

养生堂

耿引循 主编

刮痧对症治疗全书

保健

金盾出版社

国医绝学
刮痧，通过刮板刮揉身体，以达到疏通经络，排出病邪的目的。



好学易用简单易行的中医传统疗法
有病治病无病强身的中医养生智慧

详解刮痧治病保健的原理、作用、适用病症、操作方法，手把手教会读者刮痧哪里，怎么刮，运用刮板，刮走病痛，刮出美丽和健康。讲解通俗，科学指导，一步一图，一看就会，传统方法，一用就灵，对症刮痧，手到病除。

图文对照
分步详解
易学易用



养生堂

◎ 耿引循 主编

刮痧对症治疗 全书 | 保健

金盾出版社



内容提要

本书分为五章，用简单生动的语言和清晰明确的图示，介绍了刮痧疗病保健的原理、刮痧的用具、刮痧的手法，重点介绍了刮痧治疗常见病、刮痧自我保健方法、刮痧美容塑形方法、刮痧调理脏腑和养生方法的具体选穴原则和注意事项，尤为适合工作压力较大、闲余时间较少的办公室工作者阅读。

图书在版编目（CIP）数据

刮痧对症治疗保健全书 / 耿引循主编. — 北京：
金盾出版社，2013.6

ISBN 978-7-5082-8281-7

I. ①刮… II. ①耿… III. ①刮痧疗法 IV.

①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第064409号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路五号（地铁万寿路站往南）

