

养生堂

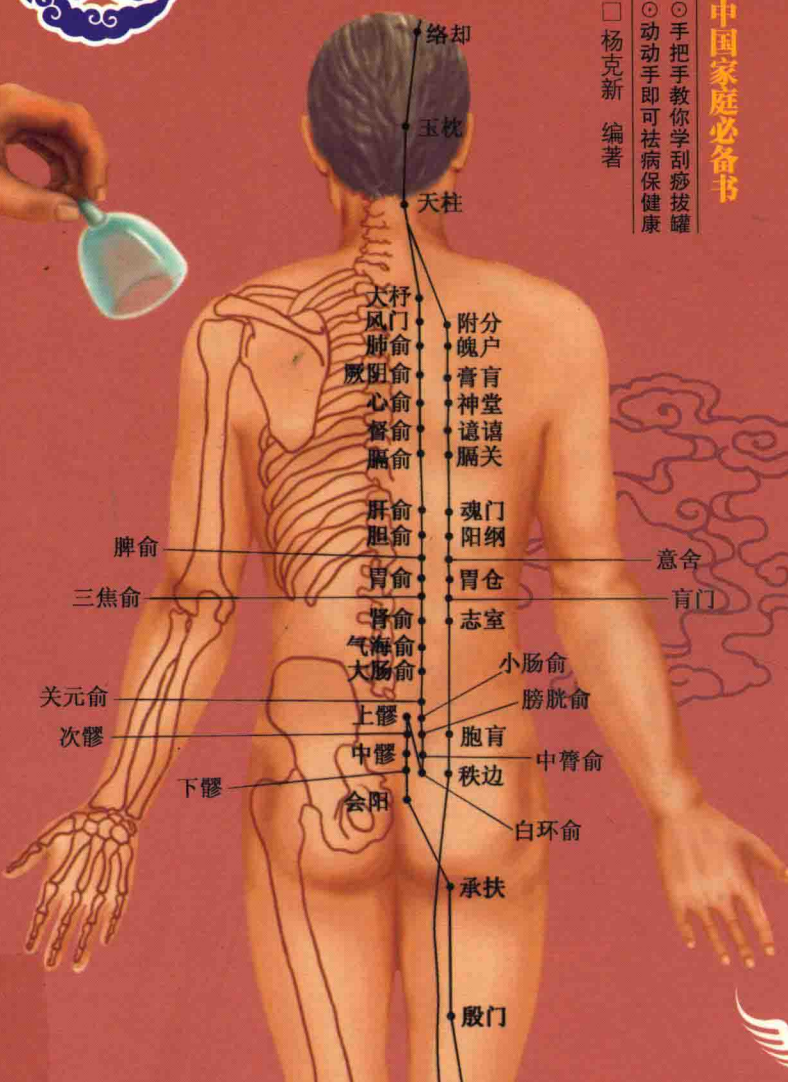


刮痧拔罐

指南

中国家庭必备书

◎ 手把手教你学刮痧拔罐
◎ 动手手即可祛病保健康
□ 杨克新 编著



络却

玉枕

天柱

大杼

风门

厥阴俞

心俞

督俞

膈俞

肝俞

胆俞

胃俞

肾俞

气海俞

大肠俞

上髎

中髎

会阳

附分

魄

膏肓

神堂

谿

关

魂门

阳纲

胃仓

志室

小肠俞

膀胱俞

胞肓

秩边

中髎

白环俞

承扶

殷门

脾俞

三焦俞

关元俞

次髎

下髎

意舍

肓门

自学传统疗法 全家健康无忧
图文并茂 实用有效 操作简便 速学速用

● 刮痧拔罐一学就会 ● 对症治病一用就灵

采用图文对应的方式，详解刮痧、拔罐的取穴、手法、技巧和注意事项，手把手教你迅速掌握这两种中医疗法，易读、易学、易用，特别适合普通读者在家自学，对症自疗常见病，可随时随地为你解除病痛，一人学会，全家受益。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

国医绝学系列

刮痧拔罐指南

杨克新 编著

手把手教你学刮痧拔罐
动动手即可祛病保健康

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧拔罐指南 / 杨克新编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.11

