



健康好生活，幸福你我他

图说健康系列

图解

刮痧治病



快乐养生

用精彩诠释生活
用图文解释健康



杨中元 刘万爽◎主编



江西科学技术出版社



Guasha

图·说·健·康·系·列



NLIC 2970686682

台病

杨中元 刘万爽 主编

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解刮痧治病/杨中元, 刘万爽主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5390-4026-4

I. ①图… II. ①杨… ②刘… III. ①刮痧疗法—图解

IV. ①R244. 4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第181028号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2010507

图书代码: D10114-101

图解刮痧治病

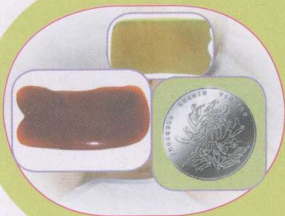
杨中元 刘万爽 主编

出版 江西科学技术出版社
发行
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 787mm×1092mm 1/24
字数 50千字
印张 3
版次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-4026-4
定价 12.00元

赣版权登字-03-2010-314

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



目录 Contents

图解刮痧治病

一、刮痧工具/1

- 刮痧介质 /1
- 润滑剂 /1

二、刮板的应用/1

- 刮拭角度 /1

三、刮痧的常用体位/2

- 仰卧位 /2
- 俯卧位 /2
- 侧卧位 /2
- 俯伏坐位 /2
- 仰靠坐位 /2

四、刮痧的选穴方法/3

- 中指同身寸法 /3
- 拇指同身寸法 /3
- 二横指同身寸法 /3
- 四横指同身寸法 /3

五、刮痧疗法的种类/3

- 直接刮法 /3
- 间接刮法 /4
- 扯痧法 /4
- 挟痧法 /4

- 挤痧法 /4

- 抓痧法 /4

- 挑痧法 /5

- 放痧法 /5

六、人体各部位刮痧/6

- 头部刮痧法 /6

- 面部刮痧法 /6

- 颈部刮痧法 /7

- 背部刮痧法 /7

- 胸部刮痧法 /7

- 腹部刮痧法 /7

- 四肢刮痧法 /8

- 膝关节刮痧法 /8

七、刮痧常用经穴/9

- 督脉常用经穴 /9

- 任脉常用经穴 /10

- 手太阴肺经常用经穴 /12

- 手阳明大肠经常用经穴 /14

- 足阳明胃经常用经穴 /15

- 足太阴脾经常用经穴 /18

- 手少阴心经常用经穴 /19

- 手太阳小肠经常用经穴 /20

- 足太阳膀胱经常用经穴 /22



八、刮痧常用的全息穴区/26

- 功能分区法 /26
- 部位分区法 /30

九、刮痧后的反应/33

十、刮痧的补泻手法/33

- 补法、泻法、平补平泻法 /34
- 各种手法的具体运用 /34
- 决定补、泻效果的因素 /34

十一、刮痧的常见病疗法/35

- 感冒 /35
- 发热 /35
- 慢性支气管炎 /36
- 肺气肿 /36
- 高血压 /37
- 阵发性心动过速 /38
- 心绞痛 /38
- 心肌梗死 /39
- 心肌炎 /39
- 急性胃炎 /40
- 慢性胃炎 /40
- 消化性溃疡 /41
- 糖尿病 /41
- 急性肾炎 /42

- 神经衰弱 /43
- 阑尾炎 /43
- 痔疮 /44
- 痤疮 /45
- 酒渣鼻 /45
- 荨麻疹 /46
- 湿疹 /47
- 皮肤瘙痒症 /47
- 神经性皮炎 /48
- 带状疱疹 /48
- 银屑病 /49
- 痛经 /49
- 月经不调 /50
- 功能性子宫出血 /50
- 外阴瘙痒 /51
- 盆腔炎 /51
- 前列腺炎 /52
- 前列腺增生 /52
- 早泄 /53
- 阳痿 /53
- 青光眼 /54
- 咽炎 /54
- 扁桃体炎 /55
- 鼻炎 /56
- 鼻窦炎 /57

