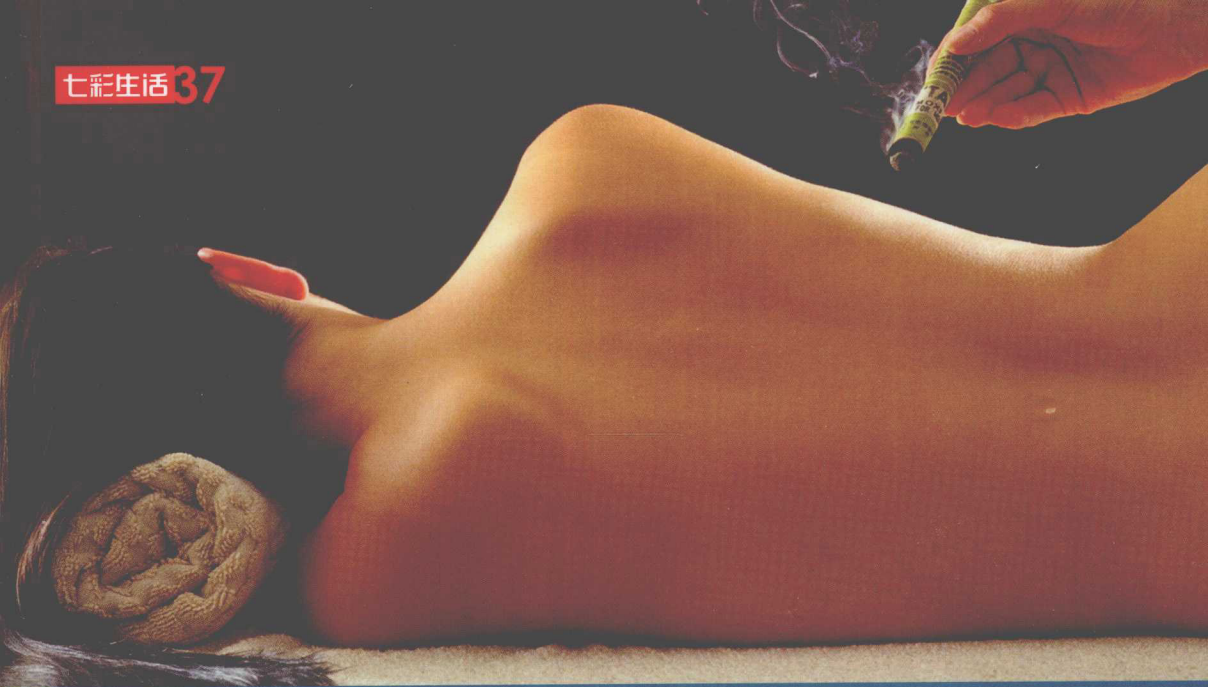
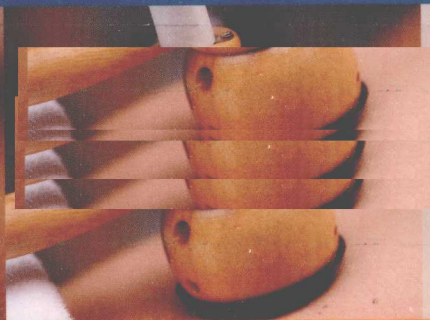
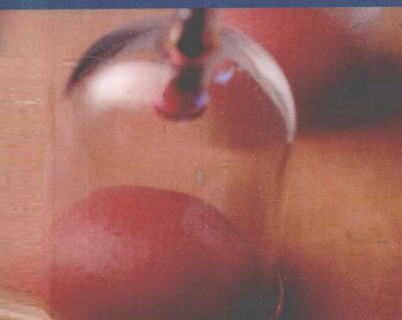




