

经典彩图版

JINGDIANCATTUBAN

降压解暑去疲劳

活血化瘀效果好

促进循环通经络

增强免疫疾病少

程振中 编著

图解刮痧

TU JIE GUA SHA YI BEN TONG

一本通



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

经典彩图版
JINGDIANCAITUBAN

降压解暑去疲劳 活血化瘀效果好
促进循环通经络 增强免疫疾病少

程振中 编著

图解刮痧

TU JIE GUA SHA YI BEN TONG

一本通



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

图解刮痧一本通 / 程振中编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5308-8573-4

I. ①图… II. ①程… III. ①刮搓疗法—图解 IV.
①R244. 4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第296611号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 王 莹

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332402

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京龙跃印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1 / 16 印张 10 字数 160 000

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

Preface

前言



健康长寿是人类最重要的课题。而刮痧是最方便，又行之有效的一个方法。它是以中医皮部理论为基础，用牛角、玉石等在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀之目的。刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对于高血压、中暑、肌肉酸疼等都有立竿见影之效。经常刮痧，可起到调整经气，解除疲劳，增加免疫功能的作用。

本书系统地介绍了刮痧的理论知识及其特点、操作方法等，且配有精美的图片，使读者一目了然，集操作性及实用性于一体。全书主要介绍了刮痧的来源和发展、经络和刮痧、刮痧的工具、刮痧操作流程、人体七个部位刮痧方法、刮痧的注意事项与禁忌证以及各种常见疾病的刮痧疗法。需要特别说明的是，由于编者水平所限，不足之处在所难免，希望各位读者和业内同人批评指正。





目录

C O N T E N T S



第一章 刮痧的基础知识

- 刮痧的起源 / 002
- 刮痧的发展 / 002
- 刮痧的工具 / 004
- 刮痧的手法 / 006
- 刮痧的操作流程 / 008
- 刮痧的禁忌证 / 010
- 刮痧的注意事项 / 010
- 人体六个部位刮痧疗法 / 011

第二章 经络和刮痧

- 经络系统的功能 / 017
- 经络与刮痧的关系 / 019

第三章 内科疾病的刮痧疗法

- 感冒 / 021
- 咳嗽 / 022
- 鼻渊 / 023
- 鼻衄 / 024
- 鼻窦炎 / 026
- 慢性鼻炎 / 027
- 耳鸣 / 028
- 牙痛 / 029

- 麦粒肿 / 030
- 偏头痛 / 032
- 胁痛 / 033
- 支气管炎 / 034
- 支气管扩张 / 035
- 支气管哮喘 / 036
- 急性上呼吸道感染 / 038
- 慢性咽炎 / 039
- 扁桃体炎 / 041
- 咽喉肿痛 / 042
- 呕吐 / 043
- 肺结核 / 044
- 急性胃炎 / 045
- 慢性胃炎 / 046
- 胃痛 / 047
- 胃下垂 / 049
- 肠梗阻 / 050
- 梅核气 / 051
- 慢性肾炎 / 052
- 神经性胃炎 / 053
- 胆道蛔虫病 / 055
- 慢性阑尾炎 / 056
- 慢性胰腺炎 / 057
- 慢性结肠炎 / 058
- 反流性食管炎 / 059
- 胃、十二指肠溃疡 / 060

呃逆 / 061
腹痛 / 063
腹泻 / 064
便秘 / 065
心悸 / 066
心肌炎 / 068
冠心病 / 069
心肌梗死 / 070
心律失常 / 071
糖尿病 / 073
高血压 / 074
低血压 / 075
高脂血症 / 076
缺铁性贫血 / 077
脑动脉硬化症 / 078
面瘫 / 079
失眠 / 080
多寐 / 081
惊悸 / 082
健忘 / 083
中暑 / 084
眩晕 / 085
郁证 / 086
瘕证 / 087
痛风 / 088
自汗、盗汗 / 090
神经衰弱 / 091
老年性痴呆 / 092
三叉神经痛 / 093
肋间神经痛 / 094
坐骨神经痛 / 095

第四章 外科疾病的刮痧疗法

颈椎病 / 097

肩周炎 / 098
落枕 / 099
岔气 / 100
痔疮 / 101
足跟痛 / 102
尾骨痛 / 103
类风湿关节炎 / 104
腰肌劳损 / 105
膝关节疼痛 / 106
踝关节扭伤 / 107
腕关节扭伤 / 108