邮政编码：100036 电话：68214039 83219215

传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn

封面印刷：北京威远印刷厂

正文印刷：北京威远印刷厂

装订：北京威远印刷厂

各地新华书店经销

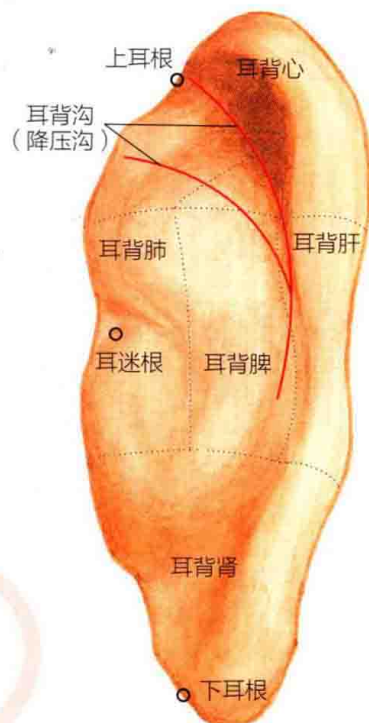
开本：889×1194 1/16 印张：19.5 字数：400千字

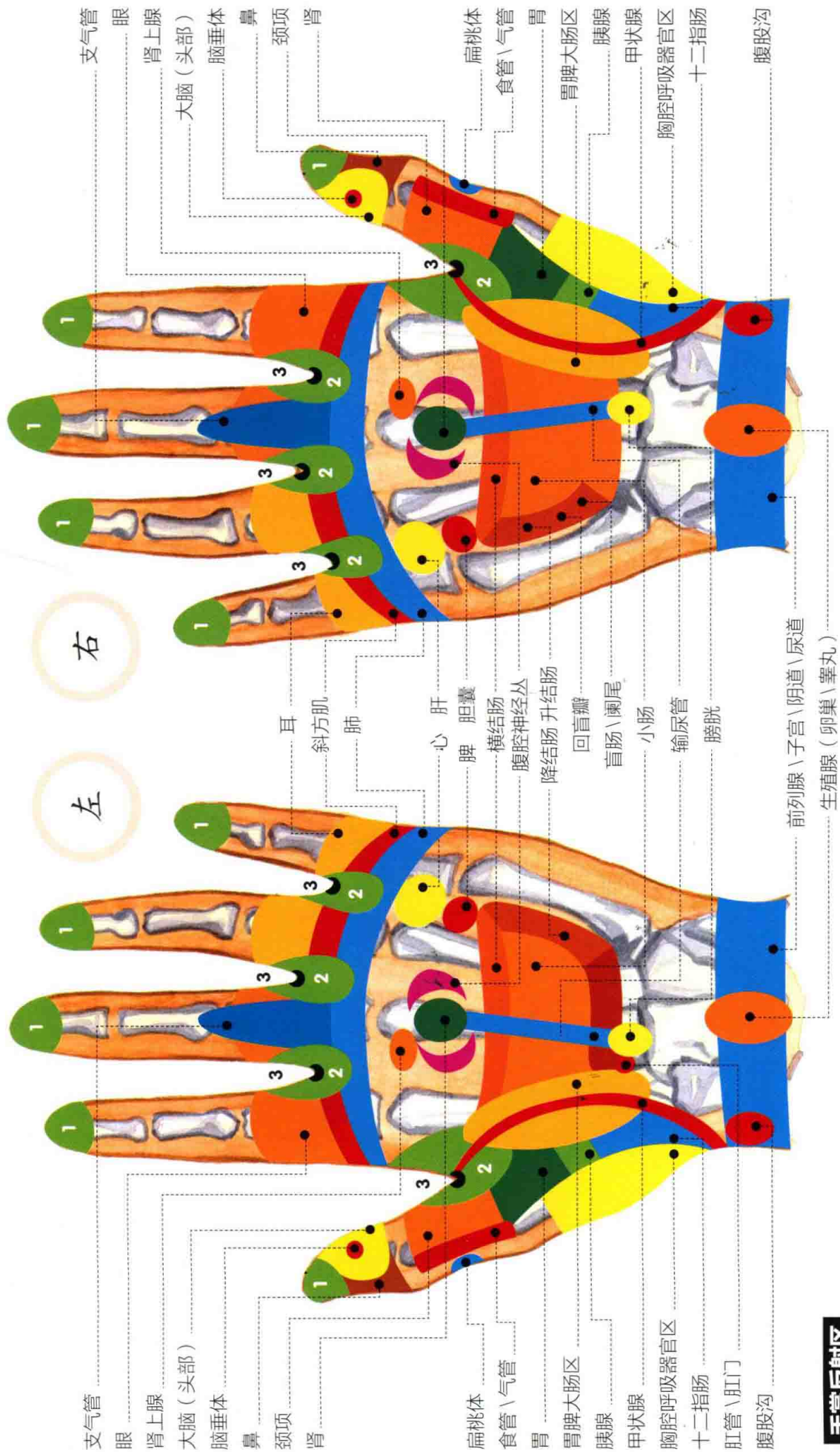
2013年6月第1版第1次印刷