ISBN 978-7-5308-8482-9

I . ①刮… II . ①杨… III . ①刮搓疗法—指南②拔罐疗法—指南 IV . ① R244-62


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 266954 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 300 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活越来越紧张，工作压力也日益增大，身心处在亚健康状态而不自知，不是腰酸背痛、颈肩疼痛，就是浑身没劲儿，但是去医院检查又查不出什么病。这时，人们需要一些简单方便的方法来调理身体、放松身心。刮痧、拔罐正是很好的选择。拔罐、刮痧疗法皆为中医外治法中的重要手段，并都以中医针灸学知识为基础，自古以来广泛应用于临床各科疾病的治疗。现代科学研究也在很多方面证实了它们具有良好的临床疗效。它们以简单、方便、廉价、效验等特点，受到广大群众的欢迎。刮痧、拔罐疗法作为自然疗法的重要组成部分，是人类医学领域的瑰宝。它们均是以中医的脏腑、经络、气血等理论为基础的医术，都采用“内病外治”的方法，是基于民族文化和科学传统产生的宝贵遗产，历史悠久，源远流长，千百年来广泛流传于民间。

刮痧疗法的起源可追溯到旧石器时代。先人在长期的生活与实践中，逐步摸索并积累经验而形成了刮痧疗法。刮痧一般是用光滑的硬物器具或刮痧板等工具在人体皮肤的特定部位，进行反复摩擦等一系列良性的物理刺激，通过刮拭经络，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，从而改善局部气血循环，达到祛除邪气、活血散瘀、舒筋理气、清热解毒、开窍益神等目的。刮痧以中医的脏腑经络学说为理论基础，在疾病未起或初起的时候，刮痧可以帮助身体排出毒素、激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。在疾病比较严重时，刮痧也可以帮助人体疏通经络，促进病邪排出，起到辅助治疗的作用。不仅可用于临床各科疾病的防治，还适用于美容养颜和预防衰老。

拔罐疗法是我国劳动人民在几千年与疾病的顽强抗争中总结出来的一种绿色健康疗法。它是以罐为工具，利用燃烧、挤压等方法排出罐内空气，使罐吸附于体表特定部位，产生刺激，形成局部充血或瘀血，而达到防病治病，强壮身体目的的一种治疗方法。拔罐疗法通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以引导营卫之气始行输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官、温煦皮毛，同时使虚衰的脏腑功能得以振奋，畅通经络，调整机体的阴阳平衡，使气血得以调整，从而达到健身祛病疗疾的目的。因为拔罐疗法对人体是一种全身的综合性疗法，所以无论什么样的疾病，根据病情选用不同的拔罐手法，都会起到很好的治





疗和辅助治疗作用，尤其对失眠、疲劳综合征、亚健康状态、颈椎病、肩周炎、腰椎病等常见疾病有很好的缓解和治疗效果。

本书详解刮痧、拔罐的中医理论基础，如经络、穴位的基本知识，全息理论，各种穴位的适应证，并分别介绍了各种刮痧用具、常见疾病的刮痧治疗方法、不同体质的刮痧方案、刮痧的注意事项及禁忌证等，拔罐的理论基础、各种拔罐用具、常见疾病的拔罐方案、拔罐的注意事项及禁忌证等。本书教给你简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法，让你掌握让潜藏疾病无所遁形的刮痧术，学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的拔罐法。这些疗法简单易学，疗效显著，不仅适用于生病的人，健康人也可以使用当前处于亚健康状态的人群，更是有必要学习一下这些疗法。现在，你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。无论有无医学基础，都可以轻松入门。为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾。



