

零起点看图学操作系列丛书

64种常见病刮痧疗法

朱耀环 主编

从零开始 看图轻松学 一看就会 会了就能用

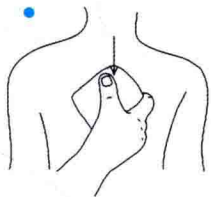
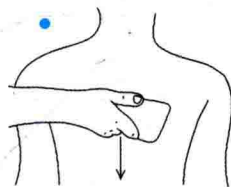
零起点看图学

刮 痧

面刮法

操作方法：手持刮痧板，根据部位的需要，将刮痧板的一半长边或整个长边接触皮肤，刮痧板向刮拭方向倾斜 $30^{\circ}\sim 60^{\circ}$ （ 45° 最常用），自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭，不要来回刮。

适用部位：适用于躯干、四肢、头部等人体比较平坦部位的刮拭。



单角刮法

操作方法：用刮痧板的一个角，朝刮拭方向倾斜 45° ，在穴位处自上而下刮拭。

适用部位：适用于人体较小面积或体表沟、窝、凹陷处的刮拭，如肩贞、膻中、风池等穴位。

双角刮法

操作方法：刮痧板凹槽处对准脊椎棘突，凹槽两侧的双角放在脊椎棘突和两侧横突之间的部位，向下倾斜 45° ，自上而下刮拭。

适用部位：适用于脊椎部刮拭。



中国协和医科大学出版社

零起点看图学操作系列丛书

零起点看图学刮痧

主编 朱耀环

编者 (按姓氏笔画排序)

于俊颖 马丽华 石启洋 刘志伟
孙丽娜 何 峰 宋 青 宋家君
张 彤 李 东 徐海婷



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零起点看图学刮痧 / 朱耀环主编. —北京: 中国协和医科大学出版社,
2017. 9

ISBN 978-7-5679-0561-0

I. ①零… II. ①朱… III. ①刮痧疗法-图解 IV. ①R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063595 号

零起点看图学操作系列丛书

零起点看图学刮痧

主 编: 朱耀环

策划编辑: 吴桂梅

责任编辑: 林 娜

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京玺诚印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开

印 张: 9.25

字 数: 120 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

ISBN 978-7-5679-0561-0

(凡购本书,如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题,由本社发行部调换)

前 言

刮痧是根据中医十二经脉及奇经八脉，遵循“急则治其标”的原则，运用手法强制刺激经络，使局部皮肤发红、充血，从而起到疏通经络、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾和胃的作用，从而达到防病治病的目的。刮痧疗法具有历史悠久、方法简便、易于操作、适应证广、疗效显著、经济安全等特点，深受广大群众的欢迎，并被广大医务工作者所认可。在当前医疗资源普遍不足、医药费用开支逐年增加、药物不良反应对身体伤害不断的情况下，刮痧疗法不失为既经济又有效的医疗手段，非常适合人们在家使用，值得推广。

本书内容包括刮痧疗法基础知识、内科常见病刮痧疗法、外科常见病刮痧疗法、妇科常见病刮痧疗法、儿科常见病刮痧疗法、皮肤科常见病刮痧疗法、五官科常见病刮痧疗法、亚健康症状刮痧疗法、五脏六腑养生保健刮痧疗法。本书从实用的角度出发，内容通俗易懂，科学实用；方法简便易行，操作性强。书中通俗的穴位讲解和操作图片，使读者只要按照书中的方法和操作步骤，就能进行实践，做到“从零开始，看图轻松学，一看就会，会了就能用”。

本书供基层医务人员阅读学习，也适用于一般刮痧爱好者参考。

由于时间仓促，编者经验水平有限，不足之处在所难免，恳请读者批评指正。

编者

2017年1月

目 录

第一章 刮痧疗法基础知识	(1)
第一节 刮痧疗法概述	(1)
一、刮痧疗法的起源与发展	(1)
二、中西医看刮痧	(2)
三、刮痧的奥妙	(3)
第二节 刮痧疗法的用具	(4)
一、刮痧疗法的器具	(4)
二、刮痧疗法的介质	(6)
三、毛巾和纸巾	(6)
第三节 刮痧板的应用	(7)
一、持板法	(7)
二、刮拭角度	(7)
三、刮拭方法	(8)
第四节 刮痧的常用体位	(8)
一、仰卧位	(8)
二、俯卧位	(8)
三、侧卧位	(9)
四、俯伏坐位	(9)
五、仰靠坐位	(10)
第五节 刮痧的基本手法	(11)
一、面刮法	(11)
二、角刮法	(11)
三、点按法	(13)

