

一学就会，
全家人都能操作



刮痧是中医传统自然疗法之一。用牛角、玉石等工具在经络、穴位等皮肤相关部位刮拭，具有疏通经络、活血化瘀、行气止痛、祛除邪气、清热除湿的作用，从而达到扶正祛邪、防病治病的目的。

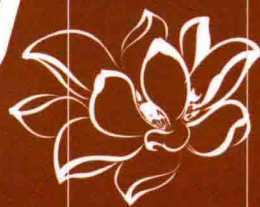
详细介绍 11 大奇效单穴

重点推荐 18 种防病刮痧法

综合详解 60 种常见病刮痧

一本量身打造的刮痧法

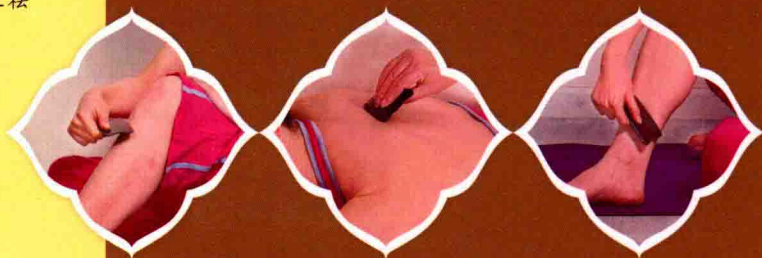
真有效 刮痧 简易



主编 成向东

北京市鼓楼中医医院康复科 副主任医师

【一刮就灵，刮出健康好身体】
人体自有大药，刮痧祛除百病



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

真有效 简易刮痧

成向东 主编

北京市鼓楼中医医院康复科副主任医师



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

真有效简易刮痧 / 成向东主编. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5552-0031-4

I. ①真… II. ①成… III. ①刮痧疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309290号

《真有效简易刮痧》编委会名单

主 编: 成向东

副主编: 石艳芳 张 伟 郭立英 刘 敏

编 委: 牛东升 李青凤 刘红霞 张金华 石 沛 魏丽朋 戴俊益
李明杰 于永珊 葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 迪
余 梅 李 利 王能祥 赵永利 石玉林 樊淑民 谢铭超
王会静 王 娟 徐开全 杨慧勤 崔丽娟 石艳婷 李 丹
逯春辉 李 军 李 青 梁焕成 常玉欣 黄山章 王 丽
袁雪飞 张景泽 张俊生 张辉芳 张 瑞

书 名 真有效简易刮痧

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 王秀辉

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚世视

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

开 本 16开(715mm×1010mm)

印 张 17.5

书 号 ISBN 978-7-5552-0031-4

定 价 36.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类

前言

刮痧疗法，源远流长，是我国两千多年来民间防病治病的经验总结。刮痧疗法具有平衡阴阳、扶正祛邪、通调经脉、舒筋活络等作用，不仅广泛应用于临床各科疾病的防治，还适用于广大健康人群的身体保健。刮痧疗法简便易学、疗效明显，是一种绿色自然疗法，已经获得人们的认可与赞同。

刮痧疗法用于治疗疾病，其适应证非常广泛，对内科、外科、妇科、男科、五官科、皮肤科，以及儿科的各种病症都有显著疗效，对自我诊治和慢性病的康复都有益处。

为了让广大读者了解刮痧治病的原理，并将其广泛应用到生活中，以达到健身祛病的目的，我们编写了《真有效简易刮痧》一书。全书分为九章，为您详细介绍刮痧治病健身的奥秘。

第一章，介绍刮痧疗法的基础知识，旨在让读者熟悉刮痧常用穴位、刮拭方法、刮拭宜忌等常识。第二章，介绍 11 大保健奇穴，经常刮拭这些穴位，就可以防病健身。第三章，介绍生活中多种常见病症的预防，通过刮痧将常见病症拒之门外。第四、第五章，介绍不同体质和四季应时刮痧法，为不同人群、不同季节打造适宜的养生方法。第六章，介绍 20 余种常见疾病的刮痧调治方法，以消除身体不适。第七章，针对中老年常见疾病，介绍刮痧疗法，使中老年人减轻病痛，益寿延年。第八章，为女性量身打造刮痧方法，使女性的美由内而外散发出来。第九章，针对常见男科疾病，解决男人难言之隐。