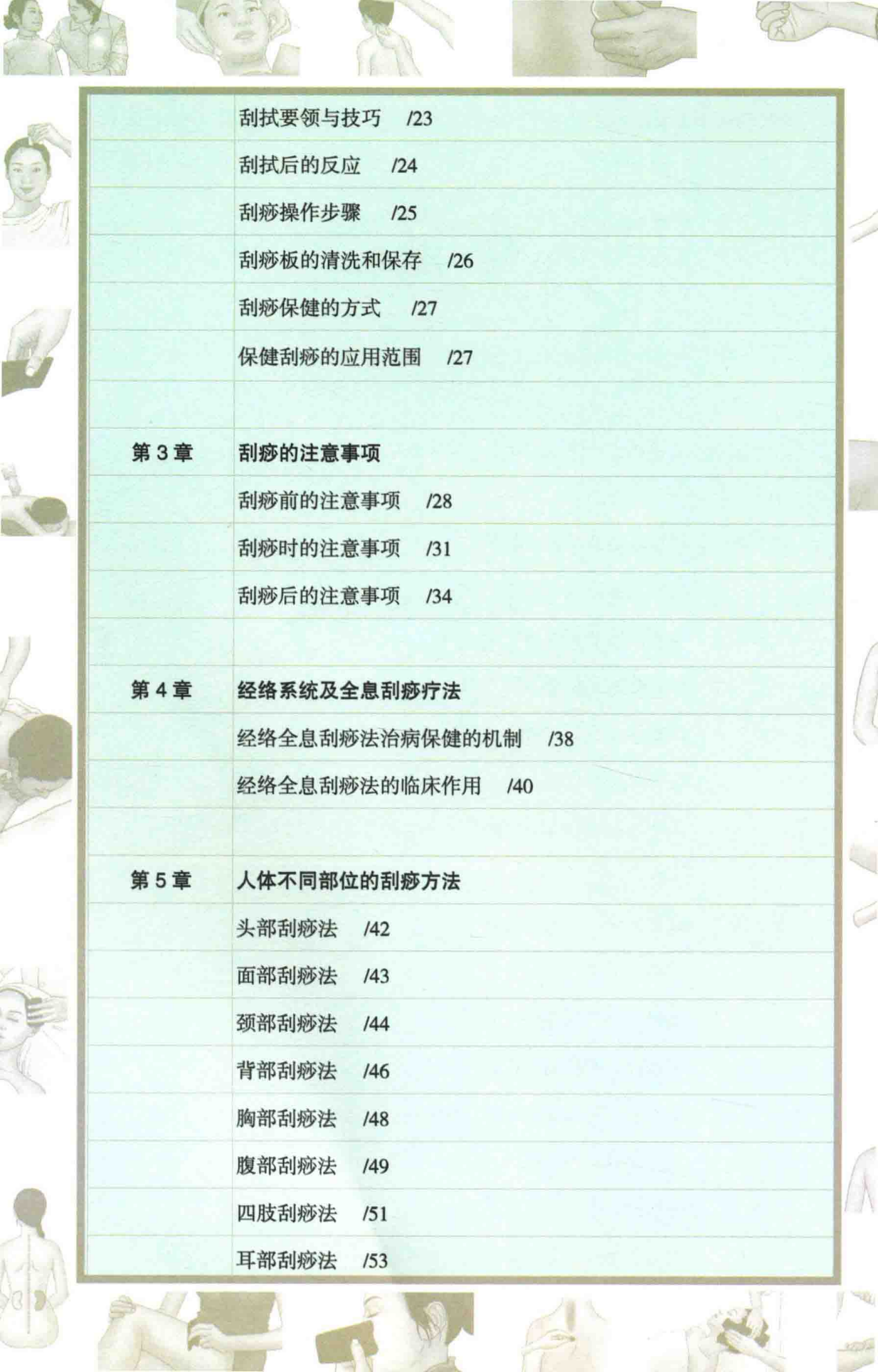




刮 痧 篇

第 1 章	了解刮痧及其基本原理
	底蕴深厚的刮痧疗法 /2
	刮痧疗法的历史与发展 /4
	刮痧疗法的作用机制 /7
	刮痧保健的五大特点 /10
	刮痧是适合现代人体质特点的养生绝技 /10
	刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法 /12
第 2 章	刮痧时必须要做的准备
	刮痧的器具 /13
	刮痧时患者的体位 /16
	刮痧疗法的种类 /18
	刮痧的疗程及实施步骤 /20
	刮痧保健运板方法 /21
	刮痧的补泻手法 /22
	刮痧刺激后的痧痕和痧象 /23