四、拍打法	(13)
五、按揉法	(13)
六、厉刮法	(15)
七、平刮法	(16)
八、推刮法	(16)
第六节 身体各部位的刮拭方法	(17)
一、头部刮痧法 (面刮法、角刮法)	(17)
二、面部刮痧法 (平面按揉法)	(17)
三、肩颈部刮痧法 (面刮法、点按法)	(20)
四、背部刮痧法 (面刮法)	(21)
五、胸部刮痧法 (角刮法、面刮法)	(22)
六、腹部刮痧法 (面刮法)	(23)
七、四肢刮痧法 (面刮法)	(24)
八、膝关节刮痧法 (角刮法、点按法)	(25)
第七节 刮拭十二经穴测健康	(26)
一、手太阴肺经	(26)
二、手阳明大肠经	(27)
三、手少阴心经	(28)
四、手太阳小肠经	(30)
五、手厥阴心包经	(31)
六、手少阳三焦经	(32)
七、足阳明胃经	(33)
八、足太阴脾经	(34)
九、足太阳膀胱经	(35)
十、足少阴肾经	(36)
十一、足少阳胆经	(37)
十二、足厥阴肝经	(38)
第八节 刮痧的补泻手法	(39)

一、补法	(39)
二、泻法	(39)
三、平补平泻法	(39)
第九节 刮痧的要领和技巧	(40)
一、刮拭角度	(40)
二、按压力	(40)
三、刮拭速度	(40)
四、刮拭长度	(40)
五、刮拭顺序和方向	(40)
六、刮拭时间	(41)
七、刮痧治疗间隔	(41)
第十节 刮痧的适应证、禁忌证及注意事项	(41)
一、适应证	(41)
二、禁忌证	(42)
三、注意事项	(43)
第二章 内科常见病刮痧疗法	(45)
第一节 感冒	(45)
一、风寒感冒	(45)
二、风热感冒	(46)
三、暑湿感冒	(47)
第二节 头痛	(49)
第三节 咳嗽	(50)
第四节 眩晕	(51)
第五节 中暑	(53)
第六节 哮喘	(54)
第七节 心悸	(56)
第八节 高血压	(57)
第九节 低血压	(58)

第十节 呃逆	(60)
第十一节 腹泻	(61)
第十二节 腹胀	(62)
第十三节 便秘	(64)
第十四节 慢性胃炎	(65)
第十五节 消化性溃疡	(66)
第十六节 胃下垂	(68)
第十七节 糖尿病	(69)
第十八节 高血脂	(70)
第十九节 阳痿	(72)
第二十节 遗精	(73)
第三章 外科常见病刮痧疗法	(75)
第一节 落枕	(75)
第二节 肩周炎	(76)
第三节 颈椎病	(77)
第四节 慢性腰痛	(79)
第五节 坐骨神经痛	(80)
第六节 膝关节痛	(81)
第七节 足跟痛	(83)
第八节 风湿性关节炎	(84)
第九节 类风湿性关节炎	(85)
第十节 痔疮	(87)
第四章 妇科常见病刮痧疗法	(89)
第一节 痛经	(89)
第二节 月经不调	(90)
第三节 闭经	(92)
第四节 外阴瘙痒	(93)
第五节 乳腺增生	(94)

第六节 女性更年期综合征	(96)
第五章 儿科常见病刮痧疗法	(98)
第一节 小儿感冒	(98)
第二节 小儿咳嗽	(98)
第三节 小儿消化不良	(100)
第四节 小儿厌食症	(101)
第五节 小儿便秘	(103)
第六章 皮肤科常见病刮痧疗法	(105)
第一节 皮肤瘙痒症	(105)
第二节 荨麻疹	(106)
第三节 湿疹	(107)
第四节 痤疮	(108)
第五节 神经性皮炎	(110)
第七章 五官科常见病刮痧疗法	(112)
第一节 近视	(112)
第二节 耳鸣	(113)
第三节 鼻窦炎	(114)
第四节 咽喉肿痛	(116)
第八章 亚健康症状刮痧疗法	(118)
第一节 失眠	(118)
第二节 健忘	(120)
第三节 神经衰弱	(121)
第四节 食欲不振	(123)
第五节 消化不良	(124)
第六节 大脑疲劳	(125)
第七节 眼睛疲劳	(126)
第八节 颈肩酸痛	(127)
第九节 腰酸背痛	(129)

