

简易疗法治百病丛书

◆ 一学就会的中医特色疗法 ◆

# 极简刮痧 治百病



主编◎王萍

图文并茂，简单易学  
专家编写，权威实用

中国医药科技出版社

简 易 疗 法 治 百 病 丛 书

王 萍

主编

# 极简刮痧 治百病

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书分为基础篇和临床篇，基础篇简单介绍了刮痧疗法的常识，包括常用方法、经络穴位等；临床篇详细介绍了刮痧疗法在内、外、妇、儿临床各科的应用。全书图文并茂，简单易学，可操作性强，适合中医爱好者、临床大夫阅读参考。

### 图书在版编目（CIP）数据

极简刮痧治百病 / 王萍主编. — 北京：中国医药科技出版社，  
2018.6

（简易疗法治百病丛书）

ISBN 978-7-5214-0224-7

I . ①极… II . ①王… III . ①刮搓疗法 IV . ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 089564 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710×1000mm 1/16

印张 14

字数 215 千字

版次 2018 年 6 月第 1 版

印次 2018 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0224-7

定价 38.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 编委会

主 编 王 萍

副主编 杨海燕 鹿秀云 黄毅勇

编 委 (按姓氏拼音排序)

付 芳 黄毅勇 鹿秀云 王 锋

王 立 王 萍 杨海燕

刮痧与针灸、推拿、拔罐等一样属于中医非药物疗法的传统手段，被历代医家所重视，在民间也具有广泛的群众基础。刮痧具有舒筋活络、活血化瘀、祛除外邪和清热祛湿等功能，其单独使用或与其他疗法配合，对许多疾病具有较好疗效。

本书分为基础和临床两大部分。基础篇主要介绍刮痧相关基础知识，包括刮痧常用器具、经络穴位等；临床篇详细介绍了刮痧疗法在内、外、妇、儿等临床各科的应用。全书图文并茂，可操作性强，适合中医爱好者、临床大夫阅读参考。具体的刮痧疗法借鉴了许多医家的临床报道，均是这些医家具有临床实效的宝贵经验。因疾病表现非常复杂，读者可以根据自身实际情况参考应用，但不能代替专业医生的诊断治疗。

因经验有限，书中难免出现不足之处，还请同行及读者指正。

编者

2017年10月

## 基础篇

<b>第一章 刮痧的基础知识..... 2</b>	<b>第二章 经络穴位基本知识..... 10</b>
第一节 何谓“痧证”..... 2	第一节 人体的经络系统..... 10
第二节 刮痧板的选择..... 3	第二节 人体的穴位..... 11
第三节 刮痧油的选择..... 5	第三节 取穴方法..... 12
第四节 刮痧操作的基本知识..... 6	第四节 常见的保健穴位..... 13

## 临床篇

<b>第三章 内科疾病..... 20</b>	第三节 哮喘..... 24
第一节 感冒..... 20	第四节 心悸..... 27
第二节 咳嗽..... 22	第五节 失眠..... 30

第六节 腹胀 .....	33	第二节 颈型颈椎病 .....	74
第七节 高血压病 .....	36	第三节 肩周炎 .....	77
第八节 呃逆 .....	39	第四节 胸椎小关节紊乱症 .....	80
第九节 胃痛 .....	41	第五节 腰肌劳损 .....	82
第十节 腹泻 .....	44	第六节 腰椎间盘突出症 .....	84
第十一节 便秘 .....	47	第七节 下肢关节疼痛 .....	86
第十二节 眩晕 .....	50	第八节 踝关节扭伤 .....	88
第十三节 头痛 .....	53	第九节 痤疮 .....	91
第十四节 面瘫 .....	55	第十节 黄褐斑 .....	94
第十五节 郁证 .....	57	第十一节 单纯性老年皮肤瘙痒 .....	96
第十六节 糖尿病 .....	59	第十二节 带状疱疹 .....	99
第十七节 内伤发热 .....	61	第十三节 神经性皮炎 .....	101
第十八节 高脂血症 .....	63	<b>第五章 妇科疾病 .....</b>	<b>104</b>
第十九节 冠心病 .....	66	第一节 痛经 .....	104
第二十节 中暑 .....	68	第二节 月经后期 .....	107
<b>第四章 外科疾病 .....</b>	<b>71</b>	第三节 闭经 .....	109
第一节 落枕 .....	71	第四节 经行乳房胀痛 .....	112