图解刮痧 拔罐 艾灸

祛百病



薛卫国 主编

北京中医药大学针灸推拿学院 副教授
硕士生导师

上海科学普及出版社

Colorful Life
七彩生活

组稿 胡名正

责任编辑 陈爱梅 宋惠娟

统筹 徐丽萍 刘湘雯

文图编辑 蔡霞

封面设计 孙阳阳

版式设计 阮剑锋

美术编辑 张丽娟

文图制作 北京阳光图书工作室

图片提供

北京全景视觉图片有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

七彩生活

图解刮痧 拔罐 艾灸

 祛百病 

薛卫国 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解刮痧 拔罐 艾灸祛百病 / 薛卫国主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

(七彩生活)

ISBN 978-7-5427-4821-8

I. ①图… II. ①薛… III. ①刮搓疗法—图解②拔罐疗

法—图解③艾灸—图解 IV. ①R244-64②R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236178号

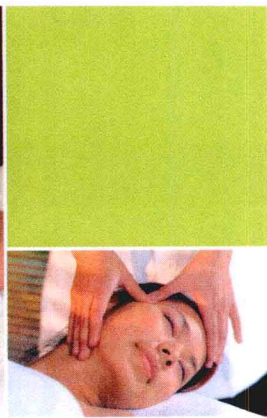


图解刮痧 拔罐 艾灸 祛百病

薛卫国 主编

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>
制作:  (www.rzbook.com)
印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
发行: 上海科学普及出版社
开本: 787×1092mm 1/16
印张: 12
字数: 240千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4821-8
版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
定价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



穴位遍布全身，是养生保健、防病治病的绝佳工具，不利用起来就是巨大浪费。但人身上的穴位有很多，穴位的使用方法有刮痧、拔罐、艾灸等很多种，要想把穴位应用自如并非易事。

五花八门的养生术、民间疗法与满街林立的中、西医门诊和医院。然而，究竟哪些才会有效益？哪些才是能得到根本治疗的方法呢？如果你也被这些问题困扰许久，那么我建议你不要放下手中的这本书，耐心地把它读完，因为在你阅读完之后，你将得到十分满意的答案。本书介绍的多种刮痧、拔罐、艾灸保健法简单易行、安全灵活，既适合健康人也适合亚健康群体以及疾病康复期的恢复治疗。你可以根据自己的时间和需要，在不同的地点、不同的季节，选择最适合自己的保健方法。

本书从头部到脚，每一个常用穴位都有一套快速简易取穴图解，没有任何医学知识的人也能快速找准穴位；从头部到脚，身体的每一个部位都有一套简易的穴位保养方案。既讲穴位使用方法，又讲穴位使用原则，让你能举一反三、触类旁通，不仅教会你如何治好某个具体的病症，更能教会你遇到同类情况时该怎么灵活处理！

本书用易解的语言描述人体经络的各种保健作用，倡导通过刺激经络穴位来预防治疗疾病的养生手段，让你发现蕴藏在自己身体里的“医疗系统”，教你做自己的“主治医生”，是一本现代人必备的健康枕边书。

