

大众健康养生系列

源远流长而又经济实用的自然疗法



中医刮痧 养生治病一本通

多种手法与疗法，让您远离病痛
身体部位保健刮痧，全面呵护五脏六腑
生病不用怕，刮痧保健康！



中国轻工业出版社



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医刮痧养生治病一本通 / 田贵华编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5019-7944-8

I. ①中… II. ①田… III. ①刮痧疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 228098 号

责任编辑: 付 佳 胡玉玲

策划编辑: 童树春

责任终审: 孟寿萱

整体设计: 逗号张文化创意

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 16.25

字 数: 360 千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-7944-8

定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100182S2X101ZBW

刮痧疗法是祖国医学的重要组成部分，既源于针灸、按摩疗法，同时又属于民间疗法。从古至今，刮痧不仅满足了人们追求健康的需求，减少了医药费用开支和药物毒副作用对身体的伤害，而且操作简便，好学好用，深受广大群众的欢迎，故而在民间长期流传和广泛应用。

随着人们对自我保健知识认知的提高，维护人的自然生态、无毒副作用、易于被人们接受和有效性的绿色疗法成为医学发展的主流，有着数千年祖国医学历史的这枝奇葩，被推为自我保健的首选，受到社会的青睐。我们深信，刮痧疗法在不断地挖掘、整理、实践和提高的过程中，必将会得到新的发展，成为一种开展自我保健、家庭医疗的济世良法，并且逐步发展成为一门独特的临床保健治疗学科。

刮痧使体内的痧毒，即体内的病理产物得以外排，从而达到治愈痧症的目的。刮痧的用具十分简单、方便，只要是边缘比较圆滑的东西，都可以用来刮痧。刮痧疗法是在人体体表的皮肤上进行刮拭，通过经络传导，起到调节体内环境、调节人体阴阳

平衡的作用，从而达到治疗目的，而不是通过施加额外的物质来调节人体的内环境稳态的。因此，刮痧疗法是不会产生毒副作用的，即使对初次接触刮痧的人，也仅可能因为手法不熟练而使患者产生疼痛的感觉，或是起不到相应的治疗效果，但是绝对不会有毒副作用产生。

刮痧疗法不是医生的专利，无论有没有医学基础知识，只要对照本书，按图操作，人人都能在家中自我诊断和治疗。因为，经络刮痧疗法，在刮拭操作中，刮拭的穴位是一个比较宽泛的部位，在穴位的选取上要求并不如针灸治疗那样严格，这就使得刮痧在临床实际中的应用变得简便易行。所以说，刮痧疗法的确具有简便易学、操作方便的特点。

刮痧疗法适用于很多慢性病，如肩周炎、腰痛等，即使是久治不愈的患者，如果能坚持刮拭，也能获得较好的疗效。同时，对临床常见的急性病如中暑、昏迷等也十分有效，一般经过一次正确的刮拭之后即可见效。

本书从如何刮痧讲起，介绍了内、外、妇、儿、五官科及皮肤科常见的一些疾患的刮痧疗法，还介绍了美容、美体的刮痧方法，操作简便，知识与实用性融于一体，适用于青年朋友，尤其适合患有慢性疾患的老年朋友。

最后，我希望本书能为朋友们在日常保健中带来些许帮助。对于本书的不足之处，请大家不吝赐教。

田贵华

第一章

刮痧，居家必备的养生祛病技法	1
流传千年的中医养生智慧	2
能治百病的神医圣手	7
养生保健的得力助手	5
百用百灵的美容绝技	8
自我诊病的绝佳伴侣	6

第二章

为什么说刮痧易学、易用	10
工具简单易用	11
体位灵活多变	20
方法简单易学	13
身体各部位的刮痧方法	21
刮痧板的运用	17

第三章

日常保健，拒疾病于千里之外	27
头部保健刮痧	28
脾和胃保健	35
面部保健刮痧	29
肾和膀胱保健	36
颈腰背部保健刮痧	30
性保健	36
胸腹部保健刮痧	31
卵巢保健	38
心和小肠保健	32
乳房保健	38
肺和大肠保健	33
增强免疫力	39
肝和胆保健	34
净化血液	40

第四章

赶走亚健康，从此告别纷扰..... 41

大脑疲劳	42	心慌气短	51
胸闷不适	43	视力疲劳	52
头晕	44	健忘	53
腰背酸痛	45	焦虑烦躁	55
肩颈酸痛	46	改善抑郁	56
缓解腰酸痛	47	食欲不振	57
关节僵硬	48	消化不良	58
下肢酸痛、沉重	49	手足冰凉、怕冷	59
改善睡眠质量	50		

