



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

刮 痧 基本技能

GUASHA JIBEN JINENG

使 用 对 象

进城务工人员 ⊙ 下岗再就业人员

 中国工人出版社



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

编著：王国顺 赵 帅 曹国军

刮 痧 基本技能

GUASHA JIBEN JINENG

使 用 对 象

进城务工人员◎下岗再就业人员

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧基本技能/王国顺, 赵帅, 曹国军编著. —北京:
中国工人出版社, 2009. 12

“千万农民工援助行动”就业技能培训指定教材

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4543 - 0

I. 刮… II. ①王…②赵…③曹… III. 刮搓疗法—技术
培训—教材 IV. R244. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 181707 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京东城区鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075935 (编辑室)

发行热线: (010) 62004002 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京泽明印刷有限责任公司

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 4.875

定 价: 12.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

“千万农民工援助行动” 就业技能培训指定教材

序 言

孙春兰

2009年年初，为应对国际金融危机挑战，推动解决农民工就业和生活方面遇到的突出问题，工会组织在全国范围内实施了“千万农民工援助行动”，以就业援助为重点，通过开展职业培训、岗位援助、创业指导、维权服务、生活帮扶等措施，对1000万名以上农民工实施援助。这是工会维护农民工合法权益、促进实现保增长保民生保稳定的一项重要举措。加强农民工就业技能培训，是帮助农民工实现就业的关键环节，是实施“千万农民工援助行动”的重要内容。

加强农民工就业技能培训，是提高农民工素质的重要途径。农民工作为改革开放和工业化、城镇化进程中涌现出来的一支新型劳动大军，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量。培养和造就一支高素质的农民工队伍，是巩固党的阶级基础、扩大党的群众基础，保持和发展工人阶级先进性的客观要求。随着经济社会的发展、产业的转型升级，企业对职工的技能要求越来越高，提高农民工素质的重要性和紧迫性日益凸显，迫切要求我们高度重视和切实加强对农民工

的就业技能培训，进一步提升他们的就业能力和竞争能力，满足农民工提升自身素质的迫切愿望，把农民工的人力优势变成人才优势，把数量优势变成质量优势。

加强农民工就业技能培训，是维护农民工合法权益的重要保证。维护农民工合法权益，是工会的基本职责，既包括对农民工劳动经济权益和民主权利的维护，也包括对学习权、发展权的维护。在一定意义上讲，维护他们的学习权、发展权，提高他们的学习能力、创新能力、竞争能力、创业能力，是对农民工权益的根本性和长远性维护。加强农民工就业技能培训，是落实党中央、国务院一系列关于维护农民工合法权益和改善农民工就业环境的政策措施的具体举措，有利于引导农民工学习业务、钻研技术，熟练掌握所从事工作岗位的操作技能和专业知识，使他们在激烈的市场竞争中站稳脚跟，实现自身价值，其合法权益的实现有更加坚实的基础和保证，符合广大农民工的长远利益和根本利益。

加强农民工就业技能培训，是提高企业核心竞争力、实现可持续发展的迫切需要。加强农民工就业技能培训，为企业摆脱困境提供人才保证和智力支持，是打造现代化创新型企业的重要根基。农民工分布在国民经济各个行业，在加工制造业、建筑业、采掘业及环卫、家政、餐饮等服务业中已占从业人员半数以上，发挥着越来越重要的作用。大力开展农民工职业技能培训和引导性培训，提高农民转移就业能力和外出适应能力，进而使之努力成为具备适应岗位变化需求、适应社会发展需要的技能和本领，具有较强实践能力和创造能力的知识型、技术型、创新型职工队伍，有利于企业化挑战为机遇、变压力为动力，实现全面协调可

持续发展，在市场竞争中立于不败之地。

加强农民工就业技能培训，是服务经济社会发展全局的重要措施。加强农民工就业技能培训，顺应发展社会主义市场经济的要求，顺应以市场为基础配置劳动力资源的规律，对于推动社会主义新农村建设，统筹城乡经济发展，顺利推进工业化、城镇化、现代化都具有重要的现实意义和深远的历史意义。通过对农民工就业技能培训，造就一支具有先进阶级理想、社会主义道德、现代科学文化知识和严格组织纪律的新型工人阶级队伍，增强农民工的工人阶级意识，加速推进农民工融入工人阶级队伍、加快知识化进程，有利于激发广大农民工的劳动热情和创造活力，在新的历史条件下更好地承担起中国工人阶级的历史使命和责任，全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会。

