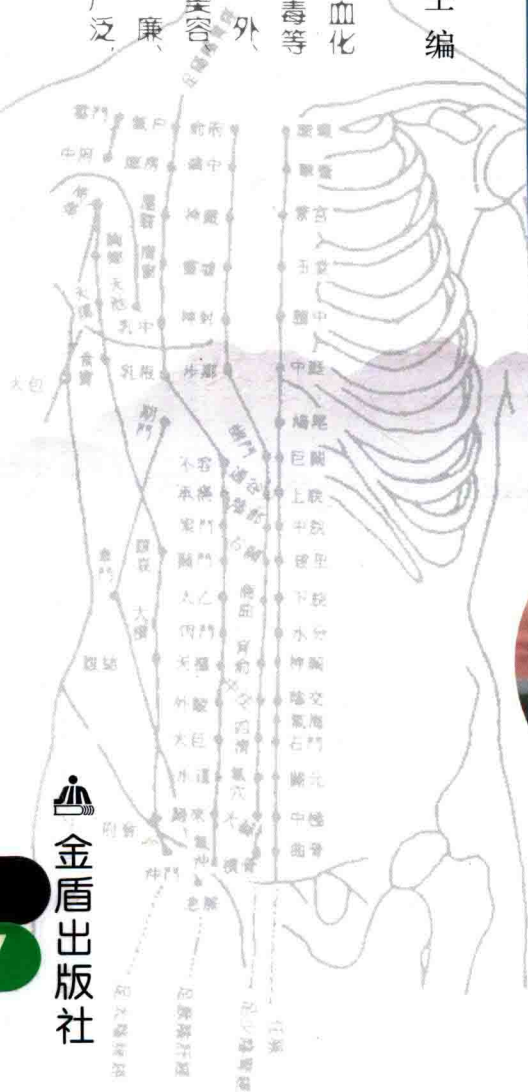


看 图 刮 痧

史传道 边敏佳◎主编

刮痧具有调气、行血、活血化
瘀、舒筋通络、驱邪排毒等
功效，已广泛应用于内、外
妇、儿科的多种病症及美容
保健领域。因其简、便、廉
效的特点，临床应用广泛，
适合医疗及家庭保健。



金盾出版社

看 图 刮 痧

主 编

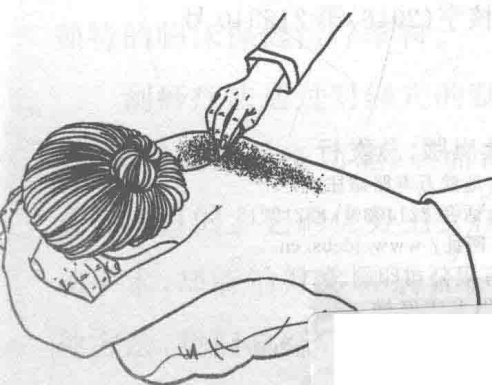
史传道 边敏佳

副主编

胡亚莉 赵 娟

编 委

李 鹏 张自勇 孙连学
于 曦 杨艳辉 史激特



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了刮痧疗法的概念、主治病症、治疗疾病的理论依据等基础知识,详细介绍了刮痧治疗内科、外科、消化科、小儿科、神经骨伤科,以及保健和美容美体的方法。为方便读者的操作,书中还配有 200 余幅操作插图。其内容科学实用,图文并茂,深入浅出,集知识性、趣味性为一体,适合全科医师及家庭刮痧防治疾病。

图书在版编目(CIP)数据

看图刮痧/史传道,边敏佳主编. —北京:金盾出版社,2017.9
ISBN 978-7-5186-1008-2

I. ①看… II. ①史… III. ①刮痧疗法—图解 IV. ①
R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 216940 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 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

双峰印刷装订有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.625 字数:200 千字

2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:36.00 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)



前 言

刮痧疗法历史悠久,它是中医学中的优秀成果。刮痧作为一种简便易行、疗效确切的治疗方法,远在唐朝就被应用于治疗常见病、多发病。在科学技术飞速发展的今天,虽然新的治疗方法层出不穷,但是从维护人的自然生态、无不良反应方面考虑,刮痧仍易于被人们所接受。所以,近几年来刮痧疗法受到人们的青睐,成为一种开展自我保健、家庭医疗的济世良法,并且逐步发展成为一门独特的临床保健治疗学科。

刮痧疗法通过对经穴的刮拭,可以活血通络,祛瘀生新,增强机体免疫功能,从而消除病痛,达到康复和延年益寿的目的。它的优势主要在于不用服药,不需打针,不动手术,却能治疗多种病证。为了进一步挖掘和普及这种方法,我们总结了多年来开展刮痧疗法的临床实践经验,结合中医学理论,参考有关资料,编写了《看图刮痧》一书。手册中阐述了经络和气血理论的基本概念,介绍