第五章

内科常见疾病刮痧疗法..... 61

感冒	62	疟疾	72
支气管炎	63	急性胃肠炎	73
支气管哮喘	64	痢疾	75
肺气肿	65	腹胀	76
肺结核	67	腹痛	78
肺炎	68	中风后遗症	79
中暑	69	神经衰弱	80
发热	71	胃下垂	82

胃炎	83	嗜睡	100
反胃	84	阑尾炎	101
高血压	85	肥胖症	102
低血压	87	糖尿病	104
冠心病	88	甲状腺功能亢进症	105
贫血	90	自汗、盗汗	107
肾炎	91	便秘	108
前列腺炎	93	尿失禁	109
前列腺肥大	94	尿道炎	111
阳痿	95	高脂血症	112
早泄	97	晕车、晕船、晕机	113
遗精	98		

第六章

儿科常见疾病刮痧疗法	115
小儿高热	116
小儿肺炎	117
小儿麻疹	118
小儿脱肛	119
小儿哮喘	120
小儿多动症	121
小儿支气管炎	122
小儿百日咳	123
小儿腹泻	125
小儿遗尿	126
小儿呕吐	127
小儿惊风	129
小儿厌食	130
小儿疳积	132
小儿积滞	133
小儿夜啼	134

流行性腮腺炎	135	小儿麻痹后遗症	138
小儿便秘	137	小儿口角流涎	139

第七章

妇科常见疾病刮痧疗法

痛经	142	子宫脱垂	155
闭经	143	绝经期综合征	156
带下	144	崩漏	158
月经不调	146	乳腺炎	159
乳腺增生	147	慢性盆腔炎	160
妊娠呕吐	148	卵巢炎	161
产后缺乳	150	人工流产综合征	162
产后腹痛	151	女性不孕症	163
产后发热	152	外阴瘙痒	164
产后大便难	154	外阴白斑	166

第八章

外科常见疾病刮痧疗法

颈椎病	168	急性腰扭伤	173
落枕	169	腰痛	174
肩周炎	170	腰肌劳损	175
腰椎间盘突出	171	坐骨神经痛	176

踝关节扭伤	177	腓肠肌痉挛	183
网球肘	179	关节痛	184
足跟疼	180	痔疮	185
骨质增生	181	老年骨质疏松	186
类风湿关节炎	182		

第九章

皮肤科常见疾病刮痧疗法	188
-------------------	-----

湿疹	189	毛囊炎	201
神经性皮炎	190	斑秃	202
接触性皮炎	191	白癜风	203
过敏性皮炎	192	皮肤瘙痒	204
痤疮	193	脱发白发	205
黄褐斑	195	酒糟鼻	206
鱼鳞病	196	荨麻疹	207
硬皮病	197	带状疱疹	209
扁平疣	199	脓疮	210
银屑病	200	冻疮	211

第十章

五官科常见疾病刮痧疗法	213
-------------------	-----

急性结膜炎	214	沙眼	215
-------------	-----	----------	-----

流泪证	216	慢性鼻炎	223
青光眼	217	耳鸣	224
白内障	218	鼻出血	225
耳聋	219	慢性咽炎	227
鼻窦炎	221	眼睑下垂	228
过敏性鼻炎	222	牙痛	229

第十一章

美容刮痧	231		
润肤养颜	232	祛除黑眼圈	238
美白	233	祛除眼袋	239
防皱去皱	234	减肥美体	240
丰胸	235	美颈	241
乌发润发	236	纤腰	242
生发固发	237	美腿	244

附录

掌握窍门，一学就会	246
-----------------	-----

——第一章——

刮痧，
居家必备的
养生祛病技法

流传千年的中医养生智慧

◇ 刮痧是中医治疗六大技法之首 ◇

中医治疗六法分别是：砭、针、灸、药、按跷、导引。砭为第一法，可见其地位的重要、应用之频繁。这里的“砭”法，即为刮痧疗法。“砭，以石刺病也”，砭石的应用早在 20 万年前的石器时代就出现了。

在原始社会，人类受到各种疾病的侵袭，又不时被毒蛇猛兽所伤，或受气候侵袭而受伤致病后，为治愈，一定会自求救护，消除病痛。远在石器时代，我们的祖先在偶然间发现，身体某一部位偶然被石器摩擦或荆棘刺伤出血，但身体另外某个部位的疼痛却意外地得到减轻或消失。这种现象经过许多次重复，人们便会利用刮痧治疗疾病，于是便出现了为医疗专用的石刺工具——“砭石”。据有关考古资料记载，砭石最早发现于新石器时代的文物中。刮痧治病的病历记录最早见于《扁鹊传》中。

