

简单刮痧不生病

速查

健康大学堂 09

全图解

3000分钟
视频课程

+

430幅
彩色插画精解

80种对症刮痧方案，排毒祛病

经络刮痧 = 面刮 + 推刮 + 角刮

- 实用 安心、益气、强肾、平肝、理肺，按自身需求来刮痧
- 安全 有病治病，无病强身的中医传统养生秘法

① 壮腰强肾刮痧法

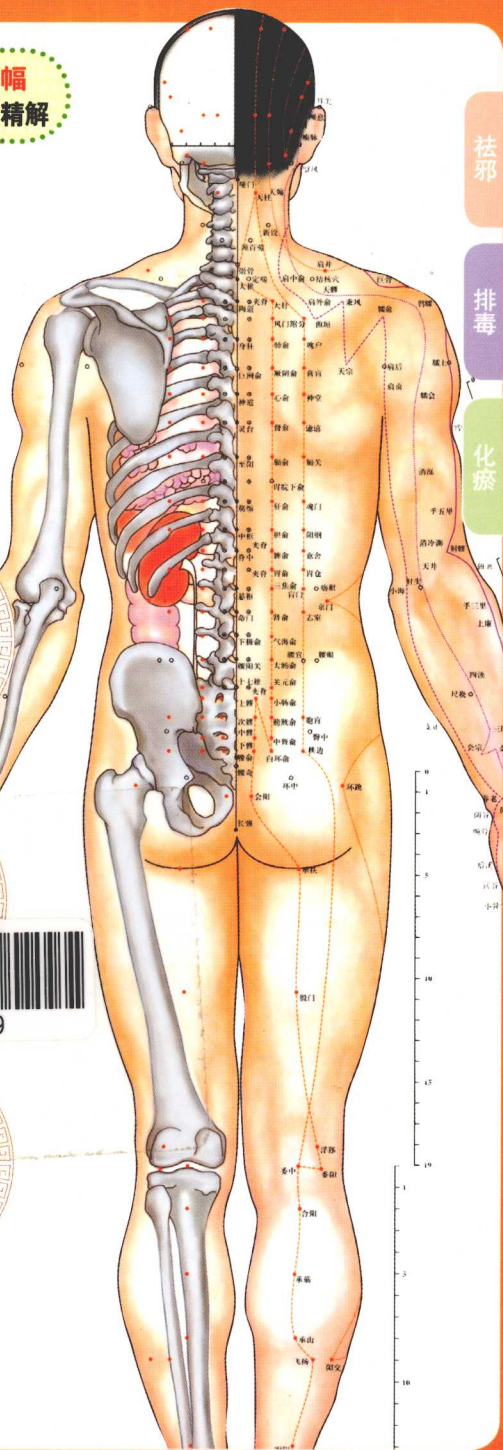
选穴：三焦俞
刮法：平刮法
时间：3分钟

② 安心补血刮痧法

选穴：志室
刮法：平刮法
时间：3分钟

③ 调理肠胃刮痧法

选穴：胃俞
刮法：平刮法
时间：3分钟



祛邪

排毒

化痰

策 划：(含章)文 · 东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：王 卓

装帧设计：(含章)文 | 装帧 |

图书在版编目(CIP)数据

简单刮痧不生病 / 健康中国名家论坛编委会编著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2010.8
(健康大学堂)
ISBN 978-7-5463-3403-5

I. ①简… II. ①健… III. ①刮搓疗法 IV.
① R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135640号

书 名：简单刮痧不生病
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京华戈印务有限公司
开 本：889mm × 1194mm 1/16
印 张：16
字 数：230千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002 (发行)
010-63109462 (咨询)
书 号：ISBN 978-7-5463-3403-5
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)

