

耿引循◎主编

彩绘
图解

全 人 体 刮 痧

痧字從沙，衍變而來。早時泛指一種病證，即“痧氣”或“痧脹”。後來因使用工具通過刮這一動作使體內
的痧毒得以外排，逐漸形成了“刮痧療法”。它的
基本原理就是基于人體的臟腑、管衛、經絡、輸
穴的學說，通過運用一定的工具，作用于人體
體皮膚的某些腧穴上，
以疏通膜理，
使毒氣



養生
經典

而促使周身氣血流通，逐邪外
出，通調管衛，和諧臟腑，痧脹
止消，必有強壯精神，真妙以空



彩
绘
图
解

CAIHUI TUJIE QUANRENTI
GUASHA

耿引循◎主编

全 人 体 刮 痧



江西科学技术出版社
江西·南昌

图书在版编目 (CIP) 数据

彩绘图解全人体刮痧 / 耿引循主编. -- 南昌: 江西科学技术出版社, 2021.5

ISBN 978-7-5390-7720-8

I. ①彩… II. ①耿… III. ①刮痧疗法-图解 IV. ①R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第069131号

选题序号: ZK2021018

图书代码: B21068-101

责任编辑: 李智玉

彩绘图解全人体刮痧

耿引循 主编

CAIHUI TUJIE QUAN RENTI GUASHA

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 德富泰(唐山)印务有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/12

