

绿色养生
自然疗法

刮痧养生

丛书主编：马永华 倪正

本书主编：陈大江

对大多数人来说，医学是一座不得不进入的迷宫，如何避免医学伤害？如何作一个聪明的病人？除了现行的中医、西医治疗以外，开展广泛普及自然医学的健康教育，运用自然养生、自然疗法，维护健康，成为人们的迫切需求。健康的钥匙就掌握在自己的手中。

上海科学技术文献出版社



刮痧养生

丛书主编 马永华 倪 正

隼中	陆中中	李 烽
毕大荣	陈亚江	武恒军
沃恒富	常丽华	张 婧
钱懿惠	姜武堂	

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧养生/陈大江主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 8

(绿色养生自然疗法/丛书主编 马永华, 倪正)

ISBN 978-7-5439-4390-2

I. ①刮… II. ①陈… III. ①刮痧疗法

IV. ①R244. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第124652号

刮痧养生

丛书主编 马永华 倪 正

本书主编 陈大江

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/32 印张4.875 字数131 000

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4390-2

定价: 12.00元

<http://www.sstlp.com>

序

21 世纪是一个大健康时代。人们追求心理、生理、社会、环境的完全健康。对于个人来说，如何走上健康之路，避免误入歧途，这取决于你是否有健康的生活观念和行为。

人类作为大自然的一分子，必须遵照自然的法则、顺应自然规律，充分了解自己身体的自然抗病能力。早在 1938 年，我国医药界的老前辈叶桔泉先生（1955 年选聘为中国科学院院士）在《自然医疗》一书中就率先提出：“疾病而经医疗，全赖我人体内之伟大的自然疗能供其驱使方可奏效，……吾人自己明了自己，况且积极的抗病，实远胜于消极的医疗”。抹去岁月的尘土，这些提法至今依然熠熠闪光。

我们应该敬畏生命，顺从自然，把呵护、提升人们的自然疗能放在首位。

自然医学就是运用自然赋予人类的阳光、空气、水、动植物等自然因素，激发、调动与保护人体固有的自然疗能，主张对病人的身体、心理、性格、情感、信仰和社会处境全面了解和关怀，以达到

保健、疗病、强身、健体的目的，是集保健、医疗、康复于一身的医学体系。自然医学通过各种自然疗法，依靠调动人体的自然疗能，变异常为健康。

对多数人来说，医学是一座不得不进入的迷宫，如何避免医学伤害？如何作一个聪明的病人？除了现行的中医、西医治疗以外，开展广泛普及自然医学的健康教育，运用自然养生、自然疗法，维护健康，成为人们的迫切需求。健康的钥匙就掌握在自己的手中。

南京自然医学会已成立了 14 个相应的自然疗法分会。近年来每年都组织召开“世界自然医学学术大会”，交流研讨学术，讨论当今世界最新的健康理念和行为规范，汇集东、西方的自然疗法经验。

这次南京自然医学会组织了“蜂疗分会”、“食疗分会”、“药浴分会”、“推拿分会”、“刮痧分会”、“足疗分会”这 6 个分会中具有较高学术造诣和丰富临床经验的专家、教授，编写了《绿色养生自然疗法丛书》，包括了《蜂疗养生》《食疗养生》《药浴养生》《推拿养生》《刮痧养生》《足疗养生》这 6 本书。

健康源自正确的观念，如何落实与执行是我们南京自然医学会始终为之努力的方向。衷心希望本套丛书能在专家和读者之间架起一座通向健康的桥梁，帮助人们实现健康长寿的愿望，为人类造福。

编者

前言

刮痧疗法是中国传统绿色养生自然疗法之一,起源于民间,流传于民间,历史十分悠久,是中医学宝贵的遗产之一。随着社会的进步,国人物质生活水平的不断提高,人们的心理愿望从向往经济富裕逐步转变为更偏重于身体健康,人们追求健康的方式也越来越丰富。绿色养生、保健逐步成为人们日常生活中的重要话题之一。刮痧疗法既可养生保健,又能治疗疾病,具有简便易学、安全有效等特点,非常适合广大人民群众自学养生保健,在家庭进行简单的自我治疗。