- 崩漏 /57
- 闭经 /58
- 绝经前后诸症 /58
- 带下病 /59
- 乳少 /59
- 乳腺增生 /60
- 急性乳腺炎 /61
- 子宫下垂 /61
- 子宫肌瘤 /62
- 百日咳 /62
- 小儿腹泻 /63
- 小儿消化不良 /63
- 小儿遗尿 /64
- 腮腺炎 /64
- 小儿抽搐 /64
- 目赤肿痛 /65
- 麦粒肿 /65
- 眼底出血 /66
- 近视 /66
- 白内障 /66
- 耳鸣、耳聋 /67
- 过敏性鼻炎 /67
- 鼻衄 /68
- 牙痛 /68



一、刮痧工具

● 刮痧介质

刮痧板、牛角制品、玉器制品、陶器、硬币。



刮痧板



牛角制品



玉器制品



陶器



硬币

● 润滑剂

冬青膏、麻油、刮痧油、鸡蛋清、白酒、滑石粉。



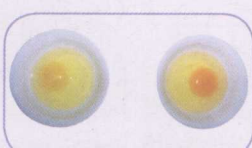
冬青膏



麻油



刮痧油



鸡蛋清



白酒



滑石粉



二、刮板的应用

● 刮拭角度

刮板与刮拭方向保持 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 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。(图1)

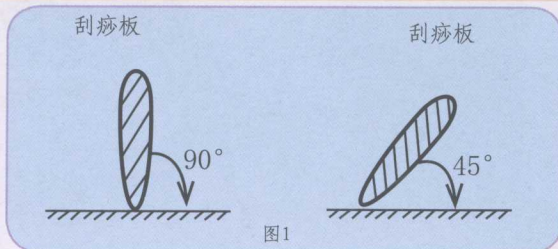


图1



三、刮痧的常用体位



图2

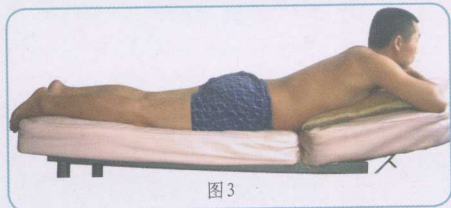


图3



图4



图5



图6

● 仰卧位

患者面部朝上，平卧于床上，暴露腹部及上肢内侧部。适用于取穴和刮拭头面，胸部、腹部和上肢内侧、前侧、下肢前侧及外侧等部位或穴位。(图2)

● 俯卧位

患者面部朝下平卧于床上，适用于取穴和刮拭背部、腰骶部和下肢后面及足底部等部位或穴位。(图3)

● 侧卧位

患者面部朝向一侧，两膝微微屈曲，身体侧卧。适用于取穴和刮拭一侧的面部、肩胛部、四肢的外侧部和胸部肋间隙、背部肋间隙及身体侧面穴位。(图4)

● 俯伏坐位

患者俯坐于凳上，暴露后背及颈部，适用于取穴和刮拭脊柱两侧、头颈的后面、肩胛部、背部、腰骶部以及臀部等部位或穴位，或进行检查脊柱两侧的体位。(图5)

● 仰靠坐位

患者仰坐在椅子上，暴露下颌缘以下、喉骨等部位。适用于取穴和刮拭头面部、颈前及喉骨两旁、胸部肋骨间隙等部位或穴位。(图6)



四、刮痧的选穴方法

● 中指同身寸法

是以患者的中指中节屈曲时内侧两端横纹头之间作为 1 寸，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。(图 7)

● 拇指同身寸法

是以患者的拇指指关节的横度作为 1 寸，亦适用于四肢部的直寸取穴。(图 8)

● 二横指同身寸法

是以患者的食指和中指的第 1、2 关节处为准的横度作为 1.5 寸。(图 9)

● 四横指同身寸法

是以患者的食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指测量为 3 寸。(图 10)

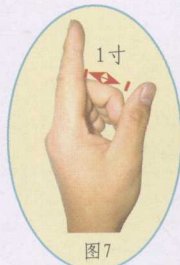


图7



图8

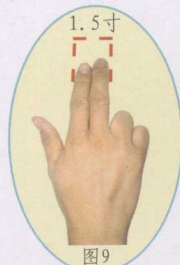


图9

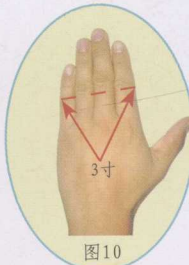


图10



五、刮痧疗法的种类

● 直接刮法

指在施术部位涂上刮痧介质后，用刮痧工具直接接触患者皮肤，反复进行刮拭，至皮下呈现痧病痕为止。病人取坐位或俯伏位。术者先用热毛巾擦洗病人被刮部位的皮肤，均匀地涂上刮痧介质，然后持刮痧工具，在刮拭部位进行刮拭，以刮出血点为止。此法以受力重、见效快为特点。多用于体质比较强壮的病人。(图 11)



