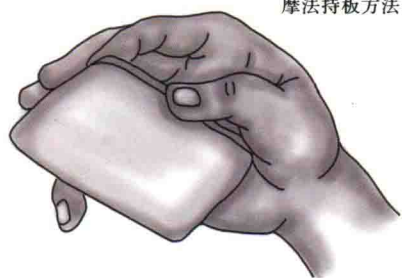


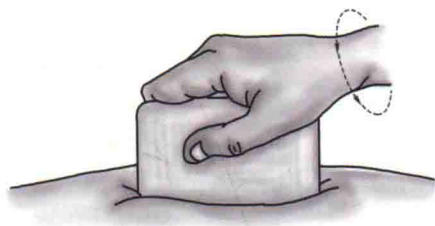
摩法持板方法



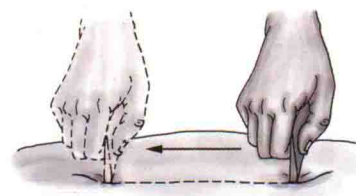
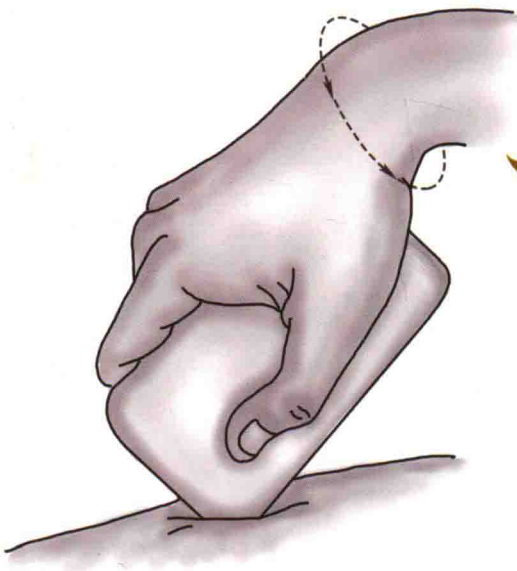
极简刮痧巧治病

安全、有效的中医传统疗法，
简便、实用的家庭绿色疗法，
图文配套，细节指导，操作简明，
教您掌握安全有效的刮痧操作技术，
防治家庭常见疾病。

边揉法



角揉法



角推法

主编 杨继军 王丽娜

祛除邪气，通经止痛；调整阴阳，调理脏腑；
调理气血，活血化瘀；排除毒素，有利康复；
强身壮体，防病保健；养颜美体，抗御衰老。

极简刮痧 巧治病



角揉法

安全、有效的中医传统疗法，
简便、实用的家庭绿色疗法，
图文配套，细节指导，操作简明，
教您掌握安全有效的刮痧操作技术，
防治家庭常见疾病。

主编 杨继军 王丽娜

图书在版编目(CIP)数据

极简刮痧巧治病 / 杨继军, 王丽娜主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5352-9795-2

I. ①极… II. ①杨… ②王… III. ①刮搓疗法—基本知识
IV. ①R244. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 257758 号

责任编辑: 李 青

封面设计: 胡 博

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679485

地 址: 武汉雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉立信邦和印务有限公司

邮编: 430071

700×1000

1/16

10 印张

110 千字

2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

编 委 会

主 编 杨继军 王丽娜

副主编 梁瑞丽 邢海娇

编 委 肖丽梅 李 静 边文静

绘 图 王 迟

内容简介

《极简刮痧巧治病》是一本保健科普类图书，主要面向喜用中医传统治疗方法的朋友。本书具有较强的实用性及可操作性。书中内容共分为3章：第1章简要地介绍刮痧疗法及作用；第2章主要介绍刮痧的器具、基本操作手法、注意事项；第3章以疾病概述、选经选穴、原理解析、腧穴定位、刮痧操作、疾病调护的顺序展开，详细描述了内科、妇儿科、骨科、五官科等常见疾病的刮痧治疗。书中介绍的刮痧治疗操作简单易学，所选腧穴、经络精简有效，尤其在刮痧操作、腧穴定位、刮痧步骤方面叙述详尽专业，并配有精心绘制图片，力求为广大群众提供一套实用易学的极简刮痧方法。真诚希望本书的问世能够为守护大众健康做出一份贡献。