	刮拭要领与技巧 /23
	刮拭后的反应 /24
	刮痧操作步骤 /25
	刮痧板的清洗和保存 /26
	刮痧保健的方式 /27
	保健刮痧的应用范围 /27

第3章 刮痧的注意事项

	刮痧前的注意事项 /28
	刮痧时的注意事项 /31
	刮痧后的注意事项 /34

第4章 经络系统及全息刮痧疗法

	经络全息刮痧法治病保健的机制 /38
	经络全息刮痧法的临床作用 /40

第5章 人体不同部位的刮痧方法

	头部刮痧法 /42
	面部刮痧法 /43
	颈部刮痧法 /44
	背部刮痧法 /46
	胸部刮痧法 /48
	腹部刮痧法 /49
	四肢刮痧法 /51
	耳部刮痧法 /53



手部刮痧法 /53
检查脊椎法 /57
检查心肺法 /58
检查肾脏法 /59
检查大脑法 /60
检查其他脏腑法 /61

第6章 常见疾病的刮痧疗法

内科疾病的刮痧疗法 /62
外科疾病的刮痧疗法 /82
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——妇科疾病 /91
皮肤疾病的刮痧疗法 /94
五官科疾病的刮痧疗法 /96
小儿疾病的刮痧疗法 /101
美容保健的刮痧疗法 /103
刮痧调理亚健康 /114

第7章 根据自己的体质来刮痧

气虚体质保健刮痧：益气健脾，增强抵抗力 /120
阳虚体质保健刮痧：温阳益气，增强能量源动力 /120
阴虚体质保健刮痧：清泻虚热，益气养阴 /121
阳盛体质保健刮痧：清热泻火，润燥通便 /122
气郁体质保健刮痧：疏肝利胆，解郁除烦 /122
血瘀体质保健刮痧：疏通经络，活血化瘀 /123
痰湿体质保健刮痧：益气健脾，利湿化痰 /124