北京中医药大学针灸推拿学院
副教授，硕士生导师

前言



Foreword



目录

一学就会的刮痧拔罐艾灸祛病法

Part 1 刮痧、拔罐、艾灸 穴位疗法一点通

刮痧疗法 / 6

刮一刮，身体有病早知道

拔罐疗法 / 18

找准痛点，一拔就见效

艾灸疗法 / 32

三效合一的绿色疗法

Part 2 亚健康 自我康复法

头晕头痛 / 42

疲劳综合征 / 44

抵抗力下降 / 46

关节酸痛 / 48

食欲不振 / 50

失眠 / 52

多汗 / 54

心悸 / 56



Part 3 居家自疗 现代人高发病

近视 / 58

耳鸣 / 60

牙痛 / 62

口腔溃疡 / 64

感冒 / 66

慢性鼻炎 / 68

鼻出血 / 70

肺炎 / 72

心律失常 / 74

胃下垂 / 76

脂肪肝 / 78

便秘 / 80

单纯性肥胖症 / 82

落枕 / 84

颈椎病 / 86

肩关节周围炎 / 88

网球肘 / 90

急性腰扭伤 / 92

慢性腰肌劳损 / 94

腰椎间盘突出症 / 96

踝关节扭伤 / 98

坐骨神经痛 / 100

三叉神经痛 / 102



Part 4 中老年常见病， 在家理疗最有效

糖尿病 / 104

高血压 / 106

低血压 / 108

高脂血症 / 110

白内障 / 112

支气管炎 / 114

支气管哮喘 / 116



慢性咽炎 / 118
冠心病 / 120
慢性胃炎 / 122
急性胃肠炎 / 124
消化性溃疡 / 126
胆石症 / 128
老年痴呆症 / 130
中风后遗症 / 132

Part 5
134...

**女性男性常见病，
告别难言之隐**

痛经 / 134
闭经 / 136
更年期综合征 / 138
乳腺增生症 / 140
慢性盆腔炎 / 142
女性不孕症 / 144
产后缺乳 / 146
产后腹痛 / 148
产后便秘 / 150
产后尿潴留 / 152
前列腺炎 / 154
前列腺增生症 / 156
早泄 / 158
阳痿 / 160
男性不育症 / 162



Part 6
164...

**宝宝常见病，
细心调养健康成长**

小儿高热 / 164
小儿惊风 / 166
小儿厌食症 / 168
小儿疳积 / 170

小儿腹泻 / 172
小儿遗尿 / 174
儿童多动症 / 176

Part 7
178...

**十大特效经穴
刮痧、拔罐、艾灸祛病法**

内关穴 / 178
调节诸病的关键要穴
足三里穴 / 179
身体的长寿穴位
合谷穴 / 180
无所不能的综合医疗师
太冲穴 / 181
保护健康之大穴
涌泉穴 / 182
灌溉人体的第一源泉
三阴交 / 183
健脾益气、补肝滋肾的要穴
后溪穴 / 184
让肩背更健康的要穴
阳陵泉 / 185
调血通络解腹胀
足太阳膀胱经 / 186
“诊断”“治疗”都在行
督脉 / 187
能治百病的好医生

附录
188...

**刮痧、拔罐、艾灸
美容祛病法**

痤疮 / 188
斑秃 / 188
酒糟鼻 / 189
黄褐斑 / 190
雀斑 / 191



Part

1

刮痧、拔罐、艾灸
穴位疗法一点通

刮痧疗法

刮一刮，身体有病早知道

刮痧疗法由于其操作简单、安全有效、易学易用、经济实用、适应症广等特点，符合“简、便、易、廉”的原则，并在防病治病，保健养生中发挥越来越大的贡献。刮痧疗法，是以中医学理论为指导，用光滑硬物器具（铜钱、瓷匙、水牛角等）钝缘蘸介质（植物油、清水、活血剂），根据不同的疾病，在人体体表特定的经穴部位进行有规律的刮拭，达到防病治病的一种外治疗法。

刮痧疗法和“痧”的含义

“痧”是民间对疾病的一种形象叫法，又称痧胀、痧气、青筋和瘴气。一般来说，“痧”有三层含义：一是指痧症，一年四季都可发生痧症，以夏秋两季多见，是指因感受风寒暑湿燥火六淫之邪气或疫疠之秽浊出现的一些病症。痧症按证候特征可分为热痧、寒痧、阴痧、阳痧等，按病因可分为暑痧、瘟痧、绞肠痧等。《痧胀玉衡》把痧症分为慢痧、紧痧、急痧之类。

二是指痧疹的形态，即皮肤出现红点如粟，以手指触摸皮肤，稍有阻碍的疹点，它是疾病发展变化过程中反映于体表的

痧象



现象。《临证指南医案》说：“痧者，疹之通称，有头粒而如粟象；瘾者，即疹之属，肿而易痒。”