字 数 300千字

印 张 20

版 次 2021年5月第1版 2021年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-7720-8

定 价 68.00元

赣版权登字号: -03-2021-104

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

耳部

EAR REFLECTION AREA

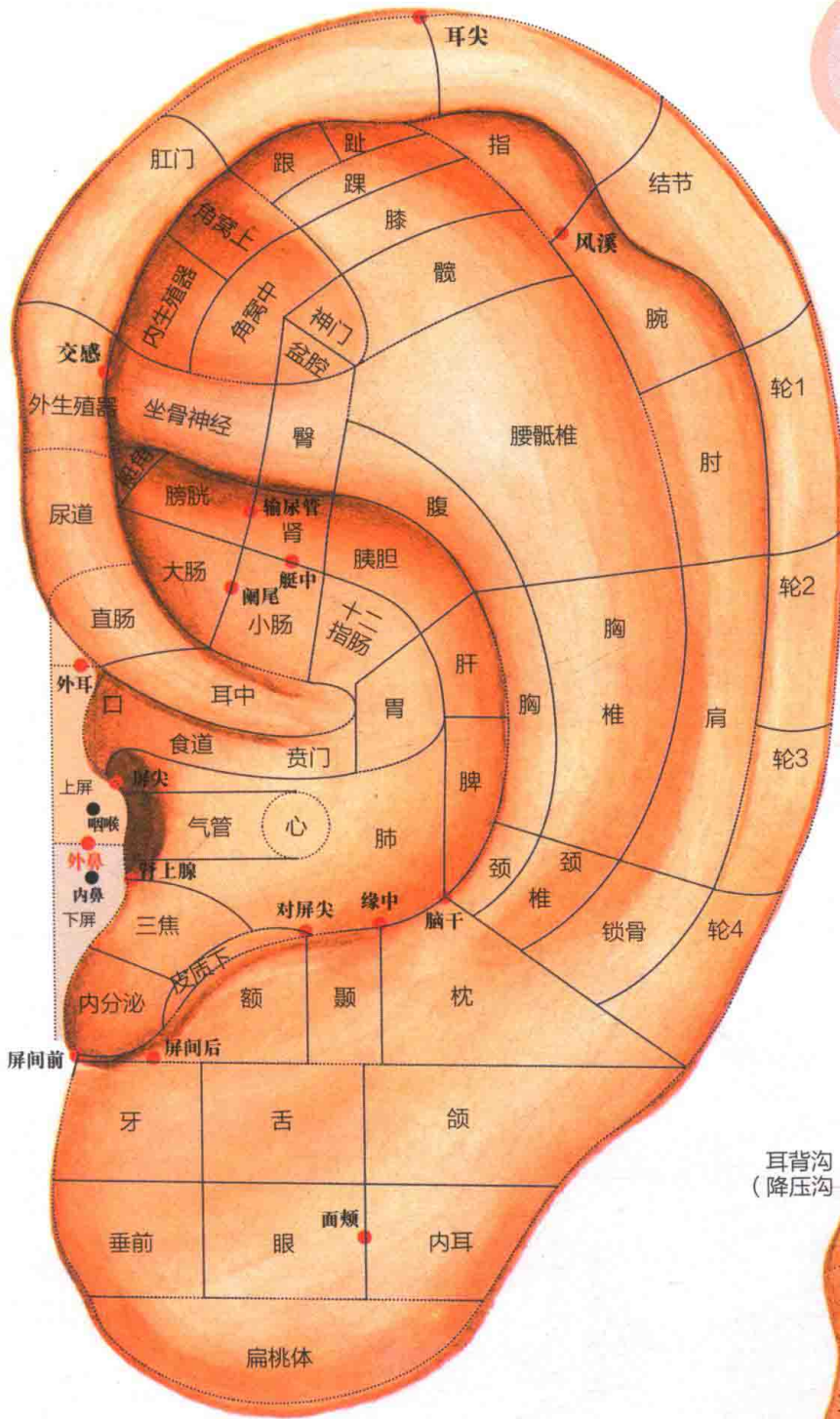
