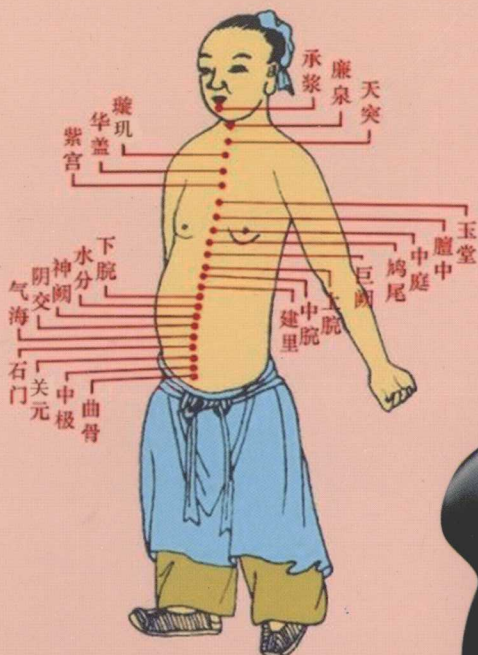


家庭

刮痧

图解



周幸来 孙冰 主编

金盾出版社

家庭刮痧图解

主 编

周幸来 孙 冰

副主编

周 举 周 绩 白 婧

编著者

周幸来 孙 冰 周 举 周 绩 白 婧

姜史芳 周幸秋 姜子成 姜水芳 周仁忠

郑德巨 周幸围 周幸强 王 超 王赤成

金盾出版社

内 容 提 要

本书扼要介绍了刮痧疗法的种类,所用器具与介质,具体操作手法,适应证、禁忌证等;重点介绍了130种常见病症的刮治穴位,操作方法和注意事项,以及家庭防病保健刮痧的方法。为了便于读者快速掌握、迅速理解,所有的取穴均以示意图形式展示。本书内容通俗易懂,操作简便,图文并茂,是家庭防病治病、养生保健的好书,也可供基层医务工作者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

家庭刮痧图解/周幸来,孙冰主编. —北京:金盾出版社,
2009.11

ISBN 978-7-5082-5827-0

I. 家… II. ①周…②孙… III. 刮擦疗法—图解 IV.
R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110980 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

金盾印刷厂印刷

永胜装订厂装订

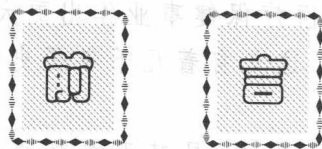
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:194千字

2009年11月第1版第1次印刷

印数:1~10000册 定价:15.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



刮痧疗法源远流长，是中医学宝贵的遗产之一。几千年来，刮痧疗法一直在民间流传、应用，甚至还传至我国周边的国家，显示出强大的生命力。

刮痧疗法的起源可追溯到旧石器时代，智慧、聪明的先人在长期的生活、生产实践中，逐步摸索并积累经验而形成了刮痧疗法。唐代就有了用苎麻刮痧治病的记载，称为“戛掠”；明代的医书中已有了更多的刮痧疗法及痧证的记载；延至清代，刮痧疗法不仅在民间广为流传，且为医界名家所重视，使其在方法上不断得到改进和丰富，并进一步得到推广普及。新中国成立后，我国逐步建立了一支掌握刮痧疗法的专业医疗、保健队伍，做了大量的传承、整理工作，并对刮痧器具及操作方法做了进一步的改进，对其相关的理论及实验研究也逐步深入，并取得了很多成果。

刮痧疗法具有平衡阴阳、调经通脉、舒筋活络、扶正祛邪等功效，不仅广泛应用于临床各科疾病的防治，还适用于广大健康、亚健康人群的防病保健，以及美容养颜和预防衰老。在祖国传统医学宝库里，刮痧疗法是一颗璀璨的明珠，具有简便易学、取材易得、疗效明显的特点，是一种无损伤的自然疗法，已经得到广大人民群众的认识和赞同。我们坚信，随着时代的不断发展和进步，刮痧疗