三是指“痧象”，即指经刮拭治疗后，在相应部位皮肤上所出现的皮下充血和出血改变，可见红色粟粒状、片状潮红，紫红色或暗红色的血斑、血泡等现象，称为痧象。

刮痧疗法的历史渊源

最早记载刮痧治病的是《扁鹊传》。唐代，人们开始运用苎麻刮痧治病。元代的医学著作对刮痧治病有较详细的记载。



刮痧发展到明代，有关刮痧治病的记述更为详尽。收集了刮痧治病的病例，并探讨了刮痧疗法的治病机理，再将这些理论运用于医疗实践，为刮痧疗法在医疗实践中确立自己的地位作出了重要贡献。

至清代，出现了第一部痧症研究的专著——郭志邃所著的《痧胀玉衡》，奠定了痧症研究的理论基石，而且总结了痧症临床治疗的丰富经验，对后世影响很大。刮痧疗法发展到今天，已由原来粗浅、直观、单一的经验疗法，上升到有系统中医基础理论指导、有完整手法和专业刮具、适应病种的一种自然疗法。

刮痧必备的刮具

现代刮痧使用的器具种类较多，形状各异，可根据不同的刮痧部位、疾病情况和刮痧手法来正确选用。刮痧器具包括刮具和刮痧介质。目前常用的刮具有以下几种：

植物团

常用丝瓜络、八棱麻等植物，取其茎叶粗糙纤维，去除果肉壳，捏成一团制作而成。使用时，用手握住植物团沾少量的清水、香油或其他润滑剂于刮痧部位刮拭。民间一些偏僻农村地区仍可见使用。

铜钱

铜钱曾为流通货币，外缘为圆形，

中间有方孔。民间使用铜钱作为刮具较多见。使用时，拇、食指捏住铜钱中间，将其边缘沾少量的清水、香油或其他润滑剂于刮痧部位刮拭。

瓷勺

瓷勺是居家常用的饮食工具，家家户户都有。使用时，单手握住勺柄，用瓷勺边缘沾少量清水、香油、菜油等在刮痧部位刮拭。瓷勺在边远山区家庭中常用，使用时需注意其边缘是否毛糙，以免刮伤皮肤。

木梳背

木梳背光滑呈弧形，沾少量清水、润滑油等即可刮痧。适用于旅途中应急之用。

线团

用苎麻丝或棉线等绕成一团，使用时在冷水中蘸湿，在身体一定部位刮拭。一边蘸水，一边刮拭，直到皮肤出现大片的紫黑色或紫红色斑点。这是刮痧的最初形式，古时称刮痧为“刮纱”。

贝壳刮具

蚌在江河湖海之滨常见，其外壳可制成刮痧工具。使用时，术者手持贝壳上端，在刮痧部位，一边蘸水一边刮拭，至皮肤出现痧痕为度。一般沿海或湖泊地区渔民使用较多。

火罐

火罐为针灸推拿科诊室常用的器具。



罐口边缘平整、光滑而厚。用罐口边缘沾少量按摩膏、红花油等作润滑剂，则可作刮痧之用。若用较小负压吸拔后在人体一定部位来回刮动，使身体局部出现红紫色的片状充血，即为走罐，也是刮痧的一种形式。

❖ 玉质刮痧板

玉石制成的刮痧板，又称刮痧宝玉。玉质刮痧板使用疗效佳，但因其取材较难，价格昂贵，且易摔破，多为一些美容机构使用。

❖ 水牛角刮痧板

现在通常使用的刮痧板是牛角刮痧板。水牛角性寒，有清热、凉血、解毒之功效，适用于绝大多数疾病的刮痧治疗。

🌀 刮痧必备的润滑剂

刮痧时使用的润滑剂多为油性剂，在刮痧板与皮肤间起润滑作用。常用润滑剂有清水、香油、茶油、红花油和刮痧专用的活血剂。因红花油和刮痧专用的活血剂在加工过程中加入了中药，可以发挥中药的各种药效，增强了刮痧的治疗效果。

❖ 清水

清水是紧急情况下最常用的辅助材料，尤其是野外作业时发生痧证，在找不到其他辅助材料的情形下，清水即可充当刮痧介质。清水润滑效果较差，又无特殊药效，医疗诊所使用较少。



