

简易刮痧

10分钟祛病

高清视频演示，真人
图片示范，一步一图，科学详解

“痧”出，透邪外出百病除
古法刮痧，简单易学——排出毒素一身轻松
21种日常刮痧保健法+110种生活常见病刮痧疗法

国医堂主任医师，北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师

李志刚 主编



扫一扫二维码
感冒刮痧
视频同步学



经典自然疗法丛书

全视频

简易刮痧

10分钟祛病

国医堂主任医师，北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师
李志刚 主编



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易刮痧10分钟祛病/李志刚主编.——西安:陕西科学技术出版社,2016.1

(全视频经典自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5369-6604-8

I. ①简… II. ①李… III. ①刮搓疗法 IV.

①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第287927号

简易刮痧10分钟祛病

-
- 出版者** 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编 710003
电话(029) 87211894 传真(029) 87218236
<http://www.snstp.com>
- 发行者** 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话(029) 87212206 87260001
- 责任编辑** 宋宇虎 高 曼
- 文案统筹** 深圳市金版文化发展股份有限公司
- 摄影摄像** 深圳市金版文化发展股份有限公司
- 印刷** 深圳市雅佳图印刷有限公司
- 开本** 723 mm × 1020 mm 1/16
- 印张** 14
- 字数** 250千字
- 版次** 2016年1月第1版
2016年1月第1次印刷
- 书号** ISBN 978-7-5369-6604-8
- 定价** 29.80元
-

版权所有 翻印必究

前言

Preface

每个人都希望身体健康，与疾病无缘，得到永保青春、长生不老的妙方。急病就医，未病已防，有时最有效的方法是最简单的，比如刮痧疗法。中医认为，疾病的根源在于我们吸收了太多的毒素，这些毒素在吸收之后进入血液，被污染的血液流进五脏六腑，相应的部位就会出现不同的反应。只要我们掌握了净化血液的方法——刮痧，便可随时随地将身体里的血毒清除出去，保证身体健康无恙。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。远古时候，当人们患病时，不经意间用石片在身上捶击，结果竟然能使病症得到缓解。时间一长，自然就形成了砭石治病法，这就是“刮痧”的雏形。刮痧在古代又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，一直沿用至今。

刮痧疗法属于自然疗法中的一种，有着操作简便、易学易懂、效果显著而无副作用的特点。一般是用光滑的硬物或刮痧板等工具，在人体皮肤的特定部位进行反复摩擦、点按等一系列良性的物理刺激，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，从而改善局部气血循环，达到祛邪解表、活血散瘀、舒筋通络、清热解毒、开窍益神等目的。

本书图文并茂、内容丰富，部分病症还附上了随症药膳，平日在养生保健、防病治病等方面遇到的一些困惑，都能依此书找到解决方法。另外，书中的每个保健治病法均配上了相应的二维码，即使没有医学基础知识，您只需扫码看视频，跟着视频的讲解也可以学会用刮痧为自己、为家人解急时之需。由于版面问题，书中未能将视频中所有的特效穴一一展现，读者可结合自身情况将其用为随症穴位，自诊自疗，做好预防保健，将健康掌握在自己手中。



PART 1

不可不知的刮痧基础知识

追本溯源话刮痧	002
现代医学告诉您：刮痧为何能治病	003
找准穴位是关键：图解 4 种取穴法	005
穴位配得对，疗效翻几倍	008
掌握 7 大手法要诀，刮痧更科学	009
6 种刮痧用具，各显其能	011
记住这些技巧、要领，刮痧事半功倍	013
随证而治——刮痧的补泻手法	014
刮痧不可大意——这些细节需注意	015
刮痧的适应证与禁忌证	016
解读痧象——身体发出的不健康信号	017
人体十四经脉的刮痧路线	018

PART 2

刮痧健体，养出平和体质

健脾养胃	022	降压降糖	033
养心安神	023	消除疲劳	034
疏肝解郁	024	延年益寿	035
宣肺理气	025	改善阳虚体质	036
补肾强腰	026	改善阴虚体质	037
美容养颜	027	改善气虚体质	038
瘦身降脂	028	改善痰湿体质	039
调经止带	029	改善血瘀体质	040
排毒通便	030	改善气郁体质	041
益气养血	031	改善湿热体质	042
清热泻火	032		