前言

刮痧疗法起源于民间，历史悠久，是深受百姓喜爱的自然疗法。刮痧疗法简单易学，一片刮板，随身携带，随时随地可进行操作，是不直接用手接触皮肤的按摩、点穴疗法，不用针刺入肉的针刺疗法，不用拔罐器皿的拔罐疗法，不用气功的通络导引方法，对人体无毒副作用。

目前刮痧疗法继承了传统刮痧的精髓，以中医整体观念为指导，以脏腑、经络学说等为理论基础，并依据现代生物全息学说，结合中医传统养生知识，拓展了刮痧学科的内涵；在刮痧工具、刮痧介质的使用方面也有了很大改进，使之理论不断完善，技术更加实用；刮痧疗法集诊断、预防、治疗、保健于一体，针对日益增多的慢性病、疑难病、亚健康状态，刮痧疗法以其独特的治疗方式和疗效获得众多医家和患者的认可。

作为中医内科学和针灸学教授、主任医师、硕士研究生导师，笔者在多年的临床应用中感受到了刮痧突出的疗效，深感肩负传承中医的责任重大，为弘扬刮痧疗法，为大众提供一本介绍刮痧操作的科普读本一直是笔者多年的夙愿，如今终能如愿以偿。

本书详细描述了刮痧疗法的操作步骤，常见疾病的刮痧治疗、注意事项及预防知识。书中刮痧操作简单易学，将大量医学术语尽量简化，所选经络腧穴经典精简，既有腧穴定位描述，又有刮拭经络说明，并配有精心绘制图片，争取使广大无医学基础的读者也可一看就懂，一学就会。衷心希望本书能对百姓健康有所帮助，并为刮痧疗法的发扬光大尽绵薄之力。

书中如有不当之处，希望同道不吝指教为盼。

河北中医学院 杨继军
2017年5月 于石家庄

目 录

第一章 了解刮痧

- 第一节 刮痧——沿用不衰的济世良法 1
- 第二节 痧的现象 2
- 第三节 刮痧的作用 4

第二章 刮痧的方法

- 第一节 刮痧器具及介质 7
- 第二节 刮痧手法 12
- 第三节 刮拭要领 24
- 第四节 刮拭后的正常反应 25
- 第五节 刮痧操作步骤 26
- 第六节 刮痧注意事项 29

第三章 刮痧治疗常见病

- 第一节 内科疾病 32
 - 感冒 感冒刮痧疗效好，扶正祛邪症状消 32
 - 中暑 高温中暑易昏厥，巧用刮痧暑热解 34
 - 高热 高热不退甚凶险，刮痧清泻散热邪 36

咳嗽	咳嗽咳痰渐增多，肺俞天突来止咳	38
哮喘	哮喘发作呼吸难，刮拭膻中与定喘	40
不寐	辗转难眠心烦乱，刮拭内关助安眠	42
心悸	心动悸兮神慌乱，心俞内关安心神	45
健忘	健忘责之心脾肾，刮拭百会养大脑	47
胃痛	胃痛不止人渐瘦，刮拭三里与胃俞	49
痞满	心下痞满气不利，刮痧调气消胃痞	51
吐酸	肝胃郁热致吐酸，疏肝和胃选太冲	53
呃逆	刮痧调胃止呃逆，饮食调护需自知	55
便秘	便秘腹胀揉支沟，调肠通腑促便通	57
腹泻	饮食不慎致腹泻，刮痧化湿兼止泻	59
眩晕	头晕目眩调肝胆，风池太冲速定眩	61
胁痛	胁肋疼痛可刮痧，带脉太冲止痛佳	63
头痛	头部疼痛实难耐，刮拭胆经止痛快	65
郁证	郁证皆由七情伤，足背刮痧情调畅	67
面痛	面部疼痛如电掣，角揉合谷及太冲	69
第二节 妇儿科疾病		72
痛经	经期小腹寒瘀痛，刮拭八髎膀胱经	72
闭经	月经闭止下腹胀，肾俞血海通经血	74
脏躁	脏躁忧郁怒无常，需刮心俞三阴交	76
不孕症	不孕男女都相关，巧用刮痧促胎孕	78
带下病	女子带下多不便，刮拭背部巧解难	81
小儿惊风	小儿抽搐伴发热，急刮四弯可止痉	82