🔴 植物油

❖ 植物油

常用的植物油有香油、茶油、桐油、花生油以及色拉油。因取材便利，家庭刮痧使用中多见。

❖ 正红花油

正红花油是外伤科常用外用药物，由红花、桃仁、麝香等药物炼制而成，有活血祛淤、消肿止痛之功效，可用于治疗跌打损伤、虫蛇咬伤等病症。



用作刮痧油可充分发挥其治疗作用，适用于挫伤、扭伤、关节疼痛等病症的刮痧治疗。

❖ 刮痧油

刮痧油由多种具有疏通经络、活血化淤、消肿止痛、软坚散结功效的中药与润滑性油质提炼而成。刮痧时，在选定的刮痧部位涂以适量的刮痧油，即可免除摩擦时引起的疼痛，可充分发挥中药的作用，尤其对慢性损伤、关节炎、落枕等病症效果较佳。

🌀 刮痧疗法的种类

根据不同的病情、刮痧部位正确选择不同种类的刮痧疗法，是达到良好刮痧治疗效果的保证。一般来说，刮痧方法分持具操作和徒手操作两大类。其中持具操作有刮痧法、挑痧法和放痧法 3 种；徒手操作有揪痧法、扯痧法、挤痧法、淬痧法和拍痧法 5 种。

❖ 刮痧法

直接刮法，指在患者待刮部位均匀地涂上刮痧介质后，直接用刮痧板贴着患者皮肤反复进行刮拭，直至皮下出现痧痕为止。

间接刮法，指先在患者待刮部位放置一层薄布，然后用刮痧板在布上进行刮拭。此刮法可保护患者皮肤，多适用于儿童，年老体弱者，中枢神经系统感染、高热、抽搐、部分皮肤病患者。



🔥 直接刮法

❖ 挑痧法

挑痧法是指术者用针（常用医用三棱针）挑刺患者体表特定部位，以治疗疾病的方法。挑痧之前必须严格消毒，可用酒精棉球消毒挑刺部位、挑针和术者双手。消毒后，术者左手捏起挑刺部位的皮肉，右手持医用三棱针，横向刺入皮肤下 2 ~ 3 毫米，然后再深入皮下，挑断皮下白色纤维组织或青筋。挑净白色纤维组织，如有青筋则挑 2 ~ 3 下，同时双手将淤血挤出。术后用碘酒给挑刺部位消毒，敷上无菌纱布，用胶带固定。



❖ 放痧法

放痧法是一种刺血疗法，可分为泻血法和点刺法两种。

泻血法，常规消毒后，左手拇指压在被刺部位的下端，被刺部位的上端用橡皮管结扎，右手持针对准被刺部位的静脉迅速刺入静脉中 5 ~ 10 毫米，再出针，使其流出血液。待停止出血后，以消毒棉球按压针孔数分钟。泻血法适用于肘窝、腘窝等处的浅表静脉，用以治疗中暑、急性腰扭伤等。

点刺法，点刺前术者双手推按患者待刺部位，使局部血液积聚，经常规消毒后，术者以左手拇、食、中三指夹紧被刺部位，右手持针迅速刺入皮下 1 ~ 3 毫米深，随即出针，挤压针孔周围，使少量出血，然后再用消毒棉球按压针孔数分钟。

❖ 揪痧法

在施术部位涂上刮痧介质后，术者五指屈曲，用食、中指第 2 指关节对准揪痧部位，揪起皮肤，提至最高处时，两指同时带动夹起皮肤快速拧转，再松开；如此提放，反复进行 5 ~ 6 次，可听到“巴巴”声响。直至被揪部位出现痧点为止。