快节奏的生活，忙碌的日子，很多人有些小病小痛却没有时间去系统地检查诊治。如果学习一点刮痧的知识，在家里自己就可以使用安全有效的刮痧疗法祛病保健，找准对症穴位，按照书中的方法，轻轻一刮，就能轻松缓解病痛，何乐而不为呢？



目录

CONTENTS



第一章 易学易做的刮痧疗法

- | | |
|--------------------|------------------|
| 让刮痧成为您的“家庭医生” / 12 | 刮痧法的适应证 / 28 |
| 刮痧为什么能保健治病 / 13 | 刮痧法的禁忌证 / 30 |
| 刮痧用具 / 15 | 不同痧痕的临床意义 / 31 |
| 刮痧操作方法及补泻手法 / 18 | 了解相关的经穴和反射区 / 33 |
| 刮痧常用体位 / 24 | 刮痧疗法的四个误区 / 38 |
| 刮痧步骤及要领 / 26 | 刮痧的注意事项 / 39 |
| 刮痧疗法的时间控制 / 27 | |

第二章 单穴刮痧，自己就是保健医

- | | |
|------------|-------------|
| 百会穴刮痧 / 42 | 章门穴刮痧 / 54 |
| 膻中穴刮痧 / 44 | 足三里穴刮痧 / 56 |
| 关元穴刮痧 / 46 | 阳陵泉穴刮痧 / 58 |
| 内关穴刮痧 / 48 | 三阴交穴刮痧 / 60 |
| 合谷穴刮痧 / 50 | 涌泉穴刮痧 / 62 |
| 劳宫穴刮痧 / 52 | |