了近百种病证的刮痧治疗方法,以及取穴规律、刮拭方法和注意事项等。本书可供家庭保健学习使用,也可作为从事推拿、按摩、刮痧的专业技术人员阅读参考。

鉴于我们水平有限,缺点之处在所难免,衷心希望广大读者批评指正。

作者



目 录

目 录

第一章 刮痧概况

一、刮痧历史渊源	(1)
二、痧和痧证区别	(1)
(一)痧证的主要特征	(3)
(二)痧证的发病特点	(3)
(三)常见痧证	(3)
三、刮痧防治疾病的特点	(4)
(一)疗效显著,速被患者感知	(4)
(二)防治结合,功能双重	(5)
(三)施治安全,无不良反应	(5)
(四)容易掌握,济世良法	(5)
(五)经济简便,医疗保健及时	(6)

第二章 刮痧治病的作用机制

一、预防保健	(7)
--------------	-----



看图刮痧

二、治疗作用	(8)
(一)活血化瘀	(8)
(二)调整阴阳	(9)
(三)舒筋活络	(9)
(四)排除毒素(扶正祛邪)	(10)
三、临床观察	(11)

第三章 刮痧常用工具

一、刮痧板	(13)
二、刮痧液体	(17)

第四章 刮痧疗法的取穴原则

一、循经刮拭	(19)
(一)十四经整体论述	(19)
(二)循经走穴刮拭方法	(48)
二、局部选穴	(49)
(一)腧穴的主治特点和规律	(49)
(二)特定穴	(51)
(三)腧穴定位方法	(54)
(四)十四经的主要腧穴定位主治	(58)

第五章 刮痧操作方法

一、刮痧的手法	(115)
---------------	-------



(一)基本要求	(115)
(二)刮拭手法	(116)
(三)补泻手法	(117)
(四)刮痧治疗的时间与疗程	(118)
二、操作要求	(119)
(一)环境要求	(119)
(二)器具选择	(119)
(三)皮肤消毒	(119)
(四)患者体位	(119)
(五)实施步骤	(120)

第六章 内科疾病

一、感冒	(122)
二、咳嗽	(126)
三、偏头痛	(129)
四、支气管哮喘	(131)
五、中暑	(134)
六、外感发热	(137)
七、头面神经痛	(140)
八、急性胃脘痛(急性胃痉挛)	(142)
九、呃逆	(144)
十、乙型病毒性肝炎	(146)
十一、肠炎腹泻	(148)
十二、慢性结肠炎	(151)
十三、腹痛	(153)



看图刮痧

十四、急性阑尾炎	(154)
十五、便秘	(156)
十六、高血压	(159)
十七、低血压	(161)
十八、眩晕	(163)
十九、失眠	(165)
二十、老年性痴呆	(166)
二十一、面瘫	(169)
二十二、中风后遗症	(170)
二十三、三叉神经痛	(172)
二十四、神经衰弱	(174)
二十五、小脑萎缩	(175)
二十六、食欲不振	(178)
二十七、厌食	(180)
二十八、老年人慢性腰痛	(181)
二十九、糖尿病	(183)
三十、肾绞痛	(185)
三十一、慢性前列腺炎	(187)
三十二、抑郁症	(190)
三十三、梅尼埃综合征	(193)
三十四、帕金森病	(195)

第七章 外科疾病

一、痔疮	(198)
二、落枕	(200)



三、肩周炎	(202)
四、颈椎病	(204)
五、胸椎小关节紊乱	(207)
六、背肌筋膜炎	(208)
七、急性腰扭伤	(210)
八、腰椎间盘突出	(212)
九、腰肌劳损	(215)
十、踝关节损伤	(218)
十一、骨刺性跟痛症	(220)
十二、腱鞘囊肿	(222)
十三、延迟性肌肉酸痛	(223)
十四、强直性脊柱炎	(226)
十五、梨状肌综合征	(230)
十六、膝骨性关节炎	(234)
十七、肱骨外上髁炎	(236)
十八、类风湿关节炎	(238)
十九、风湿热	(242)
二十、神经性皮炎	(245)
二十一、慢性荨麻疹	(247)
二十二、风疹	(249)
二十三、玫瑰糠疹	(251)
二十四、老年皮肤瘙痒症	(253)

第八章 妇科疾病

一、痛经	(256)
------------	-------



看图刮痧

- 二、围绝经期综合征 (259)
- 三、乳腺增生 (261)
- 四、慢性盆腔炎 (263)
- 五、产后缺乳 (265)

