

家庭实用中医疗法 图解系列

编著

王承明 顾晓华 田燕

在家看图做



刮痧



本书共分五章，详细介绍了刮痧疗法基础知识、刮痧疗法常用经穴、常见病的刮痧疗法、刮痧保健方法及刮痧美容美体方法。全书配有插图314幅，可以让您在家轻轻松松看图学会刮痧。



全书配有
图片314幅
您在家轻轻松松
学会刮痧



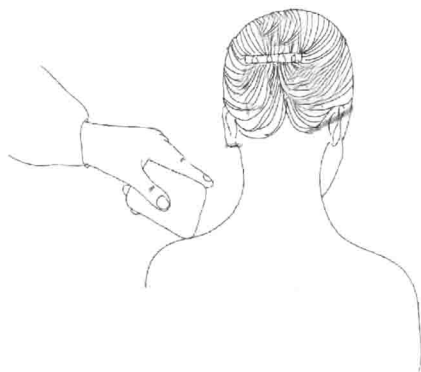
全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

实用中医疗法图解系列

在家看图解

刮痧

——王承明 顾晓华 田燕 编著——



中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中家看图做刮痧 / 王承明, 顾晓华, 田燕编著. —北京:
中国中医药出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5132-0948-9

I. ①在… II. ①王… ②顾… ③田… III. ①刮痧疗法—图
解 IV. ① R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 111359 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京启恒印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 8.25 字数 197 千字
2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-0948-9

*

定价 25.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容提要

本书共分五章，详细介绍了刮痧疗法基础知识、刮痧疗法常用经穴、常见病的刮痧疗法、刮痧保健方法及刮痧美容美体方法。全书配有插图314幅，可以让您在家轻轻松松看图学会刮痧。

前言

人的身体健康是整个社会共同关注的话题，在当今社会越来越多的人开始寻求提高生存质量，注重自我保健，预防疾病，人们对保健知识的渴求越来越强烈，特别是非药物的保健方法，诸如按摩、刮痧、拔罐、针灸等深受广大人民群众喜爱。但非医学专业的大多数读者不知什么是重点，因此，我们按照这个思路，将中国国粹——中医学中的“自然疗法”部分进行整理归纳，以直观形象图片配以文字说明，逐步介绍传统疗法操作。此种图片解析的形式为广大读者提供最直接、最便捷的指导。

刮痧疗法是一种广泛流传于民间的中医传统外治方法，是通过利用边缘光滑的工具如动物的角、石片、瓷器、竹木片、硬币，或用手、麻线、棉线等蘸取润滑剂在施术部位体表反复刮拭，使皮下出现充血或瘀血的红、紫、黑色痧斑来治疗疾病和保健的一种方法。由于这种治病方法操作简便安全、易学易用、经济有效、适用证广泛，因此千百年来一直在民间广泛流传，深受人民群众的欢迎。作者根据多年临床经验编写了《在家看图做刮痧》一书，其内容丰富，图文并茂，手把手教您家庭防病、治病、保健绝学。

本书共分五章，详细介绍了刮痧疗法基础知识、刮痧疗法常用经穴、常见病的刮痧疗法、刮痧保健方法及刮痧美容美体方法。适用于中医爱好者阅读，也是基层针灸科、康复科医务人员、保健服务行业的良好参考书。

本书第一章由王承明、顾晓华编写，第二章由王承明、田燕编写，第三、四、五章由田燕编写。另外，本书在编写过程中，白雅君、张超、周宏、刘永斌、王福、张丽、刘波、姜艳梅、张笑天、韩青、张朋、宋青为本书做了大量资料整理、文字处理工作，在此向他们表示衷心感谢！

编者

2012年8月

目 录

1

第一章

刮痧疗法基础知识

- | | | |
|-----|-------------|----|
| 第一节 | 刮痧疗法的作用 | 3 |
| 第二节 | 刮痧疗法的工具 | 5 |
| 第三节 | 刮痧板的应用及操作手法 | 6 |
| 第四节 | 刮痧方法 | 12 |
| 第五节 | 刮痧时患者的体位 | 18 |
| 第六节 | 人体各部位的刮痧方法 | 21 |
| 第七节 | 刮痧的取穴方法 | 33 |
| 第八节 | 刮痧后的反应及注意事项 | 38 |

