」，窮壓猛按，有的人有了改善，有的人卻遭了殃，甚至於身體也受到了傷害，而到醫院開刀治療。至於發自愛心的健康步道，救人的功效尚未明確，竟已危害了許多人的健康生命。

高血壓、低血壓、糖尿病、失眠、肝硬化、腎衰竭……不分虛實，不管病因，一樣的「越痛越好」，這時病人只有靠祖上積德了……。運氣好的有了改進，運氣不好就更糟了，但是糟在那裡，誰也不知道，為何有了改進，同樣的也是不知道，如何能夠按部就班地持續加強，更是天方夜譚，所以也就怪不得西醫詬病中醫的不科學了。

殊不知中國傳統醫學的基礎是《易經》，講求的是最簡易的陰陽平衡，「虛者補之，實者瀉之」；五行生剋，都有一定的脈絡與症狀，隨著各人的體質、病況而做差異的調適，絕非一句「越痛越好」就包含了全部。

其他像氣功，不在鍛鍊身體、增進健康上追求，而以自發功來加深神奇鬼怪的靈異超能的玄奇；像刮痧，胡亂刮、全背刮，而不去了解經脈與人體臟腑的關係……。

綜上所述，實為現時社會傳統醫學的一般現象，理所當然，民間大部分人士以及一般知識分子，非不

得已，實無法接受傳統醫學、民俗療法，即使接受了，也存著似信非信，似懂非懂的疑惑心態。

國父 孫中山先生一再告誡我們要喚起民族意識，恢復民族的自信心，只要我們能踏實地研究了解中醫基礎理論，結合西醫生理解剖的科學基礎，實事求是的去傳承，發揚我中華傳統醫學，我中華文化絕對是世界上最優秀而實用的文化，如此才能達到「廿一世紀是中國人的世紀」，是「真正中國人發揚中華文化的世紀」。

《刮痧拔罐健康法》繼《正確的病理按摩》後出版，就是基於以上的想法，希望能在學理的基礎上紮實傳統醫學民俗療法的根基，期收拋磚引玉的效果。感謝《聯合報》的讀者熱烈反應與聯經公司慨允出版暨編輯人員的辛勞。同時要謝謝學員潘美娜、史同勳、姬建國、郭純陽、宋明珠、楊英蘭、李秀娟、張奇鐘、羅美智、吳嘉芳、黃智紹、楊碧玉等的繪圖整理與抄錄。