反

射

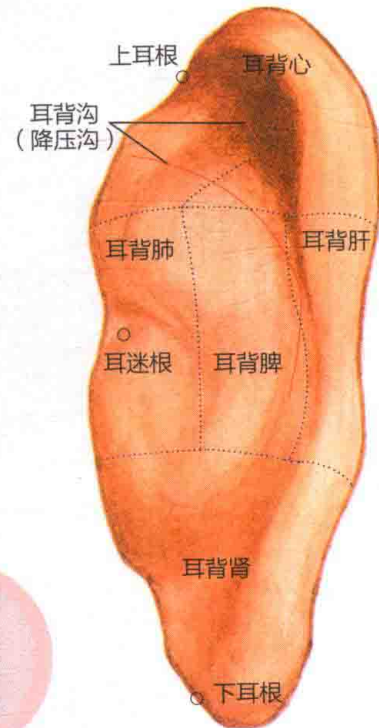
区

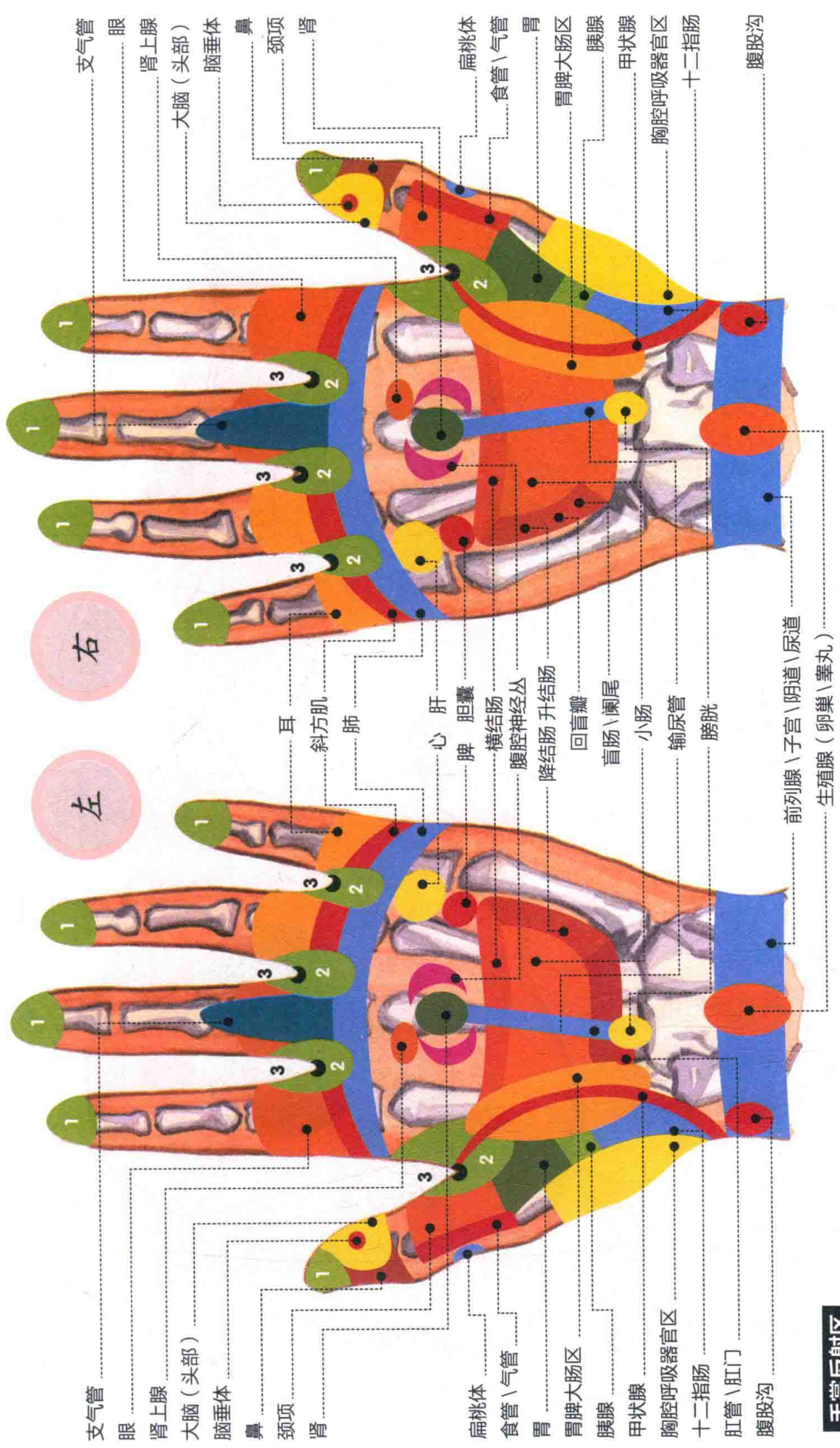
图

正面



背面





手掌反射区

1. 颊窝 2. 颈肩前区 3. 头颈淋巴结

手掌反射区图

HAND REFLECTION AREA

足背

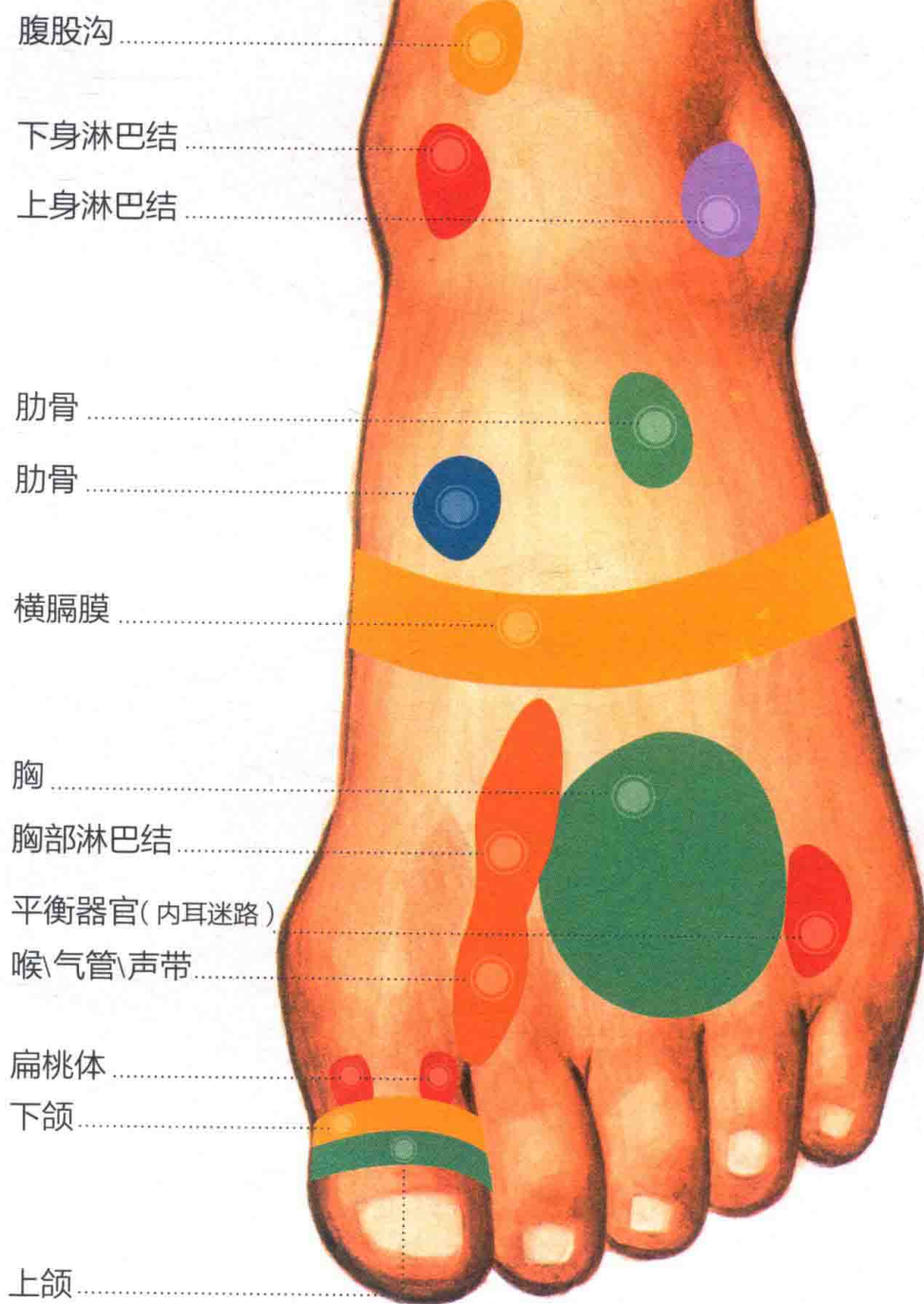
FOOT REFLECTION AREA

反

射

区