中国工人出版社运用农民工熟悉的语言，借助农民工喜闻乐见的方式，针对广大农民工的特点和实际需要，编辑出版的农民工就业技能培训指定教材，是为提高农民工就业技能所做的一件实实在在的好事，是把“千万农民工援助行动”落在实处的具体举措。希望这套教材能够成为广大农民工求职就业的良师益友，为提高农民工职业技能水平发挥应有的作用。相信广大农民工兄弟通过学习，一定会提高自身技术技能素质、拓展自身创业就业的本领，用自己的双手创造更加幸福美好的生活。

（本序作者系中华全国总工会副主席、书记处第一书记）

简介

本书是中华全国总工会“‘千万农民工援助行动’就业技能培训指定教材”系列图书之一。

本书分五章讲授了刮痧的基本概念、原理、功效、常用器械、治疗原则、实施方法、适用范围和禁忌以及 78 种常见病症的治疗方法；正文后附人体经络及主要穴位图。全书深入浅出、通俗易懂、线索清楚、简明实用。

本书适合各地农民工培训基地、学校以及保健按摩机构使用，也适用于劳动就业部门及工会组织开展下岗职工再就业培训、指导和普及教育活动。



目 录

第一章 刮痧的基本知识	1
第一节 刮痧简介	1
第二节 刮痧的功效与原理	3
第三节 刮痧的原则和要求	6
第二章 刮痧的操作	10
第一节 刮痧的操作方法	10
第二节 刮痧的主要手法	14
第三节 刮痧的补泻	18
第四节 患者(受术者)的体位	20
第五节 刮痧疗法的常用器具与介质	21
第三章 刮痧与经络穴位	24
第一节 经络	24
第二节 穴位	28
第三节 刮痧常用穴位表	32
第四章 常见病的刮痧方法	44
第一节 内科病症	44
第二节 外科病症	77



刮痧基本技能

第三节 妇科病症	87
第四节 儿科病症	97
第五节 五官皮肤病症	101
第五章 刮痧与美容美体	118
附:人体经络及主要穴位图	130



第一章 刮痧的基本知识

第一节 刮痧简介

(一) 刮痧及其起源

刮痧是指应用光滑的硬物器具或用手指、金属针具，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、挤、揪、刺、捏、拍、挑，使皮肤表面出现淤血点、淤血斑或点状出血，即所谓“出痧”，从而达到扶正祛邪、排泄淤毒、改善人体气血流通状态，达到退热解惊、开窍益神的目的。

刮痧是我国民间疗法精华之一，也是祖国医学的重要组成部分，具有历史悠久、方法独特、简便安全、适应广泛、疗效可靠等特点。刮痧又称“刮治”，古称“菱法”，发展至清代始命名为“刮痧法”。它是在古代“砭石”的基础上和劳动人民长期与疾病抗争的过程中发明的，又经医家不断研究、总结，并结合针灸、按摩疗法的原理演变、改进而发展起来的较为完善而有效的一种物理刺激疗法，也是深受广大群众欢迎的一种非药物疗法。它属于中医外治法之一。

刮痧疗法起源甚早，早在唐朝时期人们就运用苎麻来刮治病。元、明时代的中医书籍里已有更多的刮痧记载。这种刮痧法，在古医书中又称“夏法”。发展至清代，描述更为详细。吴师机在《理渝骈文》中记载了刮痧的运用：“阳痧腹痛，莫妙以



瓷调羹蘸香油刮脊，盖五脏之系，咸在于脊，刮之则邪气随降，病自松解。”此外，刮痧疗法还见于《松峰说疫》、《串雅外编》、《七十二种痧证救治法》等医籍中。由此可见，远在古代，刮痧疗法已应用很广。

（二）什么是“痧”