健康大学堂 09



简单刮痧不生病

健康中国名家论坛编委会 ○ 编著



YZLI 0890089049

吉林出版集团有限责任公司

古法今用养生治病

现代人的保健观念越来越强，人们已经渐渐摒弃了“60岁前用生命换金钱，60岁后用金钱换生命”的生活方式，逐渐接受了健康养生的观念。健康并不是到有病时才求医问药，而是在未病时保健强身以预防疾病。之所以不能把健康寄托在药物特别是西药上，是因为“是药就有三分毒”，药物在治病的同时也对人体造成了一定程度的损害。所以近年来，刮痧疗法作为中国传统医学的重要组成部分，因其操作方便、方法简单、疗效显著、无毒副作用而越来越受到人们的重视和推崇。

刮痧疗法就是通过手指、刮板来开泄人体皮肤毛孔，刺激皮下毛细血管和神经末梢，疏通经络、开通腠理、流通气血、加强各种正常的调节功能，达到排除病邪、祛病强体的目的。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。远古时候，当人们患病时，不经意地用手或石片在身上抚摩、捶击，有时竟然使病得到缓解。时间一长，自然形成了砭石治病法，这就是“刮痧”的雏形。刮痧在古代又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，然后一直沿用至今。

明代医学家张凤逵认为，毒邪由皮毛而入就会阻塞人体脉络和气血，使气血不畅；毒邪由口鼻吸入也会阻塞络脉，使气血不通。这时就可以运用刮痧疗法，将刮痧器具在经络穴位上进行刮拭，直到刮出皮下出血，通过发汗使汗孔张开，痧毒就这样被排出体外，从而达到治愈的目的。

刮痧的好处非常多，它不仅能够调节肌肉的收缩和舒张，促进刮拭组



织周围的血液循环，起到“活血化瘀”、“祛瘀生新”的作用，还能改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。此外，刮痧时血管神经受到刺激使血管扩张，血液及淋巴液循环增快；吞噬作用及搬运力量加强，可使体内废物、毒素加速排出，此为刮痧的排毒作用。出痧时，血凝块的溃散会形成一种新的刺激素，从而加强了局部的新陈代谢，可起到消炎的作用。

为了让更多的人了解刮痧，学会刮痧，从而能通过刮痧来保健强身，我们编写了这本《简单刮痧不生病》一书。在第一章我们系统性地介绍了刮痧的基础知识，而第二章“快速成为刮痧专家——刮痧速学法”则是为刮痧初学者特别准备的。本书主要介绍了内科、外科、儿科、妇科、男科等各种常见病的刮痧疗法，文中采用图解的方式使刮痧取穴更简单，更直观。

由于时间仓促、编者能力有限等因素，书中难免存在纰漏和不足之处，恳请读者不吝指正，以使本书渐臻完善。

编者！

阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

标题

从这里开始我们的阅读旅程。

图解

将正文的内容用图的形式展示出来。

013 手掌刮痧测健康

Q 刮痧测健康

手与人体内脏、经络和脏腑有着密切联系，而各种疾病或多或少都会在手掌有所反应，所以，如果体内存在某种病变时，不论是早期的、发展中的、还是晚期的，都会相应地反映在手上某些部位，留下不同的印记，提示我们及时就医和调理。