图11

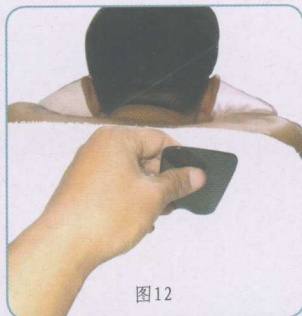


图12



图13



图14



图15



图16

● 间接刮法

先在病人将要刮拭的部位放一层毛巾或棉布，覆盖在要刮拭部位上，然后用刮痧工具在毛巾或棉布上进行刮拭，使局部皮肤发红，呈现出斑点来，称为间接刮法。（图12）

● 扯痧法

施术者以拇、食指合力提扯撮痧部位。用力较重，使小血管破裂，以扯出痧痕为止，操作时拇、食指对抗用力，将皮肤提起，当提至最高点处，两指做上下或旋转的动作，如此进行3~5遍，至皮肤出现痧痕。此法力度较大，具有发散解表、通经疏淤的功效。（图13）

● 挟痧法

医者五指屈曲，以食指和中指的第2指节对准撮痧部位，对抗用力，提拧患者表皮（两指用力夹紧并扯起），提至最高处时，两指同时带动夹起之皮一同旋转，然后松开，使皮肤恢复原状，如此一提一放，反复进行，此时以能够听到皮肤的弹响，并连连发出“吧吧”声响为最佳。在同一部位可连续6或7遍，这时被拧起的部位皮肤就会出现“痧痕”。由于揪的作用对皮肤有较强的牵引力，所以常引起局部或全身反应，使施术部位的皮肤潮红，且稍有疼痛感，但痧被揪出，局部出现淤血后，患者就会感到周身舒展。（图14）

● 挤痧法

施术者用拇指和食指在施术部位用力挤压，连续操作3~5次，挤出一块块或一小排紫红色痧斑为止。此法多选用体表各个俞穴来操作，一般用于头额部位。（图15）

● 抓痧法

施术者以拇指、食指和中指三指对抗用力，在患者撮痧部位体表游走，交替、反复、持续、均匀地提起施治的部位或穴位。被着力的局部在指的不断对合转动下提夹，

以手指的自然滑动，使皮肉自指滑行移动，至出现痧痕为止。(图 16)

●挑痧法

是用针具在人体体表的一定部位或穴位上，刺入皮下挑断纤维丝或挤出点淤血来治疗疾病的方法。挑痧时，施术者先用酒精棉球将挑刺部位消毒，然后左手捏起挑刺部位的皮肉，右手持三棱针，对准部位，将针横向轻快刺入皮肤，挑破皮肤 2 ~ 3 毫米，再深入皮下，挑断皮下白色纤维组织或青筋，有白色纤维组织的地方，挑尽为止。如有青筋的地方，每点挑 3 下，同时用双手挤出淤血。术后用碘酒消毒，敷上无菌纱布，胶布固定。

(图 17)



●放痧法

放痧法是刮痧法中的一种配合使用疗法。主要用于四肢末端穴位、口腔内穴位、五官部位的部分穴位，以及一些不能施以刮痧的部位，或是为了增强效果而配合使用。本法刺激性强，具有清泻痧毒、通脉开窍、急救复苏等功效，因此，多用于重症急救，其方法是施术者用消好毒的三棱针快速点刺皮肤血脉，通过放痧可使血流加速、淤血和痧毒从体内排出。放痧法又分为泻血法和点刺法两种。

①泻血法：常规消毒，左手拇指压在被刺部位的下端，上端用橡皮管结扎，右手持三棱针对准被刺部位的静脉，迅速刺入静脉中 1.5 ~ 3 毫米深，然后出针，使其流出少量血液，出血停止后，用消毒干棉球按压针孔。当出血时，也可轻按静脉上端，以助淤血排出。(图 18)



