

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

穴位刮痧疗法



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

李元秀◎编著



长寿100岁
穴位刮痧
疗法

健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

脏腑经络学说是中医理论的重要组成部分，中医主要就是遵循着它来诊治疾病的。许多穴位疗法都吸收了它的精华，所以要掌握穴位疗法，就必须首先了解脏腑经络和穴位的基本知识。

内蒙古人民出版社

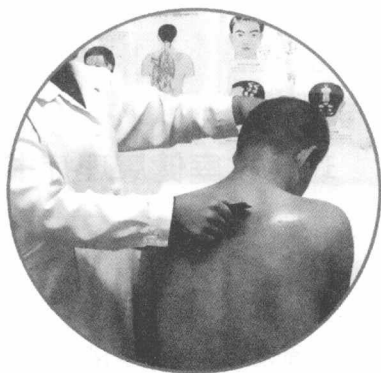
你一生的生活健康顾问

穴位刮痧疗法



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

李元秀◎编著



长寿100岁
穴位刮痧
疗法

健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

脏腑经络学说是中医理论的重要组成部分，中医主要就是遵循着它来诊治疾病的。许多穴位疗法都吸收了它的精华，所以要掌握穴位疗法，就必须首先了解脏腑经络和穴位的基本知识。

图书在版编目(CIP)数据

穴位刮痧疗法/李元秀编著. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社, 2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 穴… II. 李… III. 刮搓疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081686 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6



目 录

第一章 刮痧疗法与穴位经络

一、经络学是刮痧的理论基础	1
二、经络的构造与作用	15
三、腧穴及其作用	20
四、经络各论	30

第二章 刮痧的基本疗法

一、刮痧的作用与特点	41
二、刮痧手法与技巧	43
三、刮痧必备的用品	44
四、刮痧疗法的操作技巧	45
五、正确掌握患者的刮疗状况	47
六、刮痧须知	47
七、刮痧禁忌	48
八、人体刮痧部位与方法	48

第三章 刮痧治疗症及方法

一、外科疾病	55
单纯性甲状腺肿	55
淋巴结结核	56
急性阑尾炎	56
阑尾周围脓肿	57
肠扭转	58
急性肠梗阻	58
腹外疝	59
急性胆囊炎	60
细菌性肝脓肿	61
尿石症	62
雷诺氏综合症	62
游走性血栓性浅静脉炎	63
血栓闭塞性脉管炎	64
外科休克	64
二、男科疾病	65
阳痿	65
遗精	66
早泄	67
阴茎异常勃起	67
不射精症	68
精子异常	69
血精	69
白浊	70
慢性前列腺炎	71
前列腺增生症	71



三、妇科疾病	72
月经不调	72
痛经	73
闭经	73
功能性子宫出血	74
带下病	75
盆腔炎	75
外阴瘙痒	76
外阴白色病变	77
经前紧张综合症	77
经行发热	78
经行乳房胀痛	79
经行眩晕	79
经行浮肿	80
经行身痛	81
经行泄泻	81
经行头痛	82
倒经	82
更年期综合症	83
子宫脱垂	84
产后缺乳	84
产后腹痛	85
产后大便难	86
产后尿潴溜	86
产后宫缩无力	87
产后发热	88
产后自汗、盗汗	88
产后小便频数、失禁	89
产后乳汁自出	90



不孕症	90
急性乳腺炎	91
乳腺增生病	91
四、儿科疾病	92
高热惊厥	92
厌食	93
婴幼儿腹泻	94
肠吸收不良综合症	94
便秘	95
痉挛性肠绞痛	96
婴幼儿营养不良	97
缺铁性贫血	97
维生素 D 缺乏性佝偻病	98
维生素 D 缺乏性手足搐搦症	99
小儿病毒性心肌炎	100
急性肾小球肾炎	101
原发性肾病综合症	101
尿路感染	102
小儿癫痫	103
儿童脑功能轻微失调	104
进行性肌营养不良	105
夜惊及梦游症	105
遗尿症	106
五、眼科疾病	107
麦粒肿	107
霰粒肿	108
睑缘炎	108
上睑下垂	109
眼睑跳动症	110