小儿食积 小儿食积消化难，轻刮膻穴健脾胃	84
小儿厌食 食欲不振胃口差，胃俞三里疗效佳	86
第三节 男科疾病	88
阳痿、早泄 阳痿早泄刮痧妙，补肾调精赞功效	88
不育症 男子不育亦常见，刮痧调理助子嗣	91
前列腺增生 前列腺病尿滴沥，刮拭腰背助排尿	93
第四节 骨科疾病	96
关节炎 关节僵痛畏寒凉，背部刮痧助痹康	96
颈椎病 颈部僵硬并酸痛，刮拭督脉与胆经	98
肩周炎 肩膀酸痛动受限，趁早治疗是关键	100
腰痛 腰部酸痛动不灵，刮痧助您腰杆硬	102
第五节 五官科疾病	104
耳鸣耳聋 耳鸣耳聋切莫急，聪耳三穴可助愈	104
咽喉肿痛 肺胃热邪灼咽喉，大肠经穴消肿痛	107
失音 音哑失音发声难，刮痧宣肺利声带	109
鼻炎 鼻炎鼻塞伴头痛，合谷印堂鼻窍通	111
牙痛 牙痛小病寝食难，阳明经穴令痛安	113
目赤肿痛 目赤肿痛红眼病，攒竹风池刮痧灵	115
近视 少年近视视不清，眼部刮痧助目明	117
第六节 美容	120
痤疮 痤疮好发面胸背，刮拭肺俞和曲池	120
黄褐斑 黄褐斑点色黧黑，刮痧除斑效果佳	122
雀斑 雀斑点点落面颊，刮痧色斑可淡化	124

酒糟鼻	鼻头紫红如酒糟，大椎曲池消脓疱	127
肤色暗哑	常刮肾俞太溪穴，肤色红润有光泽	129
面部皱纹	面部皱纹日益多，局部刮痧是良策	131
第七节 其他		133
乳腺增生	乳腺增生乳疼痛，刮痧消癖通乳络	133
单纯性肥胖	肥胖人人都烦恼，刮痧减肥脂肪消	136
慢性疲劳综合征	背部刮痧效神奇，轻松应对疲劳征	138
附录 本书腧穴速查		141
参考文献		146

第一章 了解刮痧

第一节 刮痧——沿用不衰的济世良法

2001年梁家辉、蒋雯丽主演电影《刮痧》，影片虽然是以中医刮痧疗法产生的误会作为主线，意在反映东西方文化的差异，但却意外地激发出我对刮痧疗法的极大兴趣。之后我一直在临床应用和研究刮痧，每当看到顽固性失眠的患者在刮痧后熟睡于诊室之中，看到颈肩疼痛的患者疼痛迅速缓解，看到身心疲惫的亚健康状态的患者神清气爽，心中都会产生一种由衷的欣慰，患者对刮痧疗效的赞不绝口，让我信心倍增。2002年，作为从事中医高等教育事业的教师，深感传承中医的责任重大，为了弘扬刮痧疗法，虽然知晓刮痧疗法在历代医学典籍之中记载较少，不属主流，但还是斗胆在学校开设了当时属于中医边缘学科、属于雕虫小技的《现代刮痧疗法》选修课，备课撰写讲稿时真正体验了呕心沥血的感觉。出乎意料的是在十几年的教学中，每个学期各校区学生报名踊跃，选修课常常人满为患，教室始终座无虚席，场场爆满，来自中医、中西医结合、临床医学、护理、药学、公卫、口腔等专业的学生，认真学习刮痧理论和操作的场面至今难以忘怀。2005年学校接受教育部对本科教学水平评估时，《现代刮痧疗法》选修课得到评估专家的一致认可和好评。2010年，在与同道们历时3年的艰辛努力下，主编的全国高等中医药院校针灸专业创新教材《刮痧疗法》终于由中国中医药出版社出版，填补了高等中医教育教材的空白。这些年也多次接受电台、电视台、社会团体的邀请为大众讲解刮痧疗法，使我受益无穷。

