

推荐
用书

世界中医药学会联合会
中医适宜技术评价与推广委员会

中医适宜技术操作入门丛书

图解

刮痧疗法

总主编 / 张伯礼
副总主编 / 郭义 王金贵
主编 / 孟向文



看得见的操作
听得见的讲解



中国医药科技出版社

图

解

刮痧疗法

总主编

张伯礼

副总主编

郭义

主编

孟向文

王金贵



中医适宜技术操作入门丛书

中国医药科技出版社



内 容 提 要

本着“看得懂、学得会、用得上”的编写原则，本书重点突出刮痧的临床操作技术及相关知识。全书图文并茂，更配以操作视频，用二维码的形式附于正文相应位置，方便实用，真正实现“看得见的操作、听得见的讲解”。适于广大针灸临床工作者、基层医师及中医爱好者参考使用。

图书在版编目（CIP）数据

图解刮痧疗法 / 孟向文主编. —北京：中国医药科技出版社，2018.1
（中医适宜技术操作入门丛书）

ISBN 978-7-5067-9631-6

I. ①图… II. ①孟… 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 250804 号

本书视频音像电子出版物专用书号：



美术编辑 陈君杞

版式设计 也 在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 18 $\frac{1}{2}$

字数 244 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

印次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9631-6

定价 55.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总主编 张伯礼

副总主编 郭 义 王金贵

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 红 史丽萍 刘阳阳

孙 庆 李 岩 李 强

李迎红 李桂兰 陈泽林

张 磊 周 丹 宗振勇

房 纬 孟向文 赵 雪

姚 凯 耿连岐 郭永明

郭笑冬 谭 涛 翟 伟

潘兴芳

学术秘书 何芹芹

本书编委会

主 编 孟向文

编 委 (按姓氏笔画顺序排序)

王 妍 王 颖 付 璇

牟明园 杜梦帆 杨峻炜

李 皓 张 睿 张燕伟

陈茂艳 陈锦泳 林为栋

樊一桦

王序

中医药是中国古代科学技术的瑰宝，是打开中华文明宝库的钥匙。一直以来，中医药以独特的理论、独特的技术在护佑中华民族健康中发挥着独特的作用。正如习近平总书记在全国卫生与健康大会上所强调的，中医药学是我国各族人民在长期生产、生活和同疾病做斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，是我国具有独特理论和技术方法的体系。

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始见金。”从针刺到艾灸，从贴敷到推拿，从刮痧到拔罐，这些技术经过历史的筛选，成为中医药这个宝库中的珍宝，以其操作便捷、疗效独特、安全可靠受到历代医家的青睐，并深深地融入人民群众的日常生活中。这些独特的技术不仅成为中医药独特的标识基因，更成为人民群众养生保健、疗病祛疾的重要选择。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把中医药提升到国家战略高度、作为建设健康中国的重要内容，提出了一系列振兴发展中医药的新思想、新论断、新要求，谋划和推进了一系列事关中医药发展的重大举措，出台了《中华人民共和国中医药法》，印发了《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》，建立了国务院中医药工作部际联席会议制度，发表了《中国的中医药》白皮书，推动中医药从认识到实践的全局性、深层次的变化。

刚刚胜利闭幕的党的十九大，作出了“坚持中西医并重，传承发展中医药事业”的重大部署，充分体现了以习近平同志为核心的党中央对中医药

工作的高度重视和亲切关怀。这为我们在新时代推进中医药振兴发展提供了遵循、指明了方向。

习近平总书记指出，坚持中西医并重，推动中医药与西医药协调发展、相互补充，是我国卫生与健康事业的显著优势。近年来，我们始终坚持以人民为中心的发展思想，按照深化医改“保基本、强基层、建机制”的要求，在基层建立中医馆、国医堂，大力推广中医适宜技术，提升基层中医药服务能力。截至2016年底，97.5%的社区卫生服务中心、94.3%的乡镇卫生院、83.3%的社区卫生服务站和62.8%的村卫生室能够提供中医药服务。“十三五”以来，我们启动实施了基层中医药服务能力提升工程“十三五”行动计划，把大力推广中医适宜技术作为工作重点，并提出了新的更高的要求。