吳長新81、9、15于
中華民國科學氣功學會

目次

序 / i

第一章 前言 / 1

第二章 痧症的起因 / 5

第三章 痧症的種類與發痧時機 / 7

第四章 痧症的主要症狀 / 11

第五章 刮痧拔罐法操作的依據 / 13

一、中醫的理論基礎 / 15

二、十二正經的走向、穴位和病候 / 18

三、奇經八脈的走向、穴位和病候 / 55

四、十二經脈的五腧穴位置圖 / 71

第六章 正確的刮痧手法與順序 / 83

第七章 刮痧拔罐使用之器材 / 95

第八章 刮痧拔罐應注意事項 / 101

第九章 各種疾病的刮痧拔罐治療法 / 107

一、呼吸系統 / 107

(一)傷風感冒 / 107

(二)鼻子過敏 / 109

(三)支氣管炎 / 110

(四)喉痛 / 112

(五)肺炎 / 114

(六)肺結核 / 116

(七)氣喘 / 118

二、循環系統 / 119

(一)心悸 / 119

(二)狹心症(真心痛) / 120

(三)心絞痛 / 122

(四)高血壓 / 124

(五)低血壓 / 126

(六)急慢性心內膜炎 / 129

(七)半身不遂 / 131

(八)間歇性跛行症 / 134

(九)懼冷症 / 135

三、消化系統 / 137

(一)肝硬化 / 137

(二)慢性膽囊炎、膽結石 / 139

(三)脾藏功能失調 / 141

(四)黃疸 / 142

(五)身體虛弱 / 144

(六)過瘦 / 146

(七)肥胖症 / 148

(八)容易疲勞 / 151

(九)高熱性傳染病 / 153

(十)胃炎 / 154

(十一)十二指腸潰瘍 / 156

(三)胃痙攣、胃神經炎 / 158

(三)慢性腸炎 / 160

(四)盲腸炎 / 162

(五)打嗝 / 164

(六)噎膈 / 167

(七)便秘 / 168

(八)肛瘻 / 170

(九)腹脹 / 172

(十)食慾不振 / 174

(三)肝腎臟之病變 / 176

四、內分泌 / 178

(一)新陳代謝症 / 178

(二)糖尿病 / 180

(三)甲狀腺機能亢進 / 183

(四)胰臟炎 / 184

五、泌尿科 / 186

(一)膀胱炎(淋痛) / 186

(二)陽萎 / 188

(三)攝護腺肥大 / 190

六、腎臟 / 191

(一)慢性腎臟炎 / 191

(二)腎盂炎 / 194

(三)隱辜症 / 196

(四)腎虧 / 198

(五)夜尿症 / 200

七、婦科 / 202

- (一)子宮疾病 / 202
- (二)經痛 / 204
- (三)卵巢囊腫 / 206
- (四)陰道溢液 / 208
- (五)輸卵管發炎 / 210
- (六)赤白帶下 / 212
- (七)乳閉 / 214
- (八)生理失調 / 216
- (九)更年期障礙 / 218
- (十)不孕症 / 220

八、眼科 / 222

- (一)近視 / 222
- (二)青光眼 / 224
- (三)視網膜炎 / 226
- (四)白內障 / 228
- (五)眼睛疲勞 / 230

九、皮膚科 / 232

- (一)腳氣病 / 232
- (二)香港腳 / 234
- (三)汗腳 / 235
- (四)蜂窩組織炎 / 236
- (五)皮膚粗糙 / 238
- (六)肌膚老化 / 240
- (七)溼疹、蕁麻疹 / 242
- (八)凍瘡 / 244

(九)青春痘 / 246

(十)牛皮癬 / 248

(十一)狐臭 / 250

(十二)脫髮症 / 252

十、口腔 / 255

(一)牙周病 / 255

(二)口角炎 / 256

(三)腮腺炎 / 258

(四)口臭 / 259

(五)味覺障礙 / 261

十一、外科 / 262

(一)靜脈曲張 / 262

(二)痔瘡 / 263

(三)雞眼 / 265

十二、骨科 / 267

(一)腰痛 / 267

(二)坐骨神經痛 / 269

(三)坐骨神經麻痺(痠臂) / 271

(四)腓骨神經麻痺(跛) / 273

(五)髖關節炎 / 275

(六)肋肌痛(胸脇痛) / 276

(七)尺骨神經麻痺 / 278

(八)膝痛 / 280

(九)慢性風溼關節炎 / 282

(十)類風溼關節炎(慢性關節炎) / 285

(十一)背肌痛(背痛) / 286

(三)肩膊神經痛(肩痛) / 287

(四)五十肩 / 289

(五)肩頸僵硬 / 290

(六)頸肌痛(落枕) / 291

(七)下肢倦怠感 / 292

(八)閃腰 / 294

(九)痛風 / 295

十三、神經 / 297

(一)神經機能障礙 / 297

(二)顏面麻痺 / 300

(三)臉部痙攣 / 302

(四)三叉神經痛 / 303

(五)手臂神經痛 / 305

(六)尺骨神經麻痺 / 307

(七)小腿抽筋 / 309

(八)暈眩 / 311

(九)暈車暈船 / 313

(十)頭痛 / 315

(十一)失眠 / 317

(十二)宿醉 / 319

十四、兒科 / 321

小兒夜哭 / 321

附錄：刮痧美容法 / 323

第一章 前言

一般人對「刮痧」這個名詞，可說並不陌生，大多知道刮痧是老祖母用牛角做的梳子、銀元或瓷湯匙等做工具，沾著麻油或水做潤滑液，在人體頸項、脊背等部位刮拭，使皮膚表面呈現紅、紫或黑色等充血症狀，而調適病體，治療中暑的一種方法。