②点刺法：针刺前先推按被刺部位，使血液积聚于针刺部位，经常规消毒后，左手拇、食、中三指夹紧被刺部位或穴位的皮肉，右手持针，对准空位迅速刺入 3 ~ 6 毫米深，随即将针退出，轻轻挤压针孔周围，使少量出血，然后用消毒干棉球按压针孔。(图 19)





六、人体各部位刮痧

● 头部刮痧法

- 1 刮拭头部两侧：从头两侧太阳穴开始至风池穴，经过的穴位包括头维、额厌、悬颅、悬厘、率谷、天冲、浮白、脑空等。（图 20）
- 2 刮拭前头部：从百会穴开始至前头发际，经过的穴位包括前顶、通天、凶会、上星、神庭、承光、五处、曲差、正营、当阳、头临泣等。（图 21）
- 3 刮拭后头部：从百会穴开始到后头发际，经过的穴位包括后顶、络却、强间、脑户、玉枕、脑空、风府、哑门、天柱等。（图 22）
- 4 刮拭全头部：以百会为中心呈放射状的方式向全头部刮拭。经过全头穴位和运动区、感觉区、言语区、晕听区、视区、胃区、胸腔区、生殖区等。（图 23）

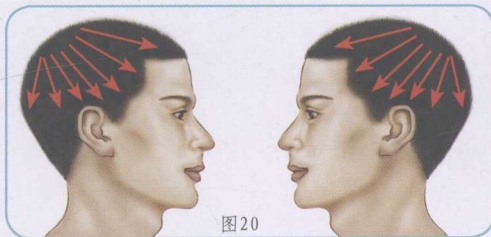


图 20

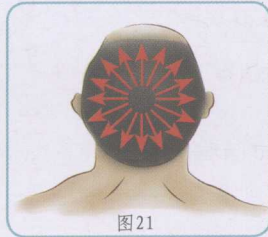


图 21



图 22

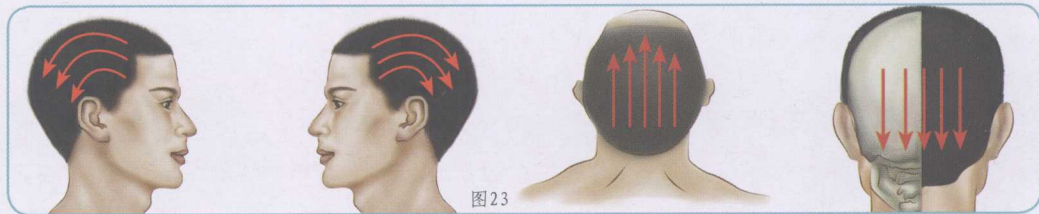


图 23

● 面部刮痧法

- 1 刮拭前额部：前额由前正中线分开，两侧分别由内向外刮拭，前额包括前发际与眉毛之间的皮肤。经过的穴位有印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空等。（图 24）

②刮拭两颧部：(承泣至巨髎，迎香至耳门、耳宫的区域) 分别由内向外刮拭，经过的穴位有承泣、四白、颧髎、巨髎、下关、听宫、听会、耳门等。(图 25)

③刮拭下颌部：以承浆为中心，分别由内向外上刮拭。经过的穴位有承浆、地仓、大迎、颊车等。(图 26)



图24



图25



图26

● 颈部刮痧法

颈部刮痧法包括颈部正中线、颈部两侧的刮痧法。(图 27)

①刮拭颈部正中线(督脉颈部循行部分)：从哑门穴开始至大椎穴。

②刮拭颈部两侧到肩上：从风池穴开始至肩井、巨骨穴。经过的穴位包括肩中俞、天髎、秉风等。

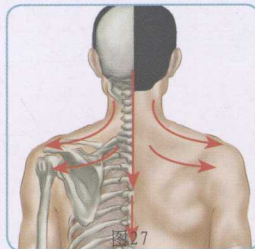


图27

● 背部刮痧法

背部刮痧法包括胸椎部、腰椎部和骶椎部的刮痧法。(图 28)