第8章 不一样的四季刮痧法

春季保健刮痧：畅达气血，缓解春困 /125

夏季保健刮痧：养心健脾，安然度夏 /126

秋季保健刮痧：养肺润燥，平安度秋 /127

冬季保健刮痧：护卫肾阳，抵御冬寒 /128

第9章 常见的刮痧保健法

皮肤保健 /130

肌肉保健 /131

筋脉保健 /131

毛发保健 /131

刮痧保健的要穴 /132

拔罐篇

第1章 了解拔罐的概念和原理

走进神奇的拔罐世界 /134

绵延千年经久不衰的神奇疗法——拔罐 /134

拔罐的作用和机制 /137

拔罐疗法的治病机制 /138

拔罐养生常用方法 /138

第2章 拔罐前必须了解这些事

拔罐常用的“罐”介绍 /140

选择拔罐器具的原则 /142

拔罐的几大辅助工具 /142





拔罐的方法与过程 /143

掌握拔罐的适当时间 /144

拔罐的注意事项 /145

罐斑暗示着什么 /146

拔罐的适用人群 /146

拔罐中遇到异常反应怎么办 /147

第 3 章 拔罐的取穴原则和操作方法

拔罐的取穴原则 /148

拔罐疏通经络之原理 /149

常用的取穴方法 /150

第 4 章 拔罐的速成操作方法

拔罐疗法的分类 /151

常用的拔罐方法 /153

起罐时的注意事项 /159

拔罐后皮肤变化的临床意义 /160

拔罐过程中的常见误区 /160

四季拔罐有学问 /161

在家拔罐有讲究 /161

小心拔罐拔出“病” /162

第 5 章 拔罐的保健及常见疾病的拔罐疗法

拔罐的保健作用 /163

内科疾病 /164





皮肤科疾病 /190

外科疾病 /202

男科疾病 /203

妇科疾病 /205

耳鼻喉科疾病 /214

拔罐美容法 /222

拔罐治疗亚健康症状 /225





刮
痧
篇



第1章

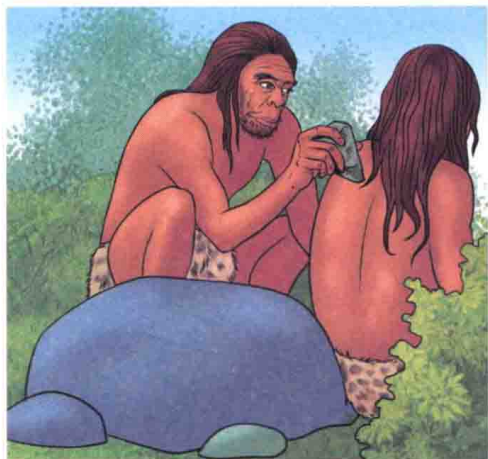
了解刮痧及其基本原理

刮痧以中医理论为基础，历史悠久，源远流长。明朝时期的郭志邃著有《痧胀玉衡》一书，完整地记录了各类痧证百余种。刮痧通过刮拭经络穴位，改善局部微循环，起到疏通经络、活血化瘀等功效，是防病治病的好方法。

底蕴深厚的刮痧疗法

刮痧疗法雏形可追溯到旧石器时代。人们患病时往往会本能地用手或石片抚摩、捶击体表某一部位，竟能使疾病获得缓解。通过长期的发展与积累，逐步形成了砭石治病的方法。砭石是针刺术、刮痧法的萌芽阶段，刮痧疗法可以说是砭石疗法的延续、发展或另一种存在形式。随着历史的演变和发展，医学书籍中逐渐出现了有关刮痧的记载。

传统的刮痧疗法主要适应证为痧病，所用工具有瓷器类（碗盘勺杯之边缘）、金属类（铜银铝币及金属板）、生物类（麻毛棉线团、蚌壳）等，刮痧部位为脊背、颈部、胸腹、肘窝。所用润滑剂为植物油类、酒类、滑石粉和水。



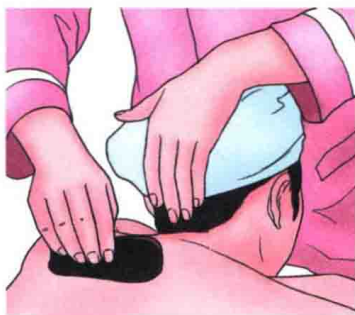
早在旧石器时代，人们就已经懂得使用刮痧来治疗疾病了。

何为传统刮痧疗法

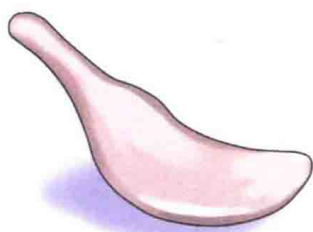


随着刮痧技术的发展，中国刮痧健康法逐步兴起发展起来。它是在古代传统刮痧疗法的基础上发展演变而来的。中国刮痧健康法是以中医脏腑经络学说为理论指导，集针灸、按摩、点穴、拔罐等中医非药物疗法之长，所用工具是以水牛角为材料制作的刮痧板，对人体具有活血化瘀、调整阴阳、舒筋通络、调整信息、排出毒素、自家溶血等作用，是既可保健又可治病的一种自然疗法。它是中医学的重要组成部分，内容包括刮痧方法、经络、腧穴及临床治疗等部分。刮痧由于具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点，已经越来越受广大患者的欢迎。

中国刮痧健康法是在传统刮痧疗法的基础上的继承发展。现代科技的发展使刮拭工具外部构造、表面光洁度等方面更加适合人体各部位刮痧的需要，而且以水牛角为材料的刮痧板更加体现了刮痧自然之法的特点。水牛角质地坚韧、光滑耐用、加工简便，能避免金属类器械所造成的疼痛、易伤皮肤、产生静电等不良反应，亦能避免瓷器类、生物类器械易碎、不易携带等因素，还能避免现代化学用品如塑料品给人体皮肤造成的危害。



中国刮痧健康法是一种既可保健又可治疗的自然疗法。



水牛角材质的刮痧板。



中国刮痧健康法不仅在刮痧工具选择上更为合理，而且结合按摩、点穴、杵针等手法，使刮痧不直接用手便有按摩、点穴的作用，不用针刺入肉便可起到针刺的效果，不用拔罐器便有与拔罐类似的疗效。由于不断地完善和改进，中国刮痧健康法的治疗范围，已在主要治疗痧病的传统刮痧疗法的基础上充分扩大。在理论方面，中国刮痧健康法以中医脏腑经络学说为理论指导，较传统刮痧疗法之经验方法亦有系统提高。