事實上，刮痧不僅僅是治療中暑的一種傳統民間療法，刮痧乃是屬於「中國傳統康復醫學」中的一種方式，它刮的適應症，範圍非常廣泛，它可以保健與治療人體許許多多的病症，依據古籍所載，足有一百餘種，例如墜腸痧（即現今小腸疝氣）、頭風痧（類似偏頭痛）、縮腳癰痧（類似急性闌尾炎）等等痧症。

而在治療痧症的方法上，刮痧只是諸多方法中的一種而已。另外尚有抓痧、撮痧、挑痧、扯痧、薰痧、浴痧，以及針灸、拔罐、刺血等方法，都用以治療痧症。

依據古醫書所述，痧症是病人整體陰陽失調的病變，必須「雜合以治」，才能徹底地調適病體，治癒疾病，否則僅只是暫時地疏解表象而已。

所謂「雜合以治」，即是中國古醫調治疾病所應用的整

體觀念。中國古醫術蓬勃發展的原因，蓋由於確認單科單項的保健療法，對於原因繁雜的疾病，無法克竟全功，唯有結合中國傳統多種療病方法，如針灸、刮痧、拔罐、草藥、推拿等，依據病人病情施治，才能快速而徹底地對病人疾病產生良好的調適與治療。後世醫者，不明究竟，將其強力分割為針灸、刮痧、拔罐、中醫、中藥等，分而習之，分而用之，其醫療效果，當然就打了很大的折扣。

對於痧症之治療方法，其採「雜合以治」的，蓋以刮痧結合拔罐，才能徹底根除疾病，達到痊癒的效果。中醫理論也多所提及，如「瘀塞則通之」、「菟陳者除之」，確切肯定拔罐之功能。而一般使用「刮痧」僅為保健而已，配合拔罐，才可真正達到祛除病邪的目的。

刮痧拔罐健康法其所以形成中國古老的民間療法者，老祖先認為人體與大自然是相類似的，曾說：天地是一個大宇宙，人是一個小宇宙。天與人是相對應的，所以可以把人當做大自然。人的軀體像大地，血管神經，就是農田的水道。當水道瘀塞時，土地就無法灌溉。同樣的，人的血管經絡不通暢，人就生病了。所以朱丹溪曾說：「百病皆起於瘀。」瘀者塞也，塞者不通，不通則病，久則痠、脹、麻、觸，而形成了慢性疾病。

經由刮痧的方式，通暢其血脈，並由拔罐的方法，將其瘀塞，直接拔除，才能徹底而有效地拔除病毒，達到整體的治療與保健的效果，所以有「刮痧治百病，拔罐才徹底」的說法。

刮痧拔罐治療法在中國傳統民間療法中，與其他如針灸、點穴、推拿、按摩等方法相形之下，實可說是最簡易、有實

效的一種方法。這種療法既方便又經濟，實驗證明確實有很好的療效，所以廣為大眾所接受與歡迎。但可惜的是：國人未能有系統地整理與研究改進，這古老且具實效之傳統保健法，因而漸趨沒落，不勝遺憾之至。

筆者自民國60年起，在救國團傳授「易理針灸」，嘗見民間老一輩人士用刮痧法，保健治療中暑或一些疾病，遂進一步向其探究原理，但大多只知其然而不知其所以然。再經仔細觀察，其刮痧的方式及部位，也都人各不同，當然其療效，很難獲得確定了。

