

古法刮痧治百病

掌中查享生活

龚仆 主编

刮痧

疏通经络 活血化瘀
达扶正祛邪
防病治病之效



权威验证

小病不想去医院

小小一把刮痧板，百病轻松一扫光
不花钱来不吃药，轻轻一刮疗效好
百种刮法书中见，对症刮痧很简便
居家有此刮痧书，生了小病不再愁

上海科学普及出版社

中查

古法刮痧治百病

掌
中
查
享
生
活

掌
中
查

仆
◎主编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古法刮痧治百病掌中查 / 龚仆主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2013.11

(掌中查享生活)

ISBN 978-7-5427-5909-2

I. ①古… II. ①龚… III. ①刮痧疗法—图解 IV.
①R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第248561号

责任编辑 张 帆

古法刮痧治百病掌中查

龚 仆 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京缤索印刷有限公司

开本 880×1230 1/64 印张 4.375 字数 140千字

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5909-2 定价: 24.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135



第一章 刮痧——神奇的自然疗法

- 刮痧工具不可少 / 2
- 选穴配穴有原则 / 4
- 刮痧方法要知道 / 6
- 补泻手法有奇效 / 9
- 刮痧步骤不能错 / 10
- 注意事项需清楚 / 14

慢性疲劳综合征 / 20

主要症状 主观上感觉疲乏无力、身体沉重、昏昏欲睡

特效穴位 血海、三阴交、足三里、太阳、天柱至风门、风池至肩井

健忘 / 22

主要症状 记忆力差、遇事易忘

特效穴位 心俞、肾俞、志室、太溪、足三里

失眠 / 24

主要症状 夜间不易入睡或睡而易醒、醒后不能再睡

特效穴位 百会、四神聪、神门、三阴交

头痛 / 26

主要症状 持续性的头部两侧疼痛，有时会出现单侧疼痛，头部伴有沉重感

特效穴位 印堂、太阳、百会、太冲

眩晕 / 28

主要症状 眼花、视物昏暗发黑、视物旋转

特效穴位 百会至四神聪、百会至风府、太冲

中暑 / 30

主要症状 皮肤灼热、头晕乏力、恶心、呕吐、胸闷，严重者伴有头剧烈痛、昏厥、痉挛

特效穴位 大椎、委中、曲池、尺泽

痔 疮 / 32

主要症状 内痔以便血、痔核脱出为主要症状，伴有排便困难、肛门坠胀；外痔以疼痛、肿块为主要症状，肛门周围有大小不一的皮赘；混合痔兼有内外痔双重症状

特效穴位 手三里至下廉、商阳、血海、三阴交

自汗盗汗 / 34

主要症状 自汗是不因劳累活动、天热、穿衣过暖等因素而自然汗出；盗汗是入睡后出汗，醒后汗出即止

特效穴位 神门、肺俞至脾俞

便 秘 / 36

主要症状 大便秘结、排便间隔时间延长，或虽有便意，但排便不畅

特效穴位 支沟、天枢、足三里至上巨虚

第三章

刮痧改善常见病