第九章 五脏六腑养生保健刮痧疗法	(131)
第一节 心和小肠刮痧保健法	(131)
第二节 肺和大肠刮痧保健法	(132)
第三节 肝胆刮痧保健法	(133)
第四节 脾胃刮痧保健法	(134)
第五节 肾和膀胱刮痧保健法	(135)
参考文献	(137)

第一章 刮痧疗法基础知识

第一节 刮痧疗法概述

刮痧是中医传统的纯自然疗法，以经络学说、脏腑学说为理论指导，集按摩、针灸、艾灸、点按、拔罐于一体，采各疗法之所长，利用刮痧板、刮痧介质刮拭体表经脉、穴位，使人体肌表、关节、神经和血管产生一定的刺激，从而改善局部的微循环，达到疏通经络、调和营血、活血化瘀、强健心肺、祛风散寒、消肿止痛、平衡阴阳和排出毒素的功效。

一、刮痧疗法的起源与发展

刮痧疗法起源于中国，其历史可追溯至远古时期，由砭石疗法延续、发展而来。两千多年前的《黄帝内经》里就有痧病的记载。

唐代，民间已有人开始用苎麻刮痧治疗疾病了。

宋代，王秉著有《指迷方·瘴疟论》一书，书中将刮痧称为“挑草子”。

元代，危亦林在《世医得效方》中有对刮痧治病的较详细记载。

明代，有关刮痧治病的记载则更为详尽，医书中多沿用了危氏的说法，但将“沙”更改为“痧”。

清代，郭志邃撰写了第一部刮痧专著《痧胀玉衡》，该书对刮痧疗法进行了较为系统的论述，并对刮痧疗法的适应证和良好的疗效给予了充分的肯定。

17世纪至20世纪初，刮痧疗法不仅在民间广为流传，而且在医学界已有了一定的地位。

20世纪60年代，我国已诞生了一支稳定的中医专业队伍，对刮痧疗法做了大量的发掘、继承、研究、整理工作，同时伴随着一些刮痧专著的问世。60~70年代，中医事业遭到了严重破坏。70年代末期，随着社会的稳定，经济的发展，中医学学术活动得以逐步恢复和发展。刮痧疗法具有科

学性、简便性和有效性，在漫长而艰难的历史环境中显示出强大的生命力，因此得以一直在民间流传。

现代经络刮痧由传统中医理论指导，有完整手法和改良工具的自然疗法，不仅适应病种广泛，而且更在刮痧手法上结合按摩、点穴、杵针等手法，使刮痧成为不直接用手按摩、点穴疗法，不用针刺入肉的一类杵针样的针灸疗法，不用拔罐器的拔罐疗法。

二、中西医看刮痧

1. 中医角度看刮痧

(1) 疏通经络：刮痧疗法刺激体表经络穴位，疏通并激活它，发挥经络整体性、双向性调控功能，不仅可以治疗经络气血偏盛、偏衰或气机紊乱导致的诸多疾病，还可以增强经络所属脏腑的功能，提高人体自身的调节功能、抗病能力、康复能力，达到既治疗局部病变，又扶正祛邪、增强体质、防病治病的目的。

(2) 行气活血：气血的传输对人体起着濡养、温煦等作用。刮痧作用于肌表，使经络通畅，气血通达，则瘀血化散，凝滞固塞得以崩解消除，全身气血通达无碍，局部疼痛得以减轻或消失。

(3) 活血祛瘀：刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得以调节，并能促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织的血流量，从而起到活血化瘀、去瘀生新的作用。

(4) 调整阴阳：中医十分强调机体阴阳关系的平衡。刮痧对人体功能有双向调节作用，可改善和调整脏腑功能，使其恢复平衡。

2. 西医角度看刮痧

(1) 镇痛，松解粘连：肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损伤的软组织可发出疼痛信号，通过神经反射作用，使有关组织处于警觉状态，肌肉的收缩、紧张直至痉挛。这是警觉状态的反应，其目的是减少肢体活动，从而减轻疼痛，这是人体的保护反应。此时，若不及时治疗，损伤组织就会形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化，从而加重病情。刮痧能够舒筋通络消除疼痛病灶，在解除肌紧张、明显减轻疼痛症状的同时，也有利于病灶的恢复。