第五节 行经头痛 .....	114	第十节 泄泻 .....	159
第六节 产后缺乳 .....	117	第十一节 口疮 .....	162
第七节 围绝经期综合征 .....	120	第十二节 百日咳 .....	164
第八节 更年期女性失眠 .....	122	第十三节 小儿遗尿 .....	166
第九节 急性乳腺炎 .....	125	第十四节 汗证 .....	169
第十节 乳腺增生 .....	127	第十五节 缺铁性贫血 .....	172
第十一节 慢性盆腔炎 .....	130		
<b>第六章 儿科疾病 .....</b>	<b>132</b>	<b>第七章 五官科疾病 .....</b>	<b>175</b>
第一节 高热 .....	132	第一节 青光眼 .....	175
第二节 感冒 .....	135	第二节 白内障 .....	178
第三节 咳嗽 .....	138	第三节 睑腺炎 .....	181
第四节 肺炎喘咳 .....	141	第四节 近视 .....	183
第五节 哮喘 .....	144	第五节 耳源性眩晕 .....	186
第六节 夜啼 .....	147	第六节 慢性鼻炎 .....	188
第七节 惊风 .....	150	第七节 鼻出血 .....	191
第八节 疳积 .....	153	第八节 咽炎 .....	193
第九节 厌食 .....	156	第九节 扁桃体炎 .....	196
		第十节 牙痛 .....	198

**第八章 男科疾病 ..... 200**

第一节 慢性前列腺炎 ..... 200

第二节 前列腺增生 ..... 203

第三节 早泄 ..... 206

**参考文献 ..... 209**

# 基础篇

## 第一章

# 刮痧的基础知识

刮痧疗法是以中医经络学说为理论依据，用特殊的刮痧器具在人体的经脉、穴位及病变部位上进行反复刮拭，起到舒经活络、行气活血及祛邪排毒等作用，进而调和脏腑来达到防治疾病、养生保健的一种方法。因其操作简便，无需特殊器械等要求，目前广泛应用于内、外、儿、妇等领域，可单独使用，或与中医推拿、针灸、拔罐、刺络放血和药物疗法等配合使用。

## 第一节 何谓“痧证”

痧证在中医古籍中的名称有多种。早期医学文献无“痧”字可寻，痧字在古代早期医籍中称为“沙”，这是因为有古代医家认为痧证的致病物是所谓“粪土沙秽”之类。此后痧证在不同的年代含义有所不同。唐宋之前的“沙虫”是指水虫，而宋元的“沙病”主要为杂病，清代的“痧胀”主要为疫病。中国古代“痧证”的历史也大致可划分为沙虫、沙病、痧胀三个阶段：“沙虫”以沙虱虫、沙虱毒为代表；“沙病”记载首见于南宋，为一组症状，通过刮擦皮肤引起局部出现沙粟状的红色瘀点，俗称“得沙”；“痧胀”兴起于清代，包含范围扩大，疫病和不明疾病均可与之相关。

现代中医学认为，许多疾病均可致痧，刮痧的应用范围也随之扩展，所谓“百病皆可致痧”。认为“痧”，既是指一种病理产物，也是指病理表现，即经刮拭治疗后，在相应部位皮肤上所出现的充血性改变，如红色粟粒状、片状潮红，紫红色或暗红色的血斑、血疱等。这种表现也称之为“痧象”。

## 第二节 刮痧板的选择

刮痧板是刮痧的主要器具。通过刺激人体的相关经络、穴位，从而起到活血化瘀，疏通经络，行气止痛，清热解毒，健脾和胃，调和阴阳，温经散寒，行气活血，改善脏腑功能，增强免疫功能的功效。

### 一、刮痧板材质的选择

从刮痧板的材质上分，可以说是包罗万象，包括铁板、勺子、瓷器、玉石、水牛角、黄牛角，等等。像出现得最早的刮痧工具则是铜钱，一般都是在上面沾水便刮起来。但随着社会的不断向前发展，对刮痧板的质量要求也越来越高，其中最常见的公认的质量不错的是砭石和水牛角，水牛角在中药上本就有清热解毒、活血化瘀的效果，其他如玉石质量也很好，但一来价格比较昂贵、二来易碎。许多日常用具均可以作为刮痧工具使用：如硬币、瓷汤勺、嫩竹板、苕麻、棉纱线、蚌壳等，现在还有了树脂、硅胶、蜜蜡（图1-2-1）等现代材料所制成的刮痧工具。

#### （一）牛角类

牛角类刮痧板所用的材质有水牛角、黄牛角、牦牛角等，各具作用（图1-2-2）。临床上尤以使用水牛角为多。水牛角味辛、咸、寒，辛可发散行气、活血消肿；咸能软坚润下；寒能清热解毒、凉血定惊。且质地坚韧、光滑耐用、原料丰富、加工简便；此类刮板忌热水长时间浸泡、火烤或电烤；刮痧后需立即把刮板擦干，涂上橄榄油，并存放于刮板套内。