定价：39.80元

（凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换）

正面





手掌反射区

1. 额窦 2. 颈肩前区 3. 头颈淋巴结

手册

HAND REFLECTION AREA

反射区图

足背

FOOT REFLECTION AREA

反

射

区

图

腹股沟

下身淋巴结

上身淋巴结

肋骨

肋骨

横膈膜

胸

胸部淋巴结

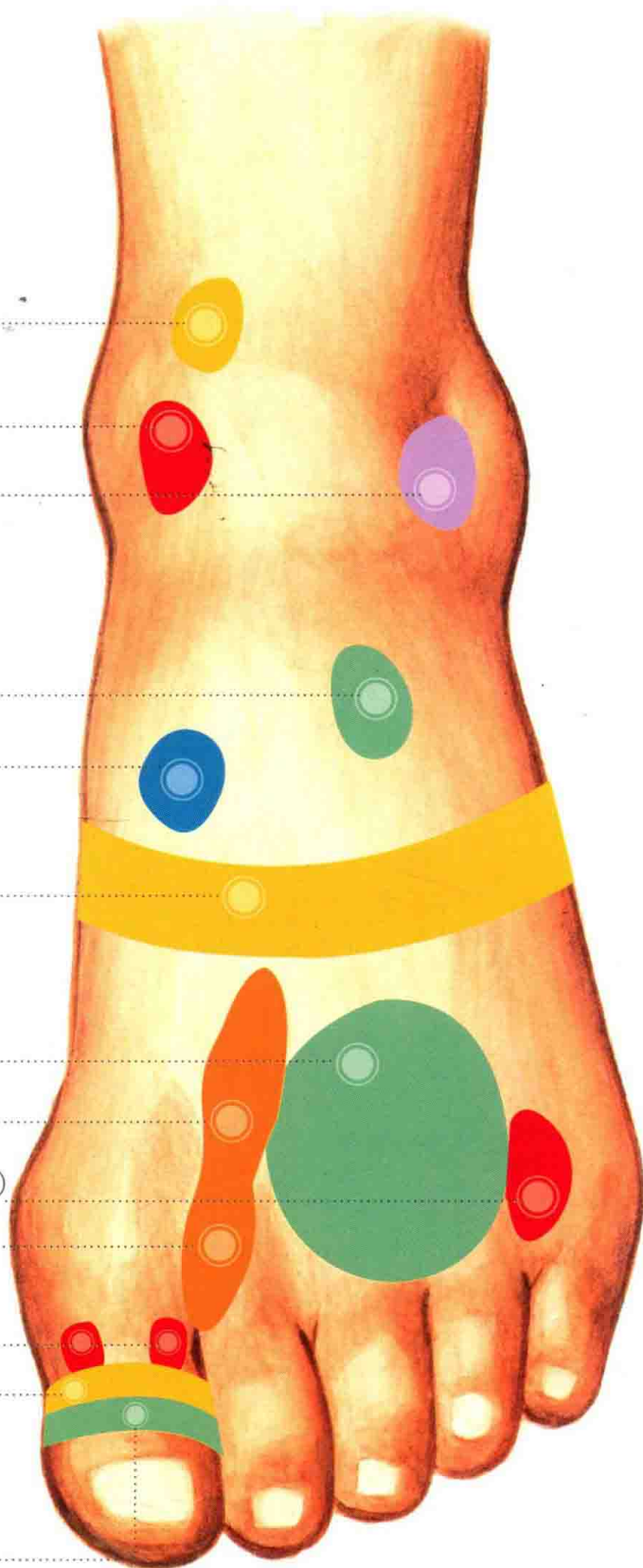
平衡器官(内耳迷路)

