

GUASHA BAGUAN

|手到病自除|

AIJIU TIEFU

刮痧 艾灸 拔罐 贴敷

1

柏立群◎主编

养生自愈法



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

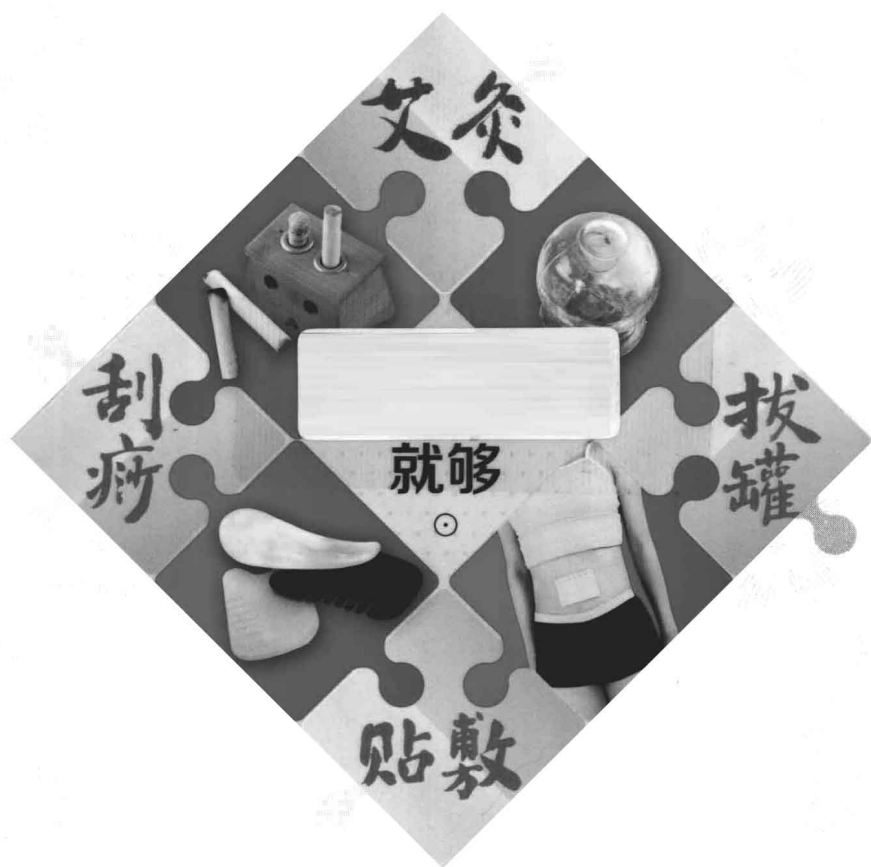


|手到病自除|

刮痧 拔罐 艾灸 贴敷

柏立群◎主编

《养生自愈法》



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手到病自除1 刮痧、拔罐、艾灸、贴敷养生自愈法 /

柏立群主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5377-4510-9

I. ①手… II. ①柏… III. ①刮搓疗法②拔罐疗法

③艾灸④穴位疗法 IV. ①R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154923 号

读书会

手到病自除1 刮痧、拔罐、艾灸、贴敷养生自愈法

主 编 柏立群

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎 薄九深
助理编辑 王 蓉 文图编辑 徐艳硕
美术编辑 王秋成

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 三河市华润印刷有限公司 印刷

开 本 889毫米×1194毫米 1/16 印张: 20
字 数 420千字
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4510-9
定 价 39.90元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前言

健康是人的第一大财富，是人类永恒的追求。然而随着人们的生活水平越来越高，生活的压力也越来越大，紧张劳累的工作加上不正确的生活习惯使很多人处于亚健康状态，身体功能的下降引发了各种疾病，威胁着我们的健康。焦虑不安、焦躁易怒、抑郁消沉、失眠、周身乏力等成了现代人的通病；阳痿、早泄、遗精、前列腺炎、前列腺增生等，也成了越来越多的年轻男性的难言之隐；月经不调、痛经、性冷淡更是许多年轻女性的普遍症状。人们需要健康，但是五花八门的养生术、民间疗法与满街林立的中西医门诊和医院又会让人们感到茫然，究竟哪些才是安全有效的方法呢？安全有效、简单实用是当今人们寻找祛病健体、保健强身方法的重要标准。传统医学中的刮痧、拔罐、艾灸、贴敷正好满足了这一标准。