第五章 妇科疾病的刮痧疗法

月经不调 / 110
月经后期 / 111
痛经 / 112
闭经 / 113
倒经 / 114
崩漏 / 115
带下病 / 116
乳腺炎 / 117
经行发热 / 118
经行眩晕 / 119
经行浮肿 / 120
经行身痛 / 121
经行泄泻 / 122
妊娠恶阻 / 123
妊娠腹痛 / 124
产后回乳 / 125
产后便秘 / 125
产后腹痛 / 127
产后发热 / 128
乳腺增生症 / 129
慢性盆腔炎 / 130

功能性子宫出血 / 131

第六章 男科疾病的刮痧疗法

遗精 / 133

早泄 / 134

阳痿 / 135

急性前列腺炎 / 136

慢性前列腺炎 / 137

不射精症 / 138

第七章 皮肤科疾病的刮痧疗法

单纯性疱疹 / 140

荨麻疹 / 141

湿疹 / 142

痤疮 / 143

白发 / 144

黄褐斑 / 145

面部色斑 / 146

皮肤瘙痒 / 147

过敏性皮炎 / 148

第八章 美容保健

美白肌肤 / 150

防皱去皱 / 151

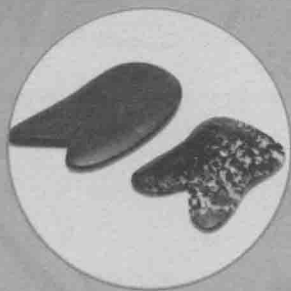
去黑眼圈 / 152



第一章

刮痧的基础知识

G U A S H A D E J I C H U Z H I S H I



刮痧的起源

刮痧的历史悠久，源远流长。其确切的发明年代及发明人，难以考证。刮痧是砭石疗法或刺络疗法的一种，长期以来流传于民间，薪火相传，沿用不废。

刮痧疗法起源于旧石器时代，当人们患病时，出于本能地用手或者石片刮摩、捶击身体表面的某一部位，有时竟然使病情有所缓解，通过长期的实践与积累逐渐形成了砭石治病的方法，这也是“刮痧”疗法的雏形。

到了青铜器时代，人们发明了冶金技术，随着冶金技术的发展，可以冶炼出铁。铁比砭石更加精细。当时的人类把铁制作成像现代人用的针。随着针灸经络理论的发展，在民间开始流传用边缘钝滑的铜钱、汤匙、瓷杯盖、钱币、玉器、纽扣等器具，在皮肤表面相关经络部位反复刮动，直到皮下出现红色或紫色瘀斑，来达到开泄腠理、祛邪外出、调理痧证的方法。在不断的实践中，这种方法逐渐演变成一种自然疗法——刮痧健康疗法。



刮痧的发展

较早有文字记载刮痧的，是元代医家危亦林在公元1337年撰成的《世医得效方》。“痧”字从“沙”衍变而来。最早“沙”是指一种病证。刮痧使体内的痧毒，即体内的病理产物得以外排，从而达到治愈痧证的目的。因很多病症刮拭过的皮肤表面会出现红色、紫红色或暗青色的类似“沙”样的斑点，人们逐渐将这种疗法称为“刮痧疗法”。

宋代王裴《指述方瘴症论》称之为“桃草子”。《保赤推拿法》记载：“刮

者，医指挨皮肤，略加力而下也。”它多用于治疗痧证，即夏季外感中暑或湿热温症疫毒之疾，皮肤每每出现花红斑点，亦称“夏法”。

元明以后，民间治疗痧病的经验引起医学家的注意。如，危亦林的《世医得效方》就对“搅肠沙”进行了记述：“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝，欲谓搅肠沙。”又如，杨清叟《仙传外科秘方》、王肯堂《证治准绳》、虞抟《医学正传》、龚廷贤《寿世保元》、张景岳《景岳全书》等均记载有关痧证及治痧的经验。

至清代，郭志邃撰写了第一部刮痧专著《痧胀玉衡》，从痧的病源、流行、表现、分类、刮痧方法、工具以及综合治疗方法等方面都做了较为详细的论述。例如，在治疗方面指出：“背脊颈骨上下，及胸前胁肋，两背肩痧，用铜钱蘸香油刮之。头额腿上痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之。大小腹软肉内痧，用食盐以手擦之。”此后又有另一部刮痧专著——陆乐山的《养生镜》问世。此二书成为能使刮痧跃为一门专科技术的基石。从此，清代论述痧证的专著日渐增多，有10多部，其他著作中记载刮痧医术的则更多。