第九章 五官科疾病

- 一、过敏性鼻炎 (268)
- 二、慢性鼻窦炎 (270)
- 三、慢性咽炎 (272)
- 四、耳鸣 (274)

第十章 急 症

- 一、心悸 (277)
- 二、高热 (279)
- 三、晕厥 (281)

第十一章 其 他

- 一、减肥 (284)
- 二、美容 (286)
- 三、延缓衰老 (288)
- 四、亚健康状态 (291)
- 五、甲状腺功能减退症 (294)
- 六、慢性疲劳综合征 (296)



刮痧概况

第一章 刮痧概况

一、刮痧历史渊源

刮痧疗法是盛行于我国民间治疗痧证的一种疗法，是中华民族医药的优秀成果之一，至今仍广泛用于各科疾病的防治治疗。具体地说，刮痧疗法是以中医经络腧穴理论为指导，通过特制的刮痧器具和相应的手法，蘸取一定的介质，在体表进行反复刮动、摩擦，使皮肤局部出现红色粟粒状或暗红色出血点等“出痧”变化，从而达到活血透痧的作用。由于该疗法简便易行，见效又快，价格低廉，临床应用广泛，适合医疗及家庭保健，还可配合针灸、拔罐、刺络放血等疗法使用，加强活血化瘀、祛邪排毒的效果，因此深受人民群众的欢迎，尤其适宜在基层单位和家庭、边远地区甚至缺医少药的山区普及推广。

二、痧和痧证区别

痧证，是中医书上常见的病名，西医书上没有这个病名。所谓痧，古人是指实施刮痧疗法后，患者皮肤上出现紫



看图刮痧

红色、类似细沙粒的出血点。据此，人们就将经过刮拭皮肤会出现“痧”的疾病，统称为痧证。可见，痧证并非从病因、病理来规范的一个概念，而是涵盖某一类病症的概念。换句话说，它指的是多种疾病的症候群，是以病症定名的。在临床上，痧证涉及内、外、妇、儿、五官等各科的疾病。

我国医籍中出现痧证这个名词，始于明末清初。后世学者认为痧证几近古人之说“霍乱”，或者谓之痧证即霍乱之俗称。在郭右陶《痧胀玉衡》记载“痧证多胀”，故痧证也称痧胀，这里的“胀”是因为痧证多有头昏脑胀、胸部闷胀、腹部胀痛、全身酸胀等症状。但是，对于“痧证多胀”的特点，针对不同的疾病，表现是不一样的。比如，由中暑引起的痧证，则头晕心悸，恶心呕吐，转筋抽搐，也叫“暑痧”“转筋痧”；由急性肠炎引起的痧证，则呕吐频繁，腹痛腹泻，甚至失水而引起小腿痉挛，也叫“吊脚痧”；由妇女闭经引起的痧证，则头痛腹胀，吐血鼻衄，烦躁失眠，也叫“倒经痧”；由小儿寄生虫引起的痧证，腹部剧痛，头汗如雨，呼喊翻滚，也叫“蛔结痧”；由坐骨神经痛引起的痧证，腰酸背痛，肌肉僵直，小腿松软无力，坐卧不安，也叫“腰痛痧”，诸如此类的症状和病名多和现代中暑、急性胃肠炎、食物中毒、小儿惊风等疾病症状相似。

引起痧的疾病虽然很多，但究其根本原因，不外乎疫疠之气而发病。它发病很急，传遍迅速，但始终是从外受邪发展成内伤脏器、病情由浅逐渐变重的过程。因此，我们可以定义痧证是由痧毒疫疠、温热寒凉时毒，暑热寒湿瘀阻和重感秽浊之邪气，侵犯营卫，侵袭脏腑而引起的一组急重症状。其特征，一是痧点出于肌肤；二是胀闷苦楚，甚则昏厥。



(一)痧证的主要特征

欲吐不得吐，欲利不得利，炫目冒欲绝，腹中绞痛，甚则转筋，四肢欲厥，为常见痧证的主要症状。

(二)痧证的发病特点

痧病的季节特点为一年四季均可发病，但每个季节都有其发病较高的痧证。如冬春季多见风痧、瘟痧，夏秋季多见暑痧、绞肠痧。痧证的年龄特点为儿童多见丹痧；中青年多见胃痛痧；老年人多见痧毒入脏腑而致的痧病，头昏脑胀和湿证的寒热痧。痧证的病情特点为起病急，症状重，具有一定的传染性。