刮痧、拔罐、艾灸、贴敷是祖国传统医学中灿烂夺目的明珠，因其操作方法简单、安全有效、经济实惠，深受人们的喜爱，所以在民间代代相传。古今医学文献记载和现代临床实践证明，内科、妇科、儿科、伤科、外科、皮肤科和五官科等各科多种疾病都可采用拔罐、刮痧、艾灸、贴敷疗法治疗，而且能收到良好疗效。这四种疗法操作方法简单，即使是完全不懂医学的人，通过简单的学习之后，也可以自己动手操作。

刮痧疗法以中医的皮部理论为基础，以活血化瘀、疏通经络、舒筋理气、祛风散邪、消肿止痛为目的，具有增强免疫力、防病治病的作用。刮痧不仅能够自行检测全身的健康状况，提早发现体内潜在的病变，还能针对相关的穴位进行刮痧操作，达到保健和治疗的作用。

拔罐疗法，俗称火罐，是以罐为工具，利用燃烧、挤压等方法排出罐内空气，造成负压，使罐吸附于体表特定部位（患处、穴位），产生广泛刺激，形成局部充血或瘀血现象，从而达到防病治病、强壮身体的目的。

艾灸疗法是用艾草制成的艾条或艾炷，借助艾火的热力和药力给人体以温热性刺激，通过经络传导调节脏腑的阴阳平衡，补充阳气，祛病除邪，以达到防病治病、养生保健的目的。

贴敷疗法是将药物贴于人体穴位或患处以治疗疾病的一种传统的中医学治疗方法。贴敷疗法有类似于针灸的效应，药物通过穴位渗透皮肤进入经络，导入脏腑，直达患病之处，激发全身的经气，起到沟通表里、调和营卫、宣肺化痰、止咳平喘、调整阴阳平衡的作用，最终达到治疗和预防疾病的目的。

由上述文字可以看出，这四种国医疗法都是通过作用于穴位，疏通经络，来调整脏腑、补充气血，进而达到平衡阴阳、强身健体的目的。这四种疗法完全依靠的是自身的调节来恢复健康，不用打针不用吃药，简单易行，安全灵活，既适合健康人群，也适合亚健康群体，以及处于康复期的患者使用。本书将刮痧、拔罐、艾灸、贴敷的治疗方法进行了汇总，方便读者查阅和操作。读者可以根据自己的时间和需要，在不同的地点、不同的季节，选择最适合自己的方法。

本书分为上、下两篇，上篇主要介绍刮痧、拔罐、艾灸、贴敷这四种传统疗法的基础知识和理论，让读者对这四种疗法有一个全面的认识，了解其常用的方法、操作的技巧以及在操作过程中的注意事项等；下篇主要介绍了百余种常见疾病的治疗方法。本书循序渐进、深入浅出，注重科学性、条理性和实用性，读者在阅读的过程中可以一目了然，便于掌握和进行实际操作。

书中还配有人体经络穴位图，方便读者查找穴位，即使没有任何医学知识的人也能一看就懂，快速找准穴位。这样既能节省时间，又能准确操作，提高疗效，实为广大读者的自助保健必备手册。看完本书之后，你收获的不仅仅是知识，更有养生的大智慧。



