



职业技能
短期培训教材

全国职业培训推荐教材 | 人力资源和社会保障部教材办公室评审通过 | 适合于职业技能短期培训使用

刮痧基本技能

GUASHA JIBEN JINENG

● 推荐使用对象：农村进城务工人员 | 就业与再就业人员 | 在职人员



中国劳动社会保障出版社

全国职业培训推荐教材
人力资源和社会保障部教材办公室评审通过
适合于职业技能短期培训使用

刮痧基本技能

中国劳动社会保障出版社

北京 100028

010-63326600

图书在版编目(CIP)数据

刮痧基本技能/曹锐主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2009

职业技能短期培训教材

ISBN 978-7-5045-7823-5

I. 刮… II. 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 083925 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码:100029)

出版人:张梦欣

*

北京金明盛印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

850 毫米×1168 毫米 32 开本 3 印张 74 千字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

定价:7.00 元

读者服务部电话:010-64929211

发行部电话:010-64927085

出版社网址:<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话:010-64954652

前言

前言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训，能够在短期内使受培训者掌握一门技能，达到上岗要求，顺利实现就业。

为了适应开展职业技能短期培训的需要，促进短期培训向规范化发展，提高培训质量，中国劳动社会保障出版社组织编写了职业技能短期培训系列教材，涉及二产和三产百余种职业（工种）。在组织编写教材的过程中，以相应职业（工种）的国家职业标准和岗位要求为依据，并力求使教材具有以下特点：

短。教材适合 15~30 天的短期培训，在较短的时间内，让受培训者掌握一种技能，从而实现就业。

薄。教材厚度薄，字数一般在 10 万字左右。教材中只讲述必要的知识和技能，不详细介绍有关的理论，避免多而全，强调有用和实用，从而将最有效的技能传授给受培训者。

易。内容通俗，图文并茂，容易学习和掌握。教材以技能操作和技能培养为主线，用图文相结合的方式，通过实例，一步步地介绍各项操作技能，便于学习、理解和对照操作。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中存在的不足之处提出宝贵意见和建议。

人力资源和社会保障部教材办公室

简介

本书以从事刮痧岗位必备的人体解剖、经络腧穴等基本常识开篇，在简要介绍刮痧基本原则和注意事项、刮痧适应证和禁忌证以及刮痧常用器具和介质的基础上，对刮痧基本操作手法进行了细致的分析，最后从刮痧美容保健和刮痧康复两个方面对刮痧实用技能进行了系统化的梳理和阐释。

本书在编写过程中，考虑到职业技能短期培训学员的实际情况，结合当前刮痧工作实际，理论知识简明，操作技能突出，改变了传统教材倾向理论化、学科化，与岗位实际脱节的弊端，拉近了培训与实际岗位的距离，能较好地实现学员操作能力和应用水平的提高。

全书语言通俗易懂，图文并茂，实用性强。通过本书的学习，培训学员能够从事刮痧相关岗位的工作。

本书主编曹锐，副主编黄芳、李宝岩、李成林、田辉、邱泽林、曹铁军参编。

目录

第一单元 刮痧基本常识 (1)

模块一 人体解剖生理常识 (1)

模块二 经络、腧穴常识 (6)

模块三 刮痧的基本原则及注意事项 (18)

模块四 刮痧的适应证与禁忌证 (20)

模块五 常用刮痧器具与介质 (21)

第二单元 刮痧基本操作 (25)

模块一 刮痧基本手法与操作要领 (25)

模块二 刮痧常用体位与部位 (28)

第三单元 刮痧美容保健 (32)

模块一 刮痧保健 (33)

模块二 刮痧美容 (43)

模块三 刮痧减肥 (49)

第四单元 刮痧康复 (52)

模块一 内科疾病的刮痧康复 (52)

模块二 泌尿系统疾病的刮痧康复 (74)

模块三 骨伤科疾病的刮痧康复 (78)

模块四 皮肤科疾病的刮痧康复 (85)

模块五 妇科疾病的刮痧康复 (88)