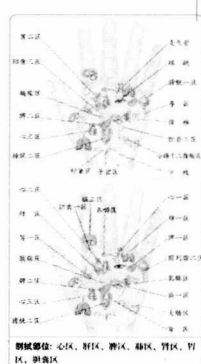
● 手掌经络全息分布

- 心区：无名指根部，劳宫穴所在的位置即心区，大鱼际。
- 肝区：拇指掌侧腕横纹内侧赤白肉际，离一条掌纹至生命线交叉点连线。
- 脾区：无名指掌侧腕横纹下，以食指线为中轴，向上至掌根，即掌侧腕横纹与食指线之间的区域。
- 肺区：第二、三指掌侧腕横纹下，以食指线为中轴，向上至掌根，即掌侧腕横纹与食指线之间的区域。
- 肾区：第四、五指掌侧腕横纹下，以食指线为中轴，向上至掌根，即掌侧腕横纹与食指线之间的区域。
- 胃区：第一、二指掌侧腕横纹下，以食指线为中轴，向上至掌根，即掌侧腕横纹与食指线之间的区域。
- 胆区：第三、四指掌侧腕横纹下，以食指线为中轴，向上至掌根，即掌侧腕横纹与食指线之间的区域。
- 大肠区：第五、六指掌侧腕横纹下，以食指线为中轴，向上至掌根，即掌侧腕横纹与食指线之间的区域。
- 小肠区：第七、八指掌侧腕横纹下，以食指线为中轴，向上至掌根，即掌侧腕横纹与食指线之间的区域。
- 膀胱区：第九、十指掌侧腕横纹下，以食指线为中轴，向上至掌根，即掌侧腕横纹与食指线之间的区域。
- 三焦区：手掌背侧腕横纹下，以食指线为中轴，向上至掌根，即掌侧腕横纹与食指线之间的区域。

● 刮拭要点

- ① 手掌刮痧时，刮拭时可以不刮到肉，但必须刮到皮肤下层的组织，刮拭时，刮拭力度要适中，刮拭速度要快，刮拭时间要短。
- ② 刮拭时，刮拭力度要适中，刮拭速度要快，刮拭时间要短。
- ③ 刮拭时，刮拭力度要适中，刮拭速度要快，刮拭时间要短。

刮痧测健康



健康分析报告

健康：手指红润，掌心温暖，掌心温度适中，掌心温度过高或过低，提示体内存在某种病变。

健康：手指红润，掌心温暖，掌心温度适中，掌心温度过高或过低，提示体内存在某种病变。

面部经络全息分布

分别介绍面部位置相对应的身体部位。

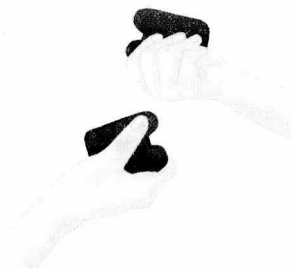
刮拭要点

分步骤介绍刮痧要点，据此完成整个刮痧过程。



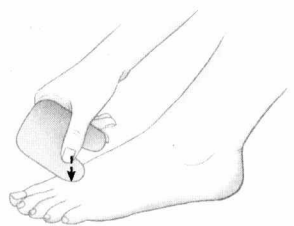
Contents

目录



刮痧疗法

民间疗法的精华之一，也是祖国医学的重要组成部分。由于其方法具有简便易学、取材方便、操作简单、安全无副作用、疗效显著等特点，因此在民间广为流传，深受大众的喜爱。



垂直按揉法

将刮痧板的边沿以90° 按压在穴位上，刮痧板与所接触的皮肤始终不分开，做柔和的慢速按揉。垂直按揉法适用于骨缝部穴位以及第二掌骨桡侧的刮拭。

【序言】 古法今用养生治病 / 2

阅读导航 / 4

第一章 刮痧常识

——从零开始学刮痧

001 刮痧疗法概述 / 14

002 刮痧疗法的功效 / 15

003 刮痧工具 / 16

004 刮痧介质 / 17

005 刮痧适应证与刮痧禁忌 / 18

006 刮痧后的反应 / 19

第二章 快速成为刮痧专家

——刮痧速学法

007 腧穴定位法 / 22

008 刮痧法 / 24

009 人体各部位的刮拭方向和顺序 / 26

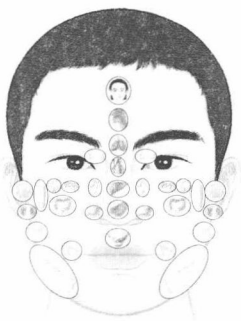
010 刮痧常用体位 / 30

011 补泻原则 / 31

第三章 十分钟刮痧测健康

——刮痧自诊法

012 面部刮痧测健康 / 34



面部刮痧

无论哪个脏腑气血失调都会在面部留下痕迹，所以，刮拭面部检查经脉穴位及全息穴区的阳性反应，可以帮助我们了解全身健康状况



足部刮痧

人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域，可以反映相应脏腑器官的生理病理信息，这就是所谓的“足部反射区”。