喉\气管\声带

扁桃体

下颌

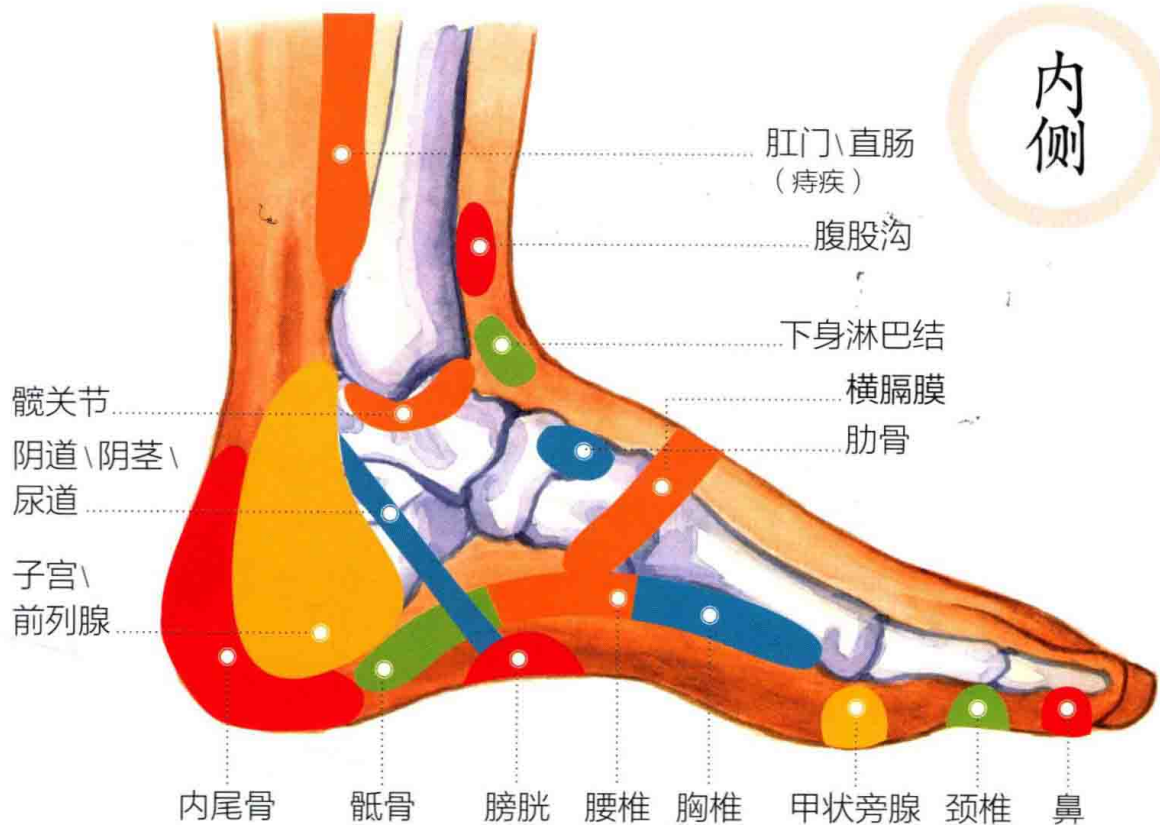
上颌



足 外内 侧侧

FOOT REFLECTION AREA

内
侧



外
侧



反

射

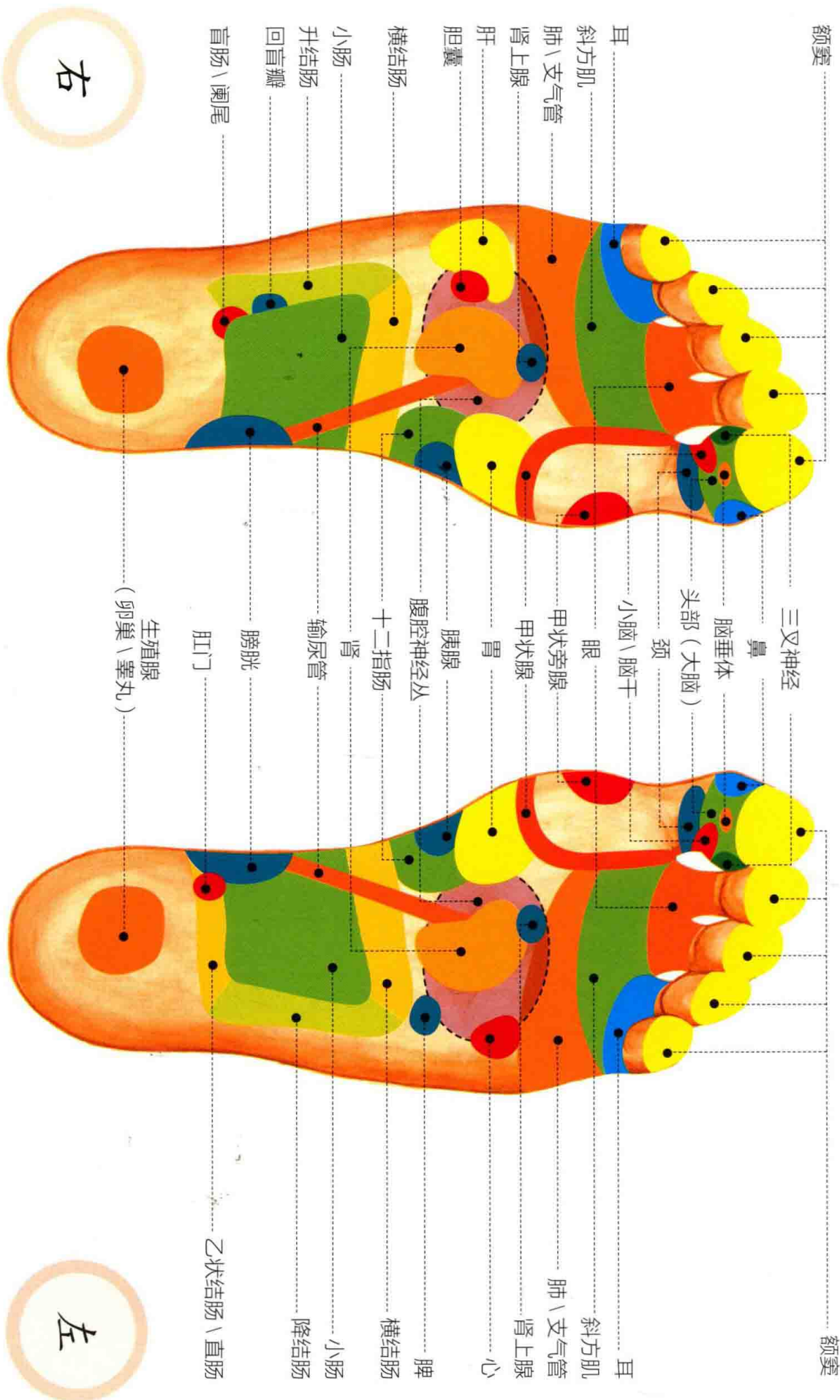
区

图

足底

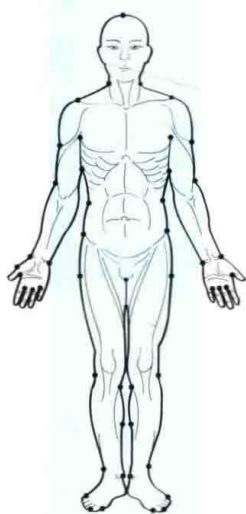
FOOT REFLECTION AREA

反 射 区 图



前言

Preface



为了维持正常的生命活动，我们的身体每天都在进行着新陈代谢。新陈代谢所产生的废物、毒素不能及时排出体外，就会滞留在人体内部。而且当前，我们生存的环境污染较严重，一些有害物质会趁人体防御能力不佳时侵入人体。