



李湘授特种刮痧系列书籍

刮

特

# 特种

TE ZHONG

GUA SHA  
CHUAN XIN LU  
BAI XIAO XUE

# 刮痧

YUN BAN JU YU

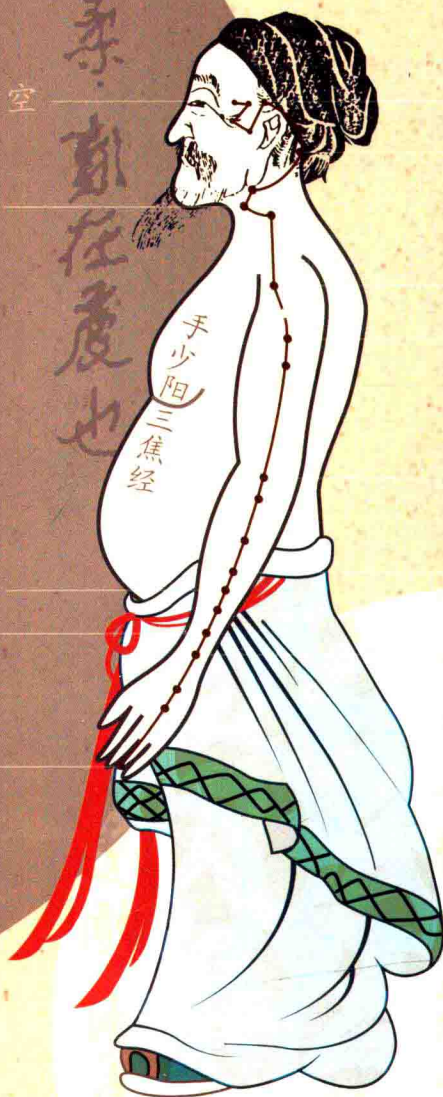
痧

种

传·心·录

百效穴运板举隅

主编 李湘授 齐丽珍



板压为君上  
刮揉点按挑敲拍摩  
各異板厚為基石徐疾輕重

特刮運板  
貴手柔也  
剛柔相繼  
以

緩柔  
敷在度也

特

刮

# 特种刮痧

TE ZHONG

GUASHA

BAI XIAO XUE  
CHUAN XIN LU

YUN BAN JU YU

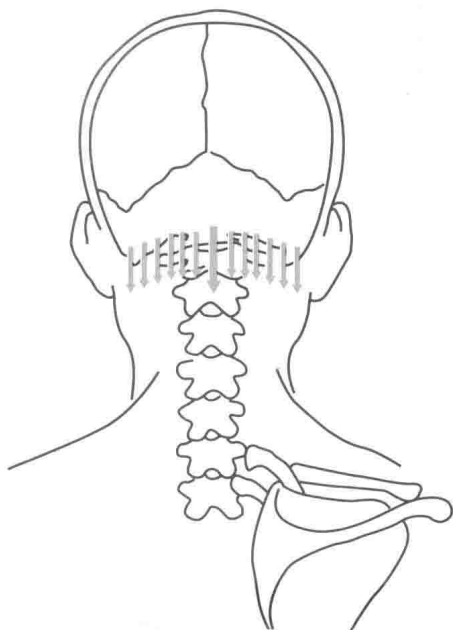
种

痧



## 百效穴运板举隅

主编 李湘授 齐丽珍



上海科技教育出版社



李湘授特种刮痧系列书籍

图书在版编目(CIP)数据

特种刮痧传心录:百效穴运板举隅 / 李湘授, 齐丽珍  
主编. —上海: 上海科技教育出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5428-6692-9

I. ①特… II. ①李… ②齐… III. ①刮搓疗法  
IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第069172号

责任编辑 蔡 婷

封面设计 朱盈易

特种刮痧传心录

——百效穴运板举隅

主编 李湘授 齐丽珍

出版发行 上海科技教育出版社有限公司  
(上海市柳州路218号 邮政编码200235)