法必将为人类的医疗保健事业作出更大的贡献，在中医学这个大花园里，这支有着几千年历史的奇葩将更加璀璨夺目！

撰编该书的出发点，是基于在普通老百姓家庭中运用刮痧疗法来进行防病治病、保健养生。因此，在编写该书时，我们对理论上的东西尽量少写；对于实践应用的内容，则不厌其烦地详尽介绍。书中扼要介绍了刮痧疗法的种类，所用器具与介质，具体操作手法，适应证、禁忌证及注意事项。重点介绍了 130 种常见病症的刮治穴位，操作方法，注意事项，以及家庭防病保健刮痧的方法。为了便于读者快速掌握，迅速理解，所有的取穴均采用示意图的方式展示，并在书的后面附有全身的标准经穴部位图，以供选穴时参考。本书通俗易懂，操作简便，图文并茂，是一本家庭防病治病、养生保健的好书，也可供基层医务工作者阅读参考。

由于时间仓促，水平有限，书中出现遗漏或不当之处，恳请同仁高贤和广大读者不吝赐教，以使本书渐臻完善为幸事。

周幸来



目 录

第一章 概 述

一、刮痧疗法简介	(1)
二、常用刮痧器具与介质	(4)
三、刮痧常用方法	(5)
四、刮痧疗法的作用、适应证和禁忌证	(12)
五、刮痧疗法注意事项	(15)

第二章 内科常见病症家庭刮痧治疗

一、感冒	(17)
二、咳嗽	(19)
三、哮喘	(21)
四、慢性阻塞性肺气肿	(23)
五、肺炎	(25)
六、肺结核	(26)
七、胸膜炎	(28)
八、膈肌痉挛	(29)
九、恶心、呕吐	(30)
十、腹泻	(32)
十一、急性胃肠炎	(33)
十二、消化性溃疡	(34)
十三、慢性胃炎	(36)
十四、胃下垂	(38)
十五、功能性消化不良	(39)
十六、腹痛	(41)



十七、慢性结肠炎·····	(42)
十八、慢性肝炎·····	(44)
十九、便秘·····	(45)
二十、痢疾·····	(47)
二十一、原发性高血压·····	(48)
二十二、低血压症·····	(50)
二十三、冠心病·····	(52)
二十四、慢性肺源性心脏病·····	(54)
二十五、风湿性心脏病·····	(56)
二十六、心律失常·····	(58)
二十七、脑卒中后遗症·····	(59)
二十八、头痛·····	(61)
二十九、偏头痛·····	(62)
三十、神经衰弱·····	(64)
三十一、记忆力减退·····	(66)
三十二、失眠症·····	(67)
三十三、惊悸·····	(69)
三十四、帕金森病·····	(70)
三十五、面神经麻痹·····	(72)
三十六、面肌痉挛·····	(74)
三十七、三叉神经痛·····	(75)
三十八、贫血·····	(77)
三十九、泌尿系感染·····	(78)
四十、肾小球肾炎·····	(79)
四十一、类风湿关节炎·····	(81)
四十二、甲状腺功能亢进·····	(83)
四十三、甲状腺功能减退·····	(85)
四十四、糖尿病·····	(86)
四十五、肥胖症·····	(88)



四十六、中暑	(89)
--------------	------

第三章 外科常见病症家庭刮痧治疗

一、肋间神经痛	(92)
二、末梢神经炎	(93)
三、坐骨神经痛	(95)
四、桡神经麻痹	(96)
五、尺神经麻痹	(98)
六、胆绞痛	(99)
七、血栓闭塞性脉管炎	(100)
八、泌尿系结石	(103)
九、乳腺炎	(104)
十、颈椎病	(106)
十一、肩关节周围炎	(107)
十二、落枕	(109)
十三、肋软骨炎	(110)
十四、肱骨外上髁炎	(112)
十五、腰椎间盘突出症	(113)
十六、腰肌劳损	(114)
十七、膝关节痛	(116)
十八、腓肠肌痉挛	(117)
十九、踝关节扭伤	(118)
二十、跟痛症	(120)
二十一、痔疮	(121)
二十二、直肠脱垂	(122)
二十三、慢性阑尾炎	(124)