①刮拭背部正中线(督脉胸椎、腰椎和骶椎循行部分)：从大椎穴至长强穴上。

②刮拭背部两侧(包括胸椎、腰椎和骶椎两侧)：主要刮拭背部足太阳膀胱经循行的路线即脊椎旁开 1.5 寸和 3 寸的位置。

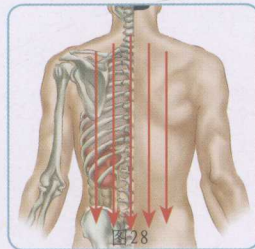


图28

● 胸部刮痧法

胸部刮痧法包括胸部正中线、胸部两侧刮痧法。(图 29)

①刮拭胸部正中线(任脉胸部循行部分)：从天突穴经膻中至鸠尾穴上，从上向下刮。

②刮拭胸部两侧：从正中线由内向外刮拭。

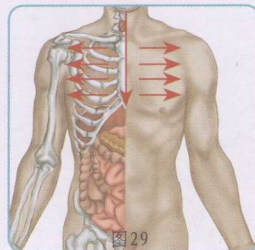


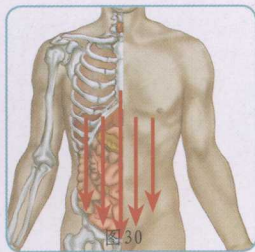
图29

● 腹部刮痧法

腹部刮痧法包括腹部正中线、腹部两侧刮痧法。(图 30)

①刮拭腹部正中线(腹部任脉循行部分)：从鸠尾穴至水分穴，从阴交穴至曲骨穴。

②刮拭腹部两侧：从幽门、不容、日月向下，经天枢、育俞至气冲、横骨。



● 四肢刮痧法

① 刮拭上肢内侧部：从上向下经过手三阴经即手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经刮拭（图 31-a）。

② 刮拭上肢外侧部：从上向下经过手三阳经即手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经刮拭（图 31-b）。

③ 刮拭下肢内侧部：从上向下经过足三阴经即足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经刮拭（图 31-c）。

④ 刮拭下肢前面部、外侧部、后面部：从上向下经过足阳明胃经、足少阳经、足太阳膀胱经刮拭（图 31-d、图 31-e、图 31-f）。

● 膝关节刮痧法

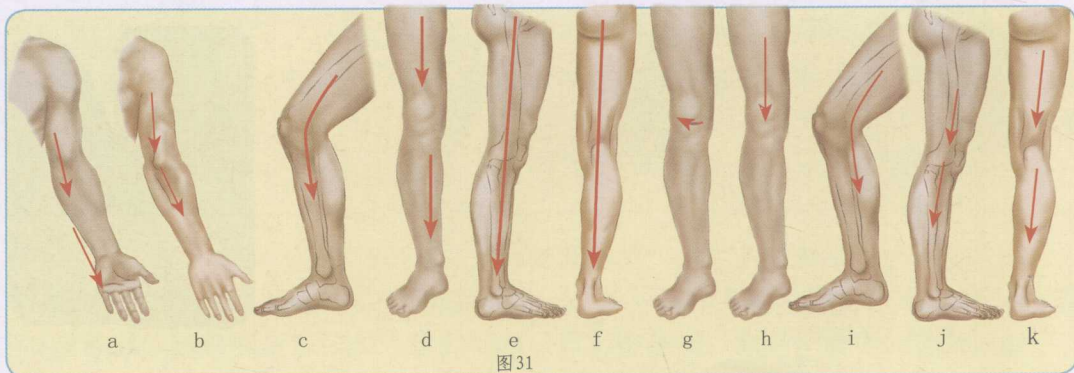
① 刮拭膝眼：先用刮板的棱角点按刮拭双膝眼，由里向外，宜先点按深陷，然后向外刮出（图 31-g）。

② 刮拭膝关节前面部（足阳明胃经经过膝关节前面部分）：膝关节以上部分从伏兔经阴市至梁丘，膝关节以下部分从犊鼻至足三里，从上向下刮拭（图 31-h）。

③ 刮拭膝关节内侧部（足三阴经经过膝关节内侧部分）：刮拭穴位有血海、曲泉、阴陵泉、膝关、阴谷等（图 31-i）。

④ 刮拭膝关节外侧部（足少阳胆经经过膝关节外侧部分）：刮拭穴位有足阳关、阳陵泉等（图 31-j）。

⑤ 刮拭膝关节后面部（足太阳膀胱经经过膝关节后侧部分）：刮拭穴位有殷门、浮郤、委中、委阳、合阳等（图 31-k）。





七、刮痧常用经穴

督脉常用经穴



脉行于人体后正中线上，共28穴，其中刮痧常用经穴主要有长强、命门、至阳、大椎、哑门、百会、上星、人中等。(图32、图33)