网 址 www.sste.com www.ewen.co

经 销 各地新华书店

印 刷 常熟文化印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 15.5

插 页 2

版 次 2019年1月第1版

印 次 2019年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5428-6692-9/R·452

定 价 88.00元

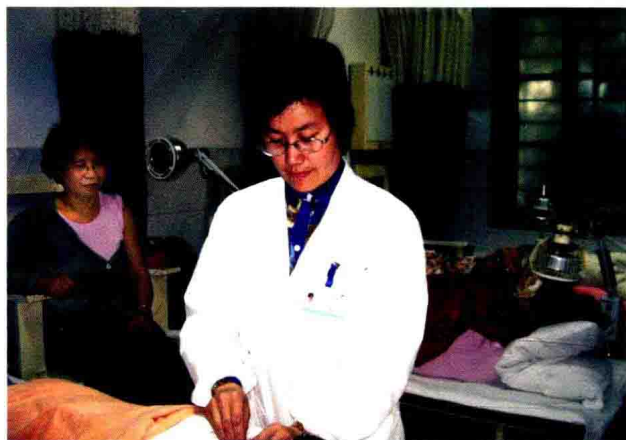


1994年,在北京“刮痧排毒”学术交流大会上与吕季儒教授合影。

2002年7月,恩师华延龄教授出席《特种刮痧疗法》一书的首发式。



2000年5月,在“长江三峡游”途中讲授“特种刮痧疗法”。图为笔者贤内助王寿凤先生在为民做刮痧服务。



上海市针灸经络研究所专家门诊室内,齐丽珍主任在为患者进行治疗。

2004年10月,在香港新闻发布会上讲授“特种刮痧疗法”。



1999年,在韩国釜山东方学术交流会上作演示。左为韩国弟子郑圭范。

# 上海正安 · 特种刮痧第一期

2016.6.25-2016.6.26



正安集团上海公司第一期特种刮痧培训。中间坐者为笔者和弟子董俊佐；站立者左三为弟子龔培因，左二为弟子王显文。



上海启脉康养学社大师班特种刮痧学员合影。



上海启脉特种刮痧弟子班合影。前排正中为笔者女儿李丹溪；最后一排左三为弟子李洪玲，右四为弟子吴庆明，右三为弟子陈雄文。

上海浦东中医药协会养生保健分会特种刮痧初级培训班合影。第二排左五为弟子刘秋红，第二排右一为弟子张晨光。



左一为特种刮痧创始人李湘授先生；中间为韩国弟子郑圭范；右一为首任接班弟子卢凡。

编写者名单

主 编 李湘授 齐丽珍

副主编 徐莉亚 吴庆明 董俊佐 卢 凡

编 委 郑圭范(韩国) 王 珏 李洪玲 陈雄文 龚培因 朱盈易 李子玮

法 莲 罗爱华 张丽莉 陈 石 于 童 朱登攀 李 辉

门下弟子(按拜师时间顺利排列):