PART 3

舒缓身心，“刮”走亚健康状态

头痛	044	疲劳综合征	054
偏头痛	046	胸闷	055
眩晕	048	肥胖症	056
失眠	050	空调病	058
低血压	052	黑眼圈、眼袋	059
神经衰弱	053	黄褐斑	060

PART 4

健康天天享，“刮”走日常病症

感冒	062	慢性胃炎	092
发热	064	胆石症	093
肺炎	065	慢性胆囊炎	094
咳嗽	066	癫痫	095
慢性咽炎	068	麦粒肿	096
支气管炎	070	酒渣鼻	097
哮喘	072	痤疮	098
打嗝	074	鼻炎	100
呕吐	076	牙痛	102
胃痛	078	急性扁桃体炎	104
腹胀	080	皮肤瘙痒症	106
腹泻	082	荨麻疹	107
便秘	084	湿疹	108
痔疮	086	带状疱疹	109
痢疾	088	神经性皮炎	110
消化不良	090	冻疮	111
急性肠炎	091	脚气	112

落枕	113	小腿抽筋	118
网球肘	114	脚踝疼痛	119
腰肌劳损	115	中暑	120
腰椎间盘突出	116	水肿	122
急性腰扭伤	117		

PART 5

延年益寿，“刮”走中老年多发病

高血压	124	膝关节炎	133
高脂血症	126	耳鸣、耳聋	134
糖尿病	128	中风后遗症	136
肩周炎	130	三叉神经痛	138
坐骨神经痛	132	面神经麻痹	140

PART 6

调和阴阳，“刮”走两性烦恼

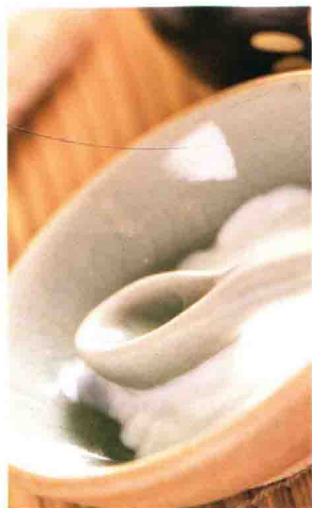
慢性肾炎	142	阴囊潮湿	158
前列腺炎	144	不育症	159
膀胱炎	146	月经不调	160
尿道炎	148	痛经	162
尿潴留	150	崩漏	164
早泄	152	白带异常	166
阳痿	154	慢性盆腔炎	168
遗精	156	子宫脱垂	170

急性乳腺炎·····	171	产后腹痛·····	176
乳腺增生·····	172	更年期综合征·····	178
妊娠呕吐·····	174	不孕症·····	180
产后缺乳·····	175		

PART 7

茁壮成长，“刮”走小儿不适

小儿感冒·····	182	小儿厌食·····	200
小儿咳嗽·····	184	小儿消化不良·····	202
小儿发热·····	186	小儿佝偻病·····	203
小儿扁桃体炎·····	187	小儿多动症·····	204
小儿咽炎·····	188	小儿盗汗·····	206
小儿哮喘·····	189	小儿遗尿·····	208
小儿口疮·····	190	小儿脑炎后遗症·····	210
小儿流涎·····	192	小儿落枕·····	211
小儿流鼻血·····	194	小儿惊风·····	212
小儿腹泻·····	196	小儿夜啼·····	214
小儿便秘·····	198	小儿失眠·····	216



刮痧疗法堪称中国传统医学的瑰宝，其独有的祛瘀生新、排毒养生等功效能让人们轻松养出一副好身体。本章详解了刮痧的基础知识，包括刮痧的起源、功效、取穴配穴方法、操作方法及注意事项等。给自己一个接触刮痧疗法的机会，为家人刮痧，轻松乐享健康。