目录 | Contents

上篇

好学好用 四种国医特效疗法 / 1

| Part 01 |

刮痧疗法

——理气活血，刮走病痛 / 2

从刮痧印记看健康 / 2

痧象 / 2

痧痕 / 3

刮痧必备工具 / 4

常用刮具 / 4

刮痧常用润滑剂 / 5

刮痧疗法常用种类 / 6

直接刮痧疗法 / 6

间接刮痧疗法 / 9

刮痧操作巧入门 / 10

刮痧体位 / 10

刮拭的顺序和方向 / 11

刮拭的角度和力度 / 11

刮痧的补泻原则和方法 / 11

刮痧宜忌全知道 / 12

刮痧前的准备工作 / 12

刮痧过程决定健康效果 / 12

刮痧后的反应 / 13

晕刮的处理和预防 / 13

刮痧的注意事项 / 14

刮痧适应证和禁忌证 / 15

保健刮痧：内调养外，标本兼治 / 16

头部刮痧：健脑宁神，全身得益 / 16

面部刮痧：双向调节，以外达内 / 17

颈项部刮痧：上益大脑，下健腰背 / 18

肩背部刮痧：调节脏腑，防病解痉 / 19

胸部刮痧：宽胸利膈，调理肺气 / 20

腹部刮痧：补虚强身 / 21

四肢刮痧：舒筋通络，气血通畅 / 22

膝关节刮痧：调和气血，通调全身 / 23

| Part 02 |

拔罐疗法

——拔出病灶，一身轻松 / 24

拔罐养生祛病作用机制 / 24

拔罐疗法的起源和发展 / 24

中医传统理论与认识 / 25

现代医学对拔罐作用的认识 / 29

拔罐疗法的特点 / 30

拔罐工具不能少 / 32

拔罐罐具 / 32

拔罐配用材料 / 33

拔罐方法要记牢 / 34

拔罐常用体位 / 34

拔罐常用方法和技巧 / 34

拔罐疗法的4种治疗原则 / 39

拔罐操作宜忌全知道 / 40

留罐、起罐与疗程的把握要适度 / 40

操作时的注意事项 / 41

拔罐的反应与处理 / 43

拔罐疗法的适应证和禁忌证 / 44

拔罐保健常用特效穴 / 46

内关穴 / 46

太冲穴 / 46

心俞穴 / 47

阳陵泉 / 48

涌泉穴 / 48

膀胱经 / 49

督脉 / 49

| Part 03 |

艾灸疗法

——温经通络，常保健康 / 50

揭开艾灸养生祛病的秘密 / 50

艾灸的特点 / 50

艾灸的作用机制 / 50

认识艾灸的材料与制作方法 / 51

艾灸保健常用操作方法 / 54

艾炷灸法 / 54

艾条灸法 / 57

温灸器灸法 / 58

掌握艾灸操作的技巧 / 60

艾灸取穴原则 / 60

艾灸配穴原则 / 61

艾灸取穴方法 / 61

艾灸的体位 / 62

艾灸的用量与施灸顺序 / 64

艾灸的补泻 / 64

艾灸疗法宜忌全知道 / 65

艾灸疗法适应证 / 65

艾灸疗法的禁忌 / 65

艾灸之后的反应及护理 / 68

根据灸感判断病症的病愈程度 / 68

灸后反应及处理 / 68

常用保健灸：防患未然不生病 / 70

安神灸：镇静安神，改善睡眠 / 70

固表灸：改善免疫力，提高抵抗力 / 70

脾胃灸：调节胃肠道，促进营养吸收 / 70

强肾灸：充沛精力，身强体壮 / 71

疏肝灸：疏肝解郁，调畅气机 / 72

丹田灸：通调气血，增强体质 / 72

降脂灸：调节血压，降低血脂 / 73

防中风灸：调节阴阳，预防中风 / 74

调冲任灸：防治生殖系统疾病 / 74

美容灸：延缓衰老，美丽常驻 / 75

| Part 04 |

穴位贴敷

——内病外治，增强抵抗力 / 76

贴敷疗法的历史渊源 / 76

穴位贴敷的渊源 / 76

穴位贴敷疗法在现代医学中的应用 / 77

穴位贴敷保健祛病的原理 / 77

贴敷疗法操作方法 / 79

贴敷材料 / 79

选穴原则 / 80

定穴与消毒 / 81

贴敷常用操作方法 / 81

固定与换药 / 81