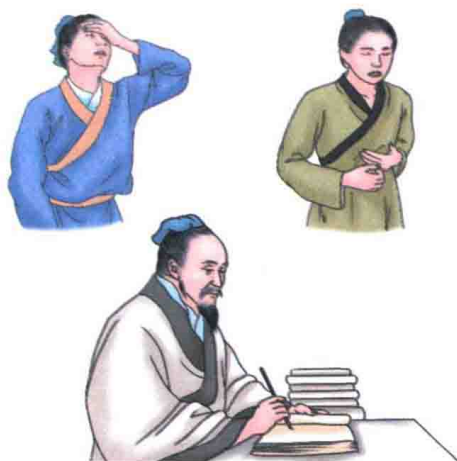
刮痧疗法经过漫长的发展历史，已由原来粗浅直观单一经验的治疗方法发展为今天有系统中医理论指导，有完整手法和改良工具，适应病种广泛，既可预防保健又可治病的一种自然疗法。中国刮痧健康法以其易学、易会、易行、疗效明显等特点必将为人类健康事业做出卓越的贡献。

刮痧疗法的历史与发展

刮痧疗法，起于民间，确切的发明年代及发明人难以考证。元代医家危亦林在公元1337年较早地记载了这一疗法。他在撰写的《世医得效方》卷二“沙证”（当时用“沙”字而未用“痧”字）一节中说，沙证“古方不载……所感如伤寒，头痛呕恶，浑身壮热，手足指未微厥，或腹痛闷乱、须臾能杀人”，又说：“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝，俗谓搅肠沙，今考之，此证乃名干霍乱，此亦由山岚瘴气，或因饥饱失时、阴阳暴乱而致。”

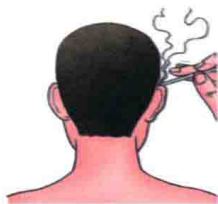
“沙”从这段来看是指一种病症。具体地说，“搅肠沙”就是指心腹绞痛、高热头痛、吐泻不得、烦闷难耐、冷汗自出、手足发凉，在较短时间内就可以致人死命的干霍乱证。很类似于现代医学所说的细菌性食物中毒、沙门氏菌属感染，乃至烈性传染病霍乱、副霍乱等病症。到了明代，“沙”字在医书里就都作“痧”字了。

对于“痧证”的治疗，除药物治疗外，在《世医得效方》里提到了3种外治法。



刮痧疗法最早记载于公元1337年由元代医家危亦林撰写的《世医得效方》中。

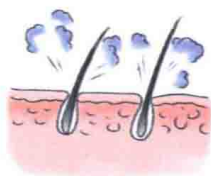
(1) “近世只看头额上、胸前两边，有小红点在于皮肤者，用纸捻或大灯草，微蘸香油，灯上点烧，于红点上，峻爆者是。”这是说，痧证病人往往在头额和胸肋出现散在的小出血点或小充血点（这应该就是把这证候叫作痧证的原因），用纸捻或大的灯芯草蘸上少量香油点燃，然后用火头直接淬到痧点上，火头爆出一声响即熄灭，再点燃去淬烧其他痧点。这就是后世所说的“淬痧法”。



(2) “如腹痛不止，又用针于两下十指近甲，稍针出血即愈。”“两足坠痛、亦名水沙，可于两脚屈膝内两筋两骨，间刺出血愈，名委中穴。”这两句是说，患痧证腹痛不止的，可以在十指尖放血，两腿沉重疼痛的，可以在委中穴放血。此即所谓“放痧法”，也叫刺血疗法或放血疗法。



(3) “刮痧法”：“又法治沙证，但用苕麻蘸水，于颈项两肘臂两膝腕等处戛掠，见得血凝皮肤中，红点如粟粒状，然后盖复衣被，吃少粥汤或葱鼓汤，或清油个葱茶，得汗即愈”。