❖ 扯痧法

在施术部位涂上刮痧介质后，术者用拇、食两指或用拇、食、中三指提扯患者皮肤，反复进行 5 ~ 6 次，至出现痧点为止。此法主要用于头面部、颈项部、背部的穴位。

❖ 挤痧法

在施术部位涂上刮痧介质后，术者用拇、食两指用力挤压患者皮肤，如此反复多次，直至挤出一块块或一小排痧痕为止。

❖ 挤痧法



❖ 淬痧法

用灯心草、纸绳蘸麻油或其他植物油，点燃后快速对准施术部位，猛一接触皮肤听到“叭”的一声后快速离开，淬痧后皮肤有一点发黄或偶尔会起小泡。此法适用于小儿疳腮、喉蛾（急性扁桃体炎）、吐泻、腹痛等。



❖ 拍痧法

术者用虚掌或刮痧板拍打施术部位，一般适用于痛痒、麻胀的部位。

🌀 刮痧的补泻手法

刮痧疗法的补泻作用，是通过采用不同的手法在体表特定部位进行刮拭操作实现的，取决于刮拭力量的轻重、速度的急缓、时间的长短、刮拭的距离长短、刮拭的方向（顺着经脉运行方向刮为补，逆着经脉运行方向刮为泄）等诸多因素。上述动作的完成，都是依靠手法和技巧来实现的。

🌀 刮痧时常用的体位

仰卧位，适用于头、面、颈、胸、腹及四肢前侧、内侧部的取穴与刮拭；俯卧位，适用于头、颈、肩、背、腰、四肢后侧部的取穴与刮拭；侧卧位，适用于头侧、面颊、颈侧、胸侧、腹侧及上下肢外侧部的取穴与刮拭；依靠坐位，适用于前头、面部、颈前和上胸部的取穴与刮拭；伏案坐位，适用于头部、颈项背部的取穴与刮拭；侧伏坐位，适用于头侧、面颊、颈侧、耳部的取穴与刮拭。

🌀 刮痧部位的注意要点

❖ 头部

刮拭方法：头部有头发覆盖，需在头发上面用刮痧板刮拭，无需涂抹刮痧润滑剂。为了增强刮拭效果可使

用刮板薄面边缘、刮板角部或梳状刮板刮拭。每个部位刮

20 ~ 30 次左右，至头皮发热为宜。

刮痧手法可采用平补平泻

法，施术者

一手用刮痧板刮拭，

另一只手扶

住患者头部，保持头部稳定。

🌀 刮太阳

头部两侧：从头部两侧太阳开始，经头维、颌厌等穴位刮至风池。

头前部：从百会开始，经过前顶、凶会、通天、五处、头临泣等穴位刮至前头发际。

头后部：从百会开始，经过后顶、脑户、哑门等穴位刮至后头发际。

全头部：以百会为中心，呈放射状向四周发际处刮拭，覆盖全头部穴位和运动区、感觉区、语言区等。

适应症：刮拭头部有改善头部血液循环，疏通全身阳气之功效。可预防和治疗中风、中风后遗症、神经衰弱、各种头痛、脱发、三叉神经痛、失眠和感冒等疾病。

❖ 面部

刮拭方法：面部刮拭应根据面部肌肉的走向，由内向外。因面部出痧影响美观，手法宜轻柔，以不出痧为度，无需涂抹刮痧润滑剂。





刮印堂

可用温开水湿润皮肤后刮拭，手法多用补法，刮拭时间宜短，忌重力大面积刮拭。

前额部：从前额正中线开始，经印堂、鱼腰、丝竹空等穴位分别朝两侧刮拭，上方刮至前发际，下方刮至眉毛。

两颧部：由内向外刮拭，经过承泣、四白、下关、听宫、耳门等穴位。

下颌部：以承浆为中心，经地仓、大迎、颊车等穴位，分别向两侧刮拭。

适应症：刮拭面部有美容、养颜、祛斑的功效，可预防和治疗颜面五官科的疾病。

颈项部

刮拭方法：刮拭颈项部大椎穴时，用力要轻柔，用补法，可用刮板棱角刮拭，以出痧为度。刮颈部两侧风池至肩井时要采用长刮法，一次到位，中途不停顿。颈部到肩上肌肉较丰富，用力可重些，即用按压力重、频率慢的手法。