呼吸系统常见病 / 40

扁桃体炎 / 40

主要症状 咽痛，并常伴有畏寒、发热、头痛等

特效穴位 合谷、翳风、足三里、照海、行间

咳嗽 / 42

主要症状 长时间持续咳嗽，伴有声嘶、咽痛、气短、喘息、胸痛、胸闷

特效穴位 天突至膻中、尺泽、肺俞

哮喘 / 44

主要症状 喘息、气促、胸闷、咳嗽，多在夜间或凌晨发生

特效穴位 肺俞、定喘、膻中、天突、尺泽

肺结核 / 46

主要症状 咳嗽、吐痰、痰中有血丝、咯血、胸背疼痛、呼吸困难

特效穴位 尺泽、大椎、肺俞、膻中、结核

慢性支气管炎 / 48

主要症状 持续三个月以上，甚至两年以上的咳嗽、咳痰或气喘

特效穴位 大杼至肾俞、膻中

急性上呼吸道感染 / 50

主要症状 早期有咽部不适，继之出现喷嚏、流涕、鼻塞、咳嗽。可伴有头痛、发热、乏力、肢体酸痛、鼻咽喉明显充血

特效穴位 太阳、大椎、风门、肺俞、列缺

肺炎 / 52

主要症状 发热、呼吸急促、持久干咳等，并可伴有一侧的胸痛，或者在深呼吸和咳嗽时胸痛、有痰，甚至痰中带有血丝

特效穴位 风门、肺俞、太渊

肺气肿 / 54

主要症状 气短、乏力、上腹胀满、食欲减退、体重下降

特效穴位 肺俞、膻中、大椎、足三里

消化系统常见病 / 56

胃下垂 / 56

主要症状 腹胀、腹痛、恶心、呕吐、便秘，伴有头痛、失眠、抑郁、反应迟钝等神经精神症状

特效穴位 脾俞、胃俞、膻中、中脘

慢性胃炎 / 58

主要症状 进食后胃脘部不适或疼痛、食欲减退、恶心、呕吐、腹胀及嗝气等

特效穴位 膈俞经脾俞至胃俞、中脘、天枢、足三里

慢性结肠炎 / 60

主要症状 左下腹阵发性绞痛，且排便次数增加，伴有腹胀和排便不畅感

特效穴位 脾俞经肾俞至大肠俞、中脘、天枢、章门

慢性阑尾炎 / 62

主要症状 右下腹间断性隐痛或胀痛，时重时轻

特效穴位 大横、天枢、大肠俞、关元俞

慢性胆囊炎 / 64

主要症状 右上腹部隐痛、腹胀、嗝气、厌食、恶心、呕吐等

特效穴位 肝俞、胆俞、章门、日月、胆囊

呃逆 / 66

主要症状 喉间呃呃连声、声短而频，且不能自制

特效穴位 内关、中脘、足三里、夹脊、膈俞

腹胀 / 68

主要症状 腹部胀大或胀满不适，伴有呕吐、腹泻、暖气等

特效穴位 中脘、脾俞、内关、太冲

腹泻 / 70

主要症状 泻下不止，粪便稀薄，次数增加，甚至伴有未消化的食物或为水样便

特效穴位 脾俞、大肠俞、下脘、关元、足三里

肝炎 / 72

主要症状 食欲减退，恶心厌油，疲乏无力，尿色、巩膜或皮肤黄染，出现肝区隐痛、肝区肿胀等

特效穴位 中都、足三里、脾俞、肝俞、三阴交、内关

肝硬化 / 74

主要症状 全身乏力、消瘦、面色晦暗、尿少、下肢浮肿、黄疸、肝掌、腹水、脾肿大等

特效穴位 阴陵泉、内关、行间

慢性胰腺炎 / 76

主要症状 腹痛、消瘦无力、营养不良、腹泻或脂肪痢，后期可出现腹部包块、黄疸糖尿病等

特效穴位 肝俞、脾俞、魂门、中脘、天枢、丰隆

细菌性痢疾 / 78

主要症状 发热、腹痛、腹泻、里急后重、黏液脓血便，严重者出现感染性休克及中毒性脑病

特效穴位 中脘至天枢、章门、膈俞、大肠俞

胃、十二指肠溃疡 / 80

主要症状 周期性上腹部疼痛、反酸、嗝气

特效穴位 期门、章门、内关、中脘