痧 胀 玉 衡

刮痧法——背脊颈骨上下及胸前、胁肋、肩臂痧证，用铜钱蘸香油刮之，或用刮舌子脚蘸香油刮之。头额腿上之痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之。大小腹软肉内之痧，用食盐以手擦之。

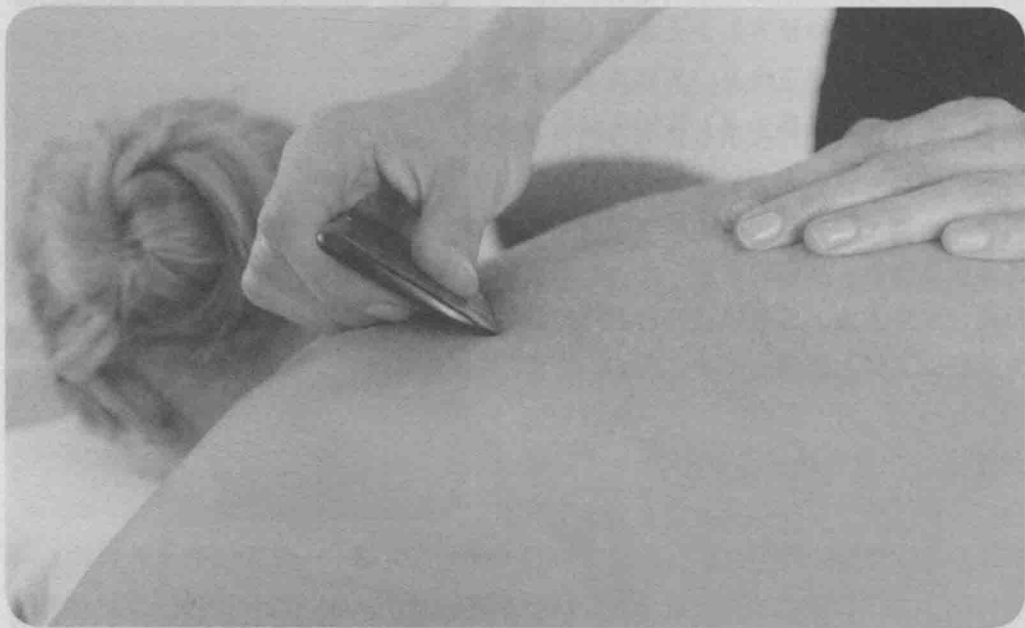
淬痧法——在头额和胸肋出现小出血点或小充血点，用纸捻或大个的灯草蘸上少量香油点燃，然后用火头直接淬到痧点上，火头爆出一声响即熄灭，再点燃去淬烧其他痧点。

放痧法——在委中穴或在十指尖放血，就是“放痧法”，也叫刺血疗法或放血疗法。

搓痧法——用手指撮拧、拿捏、提拉患者的皮肉，使局部充血或现出血

点，此法若用于治疗痧证，则叫搓痧法。

刮痧疗法经过漫长的历史发展，已由原来粗浅直观的治疗方法发展到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，既可保健又可治疗的一种绿色生态自然疗法。中国刮痧健康法以其易学、易会、简便易行、疗效明显的特点必将为人类健康事业做出贡献。



刮痧的工具

1. 刮痧板

刮痧板是刮痧的主要工具。刮痧通过刺激人体的相关经络、穴位，起到活血化瘀、疏通经络、行气止痛、清热解毒、健脾和胃、调和阴阳、温经散寒、行气活血、增强皮肤渗透性、改善脏腑功能、增强免疫功能的作用，是一种治病防病的非药物、无损伤的自然健康疗法。

