

神奇的

无痕刮痧

无痛、安全又有效的
居家刮痧 DIY

无痕刮痧板设计发明人

陈涂墙 著

完全图解，立即上手！刮到哪里就舒服健康到哪里！

30 余年经验、符合传统医疗经络学原理的刮痧
know-how 大公开：

- **六大刮痧手法：**顺气、微雕、旋揉、推揉、按揉、叩击，疏通皮、肉、筋、骨等不同肌层的阻塞，有效缓解不适
- **40 种完整对症保健刮痧法：**头痛、咳嗽、便秘、失眠、肩颈疼痛、肩周炎、落枕、高血压、肥胖、过敏等，从此挥别最恼人的痛苦



赠送台湾原装引

专利产品刮痧板

台湾地区售价约合

¥60.00 元

送完为止

口碑
推荐

许丰成

台湾地区传统整复推拿师职业
工会荣誉理事长

刘通明

台湾地区传统整复推拿师职业
工会理事长

詹白莲

龙严股份有限公司营业总监

何文尧

电视新闻主播



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE



江西科学技术出版社

神奇的 无痕刮痧

无痛、安全又有效的居家刮痧 DIY

无痕刮痧板设计发明人

陈涂墙 著



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE



江西科学技术出版社



神奇的无痕刮痧

无痛、安全又有效的居家刮痧 DIY

策 划：涂 华

责任编辑：龚 琦

封面设计：陈 芳

发 行 人：万 哲

出 版：江西教育出版社
江西科学技术出版社

总 经 销：各地新华书店

地 址：南昌市抚河北路291号

电 话：(0791)86710883

传 真：(0791)86710450

网 址：www.jxeph.com

E-mail：reader@thirdnature.com.tw

印 刷：江西华奥印务有限责任公司

厂 址：南昌市昌东工业园东泰大道8号

初 版：2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

定 价：68.00元

册 数：5000

印 张：14.25

字 数：130千

开 本：720mm×1000mm 16开

版权登记号：14-2013-099



如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。

ISBN 978-7-5390-4711-9

原著作名：《神奇的无痕刮痧！》

作 者：陈涂墙

中文简体字版《神奇的无痕刮痧！》2012年，本书由幸福绿光股份有限公司正式授权，同意由江西教育出版社和江西科学技术出版社联合出版中文简体字版本。
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

神奇的无痕刮痧 / 陈涂墙著. — 南昌：江西科学技术出版社，2013.1

ISBN 978-7-5390-4711-9

I. ①神… II. ①陈… III. ①刮痧疗法 IV.

①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 014804 号

选题序号：ZK2012192

图书代码：D13004-101

赣版权登字-03-2013-6

【目录】

推荐序 1

一本养生保健、自助助人的健康宝典 许丰成 9

推荐序 2

理论与实务兼备,民俗疗法工作者最佳参考书 刘通明 10

推荐序 3

无痕刮痧,让我从此高枕无忧 何文尧 11

推荐序 4

为现代人量身打造的刮痧养生书 詹白莲 12

作者序

刮痧让我走上自救救人之路 13

编辑室报告

无痕刮痧——我的健康新体验 18

小知识,大健康

马上检测,你的刮痧 IQ 有多高! 23

● 刮痧是怎么来的? 24

● 刮痧为什么有神奇效果? 24

经络阻塞是百病之源

奇妙的人体经络系统

刮痧板的演变

十二经别的循行

人为什么会生病?

● “痧”是什么? 为什么会有痧? 33

时间越久、越深层的痧越严重

治百病要先改善气虚、通经络

痧的成分

从“痧相”看健康

● 刮痧有哪些优点? 37

刮痧和针灸有何不同?