穴位贴敷疗法的优点及注意事项 / 82

穴位贴敷的优点 / 82

穴位贴敷注意事项 / 82

穴位贴敷常见异常情况处理 / 83

穴位贴敷常用特效穴 / 84

神阙穴 / 84

肺俞穴 / 85

脾俞穴 / 86

肾俞穴 / 87

中脘穴 / 88

下篇

辨证选方，
保健祛病效果佳 / 89

| Part 01 |

刮痧、拔罐、艾灸、贴敷养生法 / 90

亚健康自我调理法 / 90

缓解疲劳 / 90

增强免疫力 / 93

清脑宁神 / 95

增进食欲 / 98

提高睡眠质量 / 100

强健身心 / 102

通筋活络 / 104

美容美体保健法 / 106

生发强发 / 106

消除痤疮 / 108

淡化雀斑 / 111

祛除黄褐斑 / 114

瘦身减肥 / 116

| Part 02 |

刮痧、拔罐、艾灸、贴敷对症祛病法 / 118

常见不适居家理疗法 / 118

感冒 / 118

呃逆 / 121

急性扁桃体炎 / 123

支气管炎 / 125

支气管哮喘 / 127

肺炎 / 129

慢性胃炎 / 131

急性胃肠炎 / 133

消化性溃疡 / 135

胃下垂 / 138

心绞痛 / 140

脂肪肝 / 142

慢性肝炎 / 144

胆石症 / 146

便秘 / 148

痔疮 / 150

假性近视 / 152

麦粒肿 / 154

结膜炎 / 156

白内障 / 158

慢性鼻炎 / 160

鼻窦炎 / 162
鼻出血 / 164
耳鸣 / 166
口腔溃疡 / 168
牙痛 / 170
慢性咽炎 / 172
面神经麻痹 / 174
三叉神经痛 / 176
癫痫 / 178
神经性皮炎 / 180
荨麻疹 / 182
带状疱疹 / 184
痛经 / 186
闭经 / 189
月经不调 / 192
乳腺增生 / 195
慢性盆腔炎 / 198
更年期综合征 / 200
带下 / 202
功能性子宫出血 / 204
子宫脱垂 / 206
产后缺乳 / 208
产后腹痛 / 210
产后尿潴留 / 212
产后便秘 / 214
女性不孕症 / 215
前列腺炎 / 217
前列腺增生症 / 219
早泄 / 221
阳痿 / 223
男性不育症 / 226

多发慢性疾病对症调养法 / 228

高血压 / 228

低血压 / 230
高脂血症 / 232
糖尿病 / 234
冠心病 / 236
心律失常 / 238
中风后遗症 / 240
老年痴呆症 / 242

选好疗法养筋骨，颈好腰好腿脚好 / 244

落枕 / 244
颈椎病 / 246
肩关节周围炎 / 249
网球肘 / 252
急性腰扭伤 / 254
慢性腰肌劳损 / 256
腰椎间盘突出症 / 258
功能性腰痛 / 261
腰椎骨质增生 / 264
痛风 / 267
风湿性关节炎 / 269
类风湿关节炎 / 272
膝关节骨性关节炎 / 274
踝关节扭伤 / 276
坐骨神经痛 / 278
腱鞘炎 / 280

附录

人体常用穴位定位法及功能速查 / 282

穴位定位方法 / 282

人体常用经穴功能速查 / 284

上篇

好学好用四种国医特效疗法

刮痧、拔罐、艾灸、贴敷是中国传统医学文化的瑰宝，是中医最古老的医疗保健方法，简单易行，方便有效，只要掌握其正确的操作方法，便可在家轻松操作。



从刮痧印记看健康

刮痧疗法，源远流长，是中医学宝贵的遗产之一。几千年来，一直在中国民间盛行，并且传至周边国家，虽然历尽沧桑，仍久盛不衰。

所谓刮痧疗法，就是以中医学理论为指导，运用各种工具，如苎麻、麻线、棉纱线团、铜钱、银元、瓷碗、瓷调羹或水牛角板等，蘸上水、香油、桐油、芫荽酒或具有一定治疗作用的润滑剂、润肤露，在人体某一部位的皮肤上进行有规律的刮摩，使皮肤发红充血，出现一片片或一块块的青紫瘀斑或斑点，从而达到预防和治疗疾病目的的一种方法。