“痧”是民间的习惯叫法。

一方面，指“痧”疹征象，即皮肤现红点如粟，以指循皮肤，稍有阻碍的疹点，并常伴有不同程度的热痛。皮肤的这种变化可持续1天至数天，凡有病源之处，只要刮治数分钟，便可见微红，出现红花杂点，重则成斑，甚至青黑斑块，触之略有阻碍或隆凸感。较严重之黑斑块，刮拭时则会有痛感。如无病痛，则无反应，亦不觉疼痛。

痧疹的不同，主要是痧疹出现的部位和痧疹本身的形态不同，对疾病的诊断、治疗和病程及预后判断上有一定的临床指导意义。痧色鲜红，呈点状，多为表证，病程短，病情轻，预后多良好；痧色暗红呈片状或淤块，多为里证，病程长，病情重，预后差。随着刮痧的治疗，痧疹颜色由暗变红，由斑块变成散点，说明病情正在好转，治疗是有效的。

另一方面，是指痧症，又称“痧胀”或“痧气”。它不是一种独立的病，而是一种毒性反应的临床综合征。临床上许多疾病都可以出现痧症。痧是许多疾病的共同征候，故有“百病皆可发痧”之说。痧症是一切疾病在体表的病理性反应。痧症主要是由风、湿、火之气相搏而为病。天有八风之邪，地有湿热之气，人有饥饱劳逸。夏秋之际，风、湿、热三气盛，若劳逸失度则外邪侵袭肌肤，阳气不得宣通透泄，而常发痧症。



第二节 刮痧的功效与原理

(一) 刮痧的功效

刮痧疗法具有解表祛邪、开窍醒脑、调畅气血、清热泄毒、疏经活络、行气止痛、运脾和胃、化浊去湿、急救复苏、改善血液循环、促进细胞代谢、增强机体免疫力等功效，对许多疾病具有防治作用，并能起到保健强身、美容等作用。刮痧为什么能有诸多的功效？这就要从刮痧的原理谈起。

(二) 刮痧的作用机理

1. 中医学理论

刮痧是中医外治法的一种。它借助某些器具作用于人体体表的特定部位（经络穴位、阳性反应点等），通过经络的传导作用，激发人体内部器官之间的相互协调，使阴阳达到相对平衡的状态，增强人体的抗病能力，最后达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。因此，刮痧的治疗效果取决于两点：一是刮法作用的性质和量；二是被刺激部位或穴位的特异性。中医理论认为：人是一个有机的整体。五脏六腑、四肢百骸各个部分都不是孤立存在的，而是内外相通、表里相应、彼此协调、相互为用的整体。刺激机体的某个部位或某个部位发生变化时，都会引起相应全身性反应。人体能够保持着阴阳平衡、气血流畅，适应内外环境的变化，进行正常的生理活动，主要是依靠体内的自控调节系统来实现的，这种自控调节系统的结构是由大脑、脊髓、经络（包括运行其间的气血、体液）和皮部所组成。

皮肤是身体最大的皮部，它的分布是与经络密切相连的。《黄帝内经·素问·皮部论篇》曰：“皮部以经脉为纪，”“凡十



刮痧基本技能

二经络脉者，皮之部也。”经脉有十二条，皮部也随之分为十二部分，称为“十二皮部”。

《黄帝内经·素问·五脏生成篇》曰：皮肤，是“卫气之所留止”。“卫气”是人体“正气”的重要部分，所以有“卫外而为，固”——抗外安内的功效，起到对外接受信息、对内传达命令的作用，是机体的“受纳器”和“效应器”。

以上所述明显可见，人体之所以能够成为有机的整体，是有赖于自控调节系统，而皮部又是自控调节系统中的重要组成部分，通过它对外接受信息、对内传达命令，内外相通，才能发生效应。

人体的一切变化反应无不是由于刺激信息所引起的，有什么样的刺激信息（包括物理的和化学的刺激）就有什么样的反应。按中医学的理论认为，这种反应是“卫气”通过自控调节系统作用的结果。而皮肤（皮部）则是“卫气之所留止，邪气之渐客也，针石缘而去之”，“审察卫气，为百病母”。因此，皮部在人体的生理、病理和治疗中，占有十分重要的地位。刮痧治病的机理就在于对皮部的特定部位给予适当的刮拭。通过这种良性的刺激，可以充分发挥卫气的作用，起到祛除邪气、疏通经络、行气活血、增强脏腑机能、积极抗御疾病、促进病体康复的作用。