泪溢症	110
急性泪囊炎	111
急性卡他性结膜炎	111
慢性卡他性结膜炎	112
沙眼	113
翼状胬肉	113
单纯性角膜溃疡	114
匍行性角膜溃疡	115
表层巩膜炎	115
急性虹膜睫状体炎	116
渗出性脉络膜炎	117
周边部色素膜炎	117
特发性葡萄膜大脑炎	118
老年性白内障	119
开角型青光眼	119
急性闭角型青光眼	120
视神经炎	121
缺血性视乳头病变	121
视神经萎缩	122
中心性浆液性脉络膜视网膜病变	123
视网膜中央动脉阻塞	123
视网膜中央静脉阻塞	124
视网膜静脉周围炎	125
原发性视网膜色素变性	125
远视眼	126
近视眼	127
弱视	127
电光性眼炎	128
六、耳鼻咽喉口腔科疾病	129



外耳道炎	129
外耳道疖肿	129
外耳湿疹	130
急性非化脓性中耳炎	131
刮痧部位	131
急性化脓性中耳炎	131
慢性化脓性中耳炎	132
耳源性眩晕	133
耳鸣	134
耳聋	135
鼻疖	135
急性鼻炎	136
慢性鼻炎	137
干燥性鼻炎	137
萎缩性鼻炎	138
鼻窦炎	139
变态反应性鼻炎	140
急性咽炎	140
慢性咽炎	141
急性扁桃体炎	142
慢性扁桃体炎	143
急性喉炎	143
慢性喉炎	144
急性会厌炎	145
声带粘膜下出血	146
声带小结	146
声带息肉	147
喉肌弱症	148
癔病性失语症	148



急性喉阻塞	149
龋病	150
牙髓病	151
牙周病	151
冠周炎	152
复发性口腔溃疡	153
疱疹性口炎	153
口腔白念珠菌病	154
多形渗出性红斑	155
慢性唇炎	155
七、皮肤科疾病	156
单纯疱疹	156
带状疱疹	157
湿疹	158
异位性皮炎	158
接触性皮炎	159
药疹	160
荨麻疹	160
银屑病	161
玫瑰糠疹	162
寻常性鱼鳞病	162
神经性皮炎	163
皮肤瘙痒症	164
变应性皮肤血管炎	165
硬红斑	165
结节性红斑	166
多形红斑	167
过敏性紫癜	167
多汗症	168



痤疮	169
酒渣鼻	169
雀斑	170
黄褐斑	171
白癜风	172
斑秃	172
脂溢性脱发	173
白发	174
肱二头肌短头肌腱损伤	174
肱二头肌长头肌腱鞘炎	175
冈上肌肌腱炎、冈上肌肌腱钙化	176
肩峰下滑囊炎	176
肱骨外上髁炎	177
肱骨内上髁炎	178



第一章 刮痧疗法与穴位经络

一、经络学是刮痧的理论基础

脏腑经络学说是中医理论的重要组成部分，中医主要就是遵循着它来诊治疾病的。许多穴位疗法都吸收了它的精华，所以要掌握穴位疗法，就必须首先了解脏腑经络和穴位的基本知识。

脏腑，是五脏六腑的简称。心、肝、脾、肺、肾，称为五脏（加上心包络，也叫六脏）。胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，称为六腑。此外，脑、髓、女子胞（子宫）等，称为奇恒之腑。脏与腑在功能上各有不同，但又互相联系。概括地说，五脏是贮藏精气（营养物质）的处所，是“藏而不泻”（没有饮食和糟粕从中通过）；六腑则是“泻而不藏”，为接受和消化食物，吸收营养，排泄糟粕的通道。脏与腑，一阴一阳，互相配合，称为“脏腑相合”。它们之间通过经络血脉互相联结，互相协调，互为表里，互相制约，形成一个统一的整体。

人体脏腑虽各有不同的生理功能，但它们彼此之间是密切联系的，既互相依赖，又互相制约，形成脏腑生理活动的对立统一关系。当发生病理变化时，脏腑之间也可能互相影响，使病变的发展不局限于某一脏腑，这一认识对于指导临床实践具有重要意义。因此，无论对于生理的研究或病理的分析，都应全面地从其相互关系去看，从其发展变化去看，绝不能用孤立的、静止的和片面的观点对待。

人的生命活动是一个新陈代谢的过程，每个脏腑在这一过程中都发挥它一定的作用，如果没有各脏腑之间的互相配合，是不能完成的。所以，每一脏腑都必然与其他脏腑发生直接或间接的关系。如以脾为例，它的主要功能是主运化，为后天之本，其他四脏都有赖于脾源源不断地供给营养；但脾的运化，也要借助于肝气的疏泄，肺气的输布，心血的滋养，肾阳的支持。所以，脾对其他四脏来说，既互相依赖，又互相制约。至于其他每一脏与另外四脏之间也都有这种关系，不过情况不同，各有特点而已。