郑圭范(韩国)、陈玉兰、徐光美、秦芹、林建梅、侯月美、缪立真、郑惠月

徐莉亚、王彩春、朱登攀、董俊佐、姚疆华、吴庆明、陈雄文、曹贵风、

李春花、李洪玲、刘小同、刘秋红、陈石、詹文波、法莲、王珏、李芥森、

卢凡、王昱文、龚培因、于童、徐一超、马一宁、张丽莉、王友琴、张海娇、

罗爱华、张晨光、黄旻旻、黄滋仪、及宁宁、吕朝龙、孙丽萍、吴铭杰、

石美群、赵勤、胡青璇、陈燕、董晓菲、金芸、李彬彬、李辉、李雄、吕江红、

权彩凤、王莉、魏瑞娟、忻音、袁兰花、章洁婧、赵淑琴、朱雅英、朱海云、

周爱仙、谭利凤、王雪燕、赵玲

为李老《特种刮痧传心录——百效穴运板举隅》题

刮 痧 溯 古 源  
承 法 展 新 颜  
倾 心 刮 痧 术  
刮 技 细 精 研  
八 旬 不 知 疲  
留 香 在 人 间

张秀勤

2017年1月6日于上海

# 仁心仁术造福苍生

上海当代艺术馆馆长 袁晓

欣聞刻痧傳心錄出版

岐黃濟世

靜文道人賀於武當山



# 序

2005年11月,在翻阅李湘授医师所赠《特种刮痧疗法》一书时,勾起我一段原已淡忘的童年记忆。我生长于福建闽东乡村,家母虽胸无点墨,但有一手刮痧扭痧的技艺,每有乡亲来邀她治疗痧症(当地称“着痧”),那些腕腹疼痛难忍的发痧者,经她在胁背部扭、撮、掐或刮(多取用调羹蘸油施刮)之后,多数人病情迅速缓解或消除。她主要是在胁背部寻摸硬结或条索样物或敏感处并在局部施术,被撮、扭时患者虽躲闪呼痛,但很快就平静下来。这些技艺在缺医少药的农村是相当管用的,不少情况下能解患者燃眉之急。家母有时也叫我去试探一下患者胁背部起硬块的情况,给当时幼小的我留下深刻的印象,不识字的母亲在我童年脑中的形象是相当高大的。

有时我还见家母给患者拔火罐治病,使用的工具不如今天的顺手,火罐是取量米的竹罐以代替,再用草纸包裹铜钱做成底座圆形的纸芯,然后蘸上煤油或豆油以供发火用。

从上述回忆片断中清楚地看出,刮痧疗法深深植根于民间,一般人认为它很“土”。我以为,刮痧等民间疗法虽然“土”得掉渣,但许多却是中医发展的源头活水,有眼光的专家不应轻视、排斥它们,而应进行科学的消化、提炼和再创造。正确地对待民间经验,不管在治学上还是学术上,都是对中医药学术优秀传统的继承,关键是善于传承,勇于创新。

借助于李湘授医师等的多年推广,刮痧疗法已被更广大的人群所接受。今后要让它进一步进入社会休闲领域。

现今社会正面对着庞大的休闲人群。我国每年法定假日已达114天,加上通常8小时工作后的空闲时间,在职人员1/3以上的时光是在闲暇中度过的。社会各界正思考关于合理利用这么多闲暇时间的问题。今天社会对休闲的观念也正发生着重要的转变,据悉,理论界认为,休闲是一门科学,不能再从消极角度理解它,休闲将从少数人的消磨光阴转变为多数人的生活方式。所以,除教育、旅游、体育、文艺等之外,中医药针灸也应积极抢占休闲的空间。刮痧疗法因其固有的特点,很适合于休闲人群(包括人数众多的亚健康者)在享受休闲时利用它保健养生。

刮痧疗法是运用特定的工具在选定的穴、区、带皮肤上施术,因此要对与皮肤有关的某些问题加强研究。从总体上考察,与刮痧疗法相关的基础研究仍很少,多学科联合研究的格局未见踪影,已有的研究未能阐明穴、区、带皮肤同躯体、内脏关系的基本规律,在临床选用穴、区、带皮肤实施刮痧手术时,还存在某种盲目性,仍着重以治疗效应为评判指标,以经验为临床思维的基础。这种局面应随着科技的进步而逐步改变,以增加刮痧疗法的科技含金量,推动该疗法的发展。

皮肤为人体与外界之间的天然屏障,也是一个重要的免疫器官,具有独特的免疫(细胞和体液)功能。因此,通过刮痧刺激相关皮部,对免疫功能有无调节作用或如何进行调节等问题,必然要开展观察分析。这些研究以及在临床实践中积累的经验,均可贡献于刮痧疗法的完善以及传统的皮部学说的丰富和发展。

我乐见刮痧疗法在社会期盼回归自然的热潮中得到发展。在继《特种刮痧疗法》《特种刮痧运板技巧》后,《特种刮痧传心录——百效穴运板举隅》出版之际,愿以上述的议论作为序言。

上海中医药大学教授,上海市针灸经络研究所原所长

陈汉平

2017年5月16日

# 序二

刮痧是在中医经穴理论指导下,循经走穴内病外治的一种体表刮拭刺激治病保健方法,从古传承至今,历代均有发挥,上海李湘授先生根据二十多年的临床实践和保健心得,站在普通老百姓的角度来总结宣传刮痧,取名《特种刮痧传心录》,此谓最可贵之处。