胃肠痉挛 / 82

主要症状 胃壁血管痉挛性收缩、上腹疼痛、呕吐等

特效穴位 脾俞至胃俞、关元、中脘、梁丘、足三里

溃疡性结肠炎 / 84

主要症状 腹泻，混有黏液及脓血，每日几次到十几次不等，常伴有里急后重，下腹部阵发性疼痛



特效穴位 中脘、天枢、脾俞至大肠俞、肾俞

胆结石 / 86

主要症状 上腹部绞痛，并伴有寒战、高热、黄疸、恶心呕吐、厌油腻

特效穴位 肝俞至胆俞、期门至日月、阳陵泉

循环系统常见病 / 88

冠心病 / 88

主要症状 胸腔中央发生一种压榨性的疼痛，并可迁延至颈、颌、手臂

特效穴位 心俞、膈俞、膻中、乳根、内关

心律失常 / 90

主要症状 心悸、胸闷、头晕、低血压、出汗，严重者可能诱发心力衰竭或急性心肌梗死

特效穴位 心俞至膈俞、膻中、内关、神门

低血压 / 92

主要症状 头晕、头痛、食欲不振、耳鸣、脸色苍白、消化不良、易疲劳、足凉、站起时眼前发黑

特效穴位 百会、水沟、膻中至关元、膈俞至肾俞

高血压 / 94

主要症状 容易疲劳、头晕、头痛、恶心、呕吐、心悸、气短、失眠、肢体麻木、记忆力减退等

特效穴位 印堂、太阳、太冲、肾俞

风湿性心脏病 / 96

主要症状 心慌气短、乏力，甚至咳粉红色泡沫痰

特效穴位 肺俞至心俞、膻中、神门、通里

病毒性心肌炎 / 98

主要症状 工作倦怠、乏力、发烧、流鼻涕、恶心、呕吐、肌肉酸痛、心悸

特效穴位 心俞、膻中、内关、外关、三阴交

☉ 神经系统常见病 / 100

肋间神经痛 / 100

主要症状 肋间或腹部呈带状疼痛

特效穴位 肝俞至胆俞、膻中、尺泽

三叉神经痛 / 102

主要症状 面部三叉神经分布区内阵发性神经痛反复发作

特效穴位 眼眶、鼻部区域痛：阳白、攒竹、颊车、列缺；上颌区域痛：四白、巨髃、合谷；下颌区域痛：下关、颊车、大迎、合谷

面 瘫 / 104

主要症状 口眼歪斜

特效穴位 攒竹、丝竹空、率谷、瞳子髎、颧髎、外关

癲 癇 / 106

主要症状 神志昏迷、肢体抽搐、口吐白沫，甚至口中如羊叫

特效穴位 筋缩、鸠尾、长强、阳陵泉至丰隆、行间

癔症 / 108

主要症状 兴奋性反应如狂奔、乱叫、情感暴发；抑制性反应如昏睡、木僵、瘫痪、聋、哑、盲；退化反应如幼稚行为、童样痴呆

特效穴位 水沟、中脘、大椎、天突、三阴交至太冲

神经衰弱 / 110

主要症状 头胀、头昏、头痛、注意力不集中、记忆力减退、失眠多梦

特效穴位 内关、神门、膻中、心俞、肾俞

脑卒中后遗症 / 112

主要症状 猝然昏倒、不省人事以及醒后则常伴有口角歪斜、语言不利等症

特效穴位 太阳、水沟、印堂、肝俞、肾俞、承山

泌尿系统常见病 / 114

尿潴留 / 114

主要症状 膀胱胀满而无法排尿，伴有因明显尿意而引起的疼痛和焦虑；尿频、尿不尽感

特效穴位 中极至关元、命门、膀胱俞、阴陵泉

尿路感染 / 116

主要症状 尿频、尿急、尿痛

特效穴位 中极至关元、肾俞、三焦俞、膀胱俞

肾盂肾炎 / 118

主要症状 恶心、乏力、低热、多尿、血尿、泌尿系感染、腰酸

特效穴位 肾俞、膀胱俞、三阴交、太溪

慢性肾小球肾炎 / 120

主要症状 水肿、高血压、尿异常改变

特效穴位 足三里、公孙、肾俞、脾俞、中脘、关元、梁门