(三)常见痧证

清代《七十二种痧证救治法》就是有关痧病的专著，现将主要痧证列举如下：

1. 丹痧 痧毒疫疔之邪气引起的急性传染病，类似现代疾病猩红热。临床表现为发热，咽喉肿痛或伴有腐烂，全身布有弥漫性猩红色皮疹。
2. 发痧 是在高温环境下的一种急性病症，相当于中暑。临床表现多为头晕头痛，恶心呕吐，胸闷心悸，大汗口渴，重则高热不退，昏迷晕厥，肌肉痉挛。
3. 暑痧 是感受暑湿秽浊及疫力之气，损伤脾胃的一种急性病症。相当于现代医学的急性胃肠炎、食物中毒、霍乱等。临床表现多为发病顷刻之间，上吐下泻，腹痛或不痛，夏秋季发病率高。



4. 绞肠痧 是冷搏于胃肠，壅阻中焦的一种危重症。相当于现代医学的胃肠痉挛、胆绞痛。临床表现多为腹痛烦乱，绞痛气短，猝然发作，手足逆冷，甚者汗流浹背。

三、刮痧防治疾病的特点

在中华民族的历史上，传统刮痧在民间早已得到广泛应用和流传；现在开展的刮痧疗法，无论在国内，还是在国际上，都已成为深受人们欢迎的一种将预防保健、治疗康复融为一体的好方法。不仅如此，经过发掘研究，提高创新的循经走穴刮痧疗法，已先后多次参加国际传统医药学术大会，通过咨询，学术报告和现场演示，受到了国内外专家、学者的肯定和好评。根据临床应用，普及推广和学术交流，我们认为，循经走穴刮痧具有下列特点。

(一)疗效显著，速被患者感知

医者使用刮痧器械，通过实施各种刮痧手法，达到经经络疏，防止疾病的目的。临床应用于内、儿、妇、外等各科的常见病，急重病和某些疑、难、怪等杂病，疗效显著，能迅速被患者感知，如高热、心绞痛、胃痉挛、高血压、肩周炎、颈椎病、腰椎骨质增生、椎间盘脱出和坐骨神经痛等症，通过实施 20 分钟左右的循经走穴刮痧术，患者的多年痛苦即可解除，患者的剧痛症状可立即缓解，疾病造成的运动障碍可尽快改善。对某些疾病，尚可免除手术治疗的痛苦和致残的不幸。尤其是在颈肩腰腿疼痛的治疗方面，循经走穴刮痧治疗效果，已经超过了目前医治该病的其他疗法。



(二)防治结合,功能双重

循经走穴刮痧术,有病能治病,以防变防迁;无病能防病,以强身健体。对患者来说,通过循经走穴刮痧,被刮拭的经络和腧穴的微循环得以改善,达到舒经通络,活血祛瘀,调血行气,使阻经治络的病理现象得以改善和纠正,畅通了经穴的循经感传,以及与相关脏腑的康复联系效应,使病变器官、细胞得以康复而愈病。

对体弱易疾或无病而保持寿康的人来说,通过循经走穴刮痧术实施,可使气血流畅,旺盛新陈代谢,逐邪外出,除烦安神,运脾和胃,开窍醒脑,增强抗病能力,达到福体长安的目的。

(三)施治安全,无不良反应

循经走穴刮痧术,从历史到现代,都被证实是一种安全、易行的高效疗法。只要认准病症,掌握施术要领和注意事项,辨证刮拭效佳的经络和穴位,对身体不会发生任何不良反应,也不会出现医疗事故。近六年多来,我们开发、推广和应用的循经走穴刮痧疗法,受益者达数十万人,未发现一例有不良反应,亦未发现一例对刮痧活血剂有过敏反应的病例。

(四)容易掌握,济世良法

刮痧疗法之所以能从古至今,在我国人民大众中广泛流传,且深受欢迎,其重要的一点是它具有容易学会,便于掌握的特点。医务人员只需通过两三天培训,一般群众和



患者学习 1 周,即可掌握要领,以后可边学习边提高。

(五)经济简便,医疗保健及时

循经走穴刮痧术,是利用刮痧活血剂和天然刮痧器械,按照保健治疗需求,刮拭人体特定经络和穴位,而达到防治疾病,健康长寿目的的。包括常见病,多发病,某些急重病和疑难病,不打针,不开刀,不受医疗设备和特殊设施限制,在家中、庭院、旅途中都可实施,做到未病防患,有病得到及时治疗,以防加重;疾病初愈,进行康复措施,以防初愈之病再发。实施循经走穴刮痧疗法的人们可获益如此之多,是它受到国内外人民欢迎和信赖的根本原因所在。