**听众与推广:**在20世纪90年代大众保健热潮中,我在1993~1994年上海市科协、市总工会、老干局等单位举办的职工养生保健讲座中演讲“吕教授刮痧、拔罐排毒健康法”,有幸结识了即将办理退休手续的李湘授先生,李先生对刮痧、拔罐如获至宝,用心学习实践,并申请成立了“刮痧辅导站”,热心为周围职工群众做刮痧保健、拔罐保健,并主动从北京代购刮痧书籍和用品等为邻里服务,刮痧以其自然、健康、无不良反应的优点备受欢迎,李先生也就从一个保健养生听众转化为刮痧拔罐推广者。

**同行与研究:**刮痧、拔罐是个技术活儿,也需要一定的体力,十多年反复的临床实践和经验积累,年过70的李先生不仅收获了自己的身心健康,而且赢得了上海老年保健界的普遍赞誉。随着2003年人社部《保健刮痧师》标准的颁布和考核鉴定,李先生获得了全国通用的《保健刮痧师》资格证书,以便更好地服务民众。鉴于刮痧事业的迅猛发展,2006年中国针灸学会成立“砭石与刮痧专业委员会”,我被推选为学会主任委员,李先生为委员,成为上海方面的代表。至此以后,李先生成为刮痧事业的同行并着手开展了刮痧手法和保健经验的总结研究。

**著述与传授:**刮痧要讲求正确的方法,如果握板不对、力度过大、频率过快,就会伤及局部的皮肤、肌肉、筋脉,还会耗伤气血,使身体出现疼痛不适。李先生在学习国家刮痧标准的基础上,对握板方法和运板技巧进行了系统全面的总结,编著了《特种刮痧运板技巧》一书,作为教学推广之用,指导刮拭后的正常出痧情况,即我们通常所说的“痧”“痧象”“出痧”,就是指经刮拭皮肤后,在相应部位上所出现的充血性改变,如皮肤潮红,或红色粟粒状,或紫红色,或暗红色的血斑、血疱等出痧变化。医者凭此判断被刮者的体质、病性、病位和刮拭的部位、手法以及强度不同等。

李先生从自我保健出发,潜心钻研学习刮痧,向老师学习,向患者学

习,向同行学习,如今成为沪上刮痧名家,心系民众疾苦,逐渐走上传授保健的道路,从求治的患者角度思考,总结出一套极具特色的适合中国家庭刮痧保健的思路,为大众的健康兢兢业业做贡献,潜心刮痧、拔罐二十余载,把刮痧实践经验与针灸理论融会贯通,创立简、便、灵、验的特种刮痧方法。

《特种刮痧传心录——百效穴运板举隅》全书文字部分共分九章,第一章立意“君臣佐使”的配合,从刮板的压力、移动、质感和速度四个方面,记录自己刮痧时对刮板的“动态感悟”;第二章108穴特种刮痧运板技巧,强调经络穴、区、带的重要性,从悬、松、发、压、转、扬、轻、缓、柔九个方面,探讨108个常用穴位的定位主治和刮痧时的运板侧重;第三章特种刮痧经典语解析,突出刮痧的个性化使用,从刮拭的长度、痧象、顺序以及病因、辨证、补泻等27个方面,解释中医理论在刮痧中的应用体会;第四章介绍阳性反应物,“有诸内者,必形于外”,欲知其内者,当以观乎外。诊于外者,斯以知其内。中医诊察疾病,主要观察其外部的征象,所谓“病藏于中,症行于外”,因此以上述中医经典理论为指导,在临证施刮前,要会找出明显压痛反应的相关腧穴作为治疗之根据,以痛为俞乃刮痧选穴之准则,刮痧运板之大法也。第五章为治疗各论,介绍刮痧效果较好的人体部分常见病及慢性病的一般症、因、穴、刮,让初学者有章可循,所介绍的临床常见病的治疗是李先生多年临床工作总结,整章虽病各异,但选取穴、区、带方式贯穿整体调节观念为主,对证取配穴为辅,兼顾调理脾胃,对各病按概述、取配穴成方、运板技巧、按语、注意事项分述之,较为全面地诠释刮痧之要点,并有助于提高刮痧疗效,图文并茂。第六章介绍作者自己在门诊中刮痧验案,如强直性脊柱炎、痛风、骨折石膏固定后的关节功能恢复、乳腺癌术后上肢肿胀、哮喘、腰痛等验案和注意事项,重在实用。第七、第八和第九章李先生立足于经络腧穴,认为只有将腧穴定位、性能及经络走行烂熟于心,再加上熟练的运板技巧,才能将刮板在手中运用得游刃有余。从各个穴位着手,详细阐述了不同穴位的运板及在不同疾病之中的配伍应用,同时引经据典,将临证思路进行剖析,全文通俗易懂,适用于各类人群学习,实乃临床与保健用书的独特范作。