(1) 祛除邪气、疏通经络。通过刮拭病人皮肤，使皮肤出现充血现象，腠理得以开泄，可以将充斥于体表病灶、经络、穴位乃至深层组织器官的风、寒、痰、湿、淤血、火热、脓毒等各种邪气从皮毛通达于外，从而廓清经络、穴位，使其得以疏通。

(2) 调整气血，改善脏腑功能。当气血凝滞或经脉空虚时，通过刮拭刺激，可以引导营卫之气始行输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官，温煦皮毛。同时，使虚衰的脏腑机能得以振奋，鼓舞正气，加强祛除病邪之力。当脏腑、经脉气机紊乱，升降失常时，可通过穴位刮痧，引导气机恢复正常。



2. 现代医学理论

(1) 据研究发现,刮痧会使血液和淋巴液的循环增强,使肌肉和末梢神经得到充分的营养,从而促进全身的新陈代谢。

(2) 对循环、呼吸中枢具有镇静作用。

(3) 刮痧直接刺激末梢神经,能调节神经、内分泌系统,对细胞免疫具有增强作用,从而可增进人体的防御机能。

(4) 排除毒素。毒素是人体的代谢废物和病理产物,可以选用刮痧、挑痧、放痧等综合的刺激,以痧的形式使体内邪气(细菌、病毒)透出体外,使局部组织形成高度充血,血管神经受到刺激使血管扩张,血流及淋巴液增快,吞噬作用及搬运力量加强,使体内废物、毒素加速排除,组织细胞得到营养,从而使血液得到净化,增加了全身抵抗力,可以减轻病势,促进康复。

(5) 自体溶血。刮痧出痧的过程是一种血管扩张渐至毛细血管破裂,血流外溢,皮肤局部形成淤血斑的现象。这种血凝块,不久之后就能消散,而起到自体溶血作用,形成一种新的刺激素,能加强局部的新陈代谢。自体溶血是一个延缓的良性弱刺激过程,它不但可以刺激免疫功能,使其得到调整,还可以通过向心性神经作用于大脑皮质,继续起到调节大脑的兴奋与抑制过程和内分泌系统的平衡,提高机体的应激能力和组织的修复能力。所以,通过刮痧疗法可提高机体清除异物的能力,增强免疫功能。

(6) 信息调整。人体的各个脏器都有其特定的生物信息,当脏器发生病变时,有关的生物信息就会发生变化。通过各种刺激或各种能量传递的形式,作用于体表的特定部位,产生一定的生物信息,通过信息传递系统输入到有关脏器,对失常的生物信息加以调整,从而起到对病变脏器的调整作用。这样一来,用刮痧疗法在皮肤上一刮,就可以清楚地知道有没有病。病的位置、病情的严重性,都会忠实地在体表呈现出来。



第三节 刮痧的原则和要求

(一) 刮痧疗法的总原则

具体病人具体分析 and 辨证施治，是刮痧疗法的总原则。

疾病发生和发展的症状表现是错综复杂、千变万化的，但究其根本则不外乎脏腑、经络功能失调。其失调的性质则不外乎阴阳、表里、虚实、寒热八纲。因此，在刮痧治疗时，必须根据脏腑、经络学说，运用中医“四诊”（望、闻、问、切）、八纲（阴阳、表里、虚实、寒热）的辨证方法，对疾病的各种征候表现进行分析和归纳，从而确定疾病的性质，才能决定刮痧的治疗原则，如选择部位与穴位，采用补法或泻法等。

阴阳：阴阳是中医基本理论的核心，也是八纲的总纲。一般说来，病在表、在腑，属实、属热者为阳；病在里、在脏，属虚、属寒者为阴。临床上阳证用泻法，阴证用补法。这是刮痧治病的基本原则。