随着社会生产力的发展，祖国医学也随之发展起来。唐朝时期人们就已运用萱麻来刮治疾病。刮痧发展到明代，刮痧治病的记录更为详尽、具体，《医学正传》中记载：“治痧证，或先用热水蘸搭臂膊而以萱麻刮之，甚者针刺十指出血，或以香油灯照视胸背，有红点处皆烙之”。这种刮痧法，在中医书中又称“戛掠”。

另外，这个时期的中医书籍中已有更多的刮痧记载，如明·张风逵《伤暑全书》始载有“绞肠痧”一症。至清代后对此疗法的描述更为详细，如郭志邃的《痧胀玉衡》中，在痧病病原论中指出：“痧症先吐泻而心腹绞痛者，痧从秽气发者多；先心腹绞痛而吐泻者，从暑气发者多；心胸昏闷，疾涎胶结，从伤暑伏热发者多；遍身肿胀，疼痛难忍，四肢不举，舌强不言，从寒气冰伏过时，郁为火毒而发痧者多。”并将痧病分为遍身肿胀痧、闷痧、落弓痧、角弓痧、扑鹅痧、噤口痧、伤风咳嗽痧、痘前痧胀等 45 种痧病。

刮痧疗法也逐步更加完善、丰富。从医学典籍中可查到：“刮痧法，背脊颈

骨上下，又胸前肋肋，两背肩；臂痧用铜钱蘸香油刮之或用刮舌抿子脚蘸香油刮之；头额、腿上痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之。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。”

此外，刮痧疗法还见于《松峰说疫》、《七十二种痧症救治法》、《串雅外编》、《验方新编》等医学典籍中。对刮痧疗法的总结也更系统化、规范化，出现了刮痧、扯痧、悴痧、放痧、拍痧等不同治疗方法。有些方法至今仍被广泛应用，如灯火灸（悴痧疗法）治疗腮腺炎。操作时，用灯心草蘸油，点燃后，对准角孙穴烧燃，当火一接触到皮肤，要立刻离开皮肤，手法一定要快，这时可听到十分清脆的爆响声。这里记载的操作手法与现代悴痧疗法技术要领完全一致。

随着人们对自我保健知识认知的提高，维护人的自然生态、无毒副作用、易于被人们接受和有效性的绿色疗法成为医学发展的主流，有着数千年祖国医学历史的这枝奇葩，被推为自我保健的首选，受到社会的青睐。我们深信，刮痧疗法在不断地挖掘、整理、实践和提高的过程中，必将会得到新的发展，成为一种开展自我保健、家庭医疗的济世良法，并且逐步发展成为一门独特的临床保健治疗学科。

◇ 好学好用，长盛不衰 ◇

刮痧疗法是祖国医学的重要组成部分，既源于针灸、按摩疗法，同时又属于民间疗法。从古至今，刮痧不仅满足了人们追求健康的需求，减少了医药费用开支和药物毒副作用对身体的伤害，而且操作简便，好学好用，深受广大群众欢迎，故而能在民间长期流传和广泛应用。

○ 简便易学

刮痧疗法不是医生的专利，无论有没有医学基础知识，只要对照本书，按图操作，人人都能在家中自我诊断和治疗。因为，经络刮痧疗法，在刮拭操作中，刮拭的穴位是一个比较宽泛的部位，在穴位的选取上要求并不如针灸治疗那样严格，这就使得刮痧在临床实际中的应用变得简便易行。所以说，刮痧疗法的确具有简便易学，操作方便的特点。

○ 操作简便

刮痧不需要复杂的器具，只需要简单的一个刮痧板和适量的润滑剂就可以了。如果没有专业的刮痧板，也可以在生活中常见物品中取材，如线团、瓷调羹、苕麻等代替。即使没有这些物品，只用撮痧手法，用一双手，也可以治疗一些疾病。并且，在操作的过程中，也不需要特殊的场地。

○ 适应症广泛

经过数千年的发展，刮痧疗法治疗疾病的范围也越来越广泛，由古代单纯的只能治疗痧症到现阶段可以治疗 400 余种疾病，其效用可以说是非常惊人的。而且，随着对刮痧疗法的不断深入研究，其适应症的范围必将进一步扩大。

○ 疗效高见效快

刮痧疗法适用于很多慢性病，如肩周炎、腰痛等，即使是久治不愈的患者，如果能坚持刮拭，也能获得较好的疗效。同时，对临床常见的急性病如中暑、昏迷等也十分有效，一般经过一次正确的刮拭之后即可见效。

