



图解刮痧 一看就会

贲越 赵鹏 董伟◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

图解刮痧一看就会 / 贲越, 赵鹏, 董伟主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2019. 12

ISBN 978-7-5578-5272-6

I. ①图… II. ①贲… ②赵… ③董… III. ①刮搓疗法—图解 IV. ①R244.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第300033号

图解刮痧一看就会

TUJIE GUASHA YI KAN JIU HUI

主 编 贲 越 赵 鹏 董 伟
编 委 王 璐 李安东
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 张延明
摄影模特 王潇雅
书籍装帧 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
幅面尺寸 212 mm × 227 mm
字 数 260千字
印 张 10
版 次 2019年12月第1版
印 次 2019年12月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市福祉大路5788号出版集团A座
邮 编 130118
发行部电话/传真 0431-81629529 81629530 81629531
81629532 81629533 81629534
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-81629518
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-5272-6
定 价 42.00元

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

传世瑰宝

——放在家中的“保健医师”



中医，千百年来流传于华夏大地，已经融入我们的血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器。其精妙的医学理论，丰富的诊疗手段，使无数的中华儿女病痛解除，重获健康。而中医的外治疗法，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等等，因其疗效显著、操作方便、经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人可以通过学习一些简单的治疗方法在家中自我保健治疗，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病、吃药的开销，可谓一举多得。

本系列图书以中医学外治疗法及取穴法为主，包括按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、简便取穴法。每本图书都是作者根据自己多年的临床经验集结而成，是精心总结的一套适合老百姓在家中自我治疗的方法。不仅能有效地治疗和祛除常见病症，更具有安全无创伤、简单实用花费少、无不良反应的特点，而我们出版人也期望这些健康之法能走入千家万户，为百姓的身体健康打下坚实的基础。

本系列图书全面系统地介绍了各种疗法的基础理论、注意事项和操作方法，内容不仅科学严谨，而且通俗易懂，使读者一看就懂，一学就会。本系列图书针对广大家庭中的各种常见病症，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高脂血症、心脑血管疾病等，列举了这些疾病的中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法。特点是不仅方法简单实用，而且每一种方法都配有分步详解图示，没有任何医学基础的人都能学会如何操作。

现在，很多人的生活方式都不健康，大多数人都处于亚健康状态中，人们需要掌握几种可以使自己健康的手段。按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、简便取穴法都是祖国医学的传世瑰宝，学习本套图书中自然疗法可以帮助我们修身齐家、延年益寿，我们何乐而不为呢。

当然，任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合往往效果更为显著。我们在为读者提供一种治病、养生方法的同时，更强调：如果经一段时间的治疗没有达到理想的效果，或病情有加重的趋势，请及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。