在世界中医药学会联合会中医适宜技术评价与推广委员会、中国健康传媒集团和天津中医药大学的大力支持下，张伯礼院士、郭义教授组织专家对21种中医适宜技术进行了系统梳理，包括拔罐疗法、推拿罐疗法、皮肤针疗法、火针疗法、刮痧疗法、耳针疗法、电针疗法、水针疗法、微针疗法、皮内针疗法、子午流注针法、刺络放血疗法、穴位贴敷疗法、穴位埋线疗法、艾灸疗法、自我康复推拿、小儿推拿、推拿功法、伤科病推拿、内科病推拿、食养食疗法，从基础理论、技法介绍、临床应用等方面详细加以阐述，编纂成《中医适宜技术操作入门丛书》。该丛书理论性、实用性、指导性都很强，语言通俗，图文并茂，还配有操作视频，适合基层医务工作者和中医爱好者学习使用。

希望这套丛书能够让中医适宜技术“飞入寻常百姓家”，更好地造福人民群众健康，为健康中国建设作出贡献。

国家卫生计生委副主任
国家中医药管理局局长
中华中医药学会会长

2017年10月

王同欣

张序

2016年8月，全国卫生与健康大会在北京召开。这是新世纪以来，具有里程碑式的卫生工作会议，吹响了建设健康中国的号角。习近平总书记出席会议并发表重要讲话。他强调，没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，加快推进健康中国建设，为用中国办法解决世界医改难题进行了具体部署。

习近平总书记指出，在推进健康中国建设的过程中，要坚持中国特色卫生与健康发展道路。预防为主，中西医并重，推动中医药和西医药相互补充、协调发展，努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展。中医药要为健康中国建设贡献重要力量。

中医学是中华民族在长期生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的经验总结，是中国特色卫生与健康的战略资源。广大人民群众在数千年的医疗实践中，积累了丰富的防病治病经验与方法，形成了众多有特色的中医实用适宜技术。前几十年，由于以药养医引致过度检查、过度医疗，使这些适宜技术被忽视，甚至丢失。这些技术简便验廉，既可以治病，也可以防病保健；既可以在医院使用，也可以在社区家庭应用，在健康中国的建设中大有可为，特别是对基层医疗单位具有重要的实用价值。

记得 20 世纪六七十年代有一本书，名为《赤脚医生手册》，这本深紫色塑料皮封面的手册，出版后立刻成为风靡全国的畅销书，赤脚医生几乎人手一册。从常见的感冒发热、腹泻到心脑血管疾病和癌症；从针灸技术操作、中草药到常用西药，无所不有。在长达 30 年的岁月里，《赤脚医生手册》不仅在经济不发达的缺医少药时代为我们国家培养了大量赤脚医生和基层工作人员，解决了几亿人的医疗问题，立下汗马功劳，这本书也可以说是全民健康指导手册。

编写一套类似《赤脚医生手册》的中医适宜技术丛书是我多年的夙愿。现在在医改深入进程中，恰逢其时。因此，我们组织天津中医药大学有关专家，在世界中医药学会联合会中医适宜技术评价和推广委员会、中国针灸学会刺络与拔罐专业委员会的大力协助下，在中国医药科技出版社的支持策划下，对千百年来医家用之有效、民间传之已久的一些中医适宜技术做了比较系统的整理，并结合医务工作者的长期实践经验，精心选择了 21 种中医适宜技术，编撰了这套《中医适宜技术操作入门丛书》。

丛书总体编写的原则是：看得懂，学得会，用得上。所选疗法疗效确实，安全性好，针对性强，重视操作，力求实用，配有技术操作图解，清晰明了，图文并茂，并把各技术操作方法及要点拍成视频，扫二维码即可进入学习。本丛书详细介绍了各种技术的操作要领、操作流程、适应证和注意事项，以及这些技术治疗的优势病种，使广大读者可以更直观地学习，可供各级医务工作者及广大中医爱好者选择使用。当然，书中难免会有疏漏和不当之处，敬请批评指正，以利再版修正。