刮痧基础知识

PART 1 不可不知的



追本溯源话刮痧

刮痧是中医治疗学的一个重要的组成部分，其发展历史悠久，源远流长。“刮痧”这种疗法起源于旧石器时代，人们患病时，出于本能用手或者石片抚摩、捶击身体表面的某一部位，有时竟然能使疾病得到缓解。通过长期的实践与积累，逐步形成了“刮痧”，长期以来流传于民间，薪火相传，沿用不废。早在《五十二病方》、《黄帝内经》中就有其所用工具、技术要领、方法、步骤、要求、医疗效果、适应证等的论述，并且多与砭石、针灸、热熨、推拿、拔罐、放血等法相合而论，可以看出这些疗法的源流紧密联系，相互演变而产生。宋元明之际，民间已比较广泛地应用刮痧疗法，并且有关痧症的记述非常丰富，如在宋·王栻《指迷方瘴论》、元·危亦林《世医得效方》、明·虞抟《医学正传》、明·张景岳《景岳全书》中均有相关论述。在清代，医家对痧症的研究取得了突破性进展，其主要标志就是出现了第一部痧症研究专著——郭志遂撰于康熙初期的《痧胀玉衡》，从痧的病源、流行、表现、分类、刮痧方法、工具以及综合治疗等方面都作了较为详细的论述。之后有《痧症全书》、《疫痧二症合编》、《瘟痧要编》等20余部痧科专著相继问世。

刮痧疗法一直流传至今，被收入了许多医书中。近代曾有人专门对这一方法进行了研究和发掘，并在有关杂志上撰文进行了介绍和推广。在科学技术高度发展的今天，人们在享受高科技和新技术所带来的现代文明及舒适生活的同时，也认识到了随之而来的环境污染、生态失衡以及化学合成药物毒副作用所造成的危害。于是传统疗法受到了人们的青睐，刮痧疗法逐步走进千家万户。近些年来，众多的医务工作者、科技工作者及其他有识之士，在发掘弘扬刮痧疗法中，做了许多有意义的工作。他们从民间流传的刮痧疗法中受到启发，经过深入研究和实践，将刮痧的方法和中医经络腧穴知识结合起来，以经络腧穴学说和现代医学理论为指导，通过理论上反复研究和临床上不断验证，对古典的刮痧药械、方法进行了全面创新，变民间的传统刮痧为现代的科学刮痧，有效防治多种疾病，并应用到防病保健、美容美体领域。尤其对多种常见病，如感冒发热、颈椎病、高血压、神经性头痛、肩关节周围炎、腰背疼痛等，起到了显著的疗效。在机理研究上，从活血化瘀、免疫调节、改善新陈代谢等方面进行钻研，使刮痧疗法与针灸、按摩、拔罐等方法成为公费医疗、医疗保险的特色项目。

刮痧疗法发展到现在，已由原来粗浅、主观、单一的经验疗法，上升到有系统中医理论指导、有完整手法和改良工具、适应病种广泛的自然疗法之一。尤其是它的治疗范围在传统刮痧疗法主要治疗痧症的基础上广为扩大，已能治疗内科、妇科、男科、儿科、外科、皮肤科、伤科、眼科等11大类多种病症。如今，它已不仅仅是仍然流行于民间的特色疗法，也是当今医疗机构对于骨关节疼痛性疾病的常用治疗方法。刮痧疗法适应了人们对非药物疗法的需要，正以崭新的面貌为社会和广大民众服务。

现代医学告诉您：刮痧为何能治病

刮痧是以中医脏腑经络学说为理论指导，集针灸、按摩、点穴、拔罐等非药物疗法之所长，用水牛角、玉石等为材料做成刮痧板，配合刮痧疏导油进行人体表皮刺激的一种自然疗法。就这么简简单单刺激人体表皮为何会有治病的作用呢？这些作用又是通过什么途径来实现的呢？下面将为您答疑解惑。

刮痧的作用原理

①祛瘀生新

刮痧疗法直接刺激体表皮肤，可祛瘀生新。刮痧一般先刮头颈部，由于“头为诸阳之会”，且吴尚先《理渝骈文》中记载：“阳痧腹痛，莫妙以瓷调羹蘸香油刮背，盖五脏之系，咸在于背，刮之则邪气随降，病自松解。”说明五脏六腑之精气与背部密切相关，且其腧穴均分布于背部，刮治可使脏腑秽浊之气通达于外，促进全身的气血流畅，增加组织流量，使血液回流加快，循环增强，从而改善全身的血液循环，起到祛瘀生新的作用。