刮痧疗法是应用特制的刮痧工具，在人体体表的特定部位进行刮拭，达到防病治病目的一种治疗方法。刮痧具有方法独特、简便安

全、患者易于接受、适应证广、疗效可靠等特点，是深受广大人民群众喜爱的非药物治疗法。

刮痧疗法起源于民间，迄今已经有千年历史。远古时期人类患病时会本能地用手或石片击打或按压身体某些部位，竟能使疾病得以缓解，这就是刮痧的雏形。尔后刮痧疗法逐渐兴起，在民间薪火相传，沿用不衰。唐朝时期人们开始用苎麻粗纤维刮痧治病，明代著名医学家张景岳重视民间刮痧疗法，将其收集于著作《景岳全书》中，给予充分肯定。至明亡清兴之际，江淮吴越之地疫病流行，猖獗一时，众多医家束手无策，清代郭右陶于公元 1676 年在总结前人经验与个人实践的基础上认为，对传变迅速、命在须臾的疫病，刮痧可解燃眉之急。刮痧疗法确属行之有效的医疗技术，在艰难曲折的环境下，一直流传在民间，具有强大的生命力。

如今，在发掘弘扬自然疗法过程中，刮痧疗法以崭新的面貌出现在世人面前，刮痧疗法发展到今天，集诊断、预防、治疗、保健于一体，治疗范围由几种发展到 400 多种疾病，特别对疼痛类疾病有立竿见影的效果，同时其预防保健作用也很突出。刮痧疗法是一种内病外治，对人体无毒、无副作用的自然疗法，针对日益增多的慢性病、疑难病、亚健康状态，刮痧疗法以其独特的治疗方式和疗效获得众多医家和患者的认可。

第二节 痧的现象

一、何为痧

痧是指使用特制的工具对身体循经走穴刮拭后，在皮肤上出现红色、紫色、暗青色或青黑色的斑点或斑块。刮痧疗法之所以能具有较好的防治及诊断疾病的作用，与痧的现象直接相关。

刮痧时，体内致病因素在人体正气的鼓动之下排出脉外，积聚皮下，出现状如沙粒，或散在，或密集，或成片，或融合的痧，亦称痧毒。痧是渗出于脉外含有大量毒素的离经之血，出痧的过程是排出体内毒素的过程。

二、痧的临床指导意义

刮拭皮肤出痧是刮痧疗法的特点，也是刮痧疗效立竿见影的原因。临床观察发现完全健康的人，刮拭后不出痧；一些自我感觉良好而有潜伏病变的人刮拭后会出痧；一般会因病变部位、病情轻重、病程长短不同，刮出的痧的部位、颜色、形态亦不同。同一种病证出痧的部位、颜色、形态又有一定的规律性，这种规律性多与经脉的循行分布、全息穴区与同名器官及脏腑经络的病理状态有直接的关系。

机体的代谢废物通常通过呼吸、汗液、大小便等形式排出体外。当代谢废物不能通过正常渠道排除，在体内积聚成为毒素，则会污染体内环境，并成为致病因素使经络气血瘀滞，导致脏腑功能障碍。体内毒素既是病变的结果，又是疾病进一步发展的重要原因，通过刮拭出痧的方式可以有效排除体内毒素，调理脏腑，通畅经络，促进气血运行，提高抗病能力，加强新陈代谢。