本书分基础篇、养生篇、治疗篇3部分,对中医相关基础理论、刮痧疗法的基本知识和实际操作做了深入浅出的阐述。养生篇、治疗篇均附有图片,清晰明了,可供临床医师、保健刮痧师以及刮痧爱好者参考。

陈大江

2010年5月18日

目 录

基础篇

- 一、刮痧疗法的中医基础理论 / 2
 - 整体观念 / 3
 - 辨证施治 / 5
- 二、经络理论 / 6
 - 经络的组成与作用 / 6
 - 经络的生理功能和病理反应 / 11
 - 经络在刮痧实践中的应用 / 12
 - 腧穴的分类 / 13
 - 腧穴的治疗作用 / 14
 - 特定穴 / 16
 - 腧穴的定位 / 18
 - 十四经常用穴位 / 22
- 三、刮痧疗法 / 49
 - 刮痧疗法的原理与作用 / 49
 - 刮痧疗法的常用器具 / 51
 - 刮痧疗法的基本手法 / 53
 - 人体各部位的刮痧方法 / 61

刮痧疗法的注意事项和禁忌证 / 64

刮痧疗法的正常反应与异常反应的处理 / 65

养生篇

一、额部防皱 / 67

二、美颈 / 67

三、美腿 / 68

四、润肤养颜 / 69

五、对抗眼疲劳 / 70

六、促进食欲 / 71

七、增强儿童体质 / 72

八、青少年增高 / 73

九、预防近视 / 74

十、改善睡眠状态 / 75

十一、护肝 / 76

十二、预防中风 / 77

十三、祛痰 / 78

治疗篇

一、眼耳鼻喉系统病症 / 79

咽炎 / 79

扁桃体炎 / 80

口腔炎 / 81

牙痛 / 82

急性结膜炎 / 82

白内障 / 84

过敏性鼻炎 / 85

鼻衄 / 85

中耳炎 / 86

突发性耳聋 / 87

二、消化系统病症 / 88

胃痉挛 / 88

胃炎 / 89

胃酸过多 / 90

胃下垂 / 91

呃逆 / 92

肝硬化 / 93

脂肪肝 / 94

习惯性便秘 / 94

腹泻 / 95

三、骨关节系统病症 / 96

落枕 / 96

腰部扭伤 / 97

踝关节扭伤 / 98

颈椎病 / 99

肩关节周围炎 / 100

肱骨外上髁炎 / 101

膝关节痛 / 102

风湿性关节炎 / 102

四、女性生殖系统病症 / 104

痛经 / 104

闭经 / 105

乳腺炎 / 106

子宫附件炎 / 106

乳腺小叶增生 / 107

围绝经期综合征 / 109

子宫脱垂 / 110

五、神经系统病症 / 111

偏头痛 / 111

中风后遗症 / 112

肋间神经痛 / 113

腰椎间盘突出症 / 114

坐骨神经痛 / 114

神经衰弱 / 115

六、皮肤病症 / 116

神经性皮炎 / 116

青年痤疮 / 117

荨麻疹 / 118

皮肤瘙痒 / 119

湿疹 / 120

冻疮 / 121

七、呼吸系统病症 / 122

感冒 / 122

支气管炎 / 123

咳嗽 / 124

气喘 / 124

八、心血管系统病症 / 125

心悸 / 125

冠状动脉粥样硬化性心脏病 / 126

高血压病 / 127

慢性低血压 / 129

九、代谢病症 / 130

血脂异常 / 130

糖尿病 / 131

十、泌尿系统病症 / 132

膀胱炎 / 132

前列腺炎 / 133