表里：表里是指一般疾病所在部位的深浅而言。病在经络、在皮肉者为表，刮痧时宜浅刮。病在脏腑、在筋骨者为里，刮痧时宜深刮。

寒热：寒热是指疾病的性质而言。一般来说，寒证是人体阴气盛或阳气虚而本能抵御寒邪而导致的疾病。刮痧时应根据寒邪在表在里、属实属虚等不同情况，采用平刮法或用补刮法。热证是人体阳气盛或阴气不足，不能抗御热邪而导致的疾病。可见于五脏六腑或某经的全身或局部症状，既可见于表证，也可见于里证，刮时一般用泻法。

虚实：虚实是指人体正气的盛衰和病邪的消长。凡人体阴阳、脏腑、经络、气血不足而导致的疾病多为虚象，刮痧时当用



补法。若是形实、邪实所致的病变多为实证，刮痧时当用泻法。至于虚中有实、实中有虚者，则应根据虚实的轻重，采用先补后泻或先泻后补或补泻兼施的刮法，予以适当处理。

(二) 实施刮痧疗法的注意事项

1. 刮痧治疗室要宽敞明亮，空气流通新鲜，注意保暖，勿使病人感受风寒外邪，导致病情加重。

2. 充分暴露刮拭部位，并擦拭干净，有条件时应常规消毒后再施刮痧治疗。

3. 刮痧用具一定要注意清洁消毒，防止交叉感染。施术者的双手也要保持干净。

4. 勿在病人过饥、过累及过度紧张的情况下施行刮痧。

5. 刮痧时，要求病人体位自然舒适，在刮痧过程中，要适时变换其体位，避免病人疲劳而中断治疗。当病人疲劳时，可让其做完一种体位刮痧后，休息数分钟再行刮拭。

6. 掌握手法轻重，按顺序刮拭，治疗时应用刮痧介质，以免损伤皮肤，如不慎刮破须常规消毒或包扎。

7. 刮痧手法要求用力均匀，不要忽轻忽重。病人感到疼痛不能忍受时应刮轻些，多刮数次，以达到皮下紫黑（痧斑、痧痕形成）为止。

8. 婴幼儿皮肤娇嫩，即使有手绢保护皮肤（间接刮痧），用力也要轻巧，不可妄用强劲。

9. 刮痧过程中，若遇有晕刮者（表现为面色发白、冷汗或吐泻不止、脉象沉细等），应停止刮痧，嘱其平卧，休息片刻，并饮热糖水，一般会很快好转。若不奏效，可采用刮百会、内关、涌泉等穴位以急救。

10. 刮痧后，病人需休息片刻，适量饮用温开水或姜汤，不能急躁动怒、忧思沉郁，并禁食生冷、油腻食物。



刮痧基本技能

11. 经过正确的刮拭治疗，若病情加重或无效，应去医院进一步检查并治疗。

12. 施用刮痧疗法，应根据病情积极配合其他治疗方法、药物等，以增强疗效。

(三) 刮痧疗法的适用范围与禁忌症

1. 刮痧疗法的适用范围

刮痧疗法在临床上应用十分广泛，以往主要用于痧症，经科学研究和临床实践，证明它可运用于临床的内、外、妇、儿等各科。如：消化系统、循环系统、呼吸系统、运动器官、神经、血管等疾病。

①外感疾病：痧症（多发于夏秋季，表现为微热形寒、头昏头痛、恶心呕吐、胸腹部或胀或痛甚至上吐下泻、神志昏蒙，多起病突然），感冒、伤风等外感而引起的其他内科疾病，兼有一表证者，如胃肠型感冒、慢性支气管炎急性发作、上呼吸道感染等。

②内科疾病：如脑血栓、脑软化、哮喘、胃痛、呕吐、腹痛、便秘、腹泻、失眠、头痛、眩晕、水肿、痹证、癆证、内伤发热及虚劳等病症。

③骨伤科疾病：颈椎病、肩周炎、腰腿痛、急慢性扭伤及其他疼痛性疾病。

④妇科疾病：月经不调、痛经、带下病及妊娠期和产后疾病。

⑤儿科疾病：疳积、惊风、发热、消化不良、营养不良以及假性近视等。

⑥养颜美容、减肥保健：运用刮痧可使皮肤的新陈代谢加强，皮肤中的细胞得到充分的营养和氧气，毛孔自然收缩变小，皱纹消除或减少。妇女生产后的妊娠纹，一般刮拭2~3个月即