泌尿系统结石 / 122

主要症状 以肾与输尿管结石为常见，临床表现因结石所在部位不同而有异，但常有绞痛、血尿的症状

特效穴位 肾俞至膀胱俞、中极至关元

内分泌代谢性疾病 / 124

肥胖症 / 124

主要症状 将体重（千克）除以身高（米）的平方，数值 ≥ 25 即为肥胖

特效穴位 足三里、脾俞、肾俞、孔最至列缺

糖尿病 / 126

主要症状 身体疲乏无力、口渴多饮、容易饥饿、小便次数增多、尿量增加、身体快速消瘦等

特效穴位 中脘至关元、足三里至丰隆

痛风 / 128

主要症状 常在夜间发作的急性单关节或多关节疼痛、肿胀，身体局部发热、发红，心悸，寒战等

特效穴位 肝俞至肾俞、外关、手三里至合谷

甲状腺功能亢进 / 130

主要症状 多食、消瘦、畏热、多汗、心悸

特效穴位 夹脊、天突、期门、复溜

甲状腺功能减退 / 132

主要症状 便秘、肠蠕动减慢、皮肤出现黏液性水肿、性欲低下、月经紊乱

特效穴位 脾俞至肾俞、中脘经气海至关元、足三里

☯ 骨关节软组织病 / 134

落枕 / 134

主要症状 睡醒后出现急性颈部肌肉痉挛、强直、酸胀、疼痛及转头不便等

特效穴位 颈百劳、阿是穴、后溪、悬钟



网球肘 / 136

主要症状 肘关节外侧疼痛，在用力握或者前臂作旋前、伸肘动作时可加重，局部可有多处压痛

特效穴位 阿是穴、大椎

坐骨神经痛 / 138

主要症状 臀部、下肢后侧及外侧、足背外侧出现放射性疼痛

特效穴位 阿是穴、肾俞、气海俞、腰3~5夹脊

腰肌劳损 / 140

主要症状 腰部酸痛或冷痛，劳累后加重、休息时减轻

特效穴位 肾俞、外关、合谷、足三里至昆仑

腰椎间盘突出症 / 142

主要症状 下肢放射痛、腰背酸痛、神经痛、感觉障碍、步态不稳、间歇性跛行

特效穴位 命门、肾俞、大肠俞，患侧环跳、风市、阳陵泉

踝关节扭伤 / 144

主要症状 踝关节疼痛、肿胀，踝部及足背水肿，走路跛行，皮下瘀血

特效穴位 阳陵泉经悬钟至丘墟，曲泉经三阴交、中封至太冲，太溪

风湿性关节炎 / 146

主要症状 关节部位肿胀、疼痛，关节活动障碍，晨起感觉手指僵硬，手脚麻痹不能屈伸

特效穴位 阿是穴、大椎至命门、大杼至肾俞

颈椎病 / 148

主要症状 颈肩臂疼痛、僵硬，疼痛可放射至前臂、手指，指尖有麻木感

特效穴位 中渚、大椎至风门

腱鞘囊肿 / 150

主要症状 腕背部、腕关节的掌侧面、手指背面和掌面、足背部、膝关节后侧等部位出现囊肿

特效穴位 肩髃、曲池、手三里、阳溪至合谷

膝关节痛 / 152

主要症状 反复发作、久治不愈的腿部酸麻疼痛，膝关节内侧肿胀青紫、局部剧痛

特效穴位 患侧犊鼻、鹤顶、梁丘、足三里、患侧阴陵泉

肱骨内上髁炎 / 154

主要症状 肘关节不能屈曲、肘痛、屈腕无力

特效穴位 阿是穴、臂臑、肩髃、秉风、曲池、养老

强直性脊柱炎 / 156

主要症状 髋髂部或腰背部疼痛或发僵，尤以卧久（夜间）或坐久时明显，晨起或久坐起立时腰部发僵明显，但活动后减轻

特效穴位 委中、阳陵泉、大杼、肝俞、脾俞、肾俞、小肠俞

肩周炎 / 158

主要症状 初起为阵发性肩部隐痛或刺痛，疼痛可放射到颈部或上臂，逐渐发展到持续性疼痛并伴有肩关节疼痛、活动功能障碍

特效穴位 阿是穴、曲池、外关