目录

CONTENTS

第一章 刮痧基础知识

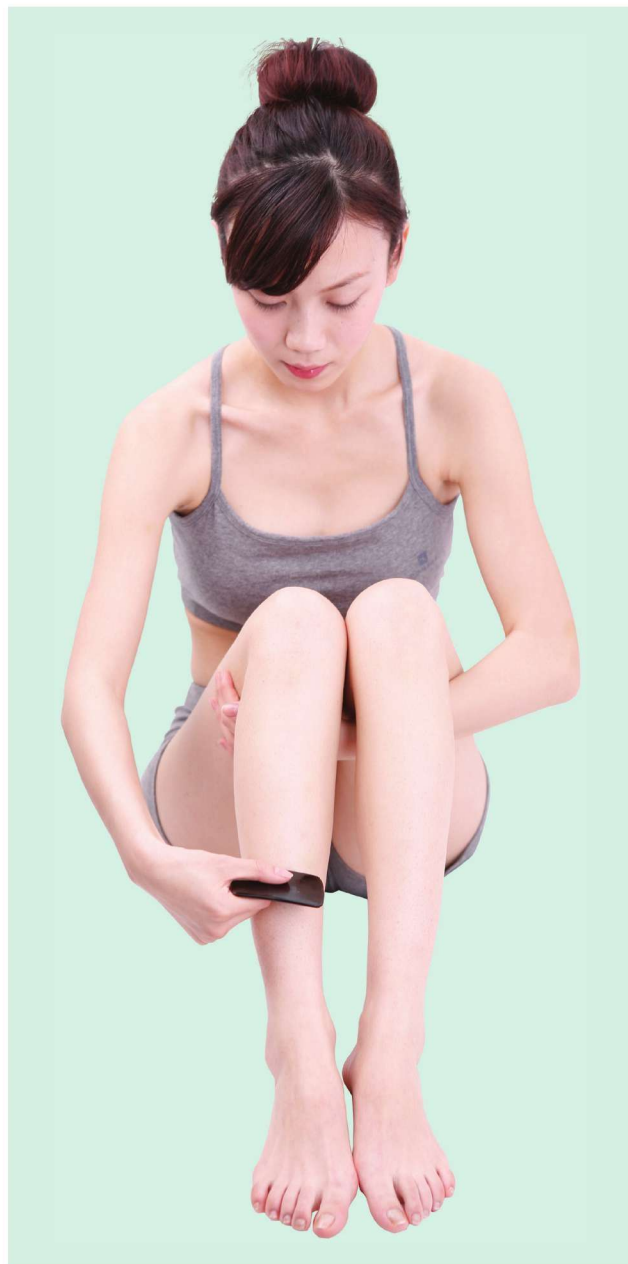
- 第一节 自古相传的刮痧疗法····· 010
- 第二节 刮痧的优点····· 012
- 第三节 刮痧的工具····· 014
- 第四节 刮痧的操作手法····· 015
- 第五节 刮痧的禁忌证与适应证····· 020
- 第六节 刮痧的注意事项····· 022
- 第七节 痧与痧象····· 023
- 第八节 刮痧的操作要领····· 024
- 第九节 经络、穴位是什么····· 028
- 第十节 取穴方法····· 030

第二章 办公室一族常见病的刮痧疗法

- 第一节 慢性胃炎····· 034
- 第二节 胃神经官能症····· 036
- 第三节 颈椎病····· 038
- 第四节 网球肘····· 040
- 第五节 腕管综合征····· 042
- 第六节 失眠····· 044
- 第七节 头痛····· 046
- 第八节 神经衰弱····· 048

第三章 中老年常见病的刮痧疗法

- 第一节 高血压····· 052



第二节	糖尿病	054
第三节	偏 瘫	056
第四节	冠心病	058
第五节	心绞痛	060
第六节	脑动脉硬化	062
第七节	慢性腹泻	064
第八节	便 秘	066
第九节	痔 疮	068
第十节	肩周炎	070
第十一节	腰肌劳损	072
第十二节	风湿性关节炎	074
第十三节	尿频、尿失禁	076
第十四节	耳 聋	078
第十五节	耳 鸣	080
第十六节	白内障	082
第十七节	青光眼	084
第十八节	高脂血症	086
第十九节	哮 喘	088
第二十节	脑卒中后遗症	090

第四章 女性常见病的刮痧疗法

第一节	膀胱炎及尿道炎	094
第二节	乳腺炎	096
第三节	乳腺增生	098

第四节	月经不调	100
第五节	痛 经	102
第六节	经行头痛	104
第七节	经行乳房胀痛	106
第八节	经行泄泻	108
第九节	盆腔炎	110
第十节	不孕症	112
第十一节	白带异常	114
第十二节	子宫脱垂	116





第十三节 更年期综合征····· 118

第十四节 产后缺乳····· 120

第五章 男性常见病的刮痧疗法

第一节 急性前列腺炎····· 124

第二节 慢性前列腺炎····· 126

第三节 阴囊湿疹····· 128

第四节 遗 精····· 130

第五节 阳 痿····· 132

第六章 小儿常见病的刮痧疗法

第一节 小儿夜啼····· 136

第二节 小儿营养不良····· 138

第三节 小儿厌食····· 140

第四节 小儿泄泻····· 142

第五节 腮腺炎····· 144

第六节 小儿面瘫····· 146

第七节 小儿惊厥····· 148

第八节 小儿肺炎····· 150

第七章 日常保健刮痧法

- 第一节 感 冒····· 154
- 第二节 鼻 衄····· 156
- 第三节 过敏性鼻炎····· 158
- 第四节 牙周炎····· 160
- 第五节 慢性扁桃体炎····· 162
- 第六节 胃脘痛····· 164
- 第七节 呃逆（膈肌痉挛）····· 166
- 第八节 慢性胆囊炎····· 168
- 第九节 甲 亢····· 170
- 第十节 肋间神经痛····· 172
- 第十一节 慢性肝炎····· 174
- 第十二节 急性腰扭伤····· 176
- 第十三节 中 暑····· 178
- 第十四节 亚健康····· 180
- 第十五节 肥胖症····· 182