②排毒解毒

皮毛有直接呼吸和排泄的作用。通过对皮肤的刮拭，能发汗解表、排毒解毒，使体内的瘀血浊毒排出体外。另外，血管神经受到刺激后会使血管扩张，血液及淋巴液循环增强，使末端的肌肉和神经得到充分的营养，从而促进和加强了全身的新陈代谢。

③调整阴阳

刮痧可直接通过腧穴的作用，调整脏腑功能，使人体气血旺盛，正气内守，脏腑阴阳得到平衡，则不易受邪气侵害，有强身保健之功效。现代医学认为，刮痧直接刺激了末梢神经，增强其传导以加强人体的防御功能。

④调整关节

肌腱、韧带对保持骨关节的位置和功能具有重大的作用。刮痧可从根本上改善组织营养，使缺氧和代谢产物堆积所导致的痉挛疼痛以及退行性病变得到缓解，放松紧张的肌肉，缓解肌肉的疼痛，促进代谢，松解粘连，减轻关节压迫症状，促进骨关节的运动以及损伤瘀血的吸收，消除了疼痛病灶，提高了患者的痛阈，从而调整了骨关节的功能。

● 刮痧的作用途径

① 神经反射

刮痧具有三种作用，即机械刺激、电位形成和由于细胞损伤释放出生物活性物质，刮拭部位的神经于是发出向心神经冲动。人体对这样的刺激作出了局部的、节段的和全身的应答反应，通过机体神经系统、自主神经系统以及下丘脑 - 垂体 - 肾上腺系统增强人体内环境的适应性和防御机制，提高人的适应能力。

② 自主神经

刮痧既可产生拟交感、拟副交感神经的作用，又可产生抗副交感神经的作用，其作用机理是通过自主神经途径来实现的。如点按人中穴对心血管系统产生拟交感效应，按揉足三里穴产生拟副交感神经样作用。

③ 气生物能

有学者认为“气”是生命的力量，经络就是“气”运行全身的通道。因而“气”的运行就是动作电位在自主神经纤维上的传播。也有人认为体内“气”的电位是不均匀分布的，经络是场力的聚集，脏腑是人体“气”的原始产生者，在刮拭过程中，是“气”的变化发生了作用。

④ 结缔组织

刮痧作用不仅通过自主神经，还可以通过结缔组织来调理内脏系统。实践证明，当肠蠕动亢进时，在腹部和背部适当部位刮痧，通过经络将气血运行到全身，可使亢进者受到抑制而恢复正常；反之，肠道蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。由此可见，刮痧对内脏的调理作用是双向的。



找准穴位是关键：图解 4 种取穴法

人体出现疾病时我们可以通过刮拭人体的一些经络穴位来缓解和治疗，所以取穴尤为关键，自然而然穴位的定位也就成了重中之重。如果找对了穴位，再加上适当的操作手法，便可以益寿延年，缓解身体的各类疾病，但如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，在进行自我刮痧之前，要先学会如何找准穴位。下面我们罗列了4种常用的简便取穴方法。