2

第二章

刮痧疗法常用经穴

- | | | |
|-----|---------|----|
| 第一节 | 经络系统的组成 | 45 |
| 第二节 | 刮痧常用经穴 | 47 |

3

第三章

常见病刮痧疗法

第一节	感冒	139
第二节	发热	143
第三节	咽喉肿痛	145
第四节	哮喘	148
第五节	支气管炎	151
第六节	呃逆	154
第七节	腹泻	159
第八节	急性肠炎	161
第九节	便秘	164
第十节	胃痛	166
第十一节	头痛	169
第十二节	眩晕	172
第十三节	失眠	174
第十四节	肥胖症	177
第十五节	甲状腺功能亢进症	179
第十六节	甲状腺功能减退症	182
第十七节	落枕	184

第十八节	类风湿关节炎	186
第十九节	慢性腰痛	188
第二十节	肩周炎	190
第二十一节	颈椎病	193
第二十二节	坐骨神经痛	194
第二十三节	急性乳腺炎	196
第二十四节	月经不调	200
第二十五节	痛经	208
第二十六节	闭经	211
第二十七节	子宫脱垂	214
第二十八节	阳痿	217
第二十九节	遗精	219
第三十节	牙痛	221

4 第四章 刮痧保健

- 第一节 几个常用的强壮穴 227
- 第二节 头部保健刮痧 229
- 第三节 颈肩腰背部保健刮痧 229
- 第四节 胸腹部保健刮痧 231
- 第五节 四肢保健刮痧 232
- 第六节 手部保健刮痧 236
- 第七节 足部保健刮痧 238

5 第五章 刮痧美容美体

- 第一节 美目 241
- 第二节 润肤养颜 244
- 第三节 乌发润发 247
- 第四节 丰胸 249
- 第五节 纤腰 251
- 第六节 美腿 252

1

第一章

刮痧疗法基础知识



◆ 刮痧疗法的作用 ◆

◆ 刮痧疗法的工具 ◆

◆ 人体各部位的刮痧方法 ◆

◆ 刮痧后的反应及注意事项 ◆

第一节 刮痧疗法的作用

刮痧疗法对机体具有保健和治疗的作用。

◆ 保健作用

刮痧疗法的预防保健作用包括保健预防与疾病防变两类。刮痧疗法的作用部位是体表皮肤，皮肤是机体暴露于外的最浅表部分，直接接触外界，且对外界气候等变化起适应与防卫作用。皮肤之所以具有这些功能，主要依靠机体内卫气的作用。卫气强则护表能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。

现代医学认为，刮痧的部位是经脉功能活动反映于体表的部位及内脏对应于体表的全息穴区。刮痧后，局部汗孔开泄，促进邪气

外排，同时又可疏通经络、宣通气血、振奋阳气、补氧祛瘀、调理脏腑、提高机体的抗病能力。

◆ 治疗作用

① 调整阴阳 中医十分强调机体阴阳关系的平衡。刮痧对人体功能有双向调节作用，可改善和调整脏腑功能，使其恢复平衡。

② 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，而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的机能平衡。刮痧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。这是刮痧治病和保健的依据之一。

③ 活血祛瘀 刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得以调节，并能促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织的血流量，从而起到活血化瘀、去瘀生新的作用。

④ 舒筋通络 肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损伤的软组织可发出疼痛信号，通过神经的反射作用，使有关组织处于警觉状态，肌肉的收缩、紧张直至痉挛便是这一警觉状态的反应，其目的是减少肢体活动，从而减轻疼痛，这是人体自然的保护反应。此时，若不及时治疗，损伤组织就会形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化，从而加重病情。刮痧能够舒筋通络，消除疼痛病灶，在解除肌紧张，明显减轻疼痛症状的同时，也有利于病灶的恢复。

⑤ 排除毒素 刮痧过程可使局部组织形成高度充血，血管神经受到刺激使血管扩张，血流及淋巴液流动增快，细胞的吞噬作用及搬运力量增强，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，增强了全身抵抗力，可以减轻病势，促进康复。