十一、肛肠病症 / 134

痔疮 / 134

肛周瘙痒 / 135

十二、小儿病症 / 136

小儿高热 / 136

遗尿症 / 137

十三、血液系统病症 / 138

贫血 / 138

十四、其他病症 / 139

腹痛 / 139

醉酒 / 140

晕车 / 141

发热 / 142

中暑 / 142

基础篇

刮痧疗法以中医脏腑经络学说为理论指导,广泛吸收了针灸、按摩、点穴、拔罐等中医非药物疗法之所长而成。刮痧疗法采用表面光滑的水牛角刮痧板,在具有疏通经络、舒筋理气、祛风散寒、清热除湿、活血化瘀、消肿止痛等作用的刮痧油的润滑下,通过对人体体表一定部位(穴位)的反复刮拭,使得刮拭区域皮肤出现一些条状或(和)细沙粒样痧痕(扩张的微血管),从而产生活血化瘀、舒筋通络、调整阴阳等作用。刮痧疗法是既可保健又可治疗的一种自然疗法。它是中医学的重要组成部分,其内容包括中医理论、刮痧操作及养生、治疗等部分。刮痧具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点,广受欢迎。

经过漫长的历史发展,刮痧疗法已由原来粗浅、直观、单一、经验的治疗方法发展到今天有系统中医理论指导,有完整手法和改良器具,适应病种广泛,既可保健又可治疗的一种自然疗法。

刮痧疗法的历史可以追溯到两千多年前的《黄帝内经》时代,是砭石疗法或刺络疗法的一种,长期以来流传于民间,薪火相传,沿用不废。宋代王楙在《指迷方瘴症论》中称之为“挑草子”。《保赤推拿法》中记载:“刮者,医指挨皮肤,略加力而下也。”它多用于治疗痧症,即夏季外感中暑或湿热温症疫毒之疾,皮肤每每出现花红斑点,也称“夏法”。

元明以后,民间治疗痧病的经验引起了医学家的注意。如,危亦林的《世医得效方》就对“搅肠沙”进行了记述:“心腹绞痛,冷汗出,胀闷欲绝,俗谓搅肠沙。”又如,赵宜真集的《仙传外科秘方》第11卷、王肯堂的《证治准绳》、虞抟的《医学正传》、张景岳的《景岳全书》等均记

载有痧症及治痧的经验。

清代郭志邃撰写了第一部刮痧专著——《痧胀玉衡》，从痧的病源、流行、表现、分类、刮痧方法、器具以及综合治疗方法等方面都做了较为详细的论述。例如，在治疗方面他指出：“背脊颈骨上下，及胸前肋肋，两背肩臂痧，用铜钱蘸香油刮之，或用刮刮子脚蘸香油刮之。头额腿上痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之。大小腹软肉内痧，用食盐以手擦之。”此后又有另一部刮痧专著——陆乐山的《养生镜》问世。这两本书为刮痧成为一门专科技术奠定了一定的基础。此后，清代论述痧病的专著日渐增多，有十多部，其他著作中记载刮痧医术的则更多。

1960年人民卫生出版社出版了江静波先生著的《刮痧疗法》一书，开创了现代研究刮痧之先河，将刮痧、放痧、拍法等以“刮痧”概之，使刮痧由原来局限的“痧病”和“出痧”走上了学术论坛，为之名正。

1990年以后，在全球回归自然疗法的热潮中，刮痧疗法比肩成势，并有多部著作面世，例如吕季儒的《吕教授刮痧健康法》，王敬、杨金生的《中国刮痧健康法》，张秀勤、郝万山的《全息刮痧法》，侯志新的《经络微针穴区刮痧法》，孔垂成的《中医现代刮痧教程》，傅贞亮的《中医刮痧疗法130问》，漆浩、刘硕等的《排痧养生祛病法》，王富春、赵艳鸿等的《刮痧疗法》等十余部，使保健刮痧疗法不断地蓬勃发展。