此外，工作、生活压力和长期的不良情绪，都极易使人体出现内分泌紊乱的现象。一旦机会出现，这些体内的“不安定因素”就会爆发，让人难以招架，从而罹患疾病。但是，在我们的身体内部，隐藏着足以将这些不良因素驱逐出体外的巨大潜能。而刮痧治疗，便是激发人体这种潜能的有效手法。

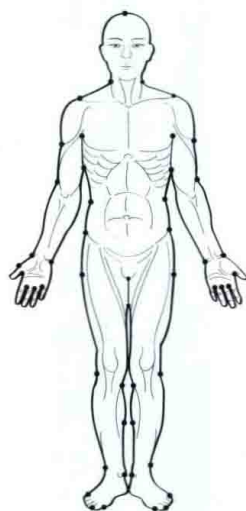
刮痧是中医古老的祛病方法之一，世代相传、沿用不废、历久弥新。“不通则痛，通则不痛”是中医对病痛认识的名言。“不通”指人体经络气血不顺畅。刮痧可有效疏通经脉、祛除疼痛及其他不适感。轻轻一刮，可使感冒迅速好转；轻轻一刮，可使中暑昏倒的人快速恢复神智；轻轻一刮，可使剧烈的胃痛偃旗息鼓；轻轻一刮，可使心