(1) 长强

【定位】尾骨尖下方的凹陷中。

【主治】泄泻、痔疮、便血、便秘、脱肛、腰脊痛。

(2) 命门

【定位】第2腰椎棘突下，向前和肚脐相对。

【主治】腰背强硬疼痛、带下、阳痿、遗精、泄泻。

(3) 至阳

【定位】第7胸椎棘突下，大约和肩胛骨下角平齐。

【主治】咳嗽气喘、胸脊疼痛、四肢重痛、心绞痛、黄疸。

(4) 大椎

【定位】第7颈椎棘突下。

【主治】发热、疟疾、感冒、咳嗽、气喘、头项强痛、癫痫、骨蒸潮热。本穴为通督脉阳气，

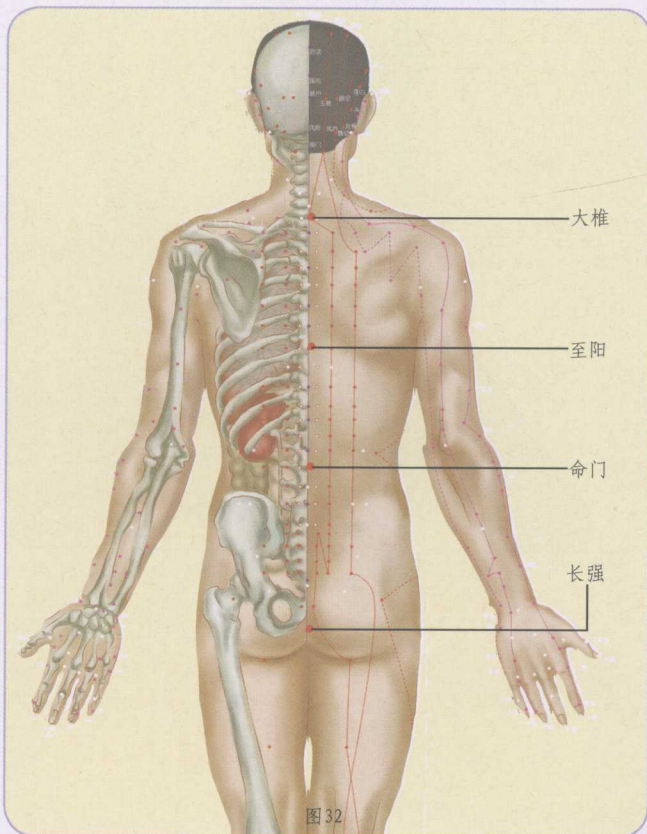
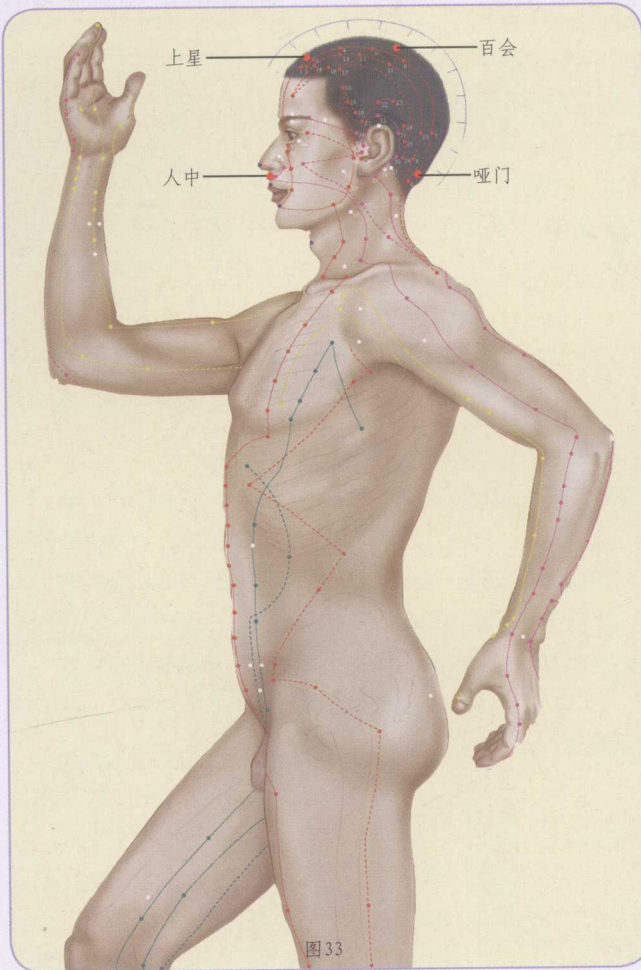