颈项部正中线：从哑门刮至大椎。

颈项部两侧：从风池开始，经过肩中俞、肩外俞、秉风刮至肩井、巨骨。

适应症：颈项部是人体十二正经中的手、足三阳经及督脉循行的必经之路，经常刮拭具有育阴潜阳、补益正气、防治疾病的功效，可主治颈椎病、头痛、感冒、近视、咽炎等疾病。

背部

刮拭方法：方向是由上向下，一般先刮背正中线的督脉（从大椎刮至长强），再刮位于正中线旁开 1.5 寸和 3 寸的两侧的膀胱经和位于正中线旁开 0.5 寸的夹脊。刮拭背部正中线手法宜轻柔，用补法，不可用力过重，以免伤及脊椎。可用刮板棱角点按棘突之间。刮拭时要视患者体质、病情选用补泻手法，用力要均匀，中间不要停顿。

适应症：督脉和足太阳膀胱经所有穴位都与人体的五脏六腑有联系，故刮拭背部可预防和治疗全身五脏六腑的病症。



背部刮痧还可用于疾病的诊断，如刮肾俞部位有压痛和大量痧斑，表示肾脏有可能发生了病变，其他穴位类推。

胸部

刮拭方法：胸部正中中线刮拭可从天突穴开始，经膻中穴向下刮至鸠尾穴。胸部两侧刮拭，从正中中线由内向外，先左后右，用刮板整个边缘由内向外沿肋骨走向刮拭。刮拭胸部正中用力要轻柔，不可用力过重，宜用平补平泻法，乳头处禁刮。

适应症：主要治疗心肺二脏疾病，如冠心病、心绞痛、心律不齐、慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺心病等疾病。另外可预防和治疗妇科乳腺小叶增生、乳腺炎、乳腺癌等疾病。

腹部

刮拭方法：刮拭腹部正中中线，从鸠尾穴开始，经过中脘穴、关元穴刮至曲骨穴。刮拭腹部两侧，从幽门穴刮至日月穴。空腹或饱餐后禁刮，腹部近期手术者禁刮，肝硬化、肝腹水、肠穿孔患者禁刮，神阙穴禁刮。

适应症：主治肝、胆、脾、胃、肾、膀胱、大小肠等脏腑病变，如慢性肝炎、胆囊炎、消化性溃疡、呕吐、胃痛、消化不良、慢性肾炎、前列腺炎、前列腺肿大、便秘、泻泄、月经不调、卵巢囊肿、不孕症等疾病。

四肢

刮拭方法：刮拭四肢采用长刮法，刮拭距离尽量长。遇到关节部位应抬板，不可重力强刮。四肢皮下如有不明包块、感染、破溃、痣瘤等，刮拭时应避开。对下肢静脉曲张和水肿患者，刮拭方向应从上往下。

上肢内侧：方向由上向下，尺泽可重刮。

上肢外侧：方向由上向下，在肘关节处可作停顿，或分段刮至外关。

下肢内侧：方向由上向下，经承扶至委中，由委中至腘阳，委中重刮。

下肢外侧：方向由上向下，从环跳至膝阳关，阳陵泉至悬钟。

适应症：四肢刮痧可预防和治疗全身疾病。如刮拭上肢内侧手太阴肺经，可防治呼吸系统的病症；刮拭足阳明胃经，可防治消化系统的疾病。



刮膝眼部



刮膝关节前部



❖ 膝关节

刮拭方法：膝关节的结构较为复杂，刮拭时宜用刮板棱角刮拭，以灵活掌握刮拭力度和方向，避免损伤膝关节。膝关节积水患者，不宜局部刮拭，可选取远端穴位刮拭。膝关节后方、后下方刮拭时易起痧疱，宜轻刮。静脉曲张及水肿患者，刮拭方向由下向上。