脑血管疾病暂时缓解。这些并不是夸大之词，而是先人们用自己的身体反复试验得出的结论。

为了使广大读者能够更好地掌握刮痧疗法，我们在广泛吸取古今医家的刮痧经方、验方的基础上，结合现代研究成果，从临床实际出发，删繁就简、去芜存精，编写了本书。

本书用简单、生动的文字介绍了一直以来隐藏在人体内部的神奇的自愈能力，并展示激发它的好方法——刮痧。此外，本书从现代社会生活出发，介绍了百余种常见病、多发病、缓解日常不适症状以及解决美容问题的刮痧疗法。为了让您易懂、易学、易操作，我们还为每一个刮痧方法配备了细致的讲解和示范图。您无需熟悉人体构造，也无需深入了解博大精深的中医理论，只需按部就班，在皮肤上刮一刮即可轻松实施自疗，管理和维护自己的健康。衷心希望刮痧这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，给广大读者带来实际的帮助。

由于本书为中医科普读物，为便于读者阅读，有些中医学术语保留了多数中医习惯用语，如“瘀血”、“咳痰”等。希望我们的整理、编写能给爱好养生保健的朋友们提供帮助。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。同时，建议初学者在专业人士指导下实施。



目 录

CONTENTS

第 1 章

千方百剂不如刮除病气

- 奇异的“脑梗死” 2
- 病痛的“清道夫” 4
- 中医里的“通俗”疗法 6

第 2 章

如何才能自己刮痧

● 刮痧刮哪里

- 经络 8
- 穴位 11
- 反射区 14

● 怎么刮痧

- 了解刮痧用具 16
- 常用的刮痧手法 17
- 不同部位的刮痧要领 20
- 需要注意的刮痧细节 24



第 3 章

刮痧与常见病

● 内科疾病

- 高血压 26
- 低血压 28
- 高脂血症 30
- 糖尿病 32
- 冠心病 34
- 贫血 36
- 神经衰弱 38
- 偏头痛 40
- 急性上呼吸道感染 42
- 慢性支气管炎 44
- 支气管哮喘 46
- 肺炎 48
- 肺气肿 50
- 百日咳 52
- 功能性消化不良 54
- 急性胃炎 56
- 胃、十二指肠溃疡 58
- 胃下垂 60
- 慢性胆囊炎 62
- 慢性肾炎 64
- 肝硬化 66
- 泌尿系统感染 68



泌尿系统结石	70
甲状腺功能亢进	72
便秘	74
痢疾	76
黄疸	78
脑卒中	80
中暑	82
顽固性打嗝	84
胸膜炎	86
三叉神经痛	88
面肌痉挛	90
肋间神经痛	92

●外科疾病

颈椎病	94
肩周炎	96
腰椎间盘突出症	98
老年骨质疏松	100
类风湿关节炎	102
慢性腰痛	104
落枕	106
足跟痛	108
小腿抽筋	109
痔疮	110
脱肛	112

●五官科疾病

牙痛	114
耳鸣	116
鼻炎	118
扁桃体炎	120
近视	122
远视	124
弱视	126
结膜炎（红眼病）	128
老年白内障	130
麦粒肿	132
青光眼	134
鼻出血	136

●皮肤科疾病

斑秃	138
神经性皮炎	140
皮肤瘙痒症	142
湿疹	144
荨麻疹	146
带状疱疹	148

●男科疾病

遗精	150
阳痿	152
早泄	154
前列腺炎	156



前列腺肥大 158

●妇科、儿科疾病

乳腺增生 160
 月经不调 162
 痛经 164
 闭经 166
 白带异常 168
 慢性盆腔炎 170
 子宫脱垂 172
 绝经期综合征 174
 产后缺乳 176
 产后腹痛 178
 女性性冷淡 180
 小儿疳积 182
 小儿腹泻 184