关键知识篇

Part

1



Part 2



Part 3

既无痛,更不留痕

让人一用就爱上的“无痕刮痧”

41

●自愈力是最伟大的医生——42

免疫力好,人就不会生病

所有的医疗都是为了刺激免疫力

●什么是激化理论?——44

打通血路就能改善疾病

中医也是一种激化医学

●无痕刮痧和传统刮痧有何不同?——45

不伤表皮,皮、肉、筋、骨的分层刮痧

●无痕刮痧的四大优点——46

无痕刮痧的工具——专利设计的“无痕刮痧板”

●无痕刮痧的六大手法——52

●补气和泄气手法的区别——59

无痕刮痧的补泄手法 / 经络顺逆的补泄手法

艾灸的补气手法

●如何选用刮痧介质?——64

●无痕刮痧的注意事项——65

刮痧后的处理和日常配合

五个刮痧最常见的 Q&A

头脸部对症刮痧调理

75

●头痛、偏头痛——76

前额痛 80 / 头顶胀痛 83 / 偏头痛 84

耳朵周围痛 86 / 后脑胀痛 87

“高枕无忧”开穴养生法

●发烧、咳嗽、喉咙痛——90

喉咙痛 91 / 发烧 92 / 咳嗽 93

●鼻塞、流鼻水——98

●鼻咽肿胀、鼻子过敏——100

●眼睛酸涩、干痒模糊、干眼症——101

●牙痛——104

上颌牙痛 106 / 下颌牙痛 107 / 牙周病 108

肩颈背部对症刮痧调理

111

- 肩颈酸痛、颈背僵硬——— 112
- 落枕——— 115
- 闪腰——— 118
- 肩周炎——— 121
- 坐骨神经痛——— 124

胸腹部对症刮痧调理

129

- 胸闷、胸痛——— 130
 - 胸口紧缩,如石压胸 132
 - 胸闷、两胁胀痛 134
 - 左(或右)胸胀痛,痛感引肩 136
 - 二尖瓣脱垂的日常保养
- 胃部、腹部胀气疼痛——— 141
 - 上腹部胀气(胃胀气) 142
 - 胁下胀痛 144 / 心窝梗胀 145
 - 胸、喉梗胀 146
 - 胃凸怎么消除?
- 肝功能退化——— 148
 - 六分钟护肝术 148
 - 开门健肝功法 151
- 便秘、拉肚子——— 153
 - 便秘 153 / 痔疮 162 / 拉肚子 162
 - 太极水丹功——有效排毒的运动
 - 下腹胀气的刮痧手法
- 生理痛——— 164
 - 如何避免膀胱炎、尿道炎?



手脚四肢对症刮痧调理

169

● 膝盖酸痛——170

牵引性膝盖酸痛 171

局部性膝盖酸痛 172

● 退化性关节炎——172

膝盖韧带沾黏 174 / 膝盖发炎 175

● 脚踝扭伤——176

急性期 178

慢性期(扭伤后的脚踝酸痛) 179

脚底筋膜炎的刮痧调理

香港脚的刮痧调理

● 静脉曲张——182

轻微曲张 183 / 明显的曲张 184

● 妈妈手——185

● 扳机指——187

● 网球肘——189

慢性期 190 / 急性期 191



全身对症刮痧调理

193

● 慢性疲劳——194

● 睡眠障碍——200

气虚失眠 202 / 烦躁失眠 204

● 高血压——206

● 糖尿病——212

● 肥胖与三高——216

淋巴回流不良引起的肥胖或水肿 217

吃太多、运动少引起的脂肪囤积 219

内脏虚引起的肥胖怎么办?

● 更年期——223

气虚 224 / 火旺 226

更年期失眠的刮痧调理

神奇的 无痕刮痧

无痛、安全又有效的居家刮痧 DIY

无痕刮痧板设计发明人

陈涂墙 著



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE



江西科学技术出版社

【目录】

推荐序 1

一本养生保健、自助助人的健康宝典 许丰成 9

推荐序 2

理论与实务兼备,民俗疗法工作者最佳参考书 刘通明 10

推荐序 3

无痕刮痧,让我从此高枕无忧 何文尧 11

推荐序 4

为现代人量身打造的刮痧养生书 詹白莲 12

作者序

刮痧让我走上自救救人之路 13

编辑室报告

无痕刮痧——我的健康新体验 18

小知识,大健康

马上检测,你的刮痧 IQ 有多高! 23

● 刮痧是怎么来的? 24

● 刮痧为什么有神奇效果? 24

经络阻塞是百病之源

奇妙的人体经络系统

刮痧板的演变

十二经别的循行

人为什么会生病?