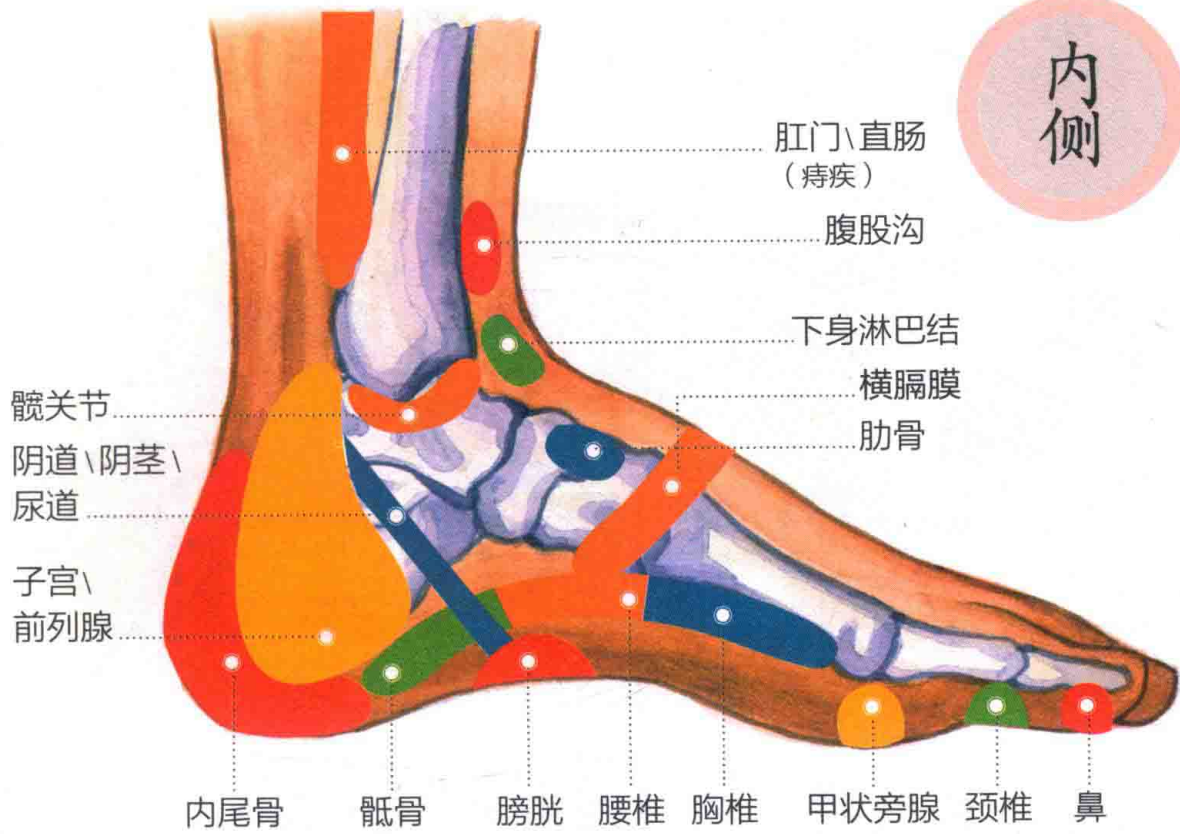
图



足 外内 侧侧

FOOT REFLECTION AREA

内
侧



外
侧



反

射

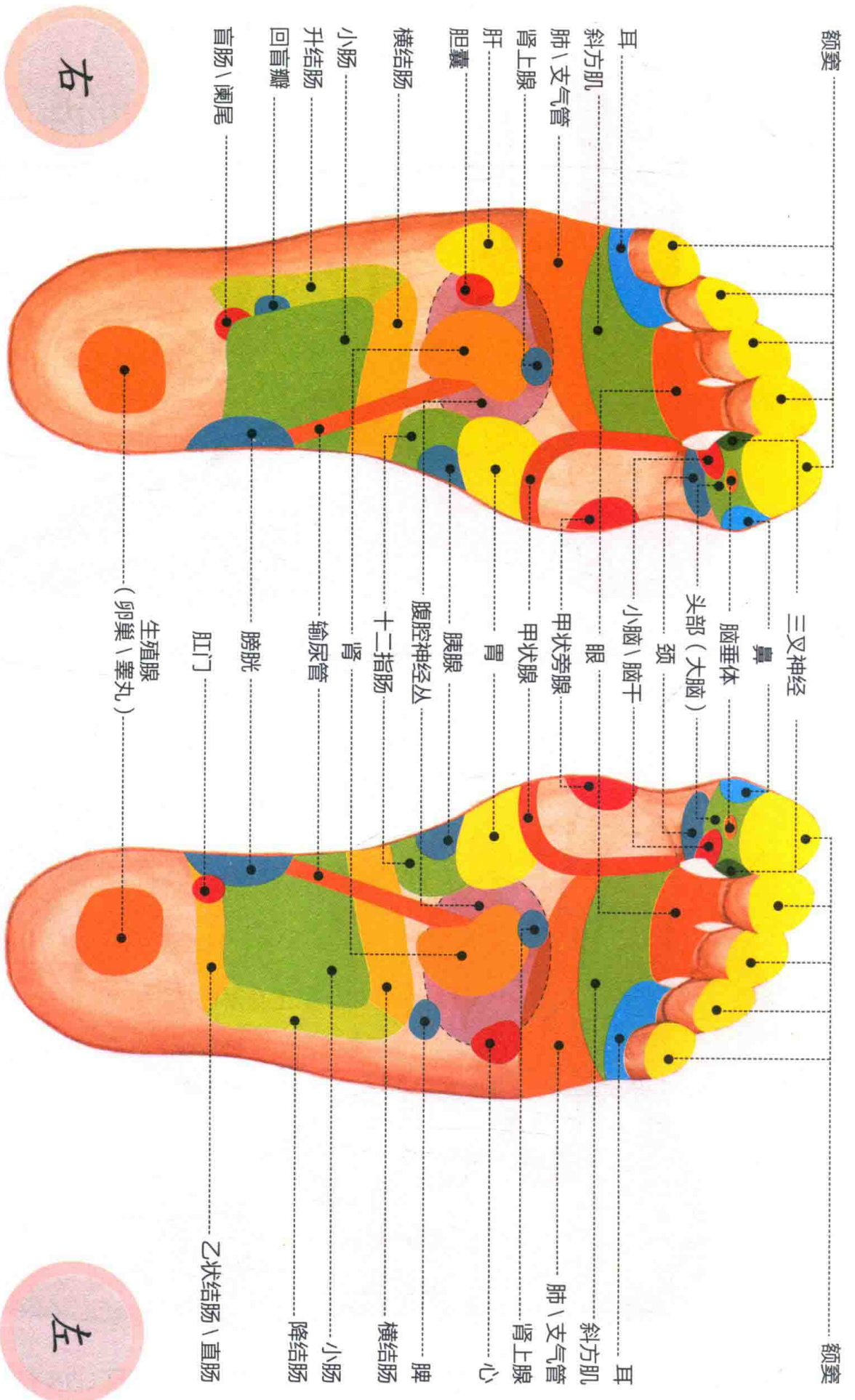
区

图

足底

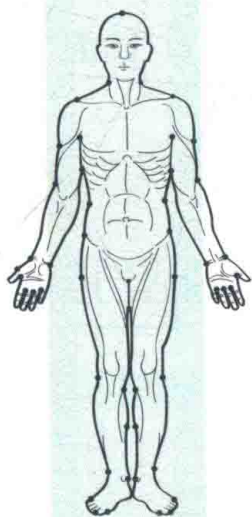
FOOT REFLECTION AREA

反 射 区 图



前言

Preface