第4章

刮痧与美容塑形

●美容美发

面部皱纹 186
 面色晦暗 188
 黄褐斑 190
 雀斑 192
 痤疮 194

皮肤松弛 196

面部红血丝 198

黑眼圈 200

眼袋 202

眼睛暗淡无光 204

鱼尾纹 206

嘴唇晦暗、干裂 207

酒糟鼻 208

毛孔粗大 210

皮肤干燥 212

面部水肿 213

扁平疣 214

头发枯黄 216

●美体塑形

美胸 218
 紧实腰腹 220
 美腿秀腿 221
 挺翘臀部 222

第5章

刮痧与保健

●缓解不适症状

身体疲劳 224
 口臭 226



口腔溃疡	228
眼睛疲劳	230
颈肩酸痛	232
下肢酸痛	234
食欲缺乏	236
精神不振	238
男性性功能低下	240
失眠	242
健忘	244
抑郁	246
焦虑	248
胸闷	250
心悸	252
眩晕	254
易怒	256
牙齿不坚	257
手足怕冷	258
晕动症(晕车、晕船、晕机)	260

● 刮痧调理脏腑	
养心安神, 让生命动力源源不断	262
疏肝理气, 强化排毒功能	264
健脾除湿, 让气血营养全身	266
润肺益气, 防止病气乘虚而入	268
强肾培元, 补益先天之本	270
健胃消食, 促进消化	272
清利胆道, 预防胆囊疾病	274

调养小肠, 充分吸收营养	276
通畅大肠, 不让糟粕多停留一刻	278
保养膀胱, 利尿固涩	280
调理三焦, 疏通全身气机	282

● 刮痧保养身体	
净化血液, 畅通血脉	284
濡养筋脉, 重现矫健身姿	286
强健肌肉, 塑造健美体魄	288
坚固骨骼, 强化人体支架	290
滋润皮毛, 披上健康“外衣”	292

○ QIAN ○ FANG ○ BAI ○ JI ○ BU
 ○ RU ○ GUA ○ CHU ○ BING ○ QI

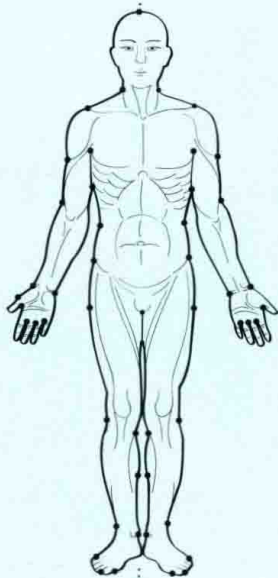
PART

第

1

章

千方百剂不如刮除病气



当前，传统中医养生法因为操作方便、成本低、效果佳，备受人们喜爱，引发了百姓自己动手祛病强身的热潮。人们似乎顿悟了：原来除了药物和现代精密的医学仪器外，还有许多中医疗法可祛病强身。

这些经济、简单的养生保健疗法多半来自于砭、针、灸、药、导引按跷这中医五大技法。而刮痧，属于五大技法之首的砭石疗法，是一种很常见的调理身体的方法，近年来得到了人们的极大关注。很多接受过刮痧的人表示，一刮完就有浑身轻松之感。例如，高血糖的症状得到了有效改善，原先疼痛得令人难以入睡的肩颈也没那么疼了，肩关节活动不利的情况也大大改善了，甚至头痛和脸上的雀斑问题都解决了。那么，究竟什么是刮痧？刮痧真的有这么神奇吗？在回答这些问题前，不妨先看看一个普通人的“奇遇”。