(一) 五脏

1、心

心位于胸中，有心包裹护于外，它的主要功能是：主血脉，藏神。

(1) 主血脉，“其华在面”脉为血之府，是血液通行的隧道。心主血脉，是指心脏有推动血液在脉管内运行的作用。心脏之所以能够推动血液的运行，全赖于心气的作用。心气旺盛，使血液在脉管中运行不息，从而供应全身的需要。由于血液在脉管中运行，而面部的血脉又较为丰富，所以心气的盛衰，可以从脉搏的变化和面部色泽的改变反映出来。如心气旺盛，血脉充盈，则脉搏和缓有力，面色显得红润而有光泽，即所谓“其华在面”；心气不足，心血亏少，则脉虚或细弱，面色亦会变得白而无华。若心血暴脱，则面部色泽的改变更为明显。至于各种原因引起的心血瘀阻，又常见到面色青紫，脉涩结代等变化。因此，血的盛衰及其功能的协调与否，是影响心脏生理病理的关键。

(2) 藏神 神，是人体生命活动的总称。广义的神，是指整个人体生命活动的外在表现；狭义的神，是指心所主的神志，即人的精神、思维活动。中医学脏腑理论认为人的思维活动与五脏有关，而主要是属于心的生理功能。

血液是神志活动的主要物质基础，心的气血充盈，则神志清晰，思考敏捷，精神充沛。如果心血不足，常可导致心神的病变，而出现失眠、多梦、健忘、神志不宁等症。如果血热扰心，还可见到谵妄、昏迷、不省人事等症状。

(3) 开窍于舌心位于胸中，心经的别络上行于舌，因而心的气血上通于舌，如果心有了病变，亦易于从舌体上反映出来。例如，心血不足则舌质淡白，心火上炎则舌尖红或舌体糜烂，心血瘀阻则舌质紫暗或出现瘀点、瘀斑，热入心包或痰迷心窍，则见舌强语謇。因为心的生理功能、病理变化能影响到舌，故有“心开窍于舌”与“舌为心之苗”的说法。

2、心包

心包又称心包络，是心脏的外围，有保护心脏的作用。心包既是心的外围，故邪气犯心，常先侵犯心包。实际上，心包受邪所出现的病症与心是一致的，如温邪内陷，出现神昏、谵语等心神的症状，称为“热入心包”。

3、肺

肺亦位于胸中，主要功能是主气、司呼吸，主宣发、肃降，通调水道。

(1) 主气、司呼吸 肺主气，包括两个方面，即主呼吸之气和主一身之气。

肺主呼吸之气，是说肺有司呼吸的作用，是体内外气体交换的场所。人体



通过肺，吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，吐故纳新，使体内外的气体不断得到交换。

肺主一身之气，是由于肺与宗气的生成密切相关。因宗气是水谷之精气与肺所吸人之气相结合而成，积于胸中。上出喉咙以司呼吸，又通过心脉而布散全身，以温煦四肢百骸和维持它们的正常生理功能活动，故肺起到了主持一身之气的作用。

肺主气的功能正常，则气道通畅，呼吸均匀和调。如果肺气不足，不仅会引起肺呼吸功能的减弱，而且也会影响宗气的生成，因而呼吸无力，或少气不足以息，语音低微，身倦无力等气虚不足的症状，势必相继出现。若一旦肺失去了呼吸功能，清气不能吸入，浊气不能呼出，宗气不能生成，肺也就失去了主持一身之气的作用，随着呼吸停止，人的生命也就会停止。所以说肺主一身之气，主要取决于肺的呼吸功能。

(2) 主宣发，外合皮毛 宣发即布散的意思。所谓肺主宣发，主要是指通过肺的宣发使卫气和津液输布全身，以温润肌肤皮肤的作用。皮毛位于体表，是人体抗御外邪的屏障。皮毛是由肺输布的卫气与津液所温养。由于在生理上肺与皮毛紧密关联，所以在病理上也常互相影响。如外邪侵袭，常由皮毛而犯肺，从而出现恶寒、发热、鼻塞、咳嗽甚则气喘等肺气不宣的症候。肺气虚弱，不能宣发卫气津液于皮毛，不仅可使皮毛憔悴枯槁，而且可以引起卫外功能的不足而易患感冒。又由于卫气与肺气的宣发有关，卫气司汗孔的开合，所以肺卫气虚，肌表不固，则常自汗出；而肺卫闭实，毛窍郁闭，又常见无汗的症状。