第四章 男科、妇产科常见病症家庭刮痧治疗

一、前列腺炎	(126)
--------------	-------



二、阳痿	(127)
三、遗精	(129)
四、早泄	(130)
五、月经不调	(132)
六、痛经	(133)
七、闭经	(135)
八、功能性子宫出血	(136)
九、带下病	(138)
十、慢性盆腔炎	(140)
十一、子宫脱垂	(141)
十二、妊娠呕吐	(143)
十三、围绝经期综合征	(144)
十四、乳腺增生症	(146)
十五、胎位异常	(147)
十六、产后腹痛	(148)
十七、产后缺乳	(150)
十八、产后血晕	(151)

第五章 儿科常见病症家庭刮痧治疗

一、小儿惊风	(153)
二、小儿高热	(154)
三、小儿支气管炎	(156)
四、小儿肺炎	(157)
五、百日咳	(158)
六、小儿营养不良	(160)
七、小儿腹泻	(161)
八、小儿便秘	(162)
九、小儿流涎	(164)
十、小儿夜啼	(165)



十一、小儿腮腺炎	(166)
十二、小儿遗尿	(167)
十三、小儿鹅口疮及口疮	(169)
十四、小儿肠道寄生虫病	(170)
十五、小儿脑瘫	(171)

第六章 五官科常见病症家庭刮痧治疗

一、急性结膜炎	(174)
二、睑腺炎	(175)
三、近视	(177)
四、青光眼	(178)
五、白内障	(179)
六、眼睑下垂	(181)
七、夜盲症	(182)
八、化脓性中耳炎	(184)
九、耳鸣	(185)
十、耳聋	(187)
十一、眩晕症	(188)
十二、慢性鼻炎	(189)
十三、变应性鼻炎	(191)
十四、鼻窦炎	(192)
十五、鼻出血	(194)
十六、慢性咽炎	(195)
十七、扁桃体炎	(196)
十八、牙痛	(198)

第七章 皮肤科常见病症家庭刮痧治疗

一、荨麻疹	(200)
二、湿疹	(201)



三、带状疱疹	(203)
四、神经性皮炎	(204)
五、痤疮	(206)
六、面部色斑	(208)
七、扁平疣	(210)
八、斑秃	(211)
九、酒渣鼻	(213)

第八章 家庭防病保健刮痧

一、头部保健刮痧	(216)
二、颈、背、腰、骶部保健刮痧	(218)
三、胸、腹部保健刮痧	(222)
四、肘、膝关节以下部位保健刮痧	(225)
五、耳、手、足部保健刮痧	(228)

附录 标准经穴部位图



第一章 概述

一、刮痧疗法简介

刮痧疗法起源于我国的远古时期,是广大人民群众在长期的医疗实践中创造出来的一种外治疗法,属自然疗法之一种,用于治疗“痧证”之类的疾病。这种方法由于操作简便,方便灵活,经济实用,适用面广泛,且具有较好疗效的特点,故深受广大人民群众的欢迎,一直在民间流传盛行。

1. 痧、痧病、刮痧的具体含义

(1) 痧的含义

①多种疾病发展变化过程中反映于皮肤的一种征象,以皮肤出现红点如同粟粒样,以手指扪捏皮肤可稍有阻滞现象,如触沙粒样为特征。如风痧、麻疹、猩红热等疾病。故《临证指南医案》说:“痧者,疹之通称,有头粒如粟。”