Q

I

YI

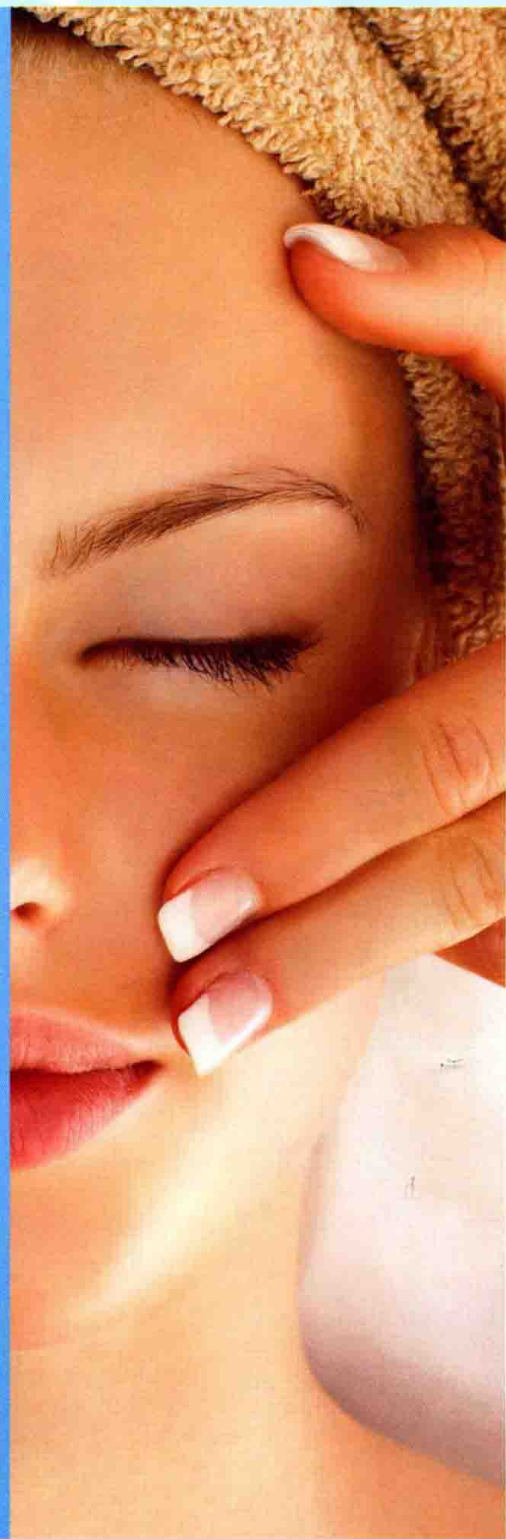
DE

NAO

GENG

SI

奇异的“脑梗死”



中

中央电视台科教频道2009年3月11日播出的《百科探秘》栏目介绍了一种神奇的疗法，这种疗法让病人在不打针、不吃药的情况下，竟然征服了世界罕见的疾病。

2005年，北京市某小学的老师开始出现反复口干、口腔溃疡的情况。最初田老师并未多加重视，因为对于一个每天讲数节课的教师来说，这似乎只是普通的咽喉炎症状。然而病情的发展却出乎田老师的意料。2005年12月16日凌晨三四点钟，田老师起床上厕所时，突然发现自己嘴角不停地流口水，并且左半边肢体不听使唤，家人立即将其送往医院，大夫初步诊断为脑梗死。然而脑梗死的常规治疗并未让田老师的病情有所好转，她开始出现高热、

昏睡、偏瘫的症状，且偏瘫的左侧肢体疼痛异常，同时视力明显下降。医院对田老师的病十分重视，经过几个科的专家会诊，又进行了进一步的相关检查，最终确认，田老师患上的并不是普通的脑梗死，而是一种极为罕见的疾病——脑白塞。

脑白塞属全身性免疫系统疾病，目前尚无有效的治疗方法，是公认的疑难病，西医治疗中只能用激素和抗肿瘤药物来控制病情。于是，田老师开始了每天吃12片药物的生活。然而，这些治疗方法不但让田老师非常痛苦，还产生了严重的不良反应。她成了满月脸、水牛背，并且开始脱发、浑身没劲、恶心。田老师想，自己绝对不能这样痛苦地活着。于是，田老师来到了某中医院进行治疗。但是住院治疗后，却出现了一件令田老师几乎陷入绝望的事情——她对中药过敏。

一日，田老师在医院里无意中看到了一个宣传牌，上面介绍了一种不用药的自然疗法。她抱着试试看的心态，找到了康复科的大