临床观察发现痧的颜色、形态与体内毒素含量呈正相关。体内毒素越多，痧色越深，出痧密集面积也越大；体内积聚毒素少，则痧色浅，痧粒分散，出痧面积也小。

通过观察每次治疗后出痧的变化还可以了解病情轻重、病势的进退。一般规律是病情较轻、病程较短者，体内毒素较少，刮拭出痧部位表浅，痧色鲜红，痧粒分散，阳性反应物部位浅、体积小、较柔软，阳性敏感区疼痛轻。病情重、病程长者，体内毒素多，则出痧部位较深，痧色暗红或青紫，痧粒密集，阳性反应物部位深、体积大、较坚硬，阳性敏感区疼痛重。病情越加重，病程越迁延，出痧颜色越重，痧粒越密集，痧的部位越深，阳性反应物越深、越大、越坚硬，敏感区也越疼痛。

在治疗中出痧由多变少，由密变疏，颜色由深变浅；阳性反应物由大变小，由硬变软；疼痛由重变轻，说明治疗有效，为疾病向愈的变化。

刮拭后出痧多，应考虑实证、顽固性疾病或病情处于邪气较盛的进展阶段。

临床一些服药过多、肥胖、肌肉发达或气血不足者，不易出痧，

对此不必以出痧多少判断疗效。

第三节 刮痧的作用

●传统医学对刮痧作用的认识

一、祛除邪气，通经止痛

外感六淫、七情内伤、宿食、痰饮、瘀血均可致病邪阻滞经脉，导致疼痛类疾病发生。刮痧疗法通过不同的刮拭手法，开泄毛孔，祛除入侵经络的外邪，治疗外感病；也可疏通经络，消除阻滞于经络间的气血、痰饮，用以解除病痛。刮痧疗法重在以通为用，止痛效应立竿见影，其中刮痧介质的祛邪止痛作用也不容忽视。

二、调整阴阳，调理脏腑

阴阳失调是疾病的基本病机，所谓调整阴阳是针对机体阴阳盛衰的变化，或损其有余，即“实者泻之”，或补其不足，即“虚者补之”，调整阴阳的最终目的是使阴阳失调的异常情况归于协调平衡的正常状态。刮痧是调整阴阳平衡的方法之一，尤其擅长“实者泻之”，消除瘀血、痰饮，同时也可祛瘀生新，有利生化气血，达到补虚目的。

人体五脏六腑在体表皆有相应的经络、皮部与腧穴，不同的脏腑病变可反映在体表相应的经络、皮部与腧穴，刮痧刺激体表的相应部位，有明显的改善和调理脏腑功能的作用，且可以根据机体的不同状态，呈现双向调节作用。

三、调理气血，活血化瘀

气和血都是构成人体和维持人体活动的精微物质，气血既是脏腑功能活动的产物，又可供养脏腑进行功能活动。当气血阻滞导致经脉不通或气血亏虚导致经脉空虚时，均可通过刮痧，调理脏腑，促进气血生成，引导气血运行输布，并通过刮痧器具及手法对经络的动态刺

激，推动气血运行，促进瘀血消散，在活血化瘀方面疗效尤为显著。

四、排除毒素，有利康复

刮痧时所出之痧是离经之血，可将带有毒素的瘀血排出体外。刮痧还能有效开泄腠理，通便利尿，从皮肤、大小便排出体内邪气和毒素，减少有害物质的蓄积。在许多疾病的治疗中，刮痧疗法可提高疾病自愈能力，有利康复。

五、强身壮体，防病保健

刮痧疗法壮体强身、防病保健作用并非来自于营养物质的补充，而是通过刺激机体的特定部位鼓舞人体正气，促进气血津液精气的生成、气血运行通畅、毒素的排出，调节脏腑阴阳，使“正气存内，邪不可干”，减少疾病的发生机会。

六、养颜美体，抗御衰老

面部刮痧可促进面部气血运行，祛邪外出，有助于面部经脉通畅，可润泽皮肤，防衰除皱，消斑祛痘，尽显气血之色。刮痧还可通过对人体的整体调理，提高整体素质，抗御衰老。同时刮痧在减肥瘦身领域的作用也不容小觑。