● 手指同身寸定位法

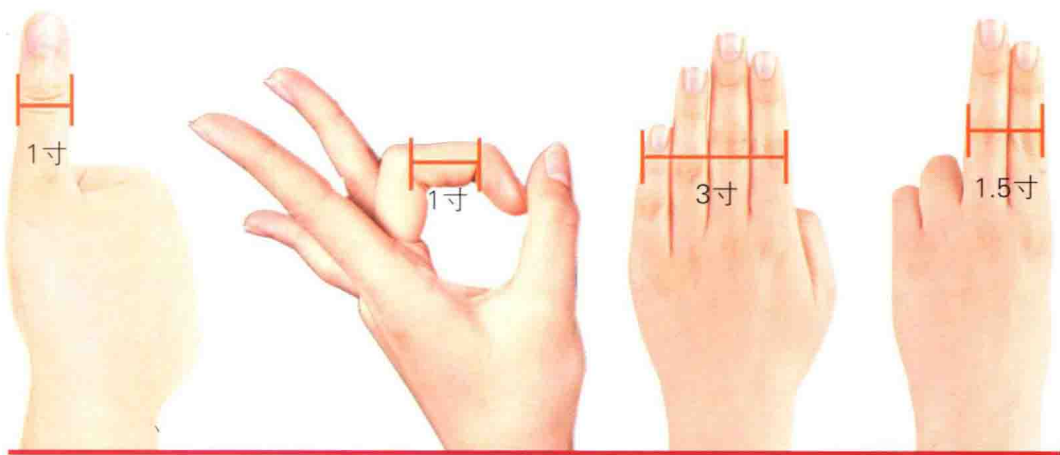
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。



常用同身寸示意图

● 体表标志定位法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。

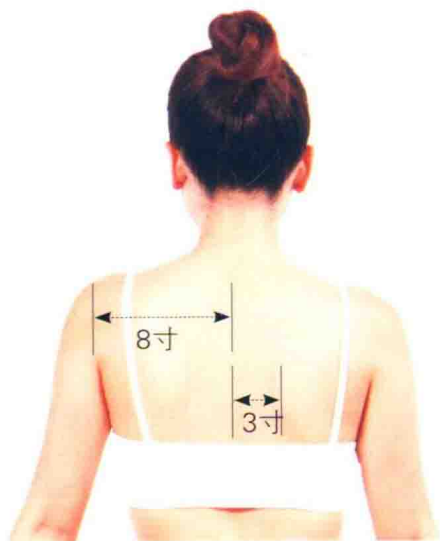
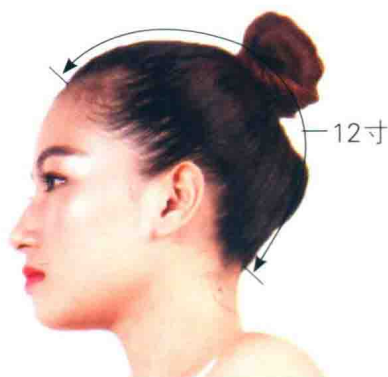


动作标志：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



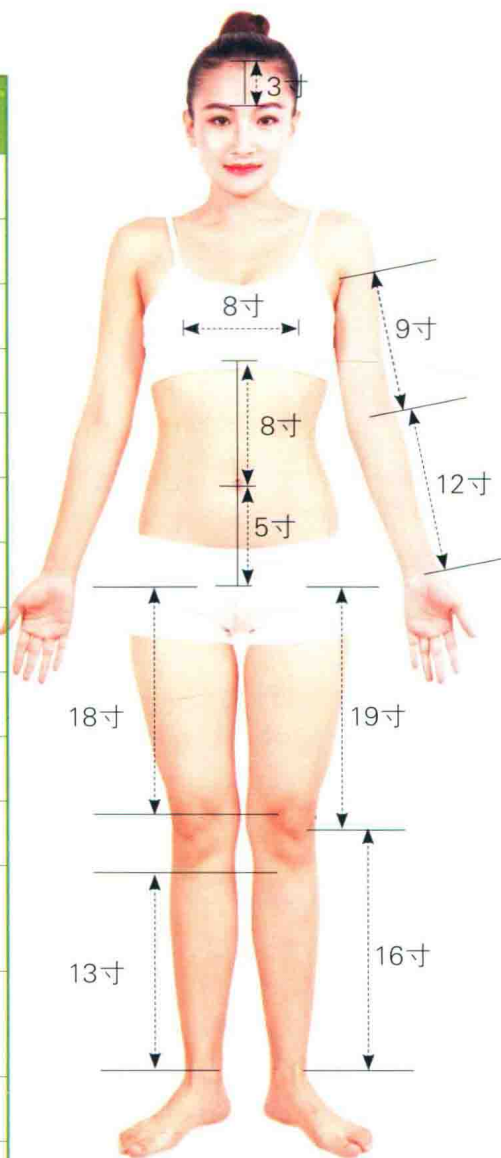
● 骨度分寸定位法

始见于《灵枢·骨度》篇，它是将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；耳后两乳突（完骨）之间为9寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；肩峰缘至背正中线为8寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸。