中国工程院院士
天津中医药大学校长
中国中医科学院院长



2017 年 7 月



前言

中医是中华民族在长期的生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的宝贵经验总结。广大人民群众在数千年的医疗实践中积累了丰富的防病治病的方法，从而形成了众多中医特有的实用疗法。它们是我国传统医学宝库中的一大瑰宝，也是中医学的重要组成部分。

为了继承和发扬这些中医特有的宝贵经验，普及广大民众的医学保健知识，满足广大民众不断增长的自我保健需求，中国医药科技出版社和世界中医药学会联合会组织有关专家，根据中医药理论，对千百年来民间传之已久、医家用之于民、经实践反复验证而使用至今的一些中医实用技术做了系统整理，并结合医务工作者们的长期实践经验，精心选择了 21 种中医实用疗法，编撰了这套《中医适宜技术操作入门丛书》。

本丛书所选疗法疗效确实，针对性强，有较高的实用价值。本着“看得懂，学得会，用得上”的原则，我们在编写过程中重视实用和操作，文中配有操作技术的图解，语言表达生动具体、清晰明了，力求做到图文并茂，并把各技术操作方法及要点拍成视频，主要阐述它们的技术要领、规程、适应证和注意事项，使广大读者可以更直观更简便地学习各种技术的具体操作流程。这些适宜技术不但能够保健治病，在关键时刻还可以救急保命，具有疗效显著、取材方便、经济实用、操作简便、不良反应少等特点，非常适合基



层医疗机构推广普及，有的疗法老百姓也可以在医生的指导下用来自我治病和保健。

作者在编写本丛书过程中得到了世界中医药学会联合会和中国医药科技出版社的大力支持，中医界众多同道也提出了许多有建设性的建议和指导，由于条件有限，未能一一列出，在此我们深表谢意。由于编者水平有限，书中难免会有疏漏和不当之处，敬请批评指正。

丛书编委会

2017年7月

说明 | 编写

刮痧是中国传统的自然疗法之一，简单来说，它就是用牛角、玉石等各种边缘光滑的工具，蘸上具有一定治疗作用的刮痧介质，在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀之目的。

刮痧具有简、便、廉、验的特点，系统介绍简便有效的刮痧防治方案，符合广大人民群众的需求。本书不仅方案具体，而且图文并茂，还配有操作视频，使读者真正实现“看得见的操作，听得见的讲解。”无论有无医学基础都可以轻松阅读，为自己、为家人提供方便。初学者一旦掌握了本书的刮痧方法，就可“按图索骥”，用于实践。若想达到举一反三、灵活运用之目的，则应学习有关的基础理论部分。故而本书不仅有操作，更有关键理论内容，适合于不同水平的读者在不同的学习阶段使用。

本书包括三个部分：首先是基础篇，介绍了刮痧的历史与基本常识。其次是技法篇，介绍了刮痧常用工具、操作方法及注意事项等。最后是临床篇，分别为单穴刮痧、对症刮痧和刮痧保健。