为了维持正常的生命活动，我们的身体每天都在进行着新陈代谢。一些代谢产生的废物、毒素不能及时排出体外，就会滞留在人体内部。而当前，我们生存的环境污染严重，一些病邪或有害物质会趁人体防御能力不佳时侵入人体。此外，工作、生活压力和长期的不良情绪，都极易使人体出现内分泌紊乱的现象，让病气由内而生。一旦出现机会，这些体内的“不安定因素”就会爆发，让人难以招架，从而罹患疾病。其实，在我们被病气和毒素侵害的身体内部，就隐藏着足以将各种病气、毒素驱逐出体外的巨大潜能。而刮痧，便是激发这种潜能的有效方法。

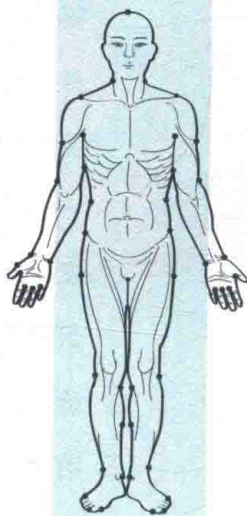
刮痧是中医古老的祛病方法之一，世代相传、沿用不废、历久弥新。“不通则痛，通则不痛”是中医对病痛认识的名言。“不通”指人体经络气血不顺畅。刮痧可有效疏通经脉、祛除疼痛及其他不适感。轻轻一刮，可使感冒的阴云就此烟消云散；轻轻一刮，可使中暑昏倒的人快速恢复神智；轻轻一刮，可使将人们折磨得汗如雨下的胃痛

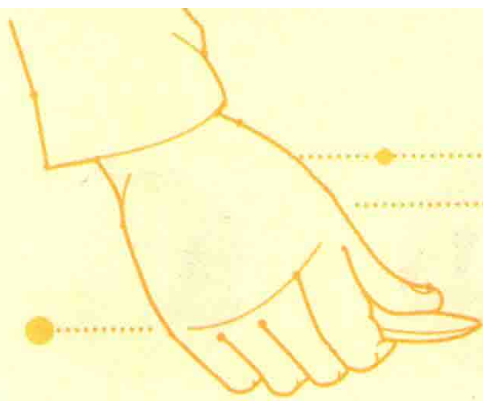
偃旗息鼓；轻轻一刮，可使恶魔般的心脑血管疾病暂时收敛。这些并不是夸大之词，而是先人们用自己的身体反复试验得出的结论。