第一单元 刮痧基本常识

刮痧就是运用各种刮痧工具，蘸刮痧介质，在人体某一部位的皮肤上进行刮、挤、揪、捏、刺等物理刺激，使皮肤发红充血，出现一片片或一块块的青紫淤斑或斑点，从而达到保健治病、健身美容等目的的一种自然疗法。

利用刮痧工具作用于人体体表后，皮肤便对这种刺激产生各种各样的反应，主要是颜色与形态变化，如体表局部组织出现潮红、紫红或紫黑色淤斑、小点状紫红色疹子等，与此同时还常伴有不同程度的热痛感。皮肤的这些变化可持续一至数天。一般有病源之处，其表面轻可见微红或红花朵点，重则成斑块，甚至成青黑块疱，触之略有隆突感，此为痧象。随着刮痧的治疗，痧象颜色由暗变红，由斑块变成散点，说明病情在好转，治疗有效，一般说来，无病者多属减肥、美容及保健刮拭者，一般无明显痧象。

刮痧与人体基本生理功能息息相关，因而在学习刮痧技能前必须熟练掌握人体生理的基本常识，了解刮痧的注意事项，以及刮痧用具和介质等。

模块一 人体解剖生理常识

一、人体循环系统的组成和功能

循环系统的正常工作状态对于人体机能有着重要意义，刮痧在体表操作，可以刺激局部微循环，改善局部代谢，从而提高血液的营养作用和淋巴的机体防御能力。

循环系统是由生物体的体液（包括血液、淋巴和组织液）及其借以循环流动的管道组成的系统，包括心血管系统和淋巴系统两部分，它们都以心为中心分布于全身各个部位。心脏的主要作用相当于一个动力泵，推动血液在人体中不停地循环流动，给全身各脏器提供养料。在淋巴管道内流动的淋巴液，辅助体液的回流。淋巴结等淋巴器官和组织，可产生淋巴细胞和抗体，参与机体的免疫功能，构成人体重要的防御体系。

二、人体神经系统的组成和功能

神经系统，尤其是植物神经系统，对于全身各个器官起着重要的支配作用。人体的衰老和神经系统的兴奋性下降有着密切关系，刮痧通过皮下神经末梢刺激，提高神经系统兴奋性以达到强身健体的目的。

人体是一个复杂的机体，各器官、系统的功能不是孤立的，它们之间互相联系、互相制约；同时，人体生活在经常变化的环境中，环境的变化随时影响着体内的各种功能。这就需要对体内各种功能不断作出迅速而完善的调节，使机体适应内外环境的变化。实现这一调节功能的系统主要就是神经系统。神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统两大部分。

1. 中枢神经系统

中枢神经系统是神经组织最集中的部位。人的中枢神经系统包括脑和脊髓。

(1) 脑。脑包括大脑、小脑、间脑、脑干（包括中脑、脑桥和延髓）四部分。大脑为神经系统最高级部分，由左、右两个大脑半球组成，大脑皮层最为发达，是思维的器官，主导机体内一切活动过程。小脑在大脑的后下方，主要功能是协调骨骼肌的运动，维持和调节肌肉的紧张，保持身体平衡。间脑位于大脑两半球之间，其外侧面与大脑两半球的内侧面相连，一般分为丘脑、丘脑上部、丘脑下部、丘脑底部和丘脑后部五部分。脑干连接大脑、小脑和脊髓，在形态和机能上把中枢神经各部分联系为一个整体。

(2) 脊髓。脊髓是中枢神经系统的低级部位，位于椎管内，呈扁平柱形，上端平枕骨大孔和脑相续，下端呈圆锥形。成人的圆锥末端在第一腰椎下缘。脊髓的功能有两个方面：一是传导神经冲动；二是完成排便、排尿等反射功能。

2. 周围神经系统

周围神经系统是中枢神经系统以外的神经组织的总称，包括12对脑神经、31对脊神经和植物性神经。植物性神经是主要支配内脏、血管的神经，又可分为交感神经和副交感神经，二者功能相互拮抗，共同完成生理功能。