013 手掌刮痧测健康 / 36

014 足部刮痧测健康 / 38

015 背部刮痧测健康 / 40

016 井穴刮痧测健康 / 42

第四章 根据自己体质来刮痧 ——刮痧调补法

017 体质类型判断法 / 46

018 气虚体质刮痧法 / 48

019 阳虚体质刮痧法 / 50

020 阴虚体质刮痧法 / 52

021 血虚体质刮痧法 / 54

022 气郁体质刮痧法 / 56

023 血瘀体质刮痧法 / 58

024 痰湿体质刮痧法 / 60

第五章 根据自身需求来刮痧 ——自主刮痧法

025 安心养神刮痧法 / 64

026 益气养肺刮痧法 / 66

027 调理脾肠胃刮痧法 / 68

028 壮腰强肾刮痧法 / 70

029 平肝理气刮痧法 / 72



平面按揉

用刮痧板角部的平面以小于 20° 按压在穴位上，做柔和迟缓的旋转，刮痧板角部平面与所接触的皮肤始终不分开，按揉压力应当渗透到皮下组织或肌肉。



厉刮法

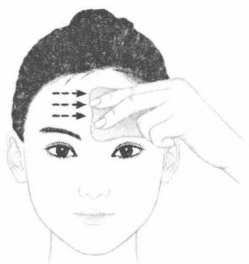
刮痧板角部与刮拭部位呈 90° 垂直，刮痧板始终不离皮肤，并施以必定的压力，在约1寸长皮肤上做短间隔前后或左右的摩擦刮拭。

第六章 内科病症的刮痧疗法

- 030 肺炎 / 76
- 031 支气管炎 / 78
- 032 支气管扩张 / 80
- 033 哮喘 / 82
- 034 高血压 / 84
- 035 慢性胃炎 / 86
- 036 胆囊炎 / 88
- 037 肝硬化 / 90
- 038 胃下垂 / 92
- 039 肾小球肾炎 / 94
- 040 癫痫 / 96
- 041 甲亢 / 98
- 042 糖尿病 / 100
- 043 神经衰弱 / 102
- 044 心绞痛 / 104
- 045 面神经瘫痪 / 106
- 046 功能性消化不良 / 108

第七章 外科病症的刮痧疗法

- 047 颈椎病 / 112
- 048 落枕 / 114
- 049 肩周炎 / 116
- 050 网球肘 / 118
- 051 急性腰肌扭伤 / 120



平刮法

手法与面刮法相似，只是刮痧板向刮拭的方向倾斜的角度小于 15° ，而且向下的渗透力也较大，刮拭速度缓慢。



角刮法

使用刮板的角部在穴位处自上而下进行刮拭，刮板面与皮肤呈 45° ，适用于肩部、胸部等部位或穴位的刮痧。

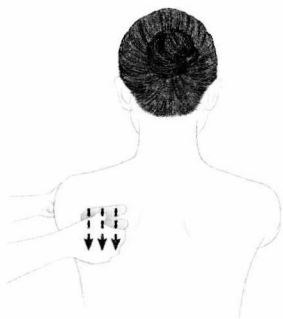
- 052 痔疮 / 122
- 053 脱肛 / 124
- 054 坐骨神经痛 / 126
- 055 类风湿性关节炎 / 128
- 056 胆道蛔虫病 / 130
- 057 腰椎间盘突出 / 132

第八章 男科病症的刮痧疗法

- 058 阳痿 / 136
- 059 遗精 / 138
- 060 早泄 / 140
- 061 前列腺炎 / 142
- 062 前列腺增生症 / 144

第九章 妇科病症的刮痧疗法

- 063 月经不调 / 148
- 064 痛经 / 150
- 065 闭经 / 152
- 066 带下病 / 154
- 067 盆腔炎 / 156
- 068 更年期综合征 / 158
- 069 子宫脱垂 / 160
- 070 产后缺乳 / 162
- 071 乳腺炎 / 164