(2) 改善微循环，提高免疫力：刮痧过程可使局部组织高度充血，血

管神经受到刺激使血管扩张，血流及淋巴液流动增快，吞噬作用及搬运力量增强，使体内废物、毒素加速排除，组织细胞得到营养，从而使血液得到净化，增加了全身抵抗力，可以减轻病势，促进康复。

(3) 信息调整：人体各个脏器都有其特定的生物信息，当脏器发生病变时有关的生物信息就会发生变化，而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的功能平衡。通过各种刺激或各种能量传递的形式作用于体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而起到对病变脏器的调整作用。这是刮痧治病和保健的依据之一。

三、刮痧的奥妙

刮痧，顾名思义，刮拭出痧。可见“痧”就是关键。刮痧的奥妙就在于出痧和退痧。

1. 出痧

痧是从毛细血管渗出的。因为毛细血管管腔最细小，管壁本身就具有通透性，是营养物质和代谢产物进出的通道。当血液循环正常时，毛细血管内血液没有瘀滞，故刮痧不会出痧，只有促进血液循环，加速新陈代谢的作用。在血流减缓，血液瘀滞，微循环障碍时，毛细血管部位瘀滞的血液中营养物质逐渐减少，代谢废物逐渐增多。刮痧时，刮痧板的按压力会将瘀滞的血液从毛细血管壁间隙挤压到血管壁以外，毛细血管内的瘀滞瞬间缓解，血流恢复正常。

因此，痧是渗漏到毛细血管外的含有毒素的血液。刮痧只是将含有毒素的血液“分离”出血管。出痧后，血管本身的弹性作用会使其瞬间收缩，所以停止刮拭时，出痧会立即停止。

红色的痧斑是从血液中渗透出来的，看上去有点像瘀血。可实际上身体并没有受伤，通过出痧的方式可以改善微循环，有效排出体内毒素，补养祛瘀，活化细胞，促进新陈代谢。因此出痧以后，身体并没有出现不适，反而觉得轻松舒适、疼痛减轻。

2. 退痧

刮痧所出的痧象一天天逐渐浅淡，直至完全消散，整个过程就是痧的消退过程。这些痧是不受机体欢迎的“异物”，人体血液、淋巴液和组织

间液中有多种防御因素，能对体内异物有识别能力和排除能力。痧很快会被这些细胞识别出来，并且吞噬和分解，分解物会随着汗液、呼吸、尿液等排出体外。退痧的过程可提高机体自身清除异物的能力，提高免疫功能，这是刮痧的另一神奇功效，也称刮痧的后效应。

3. 阳性反应

并不是每次刮痧都会出痧，有些气血不足的虚证，或者气虚、血虚体质者，就不容易刮拭出痧。但是刮痧板下会感觉到疼痛或有不平顺，皮下或肌肉组织间有类似砂砾、米粒、花生米、蚕豆大小，甚至更大的结节样软组织，或条索状的障碍阻力，这些现象是经脉气血失调，微循环障碍的另一种表现，称为阳性反应。阳性反应的大小、形态与病变程度、病变时间以及病变范围密切相关。

随着不断地刮拭，疼痛会逐渐减轻、消失，结节和砂砾会逐渐变软、缩小甚至消散，这个过程也是疏通经络、活血化瘀、软坚散结的过程。所以刮痧使这些阳性反应减轻或消失，可以起到畅通经脉，为细胞补充营养，恢复和增强其功能的治疗作用。

第二节 刮痧疗法的用具

一、刮痧疗法的器具

刮痧板是刮痧的主要器具。目前市面上有各种形状的刮痧板、集多种功能的刮痧梳（图 1-1）。现代刮痧板多选用具有药物作用的玉石或水牛角材质制成（图 1-2、图 1-3）。水牛角质地坚韧，光滑耐用，药源丰富，加