刮痧疗法由于其操作简单、安全有效、易学易用、经济实用、适应证广等特点，符合“简、便、易、廉”的原则，深受广大人民群众厚爱，并在防病治病，保健养生中不断作出贡献。

【痧象】

“痧”又称“痧胀”、“痧气”。一般来说，“痧”有三层含义。

一是指痧证，一年四季都可发生痧证，以夏秋两季多见，是指因感受风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪气或疫疠之秽浊出现的一些病症。这些病症就是痧，它不是某一个单独的疾病，而是一种毒性反应的综合征，临床上许多疾病都会出现痧象，痧是许多疾病的共同表现，即所谓“百病皆可发痧”。古人认为，痧证主要是由风、湿、火之气相搏而为病。天有八风之邪，地有湿热之气，人有饥饱劳役，外邪侵袭及肌肤，就会使腠理固而致密，使外来邪气郁积于体内，阳气不得宣泄而致病。痧证按证候特征可分为热痧、寒痧、阴痧、阳痧等，

按病因可分为暑痧、瘟痧、绞肠痧等。《痧胀玉衡》把痧证分为慢痧、紧痧、急痧之类。

二是指痧疹的形态，即皮肤出现红点如粟，以手指触摸皮肤，稍有阻碍的疹点，它是疾病发展变化过程中反映于体外的现象。《临证指南医案》说：“痧者，疹之通称，有头粒而如粟象；瘾者，即疹之属，肿而易痒。”

三是指“痧象”，即指经刮拭治疗后，在相应部位皮肤上所出现的皮下充血和出血改变，可见红色粟粒状、片状潮红，紫红色或暗红色的血斑、血疱等现象，称为痧象。一般来说，健康的人刮痧后不出痧，亚健康的人或自我感觉良好而有潜在病变的人刮痧后会出痧，且出痧的部位、颜色、形态与病位、病情的轻重、病程的长短有密切关系。急性病患者出痧

多为粟粒状，面积较大，而慢性病患者多伴有紫暗痧或见血疱。

【痧痕】

痧痕是指刮拭皮肤后，皮肤对刮拭刺激所产生的各种反应，主要是皮肤形态和色泽的变化。常见的痧痕包括体表局部组织潮红、紫红、紫黑色瘀斑或点状紫红色小疹子，并经常伴有不同程度的热感。皮肤的这些变化可以持续一天至数天。

痧痕的产生不同于挫伤出血，挫伤出血属于外伤性出血，血色鲜红，出血量较大，而出痧之血血色紫暗。外伤出血局部伴有疼痛、血肿甚至有运动障碍，而刮痧所出的痧痕，出血量少，而且在出现后，能够镇静止痛，消除血肿，使运动障碍得到缓解，机体运动功能逐渐恢复正常。

痧痕的产生又与痧疹不同，主要表现在痧疹出现的部位和形态上。痧痕在疾病的诊断、治疗以及疾病的预后判断上具有一定的临床指导意义。如果痧色鲜红，呈点状，多为表证，病情轻，病程短，预后良好；若痧色暗红呈片状或瘀块，多为里证，病情重，病程长，预后差。随着刮痧的治疗，痧痕的颜色由暗变红，由斑块变成散点，这就说明病情正在好转，治疗是十分有效的。

那么，痧痕究竟是什么呢？根据现代医学研究表明，机体在发生疾病时，脏腑功能减退，代谢产物不能及时排出体外，在体内出现不同程度的滞留，形成危害机体健康，使机体内环境失调的内毒素。这些毒素使机体毛细

血管的通透性异常，刮拭时造成毛细血管的破裂，形成肌肤之下的充血和充血点状如沙粒，或散在，或密集，或积聚成片，或融合成斑块，所以说出痧的过程是排除体内毒素的过程。由此可见，痧是渗出于脉外的含有大量的代谢废物的离经之血。

刮痧出现的痧痕最终又到哪里去了呢？刮痧所出现的痧痕是离经之血，不久即能散，通过机体的自身溶血作用，形成一种新的刺激因素。这种刺激可以使局部血液流速加快，淋巴液、组织液运行速度加快，新陈代谢旺盛，促进机体的内毒素排出体外。同时局部的血液流变学的改变，使得局部的营养代谢更加合理，自身免疫能力进一步提高，从而能够起到预防和治疗疾病的目的。