#### （二）砭石类

砭石采用的材质是泗滨浮石（图1-2-3），这种石材含有多种微量元素，可以疏通经络、清热排毒、软坚散结，并能使人体局部皮肤增温，用于刮痧的砭石刮痧板边厚小于3mm；因砭石可能含有有害物质，购买时需认真辨别真伪，购买经检测不含有害物质的砭石。

### (三) 玉石类

玉石类(图1-2-4),具有润肤生肌、清热解毒、镇静安神、辟邪散浊等作用。其质地温润光滑,便于持握,因其触感舒适,适宜面部刮痧;用完后再注意清洁;避免碰撞;避免与化学试剂接触。



图 1-2-1 蜜蜡刮痧板(梳形)

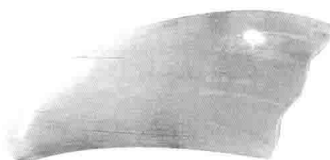


图 1-2-2 牛角刮痧板(三角形)

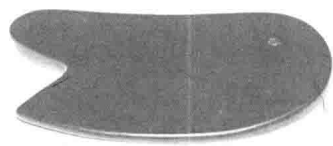


图 1-2-3 砭石刮痧板(鱼形)

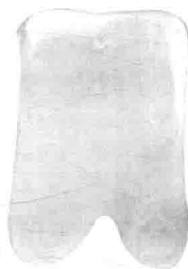


图 1-2-4 玉石刮痧板(长方形)

## 二、刮痧板形状的选择

刮痧板有半圆形、鱼形、长方形、三角形、肾形、椭圆形等,另外还有这几种种形状的变形,如齿梳形等等。可根据脊背、头颈部、胸腹、肘窝、腘窝等刮痧部位选择合适形状的刮板,或同一刮板的不同形状边。

### (一) 鱼形(图1-2-3)

根据人体面部生理结构设计的面部专用刮痧板,外型似鱼,符合人体面部的骨骼结构,便于刮拭及疏通经络。鱼形刮痧板常用两只,左右手各一只配合使用。

## (二) 三角形 (图1-2-2)

用于四肢及颈部刮拭、穴位的打通,还可防止颈部皮肤下垂,减缓皮肤衰老。

## (三) 梳形 (图1-2-1)

梳型的一端可用于头部经络的疏通,另一端可为弧形或波浪型,可用于点按头部相应的穴位。具有增加记忆和思维能力,帮助缓解不安与焦虑,同时刺激毛囊,减少脱发,激发毛发再生,促使白发变黑,具有美发护发功效。

# 第三节 刮痧油的选择

## 一、液体类

主要有凉开水、植物油(如芝麻油、茶籽油、菜籽油、豆油、花生油、橄榄油)、矿物质油、液体石蜡、药油(如红花油、跌打损伤油、风湿油)等,不仅可防止刮痧板划伤皮肤,还可起到滋润皮肤、开泄毛孔,活血行气的作用。另外,还可以选用具有清热解毒、活血化瘀、通络止痛等作用的中草药,煎成药液,根据病情选用。刮痧油宜避火使用;皮肤过敏者禁用;外伤、溃疡、瘢痕、恶性肿瘤局部禁用。

## 二、乳膏类

选用质地细腻的膏状物质,如凡士林、润肤霜、蛇油、扶他林乳膏等。亦可将具有活血化瘀、通络止痛、芳香开窍等作用的中药提取物制备成乳膏剂使用。宜根据病情需要选择适当的刮痧介质,如扶他林乳膏有镇痛、抗炎作用,用于风湿性关节疾病疗效较好。

## 第四节 刮痧操作的基本知识

### 一、刮痧基本流程

(1) 充分暴露刮拭部位，在皮肤上均匀涂上刮痧油等介质。

(2) 手握刮拭板，先以轻、慢手法为主，待患者适应后，根据需求手法可逐渐加重、加快，以患者能耐受为度。宜单向、循经络刮拭，遇痛点、穴位时重点刮拭，以出痧为度，但不可片面追求一定要出痧。