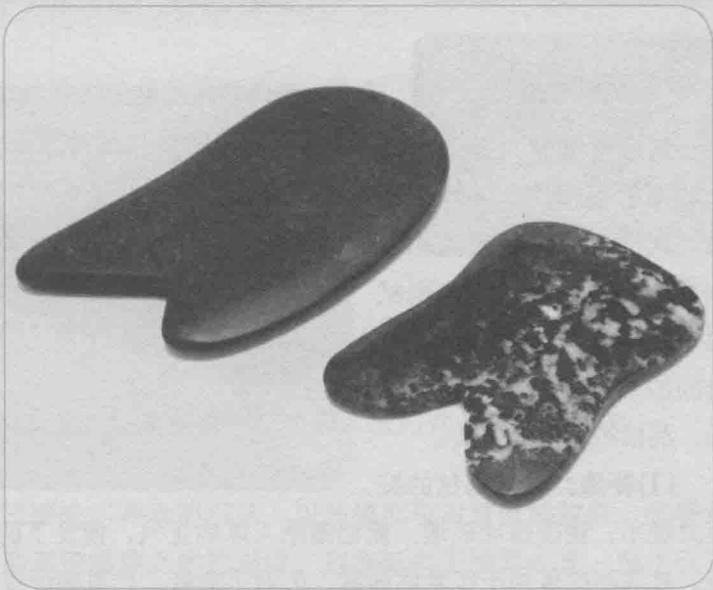
刮痧板的选择首先是材质的选择，刮痧板的材质有铁板、瓷器、玉石、水牛角、黄牛角等。

牛角刮痧板是民间传统的刮痧器具，其中水牛角刮痧板使用最为广泛。水牛角质地坚韧，光滑耐用。味辛、咸，性寒。辛可发散行气、活血润养，咸能软坚润下，寒能清热解毒。故这种刮痧板具有发散、行气、清热、凉血、解毒的作用。

玉性平味甘，入肺经，润心肺。据《本草纲目》介绍，玉具有清音哑，止烦渴，定虚喘，安神明，滋养五脏六腑的作用。玉质刮痧板有助于行气活血、疏通经络而没有副作用。

水牛角和玉制的刮痧板，刮拭完毕可用肥皂水洗净擦干或以酒精擦拭消毒。为避免交叉感染，最好指定专人专板使用。水牛角刮板如长时间置于潮湿之地，浸泡在水里，或长时间暴露在干燥的空气中，会产生裂纹，影响使用寿命。因此刮毕洗净后应立即擦干，最好放在塑料袋或皮套内保存。玉质板在保存时要避免磕碰。

刮痧板一般加工为长方形，边缘光滑，四角钝圆。刮板的两长边，一边稍厚，一边稍薄。薄面用于人体平坦部位的刮痧治疗，凹陷的厚面适合于按摩保健刮痧，刮板的角适合于刮拭人体凹陷部位。还有适合经络全息刮拭方法的刮痧板，一侧短边为对称的圆角，其两角除适用于人体凹陷部位刮拭外，更适合作脊椎部位及头部全息穴区的刮拭。



2. 润滑剂

刮痧的润滑剂多用兼有药物治疗作用。以有清热解毒、活血化瘀、消炎镇痛作用，同时又没有毒副作用的药物及渗透性强、润滑性好的植物油加工而成。药物的治疗作用有助于疏通经络，宣通气血，活血化瘀；植物油有滋润保护皮肤的作用。

刮痧时涂以润滑剂不但可以减轻疼痛，加速病邪外排，还可保护皮肤，预防感染，使刮痧安全有效。目前符合上述要求的润滑剂有活血润肤脂和刮痧活血剂两种。活血润肤脂的作用较为广泛，因为活血润肤脂为软膏制剂，不但润滑性好，而且涂抹时不会因向下流滴而弄脏衣服，容易被皮肤吸收，活血润肤作用持久，特别适合于面部美容刮痧，可作刮痧和美容护肤两用。

刮痧的手法

1. 刮痧的种类

(1) 直接刮痧：用刮痧工具直接刮拭人体的皮肤，让刮痧工具所接触的皮肤出现发红发紫的现象，让青紫色、紫红色的痧点、痧斑显现出来。直接刮痧的方法适用于体质比较强壮，属于实盛病证的受术者。

(2) 间接刮痧：在刮拭工具和皮肤之间覆盖一层毛巾、棉布等物品。然后使刮痧工具在覆盖物上进行刮拭，直至皮肤出现红紫色、青紫色的痧点、痧斑。间接刮痧适用于年老体弱者、皮肤病患者、婴幼儿等。

2. 刮痧疗法

刮痧疗法分为补法、泻法和平补平泻法。补和泻是相互对立、作用相反又相互联系的两手法，其与刮拭力量的轻重、速度的快慢、时间的长短、刮拭范围的大小、刮拭的方向等有关。



(1)补法：补法刮拭的按压力较小，速度也比较慢，能够激活人体的正气，使低下的机体功能恢复旺盛的状态。补法刮拭多用于年老体弱者，久治不愈者，严重病证或瘦弱虚寒的患者。