“此皆使皮肤腠理开发松利，诚不药之良法也。”这是说这种刮法的目的在于使腠理开泄，是不用药也能治病的方法。

唐朝人李周翰注说：“戛，历刮也。”可见“戛掠”就是刮掠，直到刮出皮下出血凝结成像米粒样的红点为止。



乱掠之后，通过盖衣被保暖，喝粥、汤、茶等方法发汗，使汗孔张开，痧毒外泄。



以后明清的医学著作，不仅继承了危亦林《世医得效方》在痧证及刮痧疗法方面的知识，而且有了进一步的发展。清代康熙十四年（公元1676年）郭右陶所撰的《痧胀玉衡》为其中具有代表性的痧证辨治专著。该书对刮痧疗法进行了比较系统的论述，

包括痧证的病因、病机分类、症状表现及治法用方，还包括刮痧、放痧、淬痧等的具体方法和适应证。从痧证的病因病机和症状来看，《痧胀玉衡》认为“痧”是指人体感受风寒暑湿燥火、疫气、秽浊之气后，毒邪内郁外发所造成的多种证候，主要包括现代医学所说的病毒或细菌所引起的多种传染性疾病和感染性疾病。

在这些疾病中，痧证是很重的病症，并不是单靠上述外治法就都可以治愈的，对于在什么情况下使用这些外治法，《痧胀玉衡》说：“痧在肌肤者，刮之而愈；痧在血肉者，放之而愈”，“凡气分有痧，宜用刮；血分有痧，宜用放，此不易之法，至脏腑经络有痧，若昏迷不醒等症，非放刮所得治，兼用药疗之，无足怪也”。也就是说，刮痧疗法适用于痧证初起，痧毒表浅，在肌肤、气分的病症；而放痧法则适用于痧毒在血肉、血分的病症。若痧毒深入脏腑，就必须靠药物来治疗了。

何为“痧”

中医认为



清代郭右陶所撰的《痧胀玉衡》认为“痧胀（因痧证有遍身肿胀、疼痛难忍的症状，故郭氏也称其为痧胀）或因秽气所触，或因暑气所感，或动时行不正之气，或乘伏寒伏热过时而来，

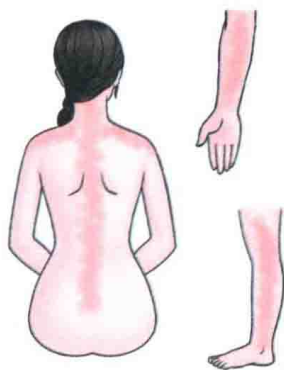
总不外于外伤风热，故肌表必实，实则热毒之气既胀于胸腹肠胃

之中，若更用热饮用热气，适助其肿胀，无从而泄。故犯此者，有立时胀死之害”，“痧证先吐泻而心腹绞痛者，从秽气痧发者多；先心腹绞痛而吐泻者，从暑气痧发者多；心胸昏闷，痰涎胶结，从伤暑伏热痧发者多；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”。

西医则认为痧证的范畴主要有以下几种



由病毒或细菌所引起的多种传染性疾病和感染性疾病的病程中，由于病毒的侵害、细菌毒素或毒物毒性的作用，大多可见到黏膜、肌肤之下呈现出血点或充血点，状如沙粒，或散在，或密集，或聚积成片，或融合成斑块，因此中医就以“痧”字来命名这些病症，并统称它们为“痧证”，还把这些毒素叫“痧毒”。因为痧证是包含了许多疾病的一个统称，所以根据不同疾病的不同症状表现，在《痧胀玉衡》及其后的一些医书中，就有了许多痧证名称，像暑痧、瘟痧、斑痧、乌痧、丹痧、疫痧、烂喉痧、抽筋痧、吊脚痧等。只不过，随着科学和医学的发展，人们对疾病的认识和辨别更加精确，像“痧证”这样笼统的、包括范围很广的病症名称，才渐渐淘汰不用了。但治疗痧证的一些外治法，如刮痧法、放痧法、刮痧法等，却被保留了下来。



“痧证”又称为“痧毒”。