为了使广大读者能够更好地掌握刮痧疗法，我们在广泛吸取古今医家的刮痧经方、验方的基础上，结合现代研究成果，从实际出发，删繁就简、去芜存精，编写了本书。

本书用简单、生动的文字介绍了一直以来隐藏在人体内部的神奇的自愈能力，并展示激发它的好方法——刮痧。此外，本书从现代社会生活出发，介绍了百余种常见病、多发病、日常不适症状以及美容问题的刮痧法。为了让您易懂、易学、易操作，我们还为每一个刮痧方法配备了细致的讲解和示范图。您无需熟悉人体构造，也无需深入了解博大精深的中医理论，只需按部就班，在皮肤上刮一刮即可轻松实施自疗，管理和维护自我健康。衷心希望刮痧这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，给广大读者带来实际的帮助。

由于本书为中医科普读物，为便于读者阅读，有些中医学术语并不十分专业和精准，多数中医习惯用字予以保留，如“瘀血”、“咳痰”等。希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供帮助。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。同时，建议初学者在专业人士指导下实施。





目 录

C O N T E N T S

第 1 章

千方百剂不如刮除病气

- 奇异的“脑梗死” 2
- 病痛的“清道夫” 4
- 中医里的“通俗”疗法 6

第 2 章

如何才能自己刮痧

● 刮痧刮哪里

- 经络 8
- 穴位 11
- 反射区 14

● 怎么刮痧

- 了解刮痧用具 16
- 常用的刮痧手法 17
- 不同部位的刮痧要领 20
- 需要注意的刮痧细节 24

第 3 章

刮痧与常见病

● 内科疾病

- 高血压 26
- 低血压 28
- 高脂血症 30
- 偏头痛 32
- 急性上呼吸道感染 34
- 慢性支气管炎 36
- 肺气肿 38
- 百日咳 40
- 胃、十二指肠溃疡 42
- 胃下垂 44
- 泌尿系统结石 46





甲状腺功能亢进	48
便秘	50
痢疾	52
顽固性打嗝	54
胸膜炎	56
三叉神经痛	58
面肌痉挛	60
肋间神经痛	62

●外科疾病

颈椎病	64
肩周炎	66
腰椎间盘突出症	68
老年骨质疏松	70
类风湿性关节炎	72
慢性腰痛	74
痔疮	76
脱肛	78

●五官科疾病

牙痛	80
耳鸣	82

鼻炎	84
扁桃体炎	86
老年白内障	88
麦粒肿	90
青光眼	92
鼻出血	94

●皮肤科疾病

斑秃	96
神经性皮炎	98
皮肤瘙痒症	100
湿疹	102
荨麻疹	104
带状疱疹	106

●男科疾病

遗精	108
阳痿	110
早泄	112
前列腺炎	114
前列腺肥大	116



● 妇科、儿科疾病

乳腺增生	118
月经不调	120
痛经	122
闭经	124
白带异常	126
慢性盆腔炎	128
子宫脱垂	130
小儿疳积	132
小儿腹泻	134

第 4 章

刮痧与美容塑形

● 美容美发

面部皱纹	136
面色晦暗	138
黄褐斑	140
雀斑	142
痤疮	144
皮肤松弛	146

红血丝	148
黑眼圈	150
酒糟鼻	152
毛孔粗大	154
皮肤干燥	156
面部浮肿	157
扁平疣	158
头发枯黄	160

● 美体塑形

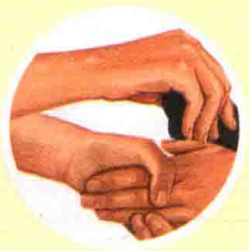
美胸	162
紧实腰腹	164
美腿秀腿	165
挺翘臀部	166

第 5 章

刮痧与保健

● 缓解不适症状

身体疲劳	168
口臭	170



口腔溃疡	172
眼睛疲劳	174
颈肩酸痛	176
下肢酸痛	178
失眠	180
健忘	182
抑郁	184
焦虑	186
易怒	188
牙齿不坚	189
手足怕冷	190
晕动症（晕车、晕船、晕机）	192

● 刮痧调理脏腑

养心安神，让生命动力源源不断	194
疏肝理气，强化排毒功能	196
健脾除湿，让气血营养全身	198
润肺益气，防止病气乘虚而入	200
强肾培元，补益先天之本	202
健胃消食，促进消化	204
清利胆道，预防胆囊疾病	206
调养小肠，充分吸收营养	208