(3) 可先刮拭背部督脉和足太阳膀胱经背俞穴循行路线，振奋一身之阳、调整脏腑功能、增强抗病能力；再根据病情刮拭局部阿是穴或经穴，可取得更好疗效。

(4) 刮痧后嘱患者饮用温开水，以助机体排毒驱邪。

(5) 刮痧次数一般是第一次刮完等3~5天，痧退后再进行第二次刮治。

### 二、刮痧的手法

刮痧手法有许多种，不仅仅只是采用刮板进行刮拭。

#### (一) 刮痧法

此法应用最为广泛，根据不同部位和病证采用不同的刮板，涂上刮痧油后进行刮拭。也可采用刮板的不同部位进行点、按、揉、推等操作。

#### (二) 搓痧法

用手指撮拧、拿捏、提拉患者的皮肉，使局部充血或现出血点，此法若用于治疗痧证，则叫撮痧法。

#### (三) 放痧法

在委中穴或在十指尖等放血，就是“放痧法”，也叫刺血疗法或放血疗法。

#### (四) 淬痧法

在头额和胸胁出现小出血点或小充血点，用纸捻或大个的灯草蘸上少量香油点燃，然后用火头直接淬到痧点上，火头爆出一声响即熄灭，再点燃去粹烧其他

痧点。

本书中所用刮痧法基本上是指利用刮板进行刮拭的方式。根据刮拭的力度、方向等因素，又有补法、泻法和平补平泻法的区分。

补法刮拭：按压力小，速度慢，顺经脉循行方向刮，往往能激发人体正气，使低下的机能恢复旺盛。临床多用于年老、体弱，久病、重病或形体瘦弱之虚证患者。

泻法刮拭：按压力大，速度快，逆经脉循行方向刮，往往能疏泄病邪、使亢进的机能恢复正常。临床多用于年轻、体壮，新病、急病或形体壮实的实证患者。

平补平泻法：亦称平刮法，有三种刮拭手法。第一种按压力大，速度慢；第二种按压力小，速度快；第三种按压力中等，速度适中。平补平泻法介于补法和泻法之间，常用于正常人保健或虚实兼见证的治疗。

### 三、人体不同部位的刮痧方法

#### （一）面部

面部刮痧是以鼻梁为中线，用刮痧板分别向左右两侧刮拭，从上到下，由内向外，先刮前额部，再刮两颧，最后刮下颌部。

#### （二）头部

有头发覆盖，须在头发上面用刮板刮拭。不必涂刮痧润滑剂。为增强刮拭效果可使用刮板薄面边缘或刮板角部刮拭，每个部位刮30次左右，刮至头皮有发热感为宜。

#### （三）肩背部

背部由上向下刮拭。一般先刮后背正中线的督脉，再刮两侧的膀胱经和夹脊穴。肩部应从颈部分别向两侧肩峰处刮拭。

#### （四）胸部

胸部正中线任脉天突穴到膻中穴，用刮板角部自上向下刮拭。胸部两侧以身体前正中线任脉为界，分别向左右（先左后右）用刮板整个边缘由内向外沿肋骨走向刮拭，注意隔过乳头部位。中府穴处宜用刮板角部从上向下刮拭。

## （五）腰腹部

腹部由上向下刮拭。可用刮板的整个边缘或1/3边缘，自左侧依次向右侧刮。有内脏下垂者，应由下向上刮拭。

## （六）四肢

四肢由近端向远端刮拭，下肢静脉曲张及下肢浮肿患者，应从肢体末端向近端刮拭，关节骨骼凸起部位应顺势减轻力度。

## 四、刮痧的注意事项

（1）刮痧后1~2天局部出现轻微疼痛、痒感等属正常现象；出痧后30分钟忌洗凉水澡；夏季出痧部位忌风扇或空调直吹；冬季应注意保暖。

（2）刮痧疗法具有严格的方向、时间、手法、强度和适应证、禁忌证等要求，如操作不当易出现不适反应，甚至病情加重，故应严格遵循操作规范或遵医嘱，不应自行在家中随意操作。

（3）常见的刮痧禁忌症：接触性皮肤病传染者不宜刮痧，因为会将疾病传染给他人；有出血倾向者，如糖尿病晚期、严重贫血、白血病、再生障碍性贫血和血小板减少者不宜刮痧，因为这类患者在刮痧时皮下易出血，且不易被吸收；凡体表有疖肿、破溃、疮痍、斑疹和不明原因包块者不宜刮痧，否则易引起创口感染；急性扭伤、创伤，或骨折的部位禁止刮痧，因为刮痧会加重伤口的出血；过饥过饱、过度疲劳、醉酒者不可接受重力、大面积刮痧，否则易引起虚脱；眼睛、口唇、舌体、耳孔、鼻孔、乳头、肚脐等部位禁止刮痧，因为刮痧会使这些黏膜部位充血，而且不易康复；精神病患者禁刮痧，否则易刺激这类患者发病；有严重心脑血管疾病、肝肾功能不全、全身浮肿者禁刮痧，因为刮痧会增加心肺、肝肾的负担，加重患者病情，甚至危及生命；孕妇的腹部、腰骶部禁用刮痧，否则会引起流产。

## 五、刮痧意外处理

刮痧疗法和针灸、按摩等方法是一样的，都是对人体的穴位进行刺激，只不过使用的工具不同而已。所以刮痧也和针刺一样，有可能像晕针一样出现晕刮。

（1）晕刮出现的症状为头晕、面色苍白、心悸、出冷汗、四肢发冷、恶心欲