三、人体运动系统的组成和功能

人体运动系统反应灵活，依赖于肌肉的良好收缩状态和神经的快速反应，刮痧通过对局部的刺激，可以改善局部肌肉的循环状态，从而提高肌肉收缩能力，改善局部末梢神经周围微循环，提高神经兴奋性，使人体运动更灵活。

运动系统由骨、骨连接和骨骼肌三部分组成，它们在神经系统的支配和其他系统的配合下，对人体起着运动、支持和保护的作用。

1. 骨及骨连接

成人骨共206块，其中躯干骨51块，颅骨29块（包括听小骨6块），上肢骨64块，下肢骨62块。

成人躯干骨包括24块椎骨、1块骶骨、1块尾骨、12对肋骨和1块胸骨，主要分布于颈部和躯干，构成躯干的基本轮廓。成人椎骨一般包括26块，颈椎7块，胸椎12块，腰椎5块，骶骨1块（5块骶椎愈合成1块骶骨），尾骨1块（4~5块尾椎愈合成1块尾骨）。

脊柱由24块分离椎骨、1块骶骨和1块尾骨，借椎间盘、韧带和关节连接而成，位于躯干背面正中，形成躯干的中轴，上接颅骨，下接髋骨，中附肋骨，参与构成胸腔、腹腔和骨盆的后壁。脊柱中央有椎管，容纳脊髓和脊神经根等。成人脊柱长约

70 厘米，侧面观察有四个生理性弯曲，即颈、腰曲突向前，胸、骶曲突向后。相邻上、下两椎弓根之间有 23 对椎间孔，有支撑体重、保护脊髓和运动等功能。

上肢骨左、右各 32 块，双侧共 64 块。根据其是否连接于躯干骨可分为上肢带骨和自由上肢骨两类，上肢带骨包括肩胛骨和锁骨，自由上肢骨包括肱骨、桡骨和尺骨、手骨。上肢关节主要包括肩关节、肘关节和腕关节，其中肩关节是人体运动最灵活的关节。

下肢骨左、右各 31 块，双侧共 62 块。根据其是否连接于躯干骨可分为下肢带骨和自由下肢骨两类，下肢带骨主要指的是髌骨，自由下肢骨包括股骨、胫骨、腓骨、髌骨、足骨。下肢关节主要包括髋关节、膝关节和踝关节，其中膝关节是人体最大、最复杂的关节。

成人颅骨由脑颅骨和面颅骨两部分组成，除舌骨和下颌骨外，都借软骨或缝牢固地结合在一起，彼此间不能活动。其中面颅骨 15 块，位于前下部；脑颅骨 8 块，位于后上部。

2. 人体的肌肉

人体的肌肉按结构和功能的不同可分为平滑肌、心肌和骨骼肌三种。平滑肌主要构成内脏和血管的管壁，具有收缩缓慢、持久、不易疲劳的特点，心肌构成心壁，两者都不随人的意志收缩，故称不随意肌。骨骼肌分布于头、颈、躯干和四肢，通常附着于骨，具有收缩迅速、有力、容易疲劳和随人的意志舒缩的特点，故称随意肌。肌肉是运动系统的动力部分，在神经系统的支配下，肌肉收缩，牵引骨骼产生运动。

骨骼肌由肌腹和肌腱两部分构成。辅助结构包括筋膜、滑膜囊和腱鞘等，这些结构有保护和辅助肌活动的作用。

全身骨骼肌根据所在部位的不同可分为躯干肌、头颈肌、上肢肌和下肢肌。

四、人体皮肤常识

皮肤的衰老主要是外界风沙、日光灯因素长期刺激以及皮肤

局部代谢下降引起的。刮痧可以最直接地改善微循环，从而延缓皮肤衰老。

1. 皮肤的解剖结构

皮肤由表皮、真皮和皮下组织组成，表皮与真皮之间由基底膜带连接。除本身结构外，还有丰富的血管、淋巴管、神经、肌肉和各种皮肤附属器（包括毛发、毛囊、皮脂腺、小汗腺等）。