②指邪毒,亦即痧毒。痧毒可来源于外感与内生,存在于许多疾病的发生、发展过程当中,既可导致疾病,又能影响其发展变化。

(2)痧病:又称痧气、痧胀,是指具有“痧象”、“酸胀”等特征的一类临床病证。

①痧象。是指皮肤表面有痧点或局部皮肤组织微见潮红、成云朵状,或见紫红,紫黑色瘀斑、斑块,局部皮肤扪捏时略有阻滞、隆凸感,或时伴见不同程度的痛热感。

②酸胀。则是一组综合证候的简称,其具体表现为胸闷心烦,头昏脑胀,周身酸胀,倦怠乏力,四肢麻木或厥逆不仁等。

古人论述痧病,有狭义与广义的不同。狭义的痧病,是指中



暑、霍乱等急性外感疾病，俗称“发痧”；广义的痧病则范围较大，大凡具有“痧象”与“酸胀”两种表现特征的病证均包括在内。由于许多疾病在其发展过程中，因受病邪的刺激、治疗时应用刮法、使用药物产生通导作用等而使表皮显露出“痧象”，皆可归属于痧病的范畴之内。据中医古籍记载，痧病可涉及内、外、妇、儿等各科疾病。清代的陈汝钰在其《痧惊合璧》一书中论述痧病及其兼证就达100多种，书中叙述的痧病有盘肠痧、坠肠痧、角弓反张痧、膨胀痧、缩脚痧、头风痧、产后痧等，与西医中的肠梗阻、腹股沟斜疝、破伤风、腹水、急性阑尾炎、偏头痛、产后发热等疾病相类似。而郭志邃在《痧胀玉衡》一书中通过归纳痧病与急病杂证的关系后，得出了“痧为百病变证”、“怪病之谓痧”的结论。

(3) 刮痧：又称为“刮痧疗法”，是运用刮痧器具刮拭皮肤的表面，以达到疏经通络、排出痧毒、治愈疾病的一种治疗方法。刮痧疗法是古代劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中，不断吸取有效的、成功的经验而形成的一种治疗方法。先在体表的特定部位涂上一层刮痧介质，如植物油、酒、洁净水、乳剂、药酊等，然后利用边缘光滑而润洁的陶器、石器、铜器、木器或者动物的角、壳等做成的器具，或以棉、麻、线团，或采用手指、掌背等对其施以反复的刮、捏、提、挤、拍、刺、挑等手法，使皮肤出现片状或点状的红、紫、黑斑点或黑疱等“出痧”现象。

2. 刮痧疗法的历史渊源 据有关文献记载，上古人得病时，经常本能地用手拾起石头做摩刮动作，捶击患处或体表的某一部位，有时竟能获得病痛的缓解或痊愈，这种偶然获得的疗效经反复多次的实践应用，经人们口耳相传，再经长期的总结积累，逐渐形成了一种有效的治疗技术。

湖南长沙马王堆汉墓出土的春秋战国时期的古老帛书《五十二病方》是一部迄今为止我国最为古老的中医方剂书籍，书中介绍了砭石法的应用情况，即用砭石直接在体表皮肤刮拭，或采用砭石



做热熨,使皮肤潮红,甚至出现红紫色斑点或斑块,以治疗疾病。这种砭石治疗法,可被认作刮痧疗法的萌芽。

《黄帝内经》是一部现存最早的医学典籍,书中不仅系统阐述了有关人体生理、病理、诊疗、预防等多方面的基本理论,叙述了伤寒、温病、湿病、霍乱、胀病等近 200 个病证,还记载了应用砭石、针灸、推拿、按摩、汤液、药液等治病的方法。书中所叙述的砭石疗法,常用于邪毒瘀滞于体表、肌肉而产生的病证的治疗,以石为针,刺而破之,摩而刮之,引而通之,这正是刮痧疗法的雏形阶段。