总之，痧象是一切疾病在人体体表的病理性反应，而刮痧疗法就是利用边缘润滑的物体（刮痧用具）、手指或针具，依据中医基础理论的指导，在人体体表一定的特殊刺激部位或在某些特定的穴位上施以反复的刮拭、提捏、揪挤、挑刺等手法，使皮肤出现片状或点片状瘀血或出血的刺激反应（即痧痕），以达到疏通经络、调节脏腑、恢复生理状态、扶正祛邪、排泄毒素、退热解惊、开窍醒神、活血化瘀、驱除疾病的目的。



刮痧必备工具

现代刮痧使用的器具种类较多，形状各异，可根据不同的刮痧部位、疾病情况和刮痧手法来正确选用。刮痧器具包括常用刮具和润肤剂。

【常用刮具】

刮痧疗法的刮具制作简单，多价格低，取材方便，而且可使用代用品。历代使用的刮具很多，比如苕麻、长发、麻线、棉麻线团、铜器、银器、瓷碗、瓷勺、木梳背、贝壳等，因其价廉、取材方便，现在民间仍在广泛使用。随着社会的进步，时代的发展，科技的发展，原来使用的有些刮具已经淘汰，有的沿用至今，现代也有新型的刮具。目前常用的刮具有以下几种。

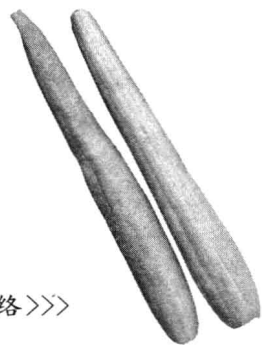
线团：用苕麻丝或棉线等绕成一团，使用时在冷水中蘸湿，在身体一定部位刮拭。一边

蘸水，一边刮拭，直到皮肤出现大片的紫黑色或紫红色斑点。

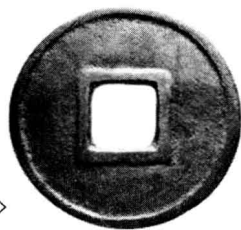
植物团：常用丝瓜络、八棱麻等植物，取其茎叶粗糙纤维，去除果肉壳，捏成一团制作而成。使用时，用手握住植物团蘸少量的清水、刮痧油或其他润滑剂于刮痧部位刮拭。

铜钱：铜钱曾为流通货币，外缘为圆形，中间有方孔。民间使用铜钱较多。使用时，拇指、食指捏住铜钱中间，将其边缘蘸少量清水、刮痧油或其他润滑剂于刮痧部位刮拭。

瓷勺：是居家常用的饮食工具，家家户户都有。使用时，单手握住勺柄，用瓷勺边缘蘸



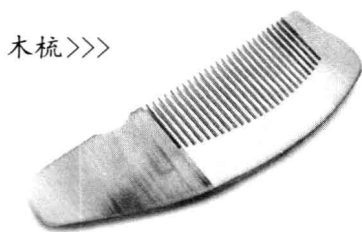
丝瓜络>>>



铜钱>>>

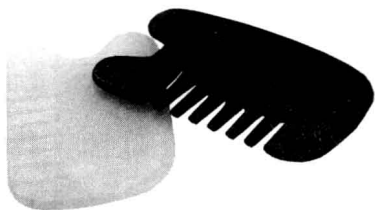
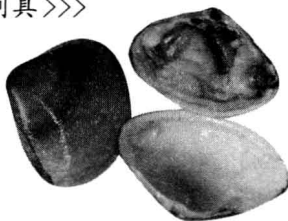