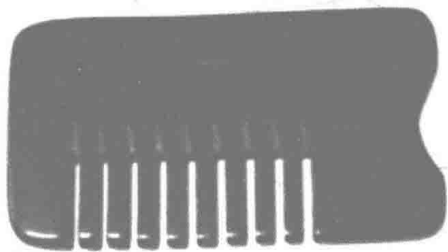


图 1-1 刮痧梳

工简便，具有发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。玉则性味甘平，入肺经，润心肺，清肺热。



图 1-2 水牛角刮痧板

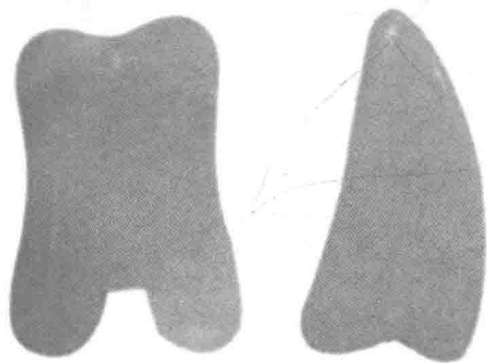


图 1-3 玉质刮痧板

刮痧板的薄面用于人体平坦部位的治疗刮痧，凹陷的厚面用于保健刮痧。半凹陷的一侧，用于刮按脊柱部位、四肢的手指、足趾等部位。钝圆的四角则用于按压经脉、穴位、痛敏感点等部位。

水牛角和玉质的刮痧板，刮拭完毕后可用肥皂水洗净擦干或以酒精擦拭消毒。为防交叉感染，最好固定专人专板使用。水牛角刮板如长时间置于潮湿之地、浸泡在水中，或长时间暴露于干燥的空气中，均可发生裂纹，影响其使用寿命。因此，刮板洗净后应立即擦干，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，以防弄碎。

二、刮痧疗法的介质

刮痧时，为了避免皮肤损伤，并且减少刮痧的阻力，增强刮痧的疗效，一般会在操作前，给刮痧部位涂上一层介质。常用的刮痧介质有特制的刮痧油（图 1-4）。刮痧油通常采用具有清热解毒、活血化瘀、消炎镇痛作用而无不良反应的中药及渗透性强、润滑性好的植物油加工而成。如无特制的刮痧油也可在皮肤表面涂上一层润滑剂，如香油、菜油、色拉油等均可。



图 1-4 刮痧油

三、毛巾和纸巾

毛巾和纸巾用于刮拭前清洁皮肤和刮拭后擦拭油渍。要选用清洁卫生、质地柔软，对皮肤无伤害、无刺激的棉质毛巾（图 1-5）或柔软的清洁纸巾。



图 1-5 毛巾

第三节 刮痧板的应用

一、持板法

学习刮痧首先需要掌握持板方法，持板的手法是否正确会影响刮痧过程中对按压力的控制，即按压力是否恰当和全程按压力是否均匀。操作时一手横握刮痧板，刮板一底边横靠手心部位，拇指与另四指分别置于刮板两侧，手指弯曲，做到手感自如、用力适中、运板灵活。刮痧时用手掌心部位施加向下的按压力（图 1-6）。

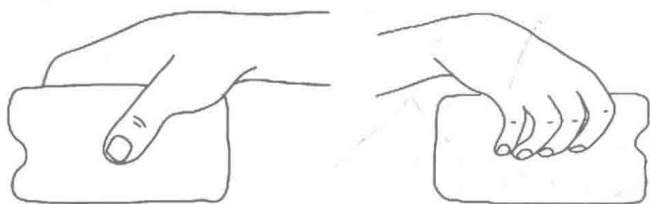


图 1-6 持板法

二、刮拭角度

刮痧板与刮拭方向保持 45° ~ 90° 进行刮痧。用力要均匀，由上而下或由中线向两侧刮拭。治疗病症时用刮板薄的一侧刮拭，保健强身时用其厚的一侧刮拭（图 1-7）。

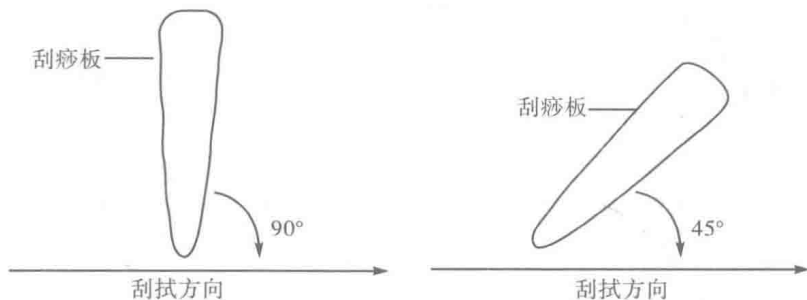


图 1-7 刮拭角度