手到病自除 系列八　小穴位大健康

图解刮痧

对症养生

不花钱、不吃药
一学就会、一用就灵的健康大法

林敬 主编










经络是我们身体的保护神
我们要尊崇它、爱护它，精心照顾它

小小一块板，对症刮一刮
——在轻松愉快简单中让疾病离你而去

随书赠送
精美挂图
SUISHUZENGSONG
JINGMEIGUATU

中医古籍出版社

小穴位大健康

图解刮痧对症养生

不花钱、不吃药
一学就会、一用就灵的健康大法

林敬 主编

藏書 中医药理工大学图书馆

中医古籍出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解刮痧对症养生 / 林敬主编 . -- 2 版 . -- 北京 : 中医古籍出版社 , 2017.3
（小穴位大健康）

ISBN 978-7-5152-1430-6

Ⅰ . ①图… Ⅱ . ①林… Ⅲ . ①刮搓疗法—图解
Ⅳ . ① R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 055424 号

小穴位大健康

图解刮痧对症养生

主　　编：林　敬

责任编辑：陈永超　刘从明
封面设计：清水设计工作室
出版发行：中医古籍出版社
社　　址：北京东直门内南小街 16 号（100700）
印　　刷：北京市兆成印刷有限责任公司
开　　本：710mm × 1000mm　1/16
印　　张：18
字　　数：200 千字
版　　次：2017 年 3 月第 2 版　2017 年 3 月第 1 次印刷
印　　数：0001 ～ 3000 册
书　　号：ISBN 978-7-5152-1430-6
定　　价：36.00 元

目录

第1章 中医本是宝，刮痧多奥妙 / 010

刮痧疗疾的5大特点 / 012
刮痧的奥妙在于出痧、退痧和无痧 / 017
认识刮痧的阳性反应 / 020
窥探痧象和阳性反应传递的健康秘密 / 021
刮痧可以检测你的体质类型 / 024
刮痧不疼，功效多多 / 032

第2章 刮痧常识，保健治病宜先知 / 036

巧选刮痧用具 / 038
常见四大刮痧疗法 / 043
掌握刮痧体位 / 049
谨记刮痧要点 / 051
走好刮痧六步 / 054
晕刮如何处理 / 056
刮拭后的反应 / 057

刮痧治疗的补泻手法 / 058
刮痧治疗的一般运板方法 / 059
刮痧禁忌须知 / 063

第3章 刮痧要穴的位置、功效及主治 / 064

手太阴肺经11大要穴 / 066
手少阴心经9大要穴 / 070
手厥阴心包经9大要穴 / 074
手阳明大肠经11大要穴 / 078
手太阳小肠经9大要穴 / 082
手少阳三焦经16大要穴 / 086
足阳明胃经21大要穴 / 092
足少阳胆经21大要穴 / 100
足太阳膀胱经25大要穴 / 108
足厥阴肝经9大要穴 / 118
足太阴脾经14大要穴 / 122
足少阴肾经11大要穴 / 128

第4章 日常刮痧保健康 / 132

眼部疲劳 / 134
焦虑烦躁 / 136
腰酸背痛 / 138
手足怕冷 / 140

关节衰老 / 142
大脑疲劳 / 144
心慌气短 / 146
生殖亚健康 / 148
脾胃不和 / 152
心神不安 / 154
益气通便 / 156

第5章 刮痧治疗内科病 / 158

感　冒 / 160
失　眠 / 162
咳　嗽 / 164
头　痛 / 166
贫　血 / 170
高血压 / 172
低血压 / 174
高脂血症 / 176
糖尿病 / 178
肥胖症 / 180
便　秘 / 182

第6章 刮痧治疗外科疾病 / 184

痔　疮 / 186
颈椎病 / 188

肩周炎 / 190
腰　痛 / 192
足跟痛 / 194

第7章 刮痧治疗妇科、男科病 / 196

月经不调 / 198
痛　经 / 200
闭　经 / 202
盆腔炎 / 204
外阴瘙痒 / 206
功能性子宫出血 / 208
围绝经期综合征 / 210
阳　痿 / 212
早　泄 / 214
遗　精 / 216
前列腺炎 / 218
男性更年期综合征 / 220

第8章 刮痧治疗儿科病 / 222

小儿腹泄 / 224
小儿厌食症 / 226
小儿便秘 / 228

小儿遗尿 / 230
小儿惊厥 / 232

第9章 刮痧治疗五官科疾病 / 234

沙　眼 / 236
青光眼 / 238
目赤肿痛 / 240
鼻　炎 / 242
鼻窦炎 / 244
咽喉肿痛 / 246
耳　鸣 / 248
牙　痛 / 250
龋　齿 / 252

第10章 刮痧治疗皮肤科常见病 / 254

痤　疮 / 256
酒渣鼻 / 258
银屑病 / 260
皮肤瘙痒症 / 262
荨麻疹 / 264
带状疱疹 / 266

第11章 刮痧美容瘦身 / 268

减　肥 / 270
丰　胸 / 272
美　腿 / 274
纤　腰 / 276
防　皱 / 278
美　白 / 280
美　颈 / 282
美　发 / 284



TUJIE GUASHA DUIZHENG YANGSHENG

编者序

刮除病痛一身轻

刮痧，为祖国医学百花园中晶莹剔透的瑰宝、绚丽多彩的奇葩。据考证，“刮痧”起源于旧石器时代。“痧”自“沙”衍变而来。“沙”原指一种病证。刮痧使体内痧毒即病理产物得以外排，从而达到治愈痧证的目的。因诸多病症刮拭过的皮肤表面会出现红色、紫红色或暗青色类似“沙”样的斑点，人们相沿成习，逐渐将这种疗法称为“刮痧”。