第二节 刮痧疗法的工具

刮 痧 板

刮痧板是刮痧的主要器具。目前市面上有各种形状的刮痧板、集多种功能的刮痧梳。其中有水牛角制品，也有玉制品。水牛角质地坚韧，光滑耐用，来源丰富，加工简便，具有发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。玉则性味甘平，入肺经，润心肺，清肺热。

如图 1-1 为水牛角刮痧板，形状为长方形，长 10 厘米，宽 6 厘米，厚的一边厚度为 0.5 厘米，薄的一边为厚度 0.2 厘米。其边缘光滑，四角钝圆，宽侧的一边呈凹形。

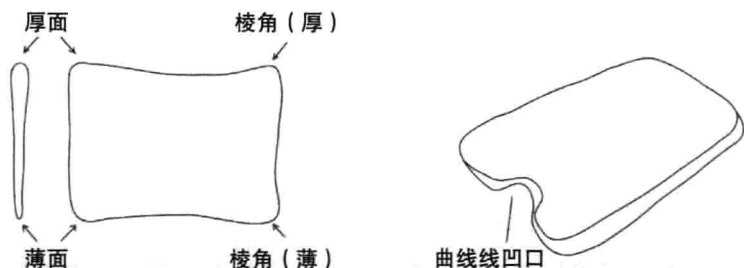


图 1-1 水牛角刮痧板

刮痧板的薄面用于人体平坦部位的治疗刮痧，凹陷的厚面用于保健刮痧。半凹陷的一侧，用于刮按脊柱部位、四肢的手指、足趾等部位。钝圆的四角则用于按压经脉、穴位、疼痛敏感点等部位。

水牛角和玉制品的刮痧板，刮拭完毕后可用肥皂水洗净擦干或以酒精擦拭消毒。为防止交叉感染，最好专人专板使用。水牛角刮痧板如长时间置于潮湿之地，或浸泡在水中，或长时间暴露于干燥

的空气中，均可发生裂纹，影响其使用寿命。因此，刮痧板洗净后应立即擦干，最好放在塑料袋或皮套内保存。玉质板在保存时要避免磕碰，以防弄碎。

此外，民间还有一些较常用的刮具，如石器、陶器、苎麻、小蚌壳、硬币、木器板、棉纱线、头发等。

润 滑 剂

刮痧时，为了避免皮肤损伤，并且减少刮痧的阻力，增强刮痧的疗效，一般会在操作前，给刮痧部位涂上一层介质。常用的刮痧介质有特制的刮痧油、红花油、紫草油等有特殊功效的介质和刮痧专用的活血剂。如无特制的刮痧油可在皮肤表面涂上一层润滑剂，如香油、菜油、色拉油等均可。

第三节 刮痧板的应用及操作手法

持 板 法

操作时一手横握刮痧板，刮板一底边横靠手心部位，拇指与另外四指分别置于刮板两侧，手指弯曲，做到手感自如，用力适中，运板灵活。（图 1-2）

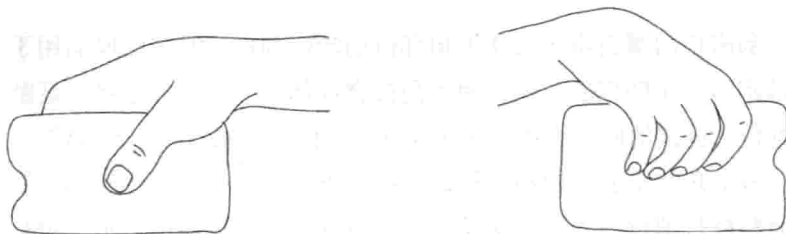


图 1-2 持板法

刮拭角度

刮痧板与刮拭方向保持 45° 至 90° 进行刮痧。用力要均匀，由上而下或由中线向两侧刮拭。治疗病症时用刮板薄的一侧刮拭，保健强身时用其厚的一侧刮拭。（图 1-3）