刮痧疗法以其简、便、廉、验、速和易学、易做、安全、有效的特点，被称为“不用手的按摩，不用针的针灸，用刮痧板的拔罐”，成为当今家庭养生、家庭自我保健治疗的组成部分。

一、刮痧疗法的中医基础理论

保健刮痧是中医学的一个分支，其操作是在中医基础理论的指导下进行的，因此必须对中医基础理论有个基本的了解。中医基础

理论的核心内容是整体观念和辨证论治。

中医学把人体内在的重要脏器分为脏和腑两大类,有关脏腑的理论称为“藏象学说”。藏,通脏,一是藏于体内的脏器,二是指五脏主藏精气,象是征象或形象。这就是说,内脏虽收藏于体内,但其生理、病理方面的变化,都有征象表现于外。所以中医学的脏腑学说,是通过观察人体外部征象来研究内脏活动规律及其相互关系的学说。

这里应当指出的是:中医学里的脏腑,除了指解剖学层面的上的实质脏器外,更重要的是对人体生理功能和病理变化的概括。因此,它们虽与现代医学里的脏器名称大多相同,但其概念、功能却不完全一致,所以不能把两者完全等同起来。

整体观念

中医学认为人体任何一个器官都不是孤立存在的,相互之间有着密切的联系。这主要从两个方面来看:一是在结构上,有经络把脏腑与躯体各部分之间联结成为一个整体;二是在功能上,彼此之间有着相互依赖与协作的关系,任何一个脏器或局部器官的功能活动都与整体有关,从而联系成为一个完整的有机体,以进行正常而协调的生理活动。

脏腑系统组成总表

五脏属阴	五腑属阳	在志	在液	在体	在窍	其华	五行	五季	五味	五色
心	小肠	喜	汗	脉	舌	面	火	夏	苦	红
肺	大肠	忧	涕	皮	鼻	毛	金	秋	辛	白
脾	胃	思	涎	肌肉	口	唇	土	长夏	甜	黄
肝	胆	怒	泪	筋	目	爪	木	春	酸	青
肾	膀胱	恐	唾	骨	耳及二阴	发	水	冬	咸	黑

脏腑系统功能简表

阴	心	主血脉：推动周身气血在脉管内的运行；藏神：人的神志和思维活动与五脏有关，但主要属于心脏的生理功能
	肺	主一身之气的宣发与肃降，为抗御外邪和保持呼吸通畅；主通调水道，保持和促进水液代谢的进行
	脾	主运化水谷和水湿；主升提清气；主肌肉为全身肌肉提供营养；主统血，统摄血液在经脉内运行
	肝	主疏泄：管理情志调畅全身气机，调畅脾胃之气、分泌胆汁，促进消化；藏血：贮藏血液和调节血量，保障机体活动的需要
	肾	藏精：是全身阴阳之根本，主管生殖、生长、发育；主水液，维持体内津液代谢的平衡；主纳气：摄纳肺所吸入的清气，防止呼吸浅表；主骨生髓：促进骨骼发育并保持其强健，促进和保持骨骼、脊髓和脑髓的充盈，从而促进和保持智力的发育及稳定
阳	小肠	主受盛和化物：接受经胃部初步消化后的食物，并将其进行进一步的消化，吸收其营养物质；主泌别清浊：将经过充分消化后的食物分为水谷精微、水分和食物残渣，并将水谷精微和水分吸收，而食物残渣则向大肠输送
	大肠	主传导糟粕，排泄粪便。由小肠消化吸收后的食物残渣下移到大肠后，进一步吸收其中剩余的水分，并形成粪便，从肛门排出体外
	胃	主受纳和腐熟水谷，主通降以降为顺：接受食物并将其初步消化后，降入小肠，进行进一步的消化，吸收其营养物质
	胆	贮藏和排泄胆汁，帮助食物的消化
	膀胱	贮藏和排泄尿液，是参与津液代谢的重要器官
	三焦	主持诸气，总司人体的气机和气化，推动各个脏腑组织器官的功能活动；疏通水道，运行水液，是人体水液升降出入的通路