通畅大肠，不让糟粕多停留一刻	210
保养膀胱，利尿固涩	212
调理三焦，疏通全身气机	214

● 刮痧保养身体

净化血液，畅通血脉	216
濡养筋脉，重现矫健身姿	218
强健肌肉，塑造健美体魄	220
坚固骨骼，强化人体支架	222
滋润皮毛，披上健康“外衣”	224

◎ QIAN ◎ FANG ◎ BAI ◎ JI ◎ BU
 ◎ RU ◎ GUA ◎ CHU ◎ BING ◎ QI

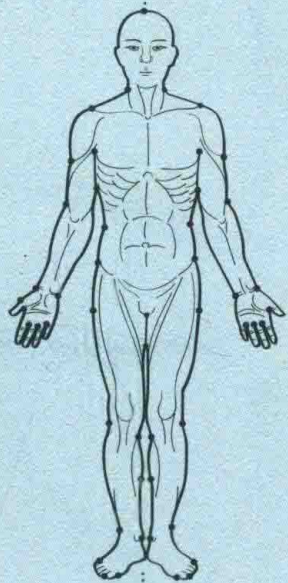


第

1

章

千方百剂不如刮除病气



当前，传统中医养生法因为操作方便、成本低、效果佳，备受人们喜爱，引发了百姓自己动手祛病强身的热潮。人们似乎顿悟了：原来除了药物和现代精密的医学仪器外，还有许多中医“宝贝”可祛病强身。

这些经济、简单的养生法多半脱胎于砭、针、灸、药、导引、按跷这中医六大技法。而刮痧，属于六大技法之首的砭石疗法，是一种很常见的调理身体的方法，近年来得到了人们的极大关注。很多接受过刮痧的人表示，一刮完就有浑身轻松之感，高血糖的症状得到了有效改善，原先疼痛得令人难以入睡的肩颈也没那么疼了，肩关节活动不利的情况也大大改善了，甚至头痛和脸上的雀斑问题都解决了。那么，究竟什么是刮痧？刮痧真的有这么神奇吗？在回答这些问题前，不妨先看看一个普通人的“奇遇”。





Q

I

YI

DE

NAO

GENG

SI

奇异的“脑梗死”

中 央电视台科教频道2009年3月11日播出的《百科探秘》栏目介绍了一种神奇的疗法，这种疗法在不打针、不吃药的情况下，竟然征服了世界罕见的疾病，令人惊叹不已。

2005年，北京市某小学的老师开始出现反复口干、口腔溃疡的情况。最初田老师并未多加重视，因为对于一个每天讲数节课的教师来说，这似乎只是普通的咽喉炎症状。然而病情的发展却出乎田老师的意料。2005年12月16日凌晨三四点钟，田老师起床上厕所时，突然发现自己嘴角不停地流口水，并且左半边肢体不听使唤，家人立即将其送往医院，大夫初步诊断为脑梗死。然而脑梗死的常规治疗并未让田老师的病情有所好转，她开始出现高烧、

昏睡、偏瘫的症状，且偏瘫的左侧肢体疼痛异常，同时视力明显下降。医院对田老师的病十分重视，经过几个科的专家会诊，又进行了进一步的相关检查，最终确认，田老师患上的并不是普通的脑梗死，而是一种极为罕见的疾病——脑白塞。

脑白塞属全身性免疫系统疾病，目前尚无有效的治疗方法，属公认的疑难病，西医治疗就是用激素和抗肿瘤药物来控制病情。于是，田老师开始了每天吃12片药物的生活。然而，这些治疗方法不但让田老师非常痛苦，还产生了严重的副作用。她成了满月脸、水牛背，并且开始脱发、浑身没劲、恶心。田老师想，自己绝对不能这样痛苦地活着。于是，田老师来到了某中医院。但是住院治疗后，却出现了一件令田老师几乎陷入绝望的事情——她对中药过敏。

一日，田老师在医院里无意中看到了一个宣传牌，上面介绍了一种不用药的绿色疗法。她抱着试试看的心态，找到了康复科的大