推刮法

操作手法与面刮法大致相似，刮痧板向刮拭的方向倾斜的角度小于 45° ，压力大于平刮法，速度也比平刮法慢一点。



点按法

将刮痧板角部与要刮拭部位呈 90° 垂直，向下按压，由轻到重，逐渐加力，片刻后快速抬起，使肌肉复原，多次反复。这种方法适用于无骨骼的软组织处和骨骼缝隙、凹陷部位。

第十章 皮肤科病症的刮痧疗法

- 072 湿疹 / 168
- 073 荨麻疹 / 170
- 074 银屑病 / 172
- 075 痤疮 / 174
- 076 酒糟鼻 / 176
- 077 黄褐斑 / 178
- 078 白癜风 / 180
- 079 斑秃 / 182
- 080 带状疱疹 / 184
- 081 神经性皮炎 / 186

第十一章 儿科病症的刮痧疗法

- 082 小儿厌食 / 190
- 083 小儿腹泻 / 192
- 084 小儿消化不良 / 194
- 085 小儿疳积 / 196
- 086 小儿百日咳 / 198
- 087 小儿支气管肺炎 / 200
- 088 小儿流行性腮腺炎 / 202
- 089 小儿高热 / 204
- 090 小儿夜啼 / 206
- 091 小儿流涎 / 208
- 092 小儿破伤风 / 210
- 093 小儿佝偻病 / 212



第十二章 眼科病症的刮痧疗法

- 094 沙眼 / 216
095 急性结膜炎 / 218
096 白内障 / 220
097 远视眼 / 222
098 近视眼 / 224
099 青光眼 / 226
100 泪囊炎 / 228

第十三章 耳鼻喉口腔科 病症的刮痧疗法

- 101 复发性口腔溃疡 / 232
102 慢性咽炎 / 234
103 急性扁桃体炎 / 236
104 喉炎 / 238
105 慢性鼻炎 / 240

附录 十二经脉图 / 242



手掌刮痧

手与人体内脏、经络和神经都有着密切联系，而各种疾病或多或少跟内脏器官也有联系，所以，如果体内潜在有病理变化时，不论是早期的、发展中的，还是晚期的，都会或隐或现地在手上反映出来，留下不同的印记，从而给我们观察提供诊断依据。



角刮法

使用刮板的角部在穴位处自上而下进行刮拭，刮板面与皮肤呈 45° ，适用于肩部、胸部等部位或穴位的刮痧。

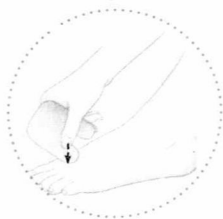


DIYIZHANG

第一章

刮痧常识——从零开始学刮痧

本章为刮痧入门级知识，是为那些从零开始学刮痧者量身定制的，内容主要包括刮痧疗法概述、刮痧疗法的功效、刮痧工具、刮痧介质、刮痧的适应证与刮痧禁忌以及刮痧后的反应，每节内容以一段文字开始，然后分别从多方面进行简明扼要的介绍。



本章看点



● 刮痧疗法概述

使用刮痧板作为工具，从皮肤入手，治病强身

● 刮痧疗法功效

解除病痛，调节人体系统达到平衡与和谐的状态

● 刮痧工具

水牛角和玉为材料的刮痧板是比较理想的工具

● 刮痧介质

刮痧介质要兼具润滑与药用的功能

● 刮痧适应证与刮痧禁忌

刮痧很有效，但不一定适合所有的情况

● 刮痧后的反应

刮痧可能会产生特定的“痧象”，需要科学应对

刮痧疗法是民间疗法的精华之一，也是祖国医学的重要组成部分。由于其具有简便易学、取材方便、操作简单、安全无副作用、疗效显著等特点，因此在民间广为流传，深受大众的喜爱。特别是在当今医疗费用居高不下，生活养生越来越受到关注的情况下，越来越多的家庭开始采用这种方法进行自我保健和养生。