膝眼部：用刮板棱角先点按膝眼凹陷处，然后向外刮出。

膝关节前部：膝关节以上部分，从伏兔开始，经阴市刮至梁丘；膝关节以下部分，从犊鼻刮至足三里。

膝关节内侧部：从血海刮至阴陵泉。

膝关节外侧部：从阳关刮至阳陵泉。

膝关节后部：从股门刮至委中、委阳，委中重刮。

适应症：主治膝关节病变，如增生性膝关节炎、风湿性关节炎、膝关节韧带损伤、肌腱劳损、腓骨软化等。另外刮拭膝关节部对腰、背部疾病、胃肠疾病也有一定的治疗作用。

🌀 刮痧前的准备措施

❖ 选择刮具

刮痧板应边缘光滑，厚薄适中，检查其边缘有无裂纹，以免刮伤皮肤。

❖ 刮痧前的消毒

术者在刮痧前，需进行消毒工作。消毒包括刮具的消毒、术者双手及患

者待刮皮肤部位的消毒。消毒液可用75%的医用酒精。

❖ 刮痧注意事项

一般每个部位刮20~30次左右，以患者能耐受或出痧为度，每次刮拭时间以20~25分钟为宜。初次刮痧时间不宜过长，手法不宜过重，不可一味片面追求出痧。每个刮出红色淤点或淤斑的部位必须7天后才能再刮，或在此期间可以更换其他部位，直到患处清平无斑块，病症自然痊愈。通常连续治疗7~10次为1个疗程，间隔10天再进行下1个疗程。

刮痧后皮肤表面出现红、紫、黑色的斑点或斑块的现象，称为“出痧”。刮拭半小时后，皮肤表面的痧逐渐融合成片。深部斑块样痧逐步向体表扩散，约10多个小时后，皮肤表面逐渐呈青紫色或青黑色。

刮痧后24~48小时，触摸出痧部位皮肤有痛感，出痧重者局部皮肤表面微微发热。如刮拭手法过重或刮拭时间过长，体质较弱者会出现短暂





的疲劳反应和低热，经休息后可很快恢复正常。刮出的痧一般在 5 ~ 7 天后即可消退。一般来说，胸部、背部、上肢的痧，颜色浅的痧及皮肤表面的痧，消退较快；腹部、下肢的痧、颜色深的痧及皮下深部的痧，消退较慢；阳经所出的痧消退较快；阴经所出的痧消退较慢。

晕刮的原因和处理方法

晕刮就是在刮痧过程中或刮痧过后发生的晕厥现象。患者可出现面色发白、恶心、头上出冷汗、心慌、四肢发冷等，严重者出现血压下降，神志昏迷。

晕刮产生的原因

患者对治疗刮痧缺乏了解，精神过度紧张或对疼痛特别敏感者。患者空腹、熬夜及过度疲劳。术者刮拭手法不当，如体质虚弱、出汗、吐泻过多或失血过多等虚证，采用了泻法刮拭。刮拭部位过多，时间过长，超过 25 分钟也会导致晕刮。

晕刮的处理

应立即停止刮痧治疗，迅速让患者平卧，取头低脚高体位，注意保暖。抚慰患者勿紧张，饮用一杯温糖开水。用刮痧板角重刮百会穴，刮板棱角轻按人中穴，重刮内关、足三里和涌泉穴。静卧片刻患者即可缓解。仍未恢复者，可考虑采用现代急救措施。

晕刮的预防措施

1. 对初次接受刮痧治疗者，应做好解释说明工作，消除患者紧张情绪。
2. 选择正确的刮痧体位，使患者感觉舒适。
3. 避免空腹、过度疲劳、熬夜后刮痧。
4. 根据患者体质选用适当的刮拭手法。对体质虚弱、出汗、吐泻过多、失血过多等虚证，宜用补法。
5. 治疗刮痧部位宜少而精，每次刮痧时间不超过 25 分钟。
6. 在刮痧过程中，要多询问患者的感觉，注意观察患者的表情反应，及时发现晕刮的先兆，防止晕刮的发生。