● “痧”是什么? 为什么会有痧? 33

时间越久,越深层的痧越严重

治百病要先改善气虚、通经络

痧的成分

从“痧相”看健康

● 刮痧有哪些优点? 37

刮痧和针灸有何不同?



关键知识篇

Part

1



Part 2



Part 3

既无痛,更不留痕

让人一用就爱上的“无痕刮痧” 41

●自愈力是最伟大的医生 42

免疫力好,人就不会生病

所有的医疗都为了刺激免疫力

●什么是激化理论? 44

打通血路就能改善疾病

中医也是一种激化医学

●无痕刮痧和传统刮痧有何不同? 45

不伤表皮,皮、肉、筋、骨的分层刮痧

●无痕刮痧的四大优点 46

无痕刮痧的工具——专利设计的“无痕刮痧板”

●无痕刮痧的六大手法 52

●补气和泄气手法的区别 59

无痕刮痧的补泄手法 / 经络顺逆的补泄手法

艾灸的补气手法

●如何选用刮痧介质? 64

●无痕刮痧的注意事项 65

刮痧后的处理和日常配合

五个刮痧最常见的 Q&A

头部对症刮痧调理 75

●头痛、偏头痛 76

前额痛 80 / 头顶胀痛 83 / 偏头痛 84

耳朵周围痛 86 / 后脑胀痛 87

“高枕无忧”开穴养生法

●发烧、咳嗽、喉咙痛 90

喉咙痛 91 / 发烧 92 / 咳嗽 93

●鼻塞、流鼻水 98

●鼻咽肿胀、鼻子过敏 100

●眼睛酸涩、干痒模糊、干眼症 101

●牙痛 104

上颌牙痛 106 / 下颌牙痛 107 / 牙周病 108

Part 4

肩颈背部对症刮痧调理 111

- 肩颈酸痛、颈背僵硬—— 112
- 落枕—— 115
- 闪腰—— 118
- 肩周炎—— 121
- 坐骨神经痛—— 124

Part 5

胸腹部对症刮痧调理 129

- 胸闷、胸痛—— 130
 - 胸口紧缩,如石压胸 132
 - 胸闷、两胁胀痛 134
 - 左(或右)胸胀痛,痛感引肩 136
 - 二尖瓣脱垂的日常保养
- 胃部、腹部胀气疼痛—— 141
 - 上腹部胀气(胃胀气) 142
 - 胁下胀痛 144 / 心窝梗胀 145
 - 胸、喉梗胀 146
 - 胃凸怎么消除?
- 肝功能退化—— 148
 - 六分钟护肝术 148
 - 开门健肝功法 151
- 便秘、拉肚子—— 153
 - 便秘 153 / 痔疮 162 / 拉肚子 162
 - 太极水丹功——有效排毒的运动
 - 下腹胀气的刮痧手法
- 生理痛—— 164
 - 如何避免膀胱炎、尿道炎?





手脚四肢对症刮痧调理 169

● 膝盖酸痛 170

牵引性膝盖酸痛 171

局部性膝盖酸痛 172

● 退化性关节炎 172

膝盖韧带沾黏 174 / 膝盖发炎 175

● 脚踝扭伤 176

急性期 178

慢性期(扭伤后的脚踝酸痛) 179

脚底筋膜炎的刮痧调理

香港脚的刮痧调理

● 静脉曲张 182

轻微曲张 183 / 明显的曲张 184

● 妈妈手 185

● 扳机指 187

● 网球肘 189

慢性期 190 / 急性期 191

全身对症刮痧调理 193

● 慢性疲劳 194

● 睡眠障碍 200

气虚失眠 202 / 烦躁失眠 204

● 高血压 206

● 糖尿病 212

● 肥胖与三高 216

淋巴回流不良引起的肥胖或水肿 217

吃太多、运动少引起的脂肪囤积 219

内脏虚引起的肥胖怎么办?