书稿虽成，但由于时间仓促，尚有许多不满意之处，许多地方有待读者指正。

编 者

2017年6月

目录

CONTENTS



001~020

基础篇

第一章 历史 / 002

第一节 在我国的发展历史 / 002

奠基于《内经》 / 002

发展于唐宋 / 003

成熟于元明 / 003

新生于中华 / 004

第二节 在世界其他国家的发展 / 005

在亚洲 / 005

在非洲 / 006

在欧美 / 006

第二章 基础 / 007

第一节 中医理论基础 / 007

平衡阴阳，阴平阳秘 / 007

疏通经络，活血化瘀 / 008

清热凉血，排出邪毒 / 008

补养气血，扶助正气 / 009

第二节 西医学基础 / 009

刺激神经，调整功能 / 009

增强血流，改善微循环 / 010

自体溶血，平衡功能 / 010

加快血运，促进代谢 / 010

第三节 作用 / 011

经络刮痧的作用 / 011



021~038

技法篇

穴位刮痧的作用 / 012

第四节 施术部位 / 015

取穴特点 / 016

配穴原则 / 017

第五节 痧象 / 019

痧色 / 019

痧象示例 / 019

第三章 常用工具 / 022

第一节 传统工具 / 022

器具 / 022

介质 / 024

第二节 新型改良工具 / 025

新型器具 / 025

新型介质 / 026

第四章 技术操作 / 027

第一节 施术前的准备 / 027

第二节 施术方法 / 028

操作种类 / 028

操作技巧 / 030

补泻手法 / 032

按部位施术 / 032

第三节 施术后处理与局部护理 / 034

第五章 宜忌 / 035

第一节 注意事项 / 035

刮痧时应避风和注意保暖 / 035

刮痧后饮热水一杯 / 035

刮痧后洗浴的时间 / 036

第二节 禁忌证及晕刮防治 / 036

禁忌证 / 036

晕刮的防治 / 037



039~273

临床篇

第六章 单穴刮痧巧治病 / 040

第一节 头项部穴位 / 040

迎香——祛除鼻病 / 040

太阳——擦亮心灵之窗 / 041

百会——激发正气 / 042

风池——祛风止头痛 / 044

大椎——退烧要穴 / 045

睛明——护眼明目要穴 / 045

攒竹——眼周无疾扰 / 046

人中——急救此穴妙 / 047

上星——清热通鼻 / 048

临床篇

印堂——头面之疾不可少 / 049

天柱——缓解头颈 / 051

头维——头痛疗效佳 / 052

率谷——缓解醉酒不适 / 053

颊车——口齿疾病去 / 054

耳门——聪耳健齿 / 055

听宫——开窍聪耳 / 056

听会——疗面瘫止头痛 / 057

风府——疏散头风 / 058

定喘——咳喘不再烦 / 059

第二节 上部穴位 / 060

合谷——面口合谷收 / 060

后溪——疏通颈项 / 061

列缺——头痛不能缺 / 062

神门——安然入睡 / 063

内关——宽胸理气 / 064

外关——清头面之热 / 066

曲池——两臂曲池妙 / 067

孔最——气顺咳嗽消 / 068

鱼际——肺热鱼际取 / 069

太渊——宣肺止咳 / 070

尺泽——清降肺火 / 071

间使——清热宁神和胃 / 072

大陵——宁心安神，通经络 / 073

支沟——便秘首选穴 / 074

曲泽——清热宁心 / 075

临床篇

- 落枕穴——落枕不烦恼 / 076
- 四缝——小儿病无忧 / 077
- 第三节 躯干部穴位 / 077**
 - 膻中——气顺胸腹畅 / 077
 - 巨阙——胸胃可以舒 / 079
 - 中脘——胃病可缓解 / 080
 - 气海——益气调经妙 / 081
 - 中极——妇人经带可调之 / 082
 - 梁门——健脾和胃吃饭香 / 083
 - 天枢——便秘不愁 / 084
 - 水道——清湿热，利膀胱 / 085
 - 中府——宣肺止咳 / 086
 - 期门——胸腹胀痛不再有 / 087
 - 日月——肝胆皆健康 / 088
 - 肩髃——通利关节 / 089
 - 肩髃——缓解肩痛 / 090
 - 肩井——放松肩膀 / 091
 - 天宗——肩周可健康 / 092
 - 身柱——清热宣肺 / 093
 - 至阳——利胆理气 / 094
 - 命门——温肾助阳调经 / 095
 - 腰阳关——益阳壮腰肾 / 097
 - 大杼——祛风解表良 / 098
 - 肺俞——肺脏通畅 / 099
 - 厥阴俞——强心利肺 / 100
 - 心俞——给心的力量 / 101