

名家养生  
系列

零 基 础

杨秀岩◎编著



学

刮 痧

零基础，照样学

刮痧保健必备工具书

精准取穴，真人演示

轻松刮痧，对症调理

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

◆ 名家养生系列 ◆

# 零基础学

杨秀岩 / 编著

# 刮痧

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学刮痧 / 杨秀岩编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2018.9

(名家养生系列)

ISBN 978-7-5180-5184-7

I. ①零… II. ①杨… III. ①刮痧疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 140925 号

---

责任编辑: 韩婧

特约编辑: 潘伟娟

责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 12

字数: 165 千字 定价: 45.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

痧者厉气也。

入气分则作伸作胀。

入血分则蓄为瘀。





## 前言

中医讲要给身体排毒，那“毒”到底是什么？“毒”又是怎样形成的呢？

其实，我们每个人体内都会产生毒素。毒素是指人体内对身体有害、不能被顺利排出体外的物质，比如中医的“痧毒”。“痧”是经络气血中的“瘀秽”，“痧毒”不清除，就会阻碍经络正常运转，气血运输也会受阻，人体器官不能正常运转了，各种疾病烦恼就会随之而来。

那么“痧毒”是怎么形成的呢？它们一方面来自于身体内部，我们身体每天有上亿细胞在死亡，以及食物等通过人体新陈代谢后产生大量的废物，如自由基、胆固醇、尿酸等，这些长期积累下来就会形成体内的毒素；另一方面来自于我们每天接触的外界环境，如被污染的空气、食物中残留的农药、生病时吃的化学药品、饮食中添加的色素等。当然，不合理的饮食习惯，如抽烟、酗酒、暴饮暴食，不规律的作息如长期熬夜、运动少，等等，也是身体毒素产生的重要原因。

所以，要想拥有一个健康的身体，排毒很重要。刮痧无疑是简单有效的方法之一。刮痧可以帮助身体排出毒素、维持体内阴阳平衡、激活人体正气，能起到养生保健的功效，达到防病、治病的目的，是一种既安全又健康的自然疗法。

本书非常适合零基础的刮痧爱好者学习和使用。全书语言通俗易懂，内容深入浅出，不仅有详细的刮痧操作讲解，还介绍了近百种常见疾病的刮痧方法。同时书中配置了详尽的真人演示图片，真正实现手把手教你刮痧。

希望本书能帮助你掌握一些刮痧的基本要领，也能帮助你解决生活中常见的疾病烦恼。



# 目录

## 刮痧排毒，祛病又保健 11

- 痧到底是什么 ..... 12
- 除去“痧”毒，防病保健 ..... 13
- 无病自刮可以防病保健 ..... 13
- 刮痧的诊断原理 ..... 14
- 教你正确认识痧与痧象 ..... 15
- 教你看懂刮痧的不同反应 ..... 15

## 刮痧排毒四大养生保健功效 ... 19

- 调节阴阳，调理慢性疾病 ..... 19
- 增强正气，提高抗病能力 ..... 20
- 排毒养颜，清洁体内毒素 ..... 21
- 舒经活络，减轻身体疼痛 ..... 22

## 刮痧第一步，轻轻松松找穴位 23

- 同身寸取穴法 ..... 23
- 体表标志取穴法 ..... 24

## 刮痧技巧轻松学 ..... 25

- 刮痧必备工具 ..... 25
- 家中常见的可替换性刮痧工具 ..... 27

## 刮痧操作常识 ..... 29

- 持板方法和刮痧运板时的方法 ..... 29
- 刮痧常用的体位 ..... 32
- 刮痧的要领与技巧 ..... 33
- 刮痧后人体的正常反应和异常反应 ..... 35
- 刮痧前后需要注意的事项 ..... 37
- 不同部位刮痧方法 ..... 38
- 需要注意的刮痧禁忌 ..... 40
- 完整的刮痧步骤 ..... 42



## 刮痧调理内科常见病 ... 45

风寒感冒 ..... 46

风热感冒 ..... 47

暑湿感冒 ..... 48

咳嗽 ..... 49

发热 ..... 50

腹胀 ..... 51

头痛 ..... 52

腹泻 ..... 54

高血压 ..... 56

高脂血症 ..... 58

心绞痛 ..... 60

中风后遗症 ..... 61

糖尿病 ..... 62

冠心病 ..... 64

风湿性心脏病 ..... 66

哮喘 ..... 68

慢性肝炎 ..... 70

脂肪肝 ..... 72

慢性胆囊炎、胆结石 ..... 74

慢性胃炎 ..... 76

慢性肠炎 ..... 78

消化性溃疡 ..... 80

中暑 ..... 82

心悸 ..... 83

咽喉肿痛 ..... 84

眩晕 ..... 86

食欲缺乏 ..... 87

消化不良 ..... 88

胃痉挛 ..... 89

便秘 ..... 90



头发早白 ..... 91

脱发 ..... 92

肥胖 ..... 93

健忘 ..... 94

焦虑烦躁 ..... 95

疲劳 ..... 96

失眠 ..... 98

手足冰凉 ..... 100

泌尿系结石 ..... 101

痛风 ..... 102

## 刮痧调理外科常见病 105

落枕 ..... 106

肘关节痛 ..... 107

颈椎病 ..... 108

肩周炎 ..... 110

腰酸背痛 ..... 112

风湿性关节炎 ..... 114

手腕痛 ..... 116

踝关节痛 ..... 117

足跟痛 ..... 118

腰间盘突出症 ..... 120

痔疮 ..... 122

老年性骨质疏松症 ..... 124



## 刮痧调理五官科常见病 127

慢性支气管炎	128
过敏性鼻炎	130
老花眼	132
慢性咽炎	134
虚火牙痛	136
实火牙痛	137
扁桃体炎	138
近视眼	140
老年性白内障	142
鼻窦炎	144
急性结膜炎	146
口臭	147