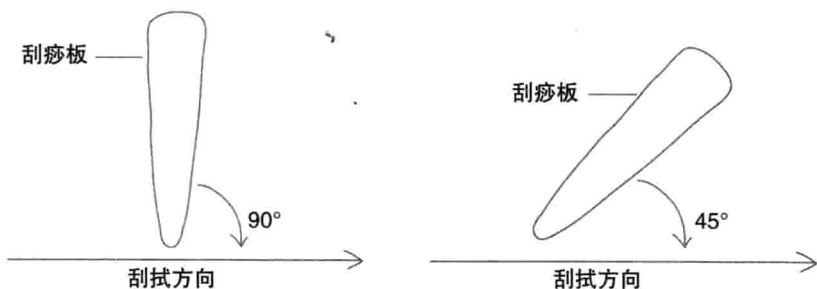


图 1-3 刮拭角度

刮拭方法

一手持刮痧板，蘸上刮痧油，在施术部位按一定方向刮拭，直至皮下呈现痧痕为止。刮拭时手腕要用力，且力度应均匀，同时要根据病情和病人的反应，随时调整刮拭力度，轻而不浮，重而不滞，以患者能耐受为度。

基本手法

① 面刮法 一手持刮痧板，刮拭时刮板下缘的三分之一接触皮肤，向刮拭方向倾斜 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，一般为 45° ，手腕用力向同一方

向多次刮拭一定长度。该法适用于人体比较平坦部位的经络和穴位。
(图 1-4)

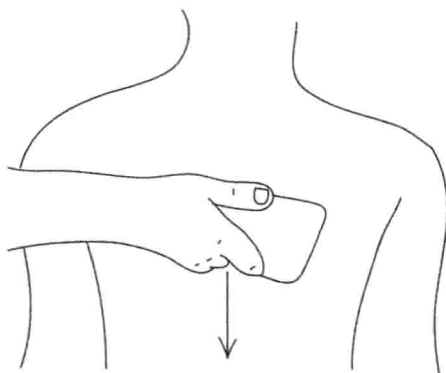


图 1-4 面刮法

② 角刮法 用刮板角部在穴位上由上而下刮拭，刮板面与刮拭皮肤呈 45° 倾斜。该法适用于人体较小面积的刮拭，或体表沟、窝、凹陷处的刮拭。(图 1-5)

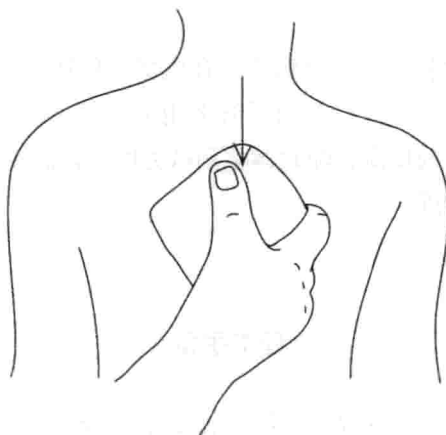


图 1-5 角刮法

③ **点按法** 刮板部角与穴位呈 90° 垂直，由轻到重，逐渐加力按压，片刻后迅速抬起，使肌肉复原，多次重复，手法连贯。该法适用于人体骨骼凹陷处和无骨骼的软组织部位。（图 1-6）

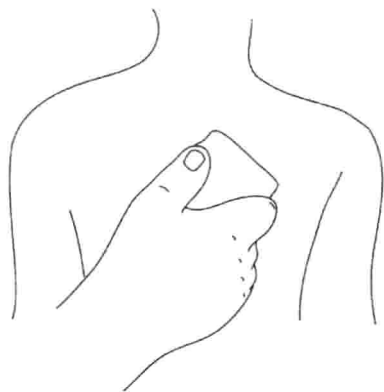


图 1-6 点按法

④ **拍打法** 拍打前应在拍打部位涂上润滑油，然后用刮板一端的平面拍打体表部位的经穴。该法适用于人体四肢，特别是肘窝和腘窝处，可治疗四肢疼痛、麻木和心肺疾病。（图 1-7）

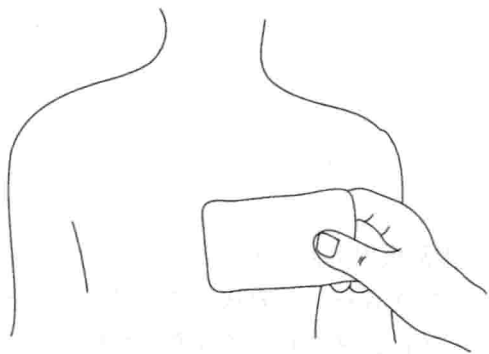


图 1-7 拍打法