皮肤表面有许多皮沟，它将皮肤表面划分为细长较平行、略隆起的皮嵴，较深的皮沟又构成三角形、多边形或菱形的小区，称为皮野。

皮肤的颜色因种族、年龄、性别、营养及部位不同而异。

（1）表皮：皮肤最外面的一层，直接与外界环境接触，具有保护功能，可分为角质层、透明层、颗粒层、有刺层和基底层。

（2）真皮层：属于不规则的致密结缔组织，由纤维、基质和细胞成分组成，含胶原蛋白、弹力纤维，是保持肌肤弹性和预防肌肤老化最重要的部位。

（3）皮下组织：位于真皮下方，其下与肌膜等组织相连，由疏松结缔组织及脂肪小叶组成，又称皮下脂肪层，含有血管、淋巴管、神经、小汗腺和顶泌汗腺等。脂肪的厚度随所在部位、性别及营养状况不同而有所差异。皮下组织性质柔软，能缓和外界刺激。

2. 皮肤附属器

（1）毛发与毛囊：毛发由角化的上皮细胞构成，位于皮肤以外的部分称毛干，位于皮肤以内的部分称毛根。毛囊是包围在毛发根部的囊状组织，内层是上皮组织性毛囊，外层是结缔组织性毛囊，内层与表皮相连，外层则与真皮相连。

（2）皮脂腺：属泡状腺体，由腺泡和短的导管构成。头、面及胸背上部等处皮脂腺较多，称为皮脂溢出部位。

（3）小汗腺：分为分泌部和导管部。

（4）顶泌汗腺：属大管状腺体，由分泌部和导管组成，其分

泌活动主要受性激素影响，青春期分泌旺盛。

模块二 经络、腧穴常识

一、经络知识

经络在生理、病理、诊断、治疗等方面具有重要意义，经络学说对中医临床各科均有指导作用，是刮痧疗法的重要理论基础之一。刮痧疗法是通过刮痧工具在人体一定部位做功来实现的，所以部位的选择与治疗效果密切相关。刮痧对皮肤的刺激主要以线与面的形式出现，与经络的关系极为密切，要学好刮痧技能，掌握基本的经络知识是非常必要的。

1. 经络的概念

经络是经脉和络脉的总称，是人体体内脏腑与体表肌肤、四肢、五官、九窍相互联系的通道，具有运行气血，沟通机体上下、内外的作用，能调节各脏腑组织功能，抗御外邪，保卫机体。经脉纵贯上下，是主干、主线；络脉连缀交错，网络全身，是分支，有别络、浮络和孙络之分。经脉纵行深层，络脉横行浅表。

2. 经络系统的组成

经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋和十二皮部。络脉有十五络脉及附属于十五络脉的孙络和浮络。

(1) 十二经脉：是经络系统的主体，其名称由手足、阴阳、脏腑三方面组成，根据其循行在体表的位置及联络的脏腑不同而不同。每条经都向内进入体腔与相关脏腑联系，向外循行在头面、四肢及躯干体表，经气输注于体表的特殊部位就是穴位，因此，知道每条经的体表循行部位就可以知道该经穴位的分布情况。十二经脉的名称及其分布情况具体见表1—1。

表 1—1

十二经脉的名称及其分布情况

经脉名称		循行分布	
		体内联络的脏腑	体表循行部位
手三阴	手太阴肺经	肺、大肠、胃上口	胸部外上侧、上肢内侧前缘
	手少阴心经	心、小肠、肺	乳旁、上肢内侧后缘
	手厥阴心包经	心包、三焦	腋下、上肢内侧中间
手三阳	手阳明大肠经	大肠、肺	上肢外侧前缘、肩前、颈前、面颊、口齿、鼻旁
	手太阳小肠经	小肠、心、胃	上肢外侧后缘、肩后、颈侧、外眼角、耳、内眼角
	手少阳三焦经	三焦、心包	上肢外侧中间、肩后、颈侧、耳后、外眼角
足三阴	足太阴脾经	脾、胃、心	下肢内侧前缘、腹胸
	足少阴肾经	肾、膀胱、心、肝、肺	下肢内侧后缘、腹胸
	足厥阴肝经	肝、胆、胃、肺	下肢内侧中间、腹胸
足三阳	足阳明胃经	胃、脾	鼻旁、目、面周、颈前、胸腹以及下肢外侧前缘
	足太阳膀胱经	膀胱、肾、脑	内眼角、头、颈、腰背以及下肢外侧后缘
	足少阳胆经	胆、肝	外眼角、耳周、头侧、颈侧、躯干侧部、下肢的外侧中间