(3) 主肃降，通调水道 肃降，即清肃下降的意思。肺居胸中，位于上焦，其气以清肃下降为顺。若肺失清肃，气不得降，即可出现胸闷、咳嗽、喘息等肺气上逆的病变。同时，肺的肃降功能，还对水液代谢产生一定的影响，也就是肺气的不断肃降，可以使上焦的水液不断下输于膀胱，从而保持着小便的通利。正因为肺气的肃降，有促使水液的运行并下输膀胱的作用，所以有“肺主行水”、“肺为水之上源”的说法。如果肺失肃降，不能通调水道使水液下输膀胱，则会发生痰饮、小便不利、尿少、水肿等水液输布障碍的病变。宣发和肃降，是肺脏生理功能相辅相成的两个方面。这两个方面在生理上是相互协调的，在病理上也是相互影响的。宣降正常，则肺气出入通畅，呼吸调匀。如果这种功能失去协调，就会发生“肺气不宣”或“肺失肃降”的病变，而出现咳嗽、喘息、胸闷胁胀等症。

(4) 开窍于鼻 鼻是呼吸之气出入的通道，所以称“鼻为肺窍”。鼻的通



气和嗅觉的功能，主要依靠于肺气的作用。肺气和，呼吸利，嗅觉才能灵敏。正因为鼻为肺窍，所以鼻又成为邪气侵犯肺脏的道路，故温热邪气之侵犯肺卫，多由口鼻而入。鼻与肺的关系，在病理表现上也是很明显的。如外邪袭肺，肺气不宣，便常见鼻塞流涕，嗅觉不灵等症；肺热壅盛，则常见喘促而鼻翼煽动等症。

喉咙是呼吸之气出人的门户和发音的器官，又是肺的经脉通过的地方，故喉的通气与发音，直接受到肺气的影响。所以肺有病变时，往往可以引起声音嘶哑及喉痹等喉咙部位的病变。

4、脾

脾位于中焦。它的主要功能是主运化，升清，统摄血液。

(1) 主运化，升清脾 主运化，是指脾有主管消化饮食和运输水谷精微的功能。饮食入胃，经过胃与脾的共同消化作用，其中的水谷精微，还须通过脾的运输布散而输送到全身，以营养五脏六腑、四肢百骸以及皮毛、筋肉等组织器官。因此，所谓“脾主运化”，实际上就是指对营养物质的消化、吸收与运输的功能。由于饮食水谷，是人出生之后所需营养物质的主要来源，也是生成气、血的主要物质基础，而饮食水谷的运化则是由脾所主管，所以前人认为脾是“后天之本”和“气血生化之源。”

脾的运化功能强健，习惯上称为“脾气健运”。只有脾气健运，也就是脾主运化的功能正常，则饮食水谷精微的消化，吸收与运输的功能才能旺盛；反之，若脾不健运，消化吸收运输饮食水谷精微的功能失职，则会引起腹胀、便溏、食欲不振、倦怠消瘦以至气血生化不足等病症的发生。由于脾主运化还关系到水液的代谢与输布，所以脾不健运，还常引起水湿潴留的各种病变，或凝聚而为痰饮，或溢于肌肤而为水肿，或流注肠道而为泄泻。

脾主运化的功能，主要是依赖于脾气的作用。而脾气的功能特点，是以上升为主，所谓“脾气主升”即指此言。脾之所以能将水谷精微上输于肺，再通过心肺作用而化生气血以营养全身，就是因为脾有升清的功能。所谓“升清”是指精微物质的上升与输布。如果脾气不升，甚或下陷，则可引起头目眩晕，久泄脱肛或内脏下垂等病症。

(2) 主统血 统，是统摄、控制的意思。血液运行于经脉之中，不致溢出于经脉之外，这全有赖于脾气的统摄。气属阳，这里的脾阳，即指脾气。脾气充盛则能统摄血液，使之循行于经脉之内而不致外溢。

如果脾气虚衰，失去统摄的功能，血液将失其正轨，而出现种种出血病