在上述整体观念的思想指导下,中医学还认为人体的众多组织器官并非完全平行,而是有主次之分的,其中以五脏为核心构成一个极为复杂的整体。它以五脏为主,配合五腑,联系五志、五体、五液、五行、四时季节、五官九窍等等,以经络为网络,联系躯体组织器官,形成五大系统。因此中医治疗疾病的一个最大特点,是从整体出发,不孤立地看人,不孤立地看病,不孤立地看症,局部疾病要从整体上去分析。

在中医学的理论体系中,始终贯穿着整体观念这一基本思想。它既是关于生命、人体、疾病的根本观点,又是指导诊断、治疗的核心思想。它集中体现在“人体本身是一个有机的整体”、“人体和自然界也是一个有机的整体”这两方面的内容。

中医学认为,人体是一个有机的整体,它以五脏为中心,配合六腑,通过经络,将全身各个器官组织联系成为一个有机的整体。在生理上,脏腑与脏腑之间,脏腑与皮肤、肌肉、血脉、筋骨等形体组织,目、舌、口、鼻、耳、前后阴等五官九窍,以及与自然环境的联系(如气候变化、地理环境)、饮食起居习惯之间,都存在着有机的联系,共同完成人体统一的功能活动。在病理上,外界环境的变化可以影响人体的健康,内脏病变可以通过经络反映于体表,体表病变也可通过经络影响脏腑,脏腑之间也可以相互传播和影响。

辨证施治

辨证施治是中医学理论体系中指导临床诊治疾病的基本法则。“症”和“证”的概念是不同的。“症”即症状,是指患者在自觉身体不适时感觉到的一些相互间没有必然联系的一些症状,如咳嗽、流涕、发热、腹泻等等。而“证”则是医生在整体观念的指导下,将四诊(望、闻、问、切)所收集的病情资料进行分析综合以后,来辨别疾病的病因、性质、部位、程度,作出这些症状处于疾病发展过程中某一阶段的病理概括,也就是“证候”。施治,就是根据辨证所确定的证候,按照中医治疗原则,确定相应的治法,给予相应的治疗。所以

辨证是施治的前提和依据,施治是治疗疾病的手段和方法,两者不可分割。

由于证候性质是属于疾病发展中某一阶段中的病理概括,因而可因不同的病因,个体反应性的差异和其他因素的影响,使同一种疾病在不同的个体或不同个体的不同阶段,表现出几种不同的证候,不同的病在某一过程中,也会在不同个体中出现相同的病证。但是辨证是中医施治的根据,“证同治亦同,证异治亦异”。

所以辨证施治既不同于“辨病施治”,也不同于“对症治疗”,而是中医学诊断治疗工作的一个独特之处。

二、经 络 理 论

经络的组成与作用

经络学说是中医学理论的重要内容之一,是保健刮痧的理论核心。经络内属于脏腑,外络于肢节,沟通内外,贯穿上下,将人体各部位的组织器官联系成为一个有机的整体,并以此运行气血、营养全身,使人体各部分的功能活动得以保持协调和相对的平衡。

经络是经脉和络脉的统称。经络是运行气血的通路,经和络构成一个系统,两者既有联系又有区别,主干、纵行、分布比较深层的为“经脉”;分支、横斜、分布比较浅表的为“络脉”。经脉是主体,络脉是附属于经脉的分支。经脉与络脉是密切相连的,经脉除分布在肢体的一定部位外,还深入躯体内部连接五脏六腑。络脉一般多散布在体表,联系“经筋”和“皮部”。

脏腑、经络之气输注于体表的部位称为“腧穴”。腧与“输”通,有传输的含义。“穴”有孔隙的意思。腧穴是针灸、推拿、保健刮痧施术的部位。保健刮痧的刺激通过腧穴、经络的作用,调动人体内在的抗病能力,调节机体的虚实状态,以达到日常保健、预防疾病和轻微疾