从上表可以看出，十二经脉均与脏腑相连，对人体起主导作用，所以又称十二正经。十二经脉的循行是有一定规律的：手三阴经，从胸经上肢内侧至手，交于手三阳经；手三阳经从手经上肢外侧至头部，交于足三阳经；足三阳经从头经躯干后、侧、前方及下肢外侧至足，交于足三阴经；足三阴经从足经下肢内侧至胸，又与手三阴经相连。这样阴阳升降，手足相接，如环无端。另外，中医学认为，六脏六腑两两配对，具有阴阳表里关系，脏属阴为里，腑属阳为表，表里经脉相连属构成了脏腑间的密切关系。脏腑表里配对如下：肺与大肠相表里，胃与脾脏相表里，心与小肠相表里，膀胱与肾相表里，心包与三焦相表里，胆与肝脏相表里。

(2) 奇经八脉：包括任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。这八条经脉的循行分布不像十二经那样规律，也不直接与脏腑相连属，且两两之间无表里关系，所以称为“奇经八脉”。八脉中的任、督二脉有自己的经穴，分别循行于躯干前、后正中，参与气血循环，故有医家将十二正经与任、督二脉合称为“十四经脉”。

十二正经与奇经八脉构成了人体的经络系统。中医认为，经络功能失调、经气不利，就易受外邪侵犯而发病，病后，病邪常沿经络自外入内、由表及里地传变。治疗上的“治病求本”就是从经络着手的。

3. 刮痧与经络的关系

刮痧疗法就是在经络学说的指导下，选取一定的部位，施以操作，通过活血行气、疏通经络、排毒祛淤，把阻经滞络的病源呈现于体表，使病变器官与细胞得到营养和氧气的补充而活化。由经络的传导，激发人体内部器官之间相互协调，使阴阳恢复相对平衡状态，从而增强人体的自然抗病能力，使病体得以康复。

刮痧疗法与经络有密切关系，一方面根据刮拭后皮肤的反应，可以诊断疾病；另一方面，可利用经络的传导作用进行治

疗。经络是疾病在体表或皮下组织呈现反应的系统，若能随经刮痧，就能收到更好的效果。刮痧时常根据患者病情或健康状况选用十二经脉肘膝关节以下的部位，或者督脉及膀胱经背部的一段。

二、腧穴知识

1. 腧穴的概念

腧穴又称穴位，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。这些部位多当筋肉或骨骼之间的凹陷处，因其功能上内外互相疏通，位置上又以孔隙为主，所以称为“腧穴”。体表穴位上施以刺激能治疗脏腑的某些疾病，同样脏腑的某些病症又能在相应腧穴上有所反映，这些主要是通过经络完成的。所以说，脏腑、经络、腧穴间形成了不可分割的联系。

刮痧疗法可施术于一定腧穴而起到疏通气血、调整机体平衡、维护健康、美容养颜、延缓衰老等作用。

2. 腧穴的分类

腧穴共分十四经穴、奇穴和阿是穴三大类。十四经穴简称“经穴”，指归属于十二经脉及任、督二脉循行线上的腧穴，有固定名称、位置和归经，且有主治本经病症的共同作用，是腧穴的主要部分。奇穴又称“经外奇穴”，指有一定名称，有明确位置，但尚未列入或不便列入十四经系统的腧穴（包括新近发现认可的新穴），因其主治范围单一，对某些病症有奇效，故称“奇穴”，如四逢穴、定喘穴、安眠穴。阿是穴又称“不定穴”或“天应穴”，这类腧穴既无固定名称，也无固定位置，是以压痛点或其他反应点作为施术部位的。