第三章 防病刮痧，将疾病拒之门外

排毒祛火 / 66

增进食欲 / 68

清咽利喉 / 70

提高听力 / 72

增强视力 / 74

缓解眼疲劳 / 76

消除大脑疲劳 / 78

缓解神经衰弱 / 80

畅通血脉 / 82

手足怕冷 / 84

强健骨骼 / 86

腰酸背痛 / 88

增强免疫功能 / 90

预防心脑血管疾病 / 92

预防呼吸系统疾病 / 94

预防肝胆系统疾病 / 96

预防消化系统疾病 / 98

预防生殖系统疾病 / 100

第四章 分体质刮痧，刮出平和体质不生病

阴虚体质 / 104

阳虚体质 / 106

气虚体质 / 108

气郁体质 / 110

痰湿体质 / 112

血瘀体质 / 114

第五章 四季刮痧，顺应天时健康自然来

春季刮痧 / 118

夏季刮痧 / 120

秋季刮痧 / 122

冬季刮痧 / 124



第六章 常见病刮痧，消除不适、缓解病痛

头痛 / 128

牙痛 / 132

失眠 / 134

咳嗽 / 136

哮喘 / 138

中暑 / 140

感冒 / 142

打嗝 / 146

咽炎 / 148

落枕 / 152

痔疮 / 154

腹泻 / 156

腹胀 / 160

便秘 / 162

胃痉挛 / 166

颈椎病 / 168

鼻窦炎 / 170

扁桃体炎 / 172

咽喉肿痛 / 174

神经性皮炎 / 176

药物性皮炎 / 178

皮肤瘙痒症 / 180

慢性支气管炎 / 182

化脓性中耳炎 / 184

第七章 中老年刮痧，祛病疗疾、益寿延年

眩晕 / 188

高血压 / 190

糖尿病 / 194

心绞痛 / 198

肝硬化 / 200

高脂血症 / 202

足跟痛 / 204

肩周炎 / 206

腰痛 / 208

慢性胃炎 / 210

老年性白内障 / 214

青光眼 / 216



第八章 女性刮痧，让美由内而外散发出来

- | | |
|--------------|--------------|
| 减肥 / 220 | 祛痤疮 / 240 |
| 瘦腹 / 222 | 润肤养颜 / 244 |
| 美白 / 224 | 痛经 / 246 |
| 丰胸 / 228 | 月经不调 / 250 |
| 防皱 / 230 | 外阴瘙痒 / 254 |
| 祛除额头皱纹 / 232 | 乳腺炎 / 256 |
| 美目 / 234 | 乳腺增生 / 258 |
| 美颈 / 236 | 不孕症 / 260 |
| 纤腰 / 238 | 更年期综合征 / 262 |

第九章 男性刮痧，消除难言之隐

- | | |
|-------------|----------------|
| 前列腺炎 / 266 | 早泄 / 272 |
| 前列腺增生 / 268 | 男性更年期综合征 / 276 |
| 阳痿 / 270 | 遗精 / 278 |



真有效 简易刮痧

成向东 主编

北京市鼓楼中医医院康复科副主任医师



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

真有效简易刮痧 / 成向东主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5552-0031-4

I. ①真… II. ①成… III. ①刮痧疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309290号

《真有效简易刮痧》编委会名单

主 编: 成向东

副主编: 石艳芳 张 伟 郭立英 刘 敏

编 委: 牛东升 李青凤 刘红霞 张金华 石 沛 魏丽朋 戴俊益
李明杰 于永珊 葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 迪
余 梅 李 利 王能祥 赵永利 石玉林 樊淑民 谢铭超
王会静 王 娟 徐开全 杨慧勤 崔丽娟 石艳婷 李 丹
逯春辉 李 军 李 青 梁焕成 常玉欣 黄山章 王 丽
袁雪飞 张景泽 张俊生 张辉芳 张 瑞

书 名 真有效简易刮痧

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 王秀辉

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚世视

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

开 本 16开 (715mm × 1010mm)

印 张 17.5

书 号 ISBN 978-7-5552-0031-4

定 价 36.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类

前言

刮痧疗法，源远流长，是我国两千多年来民间防病治病的经验总结。刮痧疗法具有平衡阴阳、扶正祛邪、通调经脉、舒筋活络等作用，不仅广泛应用于临床各科疾病的防治，还适用于广大健康人群的身体保健。刮痧疗法简便易学、疗效明显，是一种绿色自然疗法，已经获得人们的认可与赞同。

刮痧疗法用于治疗疾病，其适应证非常广泛，对内科、外科、妇科、男科、五官科、皮肤科，以及儿科的各种病症都有显著疗效，对自我诊治和慢性病的康复都有益处。

为了让广大读者了解刮痧治病的原理，并将其广泛应用到生活中，以达到健身祛病的目的，我们编写了《真有效简易刮痧》一书。全书分为九章，为您详细介绍刮痧治病健身的奥秘。

第一章，介绍刮痧疗法的基础知识，旨在让读者熟悉刮痧常用穴位、刮拭方法、刮拭宜忌等常识。第二章，介绍 11 大保健奇穴，经常刮拭这些穴位，就可以防病健身。第三章，介绍生活中多种常见病症的预防，通过刮痧将常见病症拒之门外。第四、第五章，介绍不同体质和四季应时刮痧法，为不同人群、不同季节打造适宜的养生方法。第六章，介绍 20 余种常见疾病的刮痧调治方法，以消除身体不适。第七章，针对中老年常见疾病，介绍刮痧疗法，使中老年人减轻病痛，益寿延年。第八章，为女性量身打造刮痧方法，使女性的美由内而外散发出来。第九章，针对常见男科疾病，解决男人难言之隐。

快节奏的生活，忙碌的日子，很多人有些小病小痛却没有时间去系统地检查诊治。如果学习一点刮痧的知识，在家里自己就可以使用安全有效的刮痧疗法祛病保健，找准对症穴位，按照书中的方法，轻轻一刮，就能轻松缓解病痛，何乐而不为呢？