经过漫长的历史磨砺，刮痧已由昔日粗浅、直观、单一、经验的治疗手段演绎为由系统中医理论指导、有完整手法和工具，既可保健又可治疗的绿色生态自然疗法，仅治疗内科、妇科、男科、儿科、外科、眼科、口腔科、皮肤科、烧伤科等各类疾患就达400余种。

纵观现实，伴随着社会的进步、经济的发展、生活水平的日益改善与大幅度提高，对于健康的不懈追求已经成为国家的目标和广大人民群众的愿望而被纳入政府及个人的重要议事日程。

世界卫生组织对健康的诠释：①有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张。②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。③善于休息，睡眠良好。④应变能力强，能适应外界环境的各种变化。⑤能够抵抗一般

性感冒和传染病。⑥体重得当，身材均匀。站立时，头后、臂位置协调。⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。⑨头发有光泽、无头屑。⑩肌肉、皮肤有弹性。

可以相信，刮痧，作为具有预防保健、疾病治疗双重功能的传统诊治手段以及简单易学、成本低廉、确保安全、疗效显著等得天独厚的特点与优势，一定能够发挥良好的桥梁、中介与助推作用，进而使政府全民健身的意向与人民群众关于健康的期盼变为活生生的现实。

为了使广大人民群众都能够进一步认识刮痧，赢取健康，我们四处走访专家、八方查阅资料，在精心筹备的基础上，最终以通俗的语言、简明的结构、图文并茂的形式、理论和实际紧密结合的方法，编撰了这本《图解刮痧对症养生》。并且，不仅对刮痧的原理做了浅显易懂的说明，还针对常见病做了疾病介绍、诊断和“对症刮痧”说明，让疾病从诊断到治疗形成了无缝对接。同时，针对治疗，也撇去了那种不负责任地说“大话、套话”，而是尽可能地对各种疾病采取了对症诊治，因人而异，因时而异，最终达成呵护健康之目的。

——愿您、愿我、愿他，在阅读本书之后，能够有所启示、有所借鉴、有所收获，进而成为刮痧知识的里手、健康实践的行家。

编　者

目录

第1章 中医本是宝，刮痧多奥妙 / 010

刮痧疗疾的5大特点 / 012
刮痧的奥妙在于出痧、退痧和无痧 / 017
认识刮痧的阳性反应 / 020
窥探痧象和阳性反应传递的健康秘密 / 021
刮痧可以检测你的体质类型 / 024
刮痧不疼，功效多多 / 032

第2章 刮痧常识，保健治病宜先知 / 036

巧选刮痧用具 / 038
常见四大刮痧疗法 / 043
掌握刮痧体位 / 049
谨记刮痧要点 / 051
走好刮痧六步 / 054
晕刮如何处理 / 056
刮拭后的反应 / 057

刮痧治疗的补泻手法 / 058
刮痧治疗的一般运板方法 / 059
刮痧禁忌须知 / 063

第3章 刮痧要穴的位置、功效及主治 / 064

手太阴肺经11大要穴 / 066
手少阴心经9大要穴 / 070
手厥阴心包经9大要穴 / 074
手阳明大肠经11大要穴 / 078
手太阳小肠经9大要穴 / 082
手少阳三焦经16大要穴 / 086
足阳明胃经21大要穴 / 092
足少阳胆经21大要穴 / 100
足太阳膀胱经25大要穴 / 108
足厥阴肝经9大要穴 / 118
足太阴脾经14大要穴 / 122
足少阴肾经11大要穴 / 128

第4章 日常刮痧保健康 / 132

眼部疲劳 / 134
焦虑烦躁 / 136
腰酸背痛 / 138
手足怕冷 / 140

关节衰老 / 142
大脑疲劳 / 144
心慌气短 / 146
生殖亚健康 / 148
脾胃不和 / 152
心神不安 / 154
益气通便 / 156

第5章 刮痧治疗内科病 / 158

感　冒 / 160
失　眠 / 162
咳　嗽 / 164
头　痛 / 166
贫　血 / 170
高血压 / 172
低血压 / 174
高脂血症 / 176
糖尿病 / 178
肥胖症 / 180
便　秘 / 182

第6章 刮痧治疗外科疾病 / 184

痔　疮 / 186
颈椎病 / 188

肩周炎 / 190
腰　痛 / 192
足跟痛 / 194

第7章 刮痧治疗妇科、男科病 / 196

月经不调 / 198
痛　经 / 200
闭　经 / 202
盆腔炎 / 204
外阴瘙痒 / 206
功能性子宫出血 / 208
围绝经期综合征 / 210
阳　痿 / 212
早　泄 / 214
遗　精 / 216
前列腺炎 / 218
男性更年期综合征 / 220

第8章 刮痧治疗儿科病 / 222

小儿腹泄 / 224
小儿厌食症 / 226
小儿便秘 / 228

小儿遗尿 / 230
小儿惊厥 / 232

第9章 刮痧治疗五官科疾病 / 234

沙　眼 / 236
青光眼 / 238
目赤肿痛 / 240
鼻　炎 / 242
鼻窦炎 / 244
咽喉肿痛 / 246
耳　鸣 / 248
牙　痛 / 250
龋　齿 / 252

第10章 刮痧治疗皮肤科常见病 / 254

痤　疮 / 256
酒渣鼻 / 258
银屑病 / 260
皮肤瘙痒症 / 262
荨麻疹 / 264
带状疱疹 / 266