3. 十四经穴主治规律

十四经穴的主治呈现出一定的规律：大体上四肢部经穴以分经主治为主，头身部经穴以分部主治为主。

（1）分经主治规律：分经主治是指某一经所属的经穴均可治疗该经循行部位及其相应脏腑的病症。本经腧穴能治疗本经病，

表里经穴能治疗互为表里的经脉、脏腑病，这些都是以经络学说为依据的，即“经络所过，主治所及”。另外，十四经既有各自的分经主治规律，同时又在某些方面有共同点，具体见表1—2。

表 1—2

十四经穴分经主治规律

经名		本经主治	二经同治	三经同治
任、督	任脉	泌尿生殖病，某些穴有回阳固脱或强壮保健作用	脏腑病、神志病	—
	督脉	中风、昏迷、热病、头面病		
手三阴、手三阳	手太阴经	肺、喉咙病	—	胸部病
	手厥阴经	心、胃病	神志病	
	手少阴经	心病		
	手阳明经	前头、鼻、口、齿病	—	咽喉病、热病
	手少阳经	侧头、胁肋病	眼病、耳病	
	手太阳经	后头、肩胛、神志病		
足三阴、足三阳	足太阴经	脾胃病	—	前阴病、妇科病
	足厥阴经	肝病	—	
	足少阴经	肾、肺、咽喉病	—	
	足阳明经	前头、口齿、鼻、咽喉、胃肠病	—	热病、眼病、神志病
	足少阳经	侧头病、耳病、胁肋病、胆病	—	
	足太阳经	后头病、背腰痛、脏腑病	—	

(2) 分部主治规律：分部主治指处于身体某一部位的腧穴均可以治疗该部位的疾病，即腧穴的主治与其位置有关，如上腹部腧穴多治疗肝胆、脾胃病，下腹部腧穴多治疗泌尿生殖病。

4. 刮痧常用穴位

在临床实践中，将某些具有特殊治疗作用的穴位称为特定穴。刮痧治疗常用的穴位有以下六种。

(1) 背俞穴：背俞穴是指脏腑之气输注于背腰部的腧穴，简称俞穴，与脏腑关系密切。背俞穴均位于背部距督脉（脊柱正中线）1.5 寸的膀胱经循行线上，大体依脏腑位置排列。临床上常取这些穴位，用于治疗相应脏腑及其组织器官的病症。十二脏腑各有一个背俞穴，共计十二背俞穴，具体情况见表 1—3 和图 1—1。

(2) 募穴：募穴是指脏腑之气结聚于胸腹部的腧穴，又称腹募穴。“募”，有汇集之意，即脏腑气血由内向外汇聚、集结于此。募穴还经常配合背俞穴使用，即俞募配穴，以加强治疗相应脏腑及其组织器官病症的效果。十二脏腑各有一个募穴，共计十二募穴，具体情况见表 1—3 和图 1—2。

表 1—3

背俞穴、募穴表

六脏	背俞	募穴	六腑	背俞	募穴
肺	肺俞	中府	大肠	大肠俞	天枢
肾	肾俞	京门	膀胱	膀胱俞	中极
肝	肝俞	期门	胆	胆俞	日月
心	心俞	巨阙	小肠	小肠俞	关元
脾	脾俞	章门	胃	胃俞	中脘
心包	厥阴俞	膻中	三焦	三焦俞	石门

(3) 郄穴：郄穴是各经经气深聚处的腧穴，多分布于四肢肘、膝关节以下。取郄穴施以刮痧，可以治疗本经循行部位及所属脏腑的急性病症，其中阴经郄穴多治血症，如手太阴肺经郄穴孔最治疗咳血，足太阴脾经郄穴地机治疗月经不调、崩漏；阳经