李先生如今已届耄耋之年,仍然神采奕奕,眼神明亮,身手敏捷。犹致力于“特种刮痧”的经验总结和传承推广,使同行学子及民众从中获益。李先生在刮痧、拔罐保健的道路上不忘初心,砥砺前行,持之以恒,诠释和彰显医者仁心仁术的大慈大爱之情怀。有感于一位长者从普通听众到刮痧同行、从实践学习到著书传授的每一个变化,甚为感动。作为本书的第一个读者,愿以为序,将刮痧这一瑰宝发扬光大,为国人的健康谋福利、作贡献。

中国中医科学院主任医师、中国针灸学会副会长、中国刮痧标准制定首席专家

杨金生

2017年6月12日于北京

# 序 三

刮痧疗法是祖国传统医学中的一朵奇葩,原为中医治疗痧病使用的外治方法之一。所谓“痧”是指此类疾患可以在皮肤上刮拭出痧点(小出血点),同时患者还有头胀、胸腹闷胀、全身酸胀等症,故清朝有治疗痧病专著名之为《痧胀玉衡》。刮痧一法是在元朝的绳擦法、麻戛法等基础上发展而来。古书记载的“刮痧法”是用棉纱线、麻线、铜钱等蘸水或香油在体表进行刮拭,民间则使用碗、汤勺、药匙等作为工具,而使用牛角板作为刮痧工具则是近年来的事。因刮痧疗法简便易行,疗效又佳,故在民间广为流传。1960年江静波所著《刮痧疗法》一书由人民卫生出版社出版,开创了现代研究刮痧疗法之先河。之后刮痧疗法又成为针灸疗法的一部分。

20世纪90年代,在全球“自然疗法”的热潮中刮痧疗法广受欢迎,得到重视和发展,一方面其适应证不断增添,许多急性病和慢性病采用刮痧之法均可获得满意的疗效;另一方面,刮痧疗法又华丽转身,走进保健养生领域,成为该领域的重要方法之一。

李湘授医生学贯中西,为上海著名针灸大家华延龄先生之高足,尽得其传。他有着深厚中医功底和丰富的针灸临床经验,同时又对现代医学进行了深入的研究。他在临床和教学中,认为刮痧疗法要以中医脏腑经络理论作为指导,重视整体观。他创造性地将其师华老及自己的经验运用到刮痧疗法之中,形成了非常具有特色的“李氏刮痧”,并著有《特种刮痧疗法》。他还善于发现,善于思考,对刮痧中刮痧板运用的技巧进行了总结与创新,又著《特种刮痧运板技巧》一书,这是刮痧疗法中唯一一本专门论述使用刮痧板技巧的著作,填补了刮痧疗法的空白。

我和李湘授先生相识相交于20世纪70年代,至今40余年。先生长我10岁,但阅历丰富,对针灸疗法研究非常深入,我经常向他请教和探讨,后来他转而着迷于刮痧疗法。在刮痧界,虽然他是上海刮痧第一人,弟子众多,对临床、教学和理论诸方面都作出了重大贡献,但为人低调,绝无某些人偶愈一人,便昂头戴面。其对刮痧疗法热爱之深厚,让我非常敬佩。这正是:针灸界少了一位医生,但刮痧界出了位大师。

最近他又以新著《特种刮痧传心录——百效穴运板举隅》示余。书中