## 刮痧调理皮肤科常见病 149

痤疮	150
黄褐斑	151
雀斑	152
面色晦暗无光	153
皮肤瘙痒	154
湿疹	155
荨麻疹	156

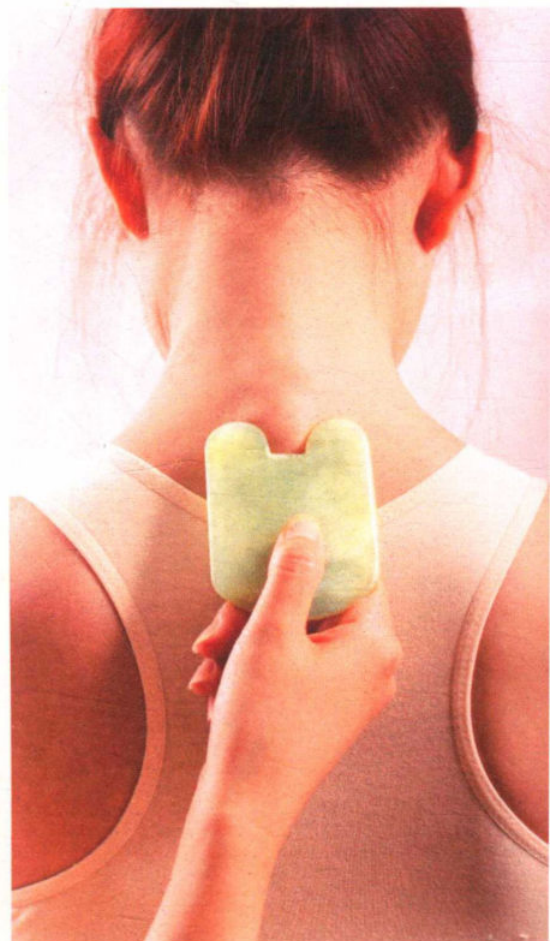
## 刮痧调理妇科常见病 159

月经不调	160
痛经	162
闭经	164
白带异常	166
子宫肌瘤	168
慢性盆腔炎	169
急性乳腺炎	171

不孕症	172
乳腺增生	174
女性更年期综合征	176

## 刮痧调理男性常见病 179

早泄	180
阳痿	182
遗精	184
前列腺炎	186
前列腺增生	188
不育症	190



痧者厉气也。

人气分则作仲作胀。

入血分则蓄为瘀。





◆ 名家养生系列 ◆

# 零基础学 刮痧

杨秀岩 / 编著

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位



## 前言

中医讲要给身体排毒，那“毒”到底是什么？“毒”又是怎样形成的呢？

其实，我们每个人体内都会产生毒素。毒素是指人体内对身体有害、不能被顺利排出体外的物质，比如中医的“痧毒”。“痧”是经络气血中的“瘀秽”，“痧毒”不清除，就会阻碍经络正常运转，气血运输也会受阻，人体器官不能正常运转了，各种疾病烦恼就会随之而来。

那么“痧毒”是怎么形成的呢？它们一方面来自于身体内部，我们身体每天有上亿细胞在死亡，以及食物等通过人体新陈代谢后产生大量的废物，如自由基、胆固醇、尿酸等，这些长期积累下来就会形成体内的毒素；另一方面来自于我们每天接触的外界环境，如被污染的空气、食物中残留的农药、生病时吃的化学药品、饮食中添加的色素等。当然，不合理的饮食习惯，如抽烟、酗酒、暴饮暴食，不规律的作息如长期熬夜、运动少，等等，也是身体毒素产生的重要原因。

所以，要想拥有一个健康的身体，排毒很重要。刮痧无疑是简单有效的方法之一。刮痧可以帮助身体排出毒素、维持体内阴阳平衡、激活人体正气，能起到养生保健的功效，达到防病、治病的目的，是一种既安全又健康的自然疗法。

本书非常适合零基础的刮痧爱好者学习和使用。全书语言通俗易懂，内容深入浅出，不仅有详细的刮痧操作讲解，还介绍了近百种常见疾病的刮痧方法。同时书中配置了详尽的真人演示图片，真正实现手把手教你刮痧。

希望本书能帮助你掌握一些刮痧的基本要领，也能帮助你解决生活中常见的疾病烦恼。



# 目录

## 刮痧排毒，祛病又保健 11

### 痧到底是什么 ..... 12

除去“痧”毒，防病保健 ..... 13

无病自刮可以防病保健 ..... 13

刮痧的诊断原理 ..... 14

教你正确认识痧与痧象 ..... 15

教你看懂刮痧的不同反应 ..... 15

## 刮痧排毒四大养生保健功效 ... 19

调节阴阳，调理慢性疾病 ..... 19

增强正气，提高抗病能力 ..... 20

排毒养颜，清洁体内毒素 ..... 21

舒经活络，减轻身体疼痛 ..... 22

## 刮痧第一步，轻轻松松找穴位 23

同身寸取穴法 ..... 23

体表标志取穴法 ..... 24

## 刮痧技巧轻松学 ..... 25

刮痧必备工具 ..... 25

家中常见的可替换性刮痧工具 ..... 27

## 刮痧操作常识 ..... 29

持板方法和刮痧运板时的方法 ..... 29

刮痧常用的体位 ..... 32

刮痧的要领与技巧 ..... 33

刮痧后人体的正常反应和异常反应 ..... 35

刮痧前后需要注意的事项 ..... 37

不同部位刮痧方法 ..... 38

需要注意的刮痧禁忌 ..... 40

完整的刮痧步骤 ..... 42