图32



乃至通全身阳气的总枢纽。为刮痧疗法中最常用的穴区。

(5) 哑门

【定位】后正中线上入发际5分的凹陷处。

【主治】中风、失语、舌强、癫狂、癫痫、后头部疼痛、项强、鼻衄。

(6) 百会

【定位】后发际正中直上7寸处，或两耳尖直上头顶正中处。

【主治】头痛、目眩、鼻塞、耳鸣、中风昏厥、失语、癫狂、脱肛、子宫下垂、长期腹泻滑脱不禁。

(7) 上星

【定位】前发际正中直上1寸。

【主治】头痛、眼痛、鼻炎、鼻窦炎、鼻衄、热病、疟疾、癫狂。

(8) 人中

【定位】人中沟上1/3和下2/3的交界处。

【主治】昏迷、抽搐、小儿惊风、牙关拘急、口眼喎斜、腰脊强痛、癫狂、癫痫发作。

● 任脉常用经穴

任脉行于人体前正中线，共24穴。刮痧常用穴位有关元、气海、神阙、中脘、巨阙、膻中、天突等。(图34、图35)

(1) 关元

【定位】 在前正中线，脐下3寸处。

【主治】 小便不通、小便频数、遗尿、遗精、月经不调、痛经、闭经、月经过多、带下、不育不孕、子宫下垂、产后恶露不尽、疝气、少腹疼痛、泄泻、虚劳消瘦、中风脱症。

(2) 气海

【定位】 前正中线，脐下1.5寸。

【主治】 月经不调、崩漏、带下、产后出血、疝气、遗尿、泄泻、便秘、水肿、子宫下垂、中风脱症。

(3) 神阙

【定位】 肚脐正中。

【主治】 腹痛肠鸣、水肿腹水、泄痢脱肛、中风脱症。本穴常用药物外敷或艾条、艾柱外灸，是外治法中最常选的部位，在刮痧法中一般不直接刮拭该穴，多作为刮拭起上点的标志。