(2)泻法：泻法刮拭的按压力比较大，速度也要快一些，泻法刮拭能够疏泄邪气、病毒，使抗病的功能得到恢复。泻法刮拭多用于新病或急病及体格健壮的患者。

(3)平补平泻法：平补平泻刮拭法也被称为平刮法，这种刮拭手法一共有三种。第一种按压力较大，但是速度却比较慢；第二种与第一种相反，按压力比较小，速度比较快；第三种则是按压力适中，速度也同样适中。在实际应用的时候，可以依据病情和患者体质的不同而灵活选择。其中第三种，按压力适中，速度适中的手法比较容易被受术者所接受。平补平泻刮拭法是介于补法、泻法之间的一种手法，适用于正常人的保健或虚实兼见证的治疗。

平刮法

【手法】手持刮痧板向刮拭的方向倾斜15度，这就会使得向下的刮拭力度稍大。在使用平刮法时，刮拭速度随着刮痧板倾斜度的减小而减慢，平刮法是辨别和刮拭疼痛部位的最常用方法。

【部位】适用于身体平坦部位。



竖刮法

【手法】用刮痧板的边缘部位接触皮肤，并呈现90度的垂直角度，在1寸短距离内进行反复刮拭，在刮拭过程中刮痧板始终不离开皮肤表面。

【部位】通常适用于头部穴位、经络的刮拭。



斜刮法

【手法】用刮痧板的边缘部位接触皮肤表面，向刮拭的方向倾斜45度角，按照骨骼、肌肉的走向对穴位进行反复的刮拭。

【部位】主要用于骨骼棱角处的穴位。



单角刮法

【手法】用刮痧板的一个角部在穴位处自上而下刮拭，刮痧板向刮拭方向倾斜45度。

【部位】常用于肩部肩贞穴，胸部膻中、中府、云门穴，颈部风池穴。

双角刮法

【手法】用刮痧板凹槽处的两角部刮拭，以凹槽部位对准脊椎棘突，凹槽两侧的双角放在脊椎棘突和两侧横突之间的部位，刮痧板向下倾斜45度，自上而下的刮拭。

【部位】常用于脊椎的保健和治疗。

点按法

【手法】将刮痧板角部与穴位呈90度角垂直，向下按压，由轻到重，逐渐加力，片刻后迅速抬起，使肌肉复原，多次重复，手法连贯。

【部位】常用于无骨骼的软组织处和骨骼缝隙、凹陷部位。

推刮法

【手法】刮痧板向刮拭的方向倾斜的角度小于45度大于15度，刮拭的按压力大于平刮法，刮拭的速度也慢于平刮法，每次刮拭的长度要短。

【部位】常用于刮拭疼痛区域。

刮痧的操作流程

1. 治疗环境

治疗环境宜清洁、明亮、空气流畅，室温不宜太高、太低，以患者感觉合适为好。

(1)夏天环境条件：宜在有空调的房间刮痧，温度不宜太低，患者不宜坐在空调风口处及电风扇风口处刮痧，刮痧后不宜在阳光下暴晒，以免中暑。

(2)冬天环境条件：室温不宜太低，可开暖气，但暖气温度不宜太高，以免外出时感冒。

2. 清洁工具

准备好刮拭器具与用品，应仔细检查刮痧板边缘是否光滑，边角钝圆，厚薄适中，有无裂纹及粗糙，以免伤及皮肤。在刮拭之前，应当用75%的乙醇（酒精）对刮拭工具以及刮拭部位进行消毒，防止病菌感染。

3. 体位选择

以坐位、仰卧、俯卧、侧卧位为宜，若身体较虚弱及重病患者、老人等，皆宜取卧位。

4. 刮痧的过程

(1) 握板法：一把抓。刮痧板和皮肤角度呈 45° 。

(2) 刮拭力度：轻而不浮，重而不滞，以患者能耐受为度。

(3) 顺序：一般从上到下，从内向外（面部、胸部）。

(4) 刮拭面尽量拉长，沿途力量一致。

(5) 不可来回刮，应朝一个方向刮。

(6) 每一个部位刮30~40次，应一个一个部位地刮（出痧即停）。

(7) 刮痧间隔时间：3~7日（以痧退为标准），保健刮痧1日可2~3次。

(8) 疗程：10次为一个疗程（1星期2~3次），休息1星期后再开始第二个疗程。