○ 经济实惠

刮痧工具简单、适用症广泛、简单易学、疗效高这些特点都决定了刮痧疗法是经济实惠的自我治病保健的 DIY 疗法。特别适合在药物缺乏的地区、农村边远山区进行推广，让人们少花钱甚至不花钱就能治愈疾病，可以极大地减轻患者的经济负担。

○ 安全、可靠的绿色疗法

刮痧疗法是在人体体表的皮肤上进行刮拭，通过经络传导，起到调节体内环境、调节人体阴阳平衡的作用，从而达到治疗目的。而不是通过施加额外的物质来调节人体的内环境稳态的。因此，刮痧疗法是不会产生毒副作用的，即使对初次接触刮痧的人，也仅可能因为手法不熟练而使患者产生疼痛的感觉，或是起不到相应的治疗效果，但是绝对不会有毒副作用产生。

养生保健的得力助手

◇ 调理脏腑，奠定健康一生的基础 ◇

刮痧有明显的调理人体脏腑的作用。如用刮痧治疗肠蠕动亢进的患者时，可对其腹部、背部等处刮痧，使肠蠕动亢进受到抑制，进而恢复正常。同样，对肠蠕动功能减退的患者，则可促进肠蠕动功能增强。这说明用刮痧疗法可以改善、调理人体的脏腑功能，使脏腑阴阳平衡。

◇ 行气活血，增强抵抗力 ◇

刮痧后人体局部皮肤充血，毛细血管扩张，血液循环加快。同时，通过刮痧疗法，可刺激神经、内分泌系统，使血管舒张与收缩功能增强，并能增加血管壁的通透性，使局部血液供应得到增强，进而使人体的全身血液循环得到改善，因此，刮痧疗法是增强人体抵抗力的首选疗法。

◇ 调和阴阳，百病不生 ◇

中医理论认为，在正常情况下，人体保持着阴阳相对平衡的状态。如果人体因七情六淫等因素破坏阴阳平衡时，就会导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等病理变化，而产生“阳盛则热，阴盛则寒”等临床证候。而刮痧治疗是根据患病者的证候属性来调节阴阳的偏盛偏衰，如病在经络、在皮肉者属表，刮痧时手法要轻；如果病在脏腑、在筋骨时，病症属里，就需要用重刮手法。通过刮痧，令人体恢复阴阳平衡，最终达到治疗疾病的目的。

◇ 温经散寒，为健康加一道屏障 ◇

由于刮痧操作的作用面积宽，刮治时的刺激作用使局部产生热效应，并通过神经和经络传导给体内脏腑器官，使相应的组织产生兴奋，最终会让体内寒邪排出体外，从而达到温经散寒的作用。

◇ 舒筋活络，消肿止痛 ◇

凡有疼痛则肌肉必紧张，凡有肌肉紧张又势必疼痛，它们常互为因果关系。

现代医学对此的解释为：人体感到疼痛是因为肌肉附着点、筋膜、韧带、关节囊等受损伤的软组织发出疼痛信号，这些信号通过神经的反射作用，使有关组织处于警觉状态，肌肉就表现收缩、紧张直到痉挛，其目的是为了减少肢体活动，从而减轻疼痛。刮痧治疗中可以看到，消除了疼痛病灶，肌紧张也就消除；如果使紧张的肌肉得以松弛，则疼痛和压迫症状也可以明显减轻或消失，同时有利于病灶修复。

若此时不进行治疗，损伤组织就会形成不同程度病变，如粘连、纤维化或疤痕化，并不断发出疼痛信号，加重肌肉收缩紧张程度，继而又可在周围组织引起继发性疼痛病灶，形成新陈代谢障碍，进一步加重“不通则痛”的病理变化。

◇ 清热解毒，快速清洁体内环境 ◇

刮痧有清热解毒的作用。根据中医治法中“热则疾之”的原理，刮痧之后，人体内部的热邪通过体表排出体外，刮痧对清体内之淤热效果明显。现代医学认为，通过刮痧，使人体局部组织高度充血，血管神经受到刺激使血管扩张，血流及淋巴系统循环增快，进而使血液的搬运力量增强，淋巴系统的吞噬作用加大，加速排除体内废物、毒素。

自我诊病的绝佳伴侣

◇ 自我诊断健康状况 ◇

刮痧可以根据出痧的多少，出痧的部位，出痧颜色与深浅判断疾病部位、轻重，同时，在刮拭的过程中，刮痧的阳性反应，即是指被刮痧部位有无疼痛、疼痛轻重、疼痛性质，刮痧时刮板下有无障碍和阻力，都可以作为诊断疾病的依据，可判断出对应脏腑器官的健康状况。这种对疾病的自我诊断具有操作简便、超前诊断、诊断和治疗同步进行、无毒副作用等特点。