骨度分寸定位表

部位	起止点	折量寸	度量方法
头部	前发际到后发际	12寸	直
	耳后两乳突之间	9寸	横
	眉心到前发际	3寸	直
胸腹部	天突穴到剑突处	9寸	直
	剑突到肚脐	8寸	直
	脐中到耻骨联合部	5寸	直
	两乳头之间	8寸	横
侧身部	腋窝下到季肋	12寸	直
	季肋下到髀枢	9寸	直
上肢部	腋前纹头到肘横纹	9寸	直
	肘横纹到腕横纹	12寸	直
下肢部	耻骨联合处到股骨下端内侧髁	18寸	直
	胫骨下端内侧髁到内踝尖	13寸	直
	髀枢到外膝眼	19寸	直
	外膝眼到外踝尖	16寸	直



说明：度量方法中的“直”指矢状线，即与人体正中平行的线为“直线”；“横”即与人体正中水平垂直的线为“横线”；“季肋”即第11肋骨的下缘；“髀枢”即人体股骨大转子处。

感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压、捏一捏、摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或与周围皮肤有温度差，如发凉、发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。

穴位配得对，疗效翻几倍

配穴是在选穴的基础上，选取两个或两个以上、主治相同或相近，具有协同作用的腧穴加以配伍应用的方法。其目的是加强腧穴的治病作用，配穴是否得当，直接影响治疗效果。常用的配穴方法主要包括远近配穴、表里配穴、前后配穴、上下配穴和左右配穴等。

● 远近配穴

远近配穴法，是近部选穴和远端选穴相配合使用的一种配穴法。配穴的原则是根据病性、病位的循经取穴或辨证取穴。远近配穴法，实际上包括了近部取穴、远部取穴和辨证取穴三部分，只有把三者有机地配合成方，才能获得良好效果。这种配穴方法，局部选穴多位于头、胸、腹、背的躯干部，远端取穴多位于四肢肘膝以下部位。如《灵枢》中治疗“大肠胀气”，因气上冲胸而见气喘，取穴气海、上巨虚、足三里等。气海是调气消胀的要穴，为局部取穴；上巨虚是大肠的下合穴，足三里是胃的下合穴，均属于足阳明经，是循经远端取穴。

● 表里配穴

表里配穴法，是以脏腑、经脉的阴阳表里关系为配穴依据，即阴经病变，可同时在与其相表里的阳经取穴；阳经的病变，可同时在与其相表里的阴经取穴。如寒邪客于阳明胃经，经气上逆，可见暖气、胸闷，取足太阴的太白和阳明的足三里，就是根据脏腑、经脉的表里关系进行配穴的。这种配穴方法可用于原络配穴，一般常见病症可采用。

● 前后配穴

前后配穴法，前指胸腹，后指腰背，即选取前后部位腧穴配伍成方的配穴方法。凡脏腑有病均可采用前后配穴法治疗。临床通常采用俞募配穴法，即取胸腹部的募穴和腰背部的俞穴相配合应用。俞募配穴法的基本原则是“从阳引阴，从阴引阳”。所以应用时，不一定局限于俞穴、募穴。

● 上下配穴

上下配穴法，是泛指人体上部腧穴与下部腧穴配合应用。上，指上肢和腰部以上；下，指下肢和腰部以下。上下配穴法在临床上应用最广。例如胃痛，上肢取内关，下肢取足三里；咽喉痛、牙痛，上肢取合谷，下肢取内庭等。

● 左右配穴

左右配穴法，是根据病邪所犯经络的不同部位，以经络循行交叉特点为取穴依据的配穴方法。它既可左右双穴同取，也可左病取右，右病取左；既可取经穴，又可取络穴，随病而取。例如：左侧面瘫取右侧合谷，右侧面瘫取左侧合谷。临床对于内脏病的取穴，一般均可左右同用。