“痧”一方面是指病邪的痧，这里泛指由于邪气侵入人体，孔窍闭塞、经脉阻塞、气血凝滞而产生的各种头晕头痛、耳热倦怠、胸口气闷、四肢乏力、上吐下泻等症。另一方面，“痧”也是病症的表现。这类疾病的表现多是体表出现各种红紫或紫黑的痧点或痧斑。这些大多是邪气闭阻不能外达的表现，能够用来帮助诊断和治疗。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。远古时候，当人们患病时，不经意地用手或石片在身上抚摩、捶击，有时竟然使病得到缓解。时间一长，自然形成了砭石治病法，这也就是“刮痧”的雏形。刮痧在古代又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，一直沿用至今。

明代医学家张凤逵认为，毒邪由皮毛而入就会阻塞人体脉络，阻塞气血，使气血不畅；毒邪由口鼻吸入也会阻塞络脉，使络脉的气血不通。这时就可以运用刮痧疗法，将刮痧器具在经络穴位上进行刮拭，直到刮得皮下出血，通过发汗使汗毛孔张开，痧毒就这样被排出体外，从而达到治愈的目的。

简单地说，刮痧就是用手指或各种边缘光滑的工具，蘸上具有一定治疗作用的刮痧介质，在人体表面特定部位反复进行刮拭，使皮肤表面出现瘀血点、瘀血斑或点状出血，这就是所谓的“出痧”。如果用刮痧器具刮拭经络穴位，就可以通过良性刺激，使营卫之气得到充分发挥，经络穴位处充血，局部微循环得到改善，从而达到祛邪扶正、舒筋活络、祛风散寒、清热除湿、活血化淤、消肿止痛、增强抗病能力和免疫机能的作用。

刮痧疗法的功效

从西医的角度讲，刮痧是通过刮拭一定部位来刺激皮下毛细血管和神经末梢，促使中枢神经系统产生兴奋，以此来发挥系统的调节功能。刮痧通过刺激局部毛细血管扩张，加强循环血流量，增强人体的抗病能力。

以上是从小西的角度说的，下面我们则着重从中医的角度来谈一谈刮痧疗法的功效：

● 镇痛作用

刮痧对头痛、神经痛、风湿痛等各种痛症都有良好的治疗效果，而且刮痧的镇痛作用，跟一般的镇痛剂相比，具有见效快、作用持久、不用担心产生药物依赖的优点，最大的好处是不会对肝肾造成损害。

● 活血化瘀

刮拭局部或相应的腧穴，可以调节局部肌肉的收缩和舒张，调节组织间压力。刮拭的刺激作用可以使局部产生热效应，血得热则行，血液的运行速度加快，促进刮拭组织周围的血液循环，增加血流量，从而可以改善局部的新陈代谢，起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

● 调整阴阳

刮痧是通过腧穴配伍和一定的手法来实现对人体平衡阴阳的治疗作用。刮痧治疗的关键就在于根据症状属性来调节阴阳的过盛或过衰，使机体“阴平阳秘”，恢复其正常的生理功能，从而达到治愈疾病的目的。

● 发汗解表

刮拭皮肤表面，使皮肤出现充血，这时毛细血管扩张，也就是机体的腠理已经开泄，邪气就可以从开泄的腠理中泻出。由于刮痧促使汗腺充血，皮肤汗孔开泄，毛细血管扩张，血液及淋巴液循环加快，皮肤的渗透作用得到大幅提高，有利于祛除邪气，使风寒、痰湿、瘀血、脓毒等病邪排出体外。

● 美容排毒

在面部进行刮痧，可以使血管扩张，血流速度加快，使局部组织营养增强，促进皮肤组织细胞的生长，使体内所淤积的血液、秽浊之气得到宣泄，达到去黑、去黄气的目的，清除了面部的有害物质，就能保持面部的红润细腻——健康美容。