綜觀當時民間刮痧的器材：有梳子、瓷碗、銅錢、湯匙……。潤滑液則有水、酒、油、藥洗……。至於刮拭部位則以頸項、肩膀為最多。其次亦有刮全背、額頭、手肘窩、膝臑窩……。刮拭方法有直刮、橫刮、上刮、下刮，也有不按順序上、下、左、右亂刮者。其力量則大多「越痛越好」、「越快出痧越好」，快！重！用力！是當時的一般方式。對於原理則均毫無所悉，甚至有不用器材，僅以大拇指與食指，或食指與中指夾住肌肉，用力拉扯使之出痧的方式。

對此，經多次就教各方，均無確切答案。後查閱古籍，並透過不斷的臨床驗證，終於發現了刮痧拔罐是所有中西醫學裡，針對病灶直接祛除病邪，最具神效的方法。具體地說，它乃是建立在中醫易理的學理基礎上，並結合中國針灸之經絡學與按摩學，以及西方神經科學等，獨成一具有科學化、系統化，屬天人合一的偉大醫療保健學。有此發現，不禁欣喜若狂。

雖然目前拔火罐在技術層面上較為複雜，許多人擔心燙傷病人，斷然放棄拔罐，於是拔罐與刮痧就此分家了。但近

年韓國人發展出抽氣拔罐法，解決了這項困擾。而另一方面刮痧之胡亂刮，失去了方向力道與原則，這是受我國人特有的「傳子不傳女，傳徒留一手」觀念的影響，而使得「刮痧健康法」流傳的零星片斷、五花八門，幾近失傳，殊為可惜。

如果我們能將「刮痧、拔罐」重新整理，印證中西醫學，發展出適合現代人保健與療病的「正確刮痧拔罐健康法」，一則發揚我中華傳統文化，進而造福人類，未嘗不是一個良好契機。

因是之故，民國70年於永和救國團開班，傳授「刮痧拔罐健康法」。民國71年移教於台北縣易經學會，開「易理針灸高級講座」繼續傳授。民國73年，承諸同道與學員的鼓勵，由台北縣易經學會、天一雜誌與永和市公所，假永和國父紀念館合辦「刮痧拔罐健康法」的講演會，並正式公開經本人研究發展的第一代、第二代牛角刮痧板問世。

今年（81年）2月，辱承《聯合報》的邀稿，由筆者口述，經《聯合報》記者涂淑芳小姐整理，刊於「家庭版」的「刮痧養生DIY」一欄，獲致眾多讀者的喜愛，同時承聯經出版公司希望筆者，另就刮痧拔罐之理論與實踐，做有系統闡述之建議，於是撰寫《刮痧拔罐健康法》一書，期能供給一般社會人士一個正確的養生、保健基本觀念與方法，並能提供專業人士一個良好治療參考準則，以期提升刮痧拔罐治療的水準。

敝人才疏學淺，唯對祖先的文化遺產，擁有無盡的喜愛與關注，願罄其所學與實證的心得草成此書。倘能有助於世人之健康增進，並進而發揚我古老文化的內涵，則至感幸甚！

第二章 痧症的起因

痧是一種熱失調，也就是瘀積於體表或經絡內的有毒物質。當人體內的水分不足時，深層高溫無法有效排除，致使人體長期受風、暑、溼、燥、寒、火等六氣所侵襲，於是體熱為之失調，進而產生了痧。

一、痧的定義

痧有廣義與狹義的兩種解釋：

(一)廣義的痧

身體上所有的疾病與不適，皆為痧症。痧為一種瘀結，是機體內在不平衡的狀態，朱丹溪說：「百病皆起於瘀」，瘀者塞也，塞者不通，不通則痛。

人的身體由無數微小細胞組織而成，每一細胞與細胞間均有血管神經、經絡的聯繫，當人體的機能有障礙時，氣、血、風、火、溼、食等即因無法正常運作而凝滯、瘀塞，即為痧症，例如抽油煙機之濾油網與冷氣機之濾風網，用久了即積滿油垢與塵埃，即最恰當的比喻。