宋、元以来,对痧病病证及刮痧疗法有了进一步的认识。宋代的王秉在《指迷方瘕论》一书中称刮痧疗法是“挑草子”;元代的朱震亨在《丹溪心法》一书中始载有“绞肠痧”一病;危亦林在其《世医得效方》一书中明确阐述“绞肠痧”的症候为“心腹绞痛,冷汗出,胀闷欲绝”。明代的《医学正传》、《景岳全书》、《寿世保元》、《证治准绳》等著名医籍均有痧证及刮痧疗法的叙述,说明了痧病的证治已为医家所广泛重视,但却未有痧病专著问世。时至清初,痧病流行逐渐蔓延开来,发病急暴,变化甚快,医家郭志邃遍访江淮地区,并结合个人多年的临床实践,终于康熙年间撰写成第一部痧病专著——《痧胀玉衡》。该书既阐述痧病之义理法用,又详述百痧刮治之精要,可谓世医治痧之圭臬。其后所出论痧之书,诸如陆乐山之《养生镜》、叶桂之《温热湿痧三种》、陈延香之《中暑痧证疗法》、韩凌霄之《瘟痧要编》、王凯之《痧症全书》、沈金鳌之《痧证燃犀照》、王士雄之《吊脚痧证》与《绞肠痧证》、陈汝桂之《痧惊合璧》、欧阳调律之《痧法备旨》、胡风昌之《痧证度针》等,皆宗郭志邃之说而各有所阐发之。

当前,随着医学科技的不断深入发展,人们向往自然疗法,作为自然疗法之一的刮痧疗法亦日益受到人们的重视,对其理论探讨、临床实践者与日俱增,使刮痧疗法在理论体系、临床应用方面有了长足的发展,已经成为一种较为完善的治疗方法。



二、常用刮痧器具与介质

1. 刮痧器具 刮痧器具常分为民间使用和专业使用两大类。民间使用的刮痧器具多为因地制宜，简单易寻的，因而种类繁多；专业使用的制工较为精细，目前多以牛角制品为主。将其归纳主要有以下几种：

(1)石制器具：选取便于握持的石块，如鹅卵石、玉石等石材，取其边缘光滑部位使用。

(2)陶(瓷)器具：选取无破损的小碗、汤匙、菜盘、杯、缸等陶(瓷)制器，取其边缘光滑部位使用。

(3)金属器具：即用金属制成的钝器与针具。

①选取较为厚钝而光滑，无缺损的铜钱、铝币、银圆等，取其边缘部位使用。

②选取质地韧硬、尖芒锋利的针灸针、三棱针、缝衣针等，取其尖芒部使用。

(4)木制器具：一般常选用橡木、槌木、栗木等质地坚实的木料，制成平板或弯曲且有棱角而光滑、精巧适用的刮痧板，取其边缘部位使用。

(5)动物类：选取质地较为硬韧，边缘光滑钝圆，便于握持的水牛角段块、羚羊角块、龙齿、贝壳片、墨鱼骨片等使用。用水牛角制成的刮痧板，取材容易，制成器具后表面光洁、耐用，便于握持，方便清洗、维护与保管。

(6)植物类：可取鲜苎麻秆若干枝，剥取其皮，除去外层表皮，晒干，揉搓成小团块备用。

(7)其他：还可取头发、棉纱等适量，揉搓成团块备用。

2. 刮痧介质 为了减轻刮痧时所遇到的阻力，避免皮肤刮伤，以及增强疗效，刮治前常须在刮拭部位的表层涂上适宜的润滑剂或专门制成的中药液等，这些涂抹在刮治部位表层的物质，统称



为“刮痧介质”。常用的刮痧介质有以下 3 种。

(1)液体:为最常用的刮痧介质。既可就地取材,选用冷开水(发热时则改用温开水);各种植物油,如菜子油、山茶子油、大豆油、香油等,又可选用具有清热解毒、活血化瘀、通经活络、消炎镇痛、祛邪排毒等功效的中草药,如法制成各种外涂药液。刮痧时,可根据不同的疾病,选取不同功效的中草药液,既能起到局部润滑的作用,还可通过皮肤的吸收,起到药物治疗效果。