目 录

CONTENTS



第一章 易学易做的刮痧疗法

- | | |
|--------------------|------------------|
| 让刮痧成为您的“家庭医生” / 12 | 刮痧法的适应证 / 28 |
| 刮痧为什么能保健治病 / 13 | 刮痧法的禁忌证 / 30 |
| 刮痧用具 / 15 | 不同痧痕的临床意义 / 31 |
| 刮痧操作方法及补泻手法 / 18 | 了解相关的经穴和反射区 / 33 |
| 刮痧常用体位 / 24 | 刮痧疗法的四个误区 / 38 |
| 刮痧步骤及要领 / 26 | 刮痧的注意事项 / 39 |
| 刮痧疗法的时间控制 / 27 | |

第二章 单穴刮痧，自己就是保健医

- | | |
|------------|-------------|
| 百会穴刮痧 / 42 | 章门穴刮痧 / 54 |
| 膻中穴刮痧 / 44 | 足三里穴刮痧 / 56 |
| 关元穴刮痧 / 46 | 阳陵泉穴刮痧 / 58 |
| 内关穴刮痧 / 48 | 三阴交穴刮痧 / 60 |
| 合谷穴刮痧 / 50 | 涌泉穴刮痧 / 62 |
| 劳宫穴刮痧 / 52 | |

第三章 防病刮痧，将疾病拒之门外

排毒祛火 / 66

增进食欲 / 68

清咽利喉 / 70

提高听力 / 72

增强视力 / 74

缓解眼疲劳 / 76

消除大脑疲劳 / 78

缓解神经衰弱 / 80

畅通血脉 / 82

手足怕冷 / 84

强健骨骼 / 86

腰酸背痛 / 88

增强免疫功能 / 90

预防心脑血管疾病 / 92

预防呼吸系统疾病 / 94

预防肝胆系统疾病 / 96

预防消化系统疾病 / 98

预防生殖系统疾病 / 100

第四章 分体质刮痧，刮出平和体质不生病

阴虚体质 / 104

阳虚体质 / 106

气虚体质 / 108

气郁体质 / 110

痰湿体质 / 112

血瘀体质 / 114

第五章 四季刮痧，顺应天时健康自然来

春季刮痧 / 118

夏季刮痧 / 120

秋季刮痧 / 122

冬季刮痧 / 124



第六章 常见病刮痧，消除不适、缓解病痛

头痛 / 128

牙痛 / 132

失眠 / 134

咳嗽 / 136

哮喘 / 138

中暑 / 140

感冒 / 142

打嗝 / 146

咽炎 / 148

落枕 / 152

痔疮 / 154

腹泻 / 156

腹胀 / 160

便秘 / 162

胃痉挛 / 166

颈椎病 / 168

鼻窦炎 / 170

扁桃体炎 / 172

咽喉肿痛 / 174

神经性皮炎 / 176

药物性皮炎 / 178

皮肤瘙痒症 / 180

慢性支气管炎 / 182

化脓性中耳炎 / 184

第七章 中老年刮痧，祛病疗疾、益寿延年

眩晕 / 188

高血压 / 190

糖尿病 / 194

心绞痛 / 198

肝硬化 / 200

高脂血症 / 202

足跟痛 / 204

肩周炎 / 206

腰痛 / 208

慢性胃炎 / 210

老年性白内障 / 214

青光眼 / 216



第八章 女性刮痧，让美由内而外散发出来

减肥 / 220

瘦腹 / 222

美白 / 224

丰胸 / 228

防皱 / 230

祛除额头皱纹 / 232

美目 / 234

美颈 / 236

纤腰 / 238

祛痤疮 / 240

润肤养颜 / 244

痛经 / 246

月经不调 / 250

外阴瘙痒 / 254

乳腺炎 / 256

乳腺增生 / 258

不孕症 / 260

更年期综合征 / 262

第九章 男性刮痧，消除难言之隐

前列腺炎 / 266

前列腺增生 / 268

阳痿 / 270

早泄 / 272

男性更年期综合征 / 276

遗精 / 278