<<<瓷勺



木梳>>>

贝壳刮具>>>



玉质刮痧板<<

少量清水、香油、菜子油等在刮痧部位刮拭。在使用瓷勺刮痧时需注意其边缘是否毛糙，以免刮伤皮肤。

木梳背：木梳背光滑呈弧形，蘸少量清水、润滑油等即可进行刮痧。适合旅途中应急之用。

贝壳刮具：蚌在江河湖海之滨常见，其外壳可制成刮痧工具。使用时施术者手持贝壳上端，在刮痧部位，一边蘸水一边刮拭，以皮肤出现痧痕为度。

玉质刮痧板：玉石制成的刮痧板，又称刮痧宝玉。玉质刮痧板使用疗效佳，但因其取材较难，价格昂贵，且易摔破，多为一些美容机构使用。

水牛角刮痧板：现在通常使用的刮痧板是水牛角刮痧板。水牛角性寒，有清热、凉血、解毒之功效，适用于绝大多数疾病的刮痧治疗。

火罐：火罐为针灸推拿科诊室常用的器具。罐口边缘平整、光滑而厚。用罐口边缘蘸少量按摩膏、红花油等作润滑剂，则可作刮痧之用。若用较小负压吸拔后在人体一定部位来回刮动，使身体局部出现红紫色的片状充血，即为走罐，也是刮痧的一种形式。

【刮痧常用润滑剂】

刮痧时使用的润滑剂多为油性剂，在刮痧板与皮肤间起润滑作用。常用润滑剂有清水、香油、菜子油、茶油、红花油和刮痧专用的刮痧油。因红花油和刮痧专用的刮痧油在加工过程中加入了中药，可以发挥中药的各种药效，增强了刮痧的治疗效果。

清水：是紧急情况下最常用的辅助材料，尤其是野外作业时发生痧证，在一时找不到其他辅助材料的情形下，清水即可充当刮痧介质。但清水润滑效果较差，又无特殊药效，医疗诊所使用少。

植物油：常用的植物油有香油、菜子油、茶油、桐油、花生油以及色拉油。因取材方便，家庭刮痧使用中多见。

正红花油：是外伤科常用外用药物，由红花、桃仁、麝香等药物炼制而成，有活血化瘀、消肿止痛之功效，可用于治疗跌打损伤、虫蛇咬伤等病症。用作刮痧油可充分发挥其治疗作用，适用于挫伤、扭伤、关节疼痛等病症的刮痧治疗。

刮痧油：由多种具有疏通经络、活血化瘀、消肿止痛、软坚散结功效的中药与润滑性油质提炼而成。刮痧时，在选定的刮痧部位涂以适量的刮痧油，既可免除摩擦时引起的疼痛，又可充分发挥中药的作用，尤其对慢性损伤、关节炎、落枕等病症效果较佳。



刮痧疗法常用种类

根据不同的病症、刮痧部位正确选择不同种类的刮痧疗法，是达到良好刮痧治疗效果 的保证。

【直接刮痧疗法】

●刮痧法

刮痧是采用刮痧板蘸用特制的刮痧润滑剂，在患者体表上的一定部位（通常是颈项两侧和背部脊柱两旁，也可以选取胸肋、上肢肘窝以及下肢腘窝），从上到下，从中间向两边连续刮动，力度要先轻后重，使皮下显出一道道的痧痕，如果痧痕随刮随消，说明痧证较重，需要继续刮，直到不消失为止。

具体手法：施术者右手持操作工具，蘸适量刮痧润滑剂，在已经确定的体表部位，轻轻向下刮拭或从内向外反复刮动，使用腕力，力度逐渐加重，力量要均匀，沿同一方向，不可强求出痧。

本法有宣通气血、发汗解表、舒筋活络、调理脾胃等功能。可用于治疗中暑、绞肠痧、暑痧、斑痧、瘟痧、红痧等。

直接刮法



●挑痧法

挑痧法是指施术者用针（常用医用三棱针）挑刺患者体表特定部位，以达到治疗疾病目的的方法。

挑痧部位：头颈项部，从头上沿太阳穴、颈部两侧各1个痧痕点；胸腹部，从华盖穴开始沿肋间左右各2个痧痕点，中腕、神阙两侧，关元左右各1个痧痕点；腰背部，肺俞、肩板筋双侧、腰背部两侧俞穴、委中穴等。

挑痧法



具体手法：挑痧之前必须严格消毒，可用酒精棉球消毒挑刺部位、挑针和施术者双手。消毒后，施术者左手捏起挑刺部位的皮肉，右手持医用三棱针，横向刺入皮肤下2~3毫米，然后再深入皮下，挑断皮下白色纤维组织或青筋。挑净白色纤维组织，如有青筋则挑2~3下，同时双手将瘀血挤出。术后用碘酒给挑刺部位消毒，敷上无菌纱布，用胶布固定。