(2)膏剂:选用质地细腻呈膏状的物质,如凡士林、霜剂、板油等。

(3)乳剂:乳剂介于液体与膏剂之间,其性状黏稠而润滑,一般市场上有销售,对美容养颜可起到良好的作用。

三、刮痧常用方法

1. 常用刮痧方法

(1)刮痧法:刮痧法为刮痧疗法中最为常用的方法,是在刮拭部位涂上刮痧介质,应用适宜的刮痧器具,在该部位做均匀、反复刮动的一种治疗方法。具体操作要领:刮拭时动作要求均匀、灵活,由轻渐重,刮拭面要尽量拉长,从内而外,从上而下,顺序刮拭,以皮肤表面出现潮红,紫红色瘀点、瘀斑,皮肤略见隆起为度。根据病人的年龄、体质状况的不同,又可选用直接刮拭法或间接刮拭法。

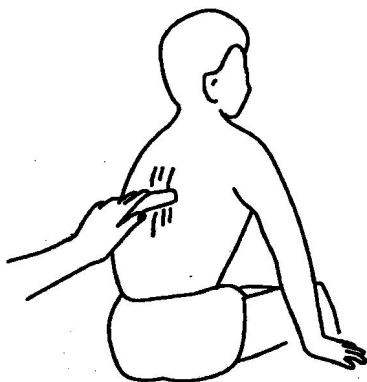


图 1-1 直接刮拭法

①直接刮拭法。亦即施术者握持刮痧器具,在涂抹了刮痧介质的皮肤表面做直接刮拭



的一种治疗方法(图 1-1)。该方法以受力重、见效快为特点。适用于普通的成年人。

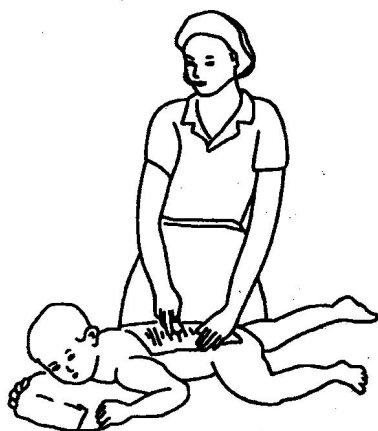


图 1-2 间接刮拭法

②间接刮拭法。施术者在刮痧部位铺上洁净、消毒的薄细布或薄纱布,手持刮痧器具在布上面刮动,刮痧器具不直接与病人皮肤接触的一种刮痧方法(图 1-2)。该方法以受力较轻,运用轻巧、柔和为特点。应用时,由于薄布的阻隔,影响了直接观察表皮的变化,为避免刮伤或过度刮拭,可每刮 10 余次即揭开薄布观察 1 次,当皮肤表面出现红、紫色痧点时,即可停止刮拭。适用于儿童和

体质虚弱,不能耐受直接刮拭法的患者。

(2)拍痧法:施术者在涂有刮痧介质的部位,以双手掌有节奏的轮流拍打,直至皮下出现红点或皮肤表面由红变成紫色的一种方法(图 1-3)。该方法多用于肘、腕、膝、踝等关节处的刮痧治疗。

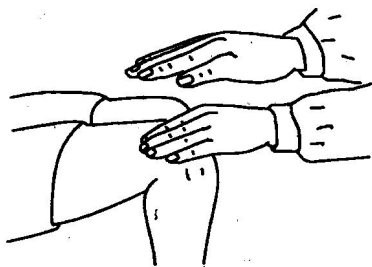


图 1-3 拍痧法

(3)撮痧法:施术者在患者体表的一定部位,用手指扯、抓、挤、夹等手法,直至出现红紫色痧痕为止的一种治疗方法。根据指法和力度的不同又可分为扯法、夹法、挤法和抓法等。