● 更年期 223

气虚 224 / 火旺 226

更年期失眠的刮痧调理

∞ 谨将此书献给我的父亲 ∞

◆ 推荐序 1

一本养生保健、自助助人的健康宝典

我国老祖先留下智慧集结成传统文化，“民俗疗法”其中的“刮痧”更是安全、简单、疗效迅速且随时随地可随心操作。

《神奇的无痕刮痧》作者陈涂墙老师，将数十年的经验无私地与大众分享结缘；更难能可贵的是陈老师以临床实务操作后的心得，开发出“无痕刮痧板”，希望大家能借由无痕刮痧获得：

1. 舒缓软组织损伤，降低痛感。2. 疏通阻塞的经络，激化自愈力。

3. 加强气血循环，改善慢性病。4. 激化血小板，释放生长分化因子。

书中提及的“激化理论”，就是激活脏腑机能，以启动自疗系统。当邪气滞留在皮表和筋肉之间，易引起慢性病的困扰，通过松解僵硬和粘黏的组织，激化修复系统达到自疗的效果，更是让我对刮痧有更深一层的了解与信赖。

为掌握痧症在不同肌层上的表现，陈老师特别设计了能深入经络，达到舒经活络效果，又能不伤皮肤及微血管；而且使用时无刮痛感，依人体肌肉实际需求有“净身梳”与“养颜梳”随身携带，常常使用，不仅能自我保健，更能帮助他人。陈老师特在书中介绍使用手法，更针对常见的症状，编写了“对症应用篇”由头、肩颈、胸腹、四肢乃至全身皆有症状与手法之详述。

好东西要与好朋友分享！陈老师是无私的人，他更希望借由“分享好东西结交好朋友”，愿此本好书与好东西能让更多的好朋友分享！

台湾地区传统整复推拿师职业工会荣誉理事长 许丰成



◆推荐序2

理论与实务兼备,民俗疗法工作者最佳参考书

在浩瀚无穷的中华医学文化洪流里,刮痧调理具有悠久的历史,远在中国唐朝就被应用于保养和预防许多常见的征候。

刮痧调理是一种简单易行、效果显著、安全、没有侵入性,又不限时空、经济实惠、适用广泛的自然养生保健调理手法技巧,近几年来也受到广大社会群众的青睐。

刮痧调理方法与经络的关系密切,其理论核心是根据经络学说进行调理,即通过刮痧手法,对局部或某些穴位进行刺激,一方面根据刮痧后皮肤的反应,帮助了解征候,另一方面通过刮痧,达到活血行气、疏通经络、调理健身、康复和延年益寿之目的。

本会刮痧组术科师资陈涂墙老师从事刮痧的理论研究与实际经验三十余年,参考中医经络理论,整理收集民间各种传统的刮痧调理术,摆脱传统,前后共历经4年时间,研发出具有专利性设计的“无痕刮痧板”,已形成了独特的科学刮痧调理理论,优点在于与皮肤接触点的圆珠设计,不但能深入经络,达到舒经活络的效果,又能不伤皮肤及微血管,效果快而佳,让用过的人都说“赞”。

这本既有中医经络学理论及实际经验的实践,又综合吸纳各家学派之长的《神奇的无痕刮痧》,可广泛应用于一般常见征候,语言通俗、图文并茂,既可供医务工作者参考,又可供一般社会大众养生保健之用,确为一本具有参考价值的保健养生专书,乐为之序。

台湾地区传统整复推拿师职业工会理事长 刘通明

劉通明