(4) 中脘

【定位】 脐上4寸。

【主治】 胃痛、腹胀、肠鸣、呕吐、泄泻、痢疾、消化不良、黄疸、脾胃虚弱。

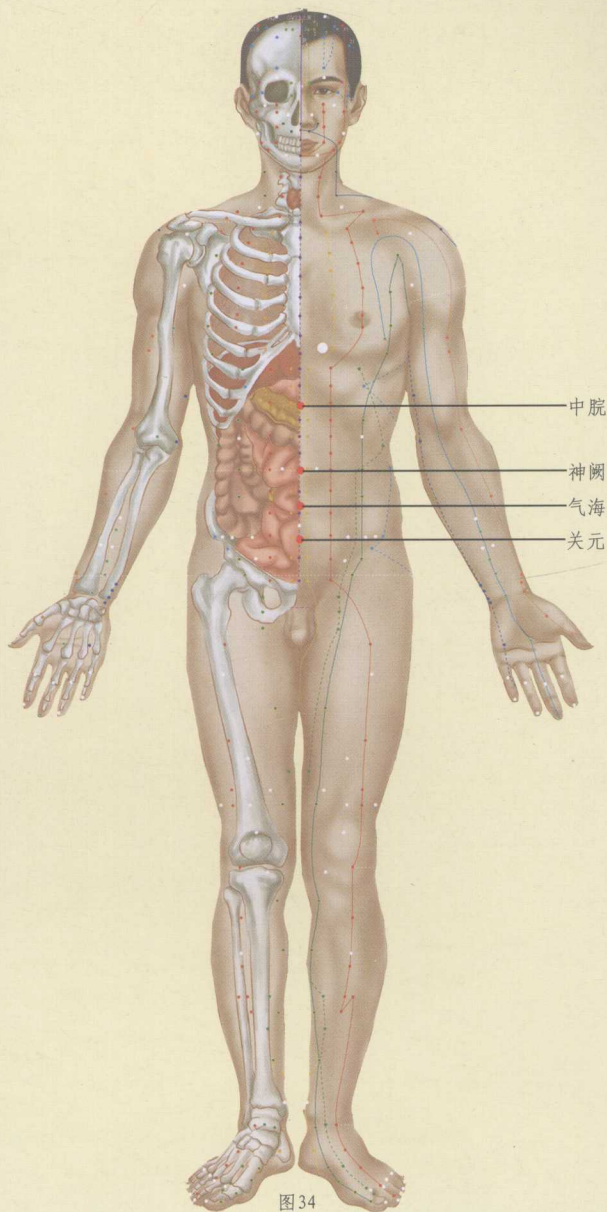


图34

(5) 巨阙

【定位】脐上6寸。

【主治】心胸疼痛、反胃、吞酸、恶心、呕吐、噎膈、心悸、癫狂、癫痫。

(6) 膻中

【定位】两乳头之间，平第4肋间隙。

【主治】气喘、胸痛、心绞痛、噎膈、呃逆、产妇乳少。

(7) 天突

【定位】胸骨上窝正中。

【主治】气喘、咳嗽、失音、咽喉肿痛、呃逆、甲状腺肿大。

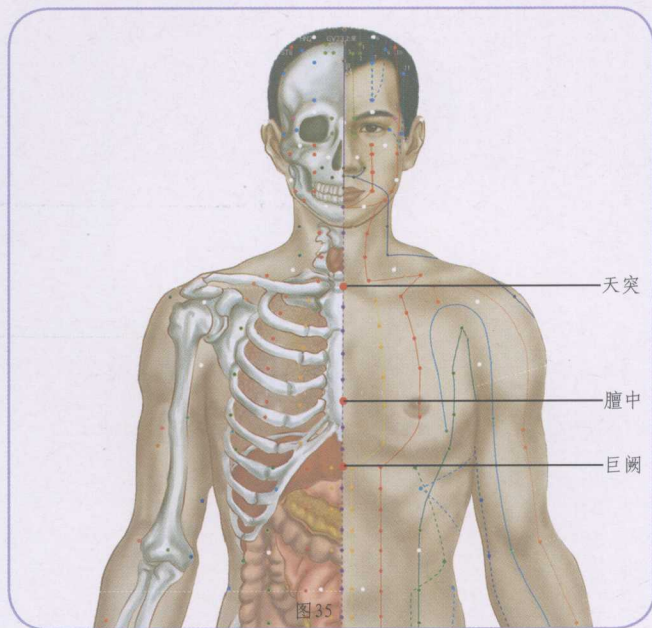


图35

● 手太阴肺经常用经穴

手 太阴肺经在体表的循行线，出于锁骨外端下缘以下1寸处的中府，沿上肢内侧前缘下行至拇指少商穴，共11穴。刮痧常用经穴为中府、尺泽、列缺、太渊、少商。(图36、图37)

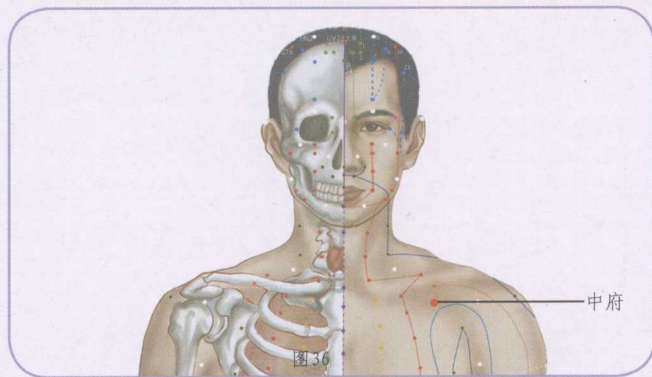


图36

(1) 中府

【定位】用手叉腰，在锁骨外端的下缘处，有一个三角形的凹陷，凹陷中心是云门穴，云门直下1寸即是本穴。

【主治】咳喘、气喘、胸痛、胸闷、肩背痛、咽喉肿痛。

(2) 尺泽

【定位】肘横纹中，肱二