挑痧法具有解郁开闭、调畅气机、宣泄痧毒等功效。可以用于治疗中暑、暗痧、宿痧、瘀痧等病症。对于痧病重症，应结合其他治疗方法抢救。

●抓痧法

抓痧又称“撮痧”，先预备一碗清水，施术者用清水润湿手指，用食、中指或拇、食指相对用力，拧提病人体表的一定部位，直至拧出一道道紫暗红色的痧痕为止。

具体手法：将手指以清水湿润，五指弯曲，用食指与中指的第二指节对准所选部位，将皮肤夹起，然后松开，一起一落，反复进行；或用拇指和食指将皮扯起，反复捏起。手法先轻后重，手指皮肤保持湿润，每点夹撮6~8次，或以皮肤出现橄榄状的紫红色充血斑为度。局部皮肤有痈疮、溃烂或肿瘤则禁用此法。

本法有行气开闭、调畅气机、宣泄痧毒、解除痉挛等功效。用于治疗痧证、急性胃肠炎、中暑、流行性感、关节疼痛、头痛、发热、咳嗽等。

另外，抓痧还经常配合按摩或指针疗法中的点揉法。这样既可以弥补刮痧疗法的不足，又可以增加疗效。点揉法的动作要领是施术者用手指在人体一定部位或穴位上进行点压，力贯于指端，着力于皮肤和穴位上，频率50~100次/分钟。要持续一段时间，通常为3~5分钟，以患者感觉酸胀和皮肤微红为度。结束时则应该由重到轻，缓慢收起。注意力量不宜过大、过猛。另外，在揉动时，手指不能离开皮肤。

●放痧法

放痧法是放血以泄痧毒的一种方法，可分为泻血法和点刺法两种。

泻血法：常规消毒后，左手拇指压在被刺部位的下端，被刺部位的上端用橡皮管结扎，右手持针对准被刺部位的静脉迅速刺入静脉中5~10毫米，再出针，使其流出血液。待停止出血后，以消毒棉球按压针孔数分钟。泻血法适用于肘窝、腋窝等处的浅表静脉，用以治疗中暑、急性腰扭伤等。



点刺法：点刺前施术者双手推按患者待刺部位，使局部血液积聚，经常规消毒后，施术者以左手拇、食、中三指夹紧被刺部位，右手持针迅速刺入皮下1~3毫米深，随即出针，挤压针孔周围，使少量出血，然后再用消毒棉球按压针孔数分钟。



●揪痧法

在施术部位涂上刮痧润滑剂后，施术者五指屈曲，用食、中指第2指关节对准揪痧部位，掀起皮肤，提至最高处时，两指同时带动夹起皮肤快速拧转，再松开；如此提放，反复进行5~6次，可听到“巴巴”声响，直至被揪部位出现痧点为止。

该方法多选择背俞穴，具有通经活络、活血定痛、调和阴阳、引血下行的功用。



●扯痧法

在施术部位涂上刮痧润滑剂后，施术者用拇、食两指或用拇、食、中三指提扯患者皮肤，反复进行5~6次，至出现痧点为止。此法主要用于头部、颈部、背部和面部的太阳穴、印堂穴。

对于扯痧疗法，各地有不同的称谓，如“铅痧斑”、“拈痧”、“夺痧”、“扭痧”、“掐痧”。这种方法的力度较上文提到的揪痧法的力度要大，具有发散解表，通经疏郁的功效。但注意要以患者能忍受为度。

在临床中要注意，以下4种情况不适于使用揪痧和扯痧：



1. 病人身体瘦弱，背部脊骨凸起者，最好在背部揪痧。

2. 患者有心脏病，如心肌梗死、心绞痛时，不可采用扯痧疗法。

3. 水肿患者。

4. 血友病、出血性紫癜和其他出血性疾病患者。

●挤痧法

在施术部位涂上刮痧润滑剂后，施术者用拇、食两指用力挤压患者皮肤，如此反复多次，直至挤出一块块或一小排痧痕为止。



具体手法：施术者两手拇指及食指相对，用力挤压，连续挤出一块块或一小块紫红痧斑即可。此方法多用于患者头部，适用于头痛、