●现代医学对刮痧作用的认识

一、镇痛作用

刮痧疗法是消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的有效方法。刮痧板的直接刺激可加强局部血液循环，增加组织血流量，使局部组织温度升高，提高局部组织的痛阈，缓解肌肉痉挛，松解局部组织粘连，减少机体内源性致痛物质，促进内啡肽的产生，其镇痛作用持久，无毒副作用，不具有成瘾性。

二、排除毒素

刮痧可使局部组织高度充血，刺激血管神经使血管扩张，黏膜的

通透作用增强，血流及淋巴液循环增快，吞噬作用及搬运力量加强，使体内废物、毒素加速排除，从而使血液得到净化，组织细胞得到营养、活化，增加全身抵抗力，减轻病势，促进疾病康复。

三、自身溶血

刮痧的过程可使毛细血管破裂，皮下形成瘀血斑点，引起自身溶血。自身溶血是一个良性的弱刺激过程，不但可以加强血液循环，促进新陈代谢，改善营养状况，还可以通过神经作用于大脑皮质，调节大脑的兴奋与抑制过程及内分泌系统的平衡。整个反应过程对正常生理无不良影响，可增强机体的防御应激能力，截断扭转病理过程，甚或完全抑制病理过程，使疾病向愈转化。

四、增强免疫

刮痧疗法形成的“痧”是毛细血管破裂血液外溢。皮下出血被体内具有免疫功能的淋巴细胞和吞噬细胞分解，排出体外，这两种细胞被称为“体内清道夫”，经常刮痧，“体内清道夫”被最大限度地调动起来，可以快速有效地清除体内病理产物。现代医学认为，体内清除有害物质的过程可以刺激免疫机能，提高机体的应激能力和修复能力。

五、信息调整

人体各个组织器官都有特定的生物信息，当发生病变时，有关的生物信息就会随之变化，刮痧疗法作用于体表的特定部位，可产生一定的组织器官刺激，通过信息传递系统，会对失常的生物信息加以调整，如调整血液、淋巴系统循环，调整冠状动脉血液循环，调节新陈代谢，调节胃肠功能，调节免疫功能，调节垂体、肾上腺、性腺功能等。

第二章 刮痧的方法

第一节 刮痧器具及介质

一、刮痧器具

(一) 刮痧板的种类

刮痧板必须选用对人体肌表绝无毒性刺激和化学不良反应的、摩擦不产生静电的材料制作，要求板面打磨光洁、棱角光滑圆润，便于把持操作，方便清洗保藏。

1. 角质刮痧板 目前专业医生使用的多是由天然水牛角精制而成的较为精致的刮痧板，其色泽暗红，呈不透明或半透明状（图 2-1）。水牛角本身是性味辛、咸、寒的中药，辛能发散行气活血，咸能软坚散结润下，寒能清热凉血解毒，药性与犀角相似。水牛角刮具有清热泻火、凉血解毒、行气活血、发散外邪、安神定惊等功效，并经久耐用，易于保藏，不伤皮肤，一物多用，可刮可按，便于手法操作。

临床也有使用天然黄牛角、羊角制成的刮痧板，其色泽淡黄，呈半透明状，有絮状条纹，无论药性还是外观均较水牛角刮痧板稍逊一筹。

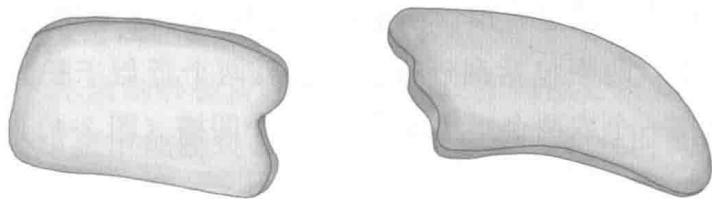


图 2-1 角质刮痧板