第八章 刮痧美容法

- 第一节 祛皱养颜····· 186
- 第二节 塑造腰部曲线····· 188
- 第三节 乌发、润发····· 190
- 第四节 修身、美腿····· 192
- 第五节 丰 胸····· 194

- 附录 常用穴位简易取穴····· 195



刮痧是中国传统的自然疗法之一，它是以中医理论为基础，用牛角、玉石等在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀的目的。刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环。经常刮痧，有助于调整人体经气，缓解疲劳，提高免疫力。





第一章



刮痧 基础知识



第一节 自古相传的刮痧疗法

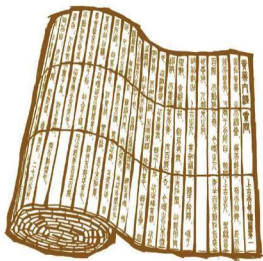
刮痧是中国传统的自然疗法之一，它以中医基础理论为指导，用牛角、玉石等工具在皮肤相关部位刮拭，扩张毛细血管，促进血液循环，以达到舒经活络、活血化瘀的目的。

刮痧疗法源于实践与探索

刮痧的由来，可以追溯到旧石器时代，在当时的恶劣条件下，人们患病时，多会出于本能地用手或者石片抚按、捶击身体表面的不舒适部位，有时症状竟能得到缓解。在后不断的实践与探索中，这种古老的方法发展为砭石疗法，也就是刮痧疗法的雏形。伴随着中医理论的不完善，砭石疗法逐渐发展为应用广泛的刮痧疗法。

在我国，很早就有关于刮痧疗法的记载。早在《黄帝内经》成书时期，人们便有用“砭石”治病的记载：“帝曰：不足者补之，奈何？岐伯曰：必先扞而循之，切而散之，推而按之，弹而怒之。”

刮痧疗法在民间有着广泛的流传和应用，很多人习惯用这种外治方法进行家庭保健和简单的疾病治疗，不断扩大了刮痧疗法的工具取材范围和应用方法，使之得到了更广泛的普及。



刮痧提示

运用刮痧板在体表经络穴位上进行刮拭，直到刮出红色、紫色的痧疹点。刮拭后体表毛孔张开，使痧毒排出体外，逐步达到祛除病邪、治愈疾病的目的。





关于痧证的起因

“通则不痛，痛则不通”，痧证是经络受邪引起的，以痛证为主要临床表现的闭塞瘀阻证候。络脉受邪、闭塞瘀阻的病机状态正是出现痧疹的病理基础，也是使用经络刮痧法的主要依据。

刮痧疗法的机制

1. 神经刺激效应

当疾病发生时，通过刮拭手段对一定的经穴部位或人体某个局部进行一定程度的刺激可以产生疼痛效应，使人体神经末梢或感受器产生效应，通过神经体液调节的传递，对中枢神经系统发出信号，对机体各部功能产生协调作用，并达到新的平衡。



2. 温热效应

由于刮拭局部区域，使局部区域产生热效应，局部区域的微血管和毛细血管扩张，致局部区域的血容量和血流量增加，有利于受损组织的修复、更新与功能的恢复，重新建立起人体顺应自然生理循环的医疗保健效应。





第二节 刮痧的优点

刮痧疗法是我国人民历经千年，在与疾病长期斗争中积累下来的宝贵财富。如今刮痧疗法不仅成为每个家庭养生防病的必修课，而且在全世界的养生和疾病防治领域也有了不可动摇的地位。

不打针不吃药的绿色疗法

刮痧疗法倡导“回归自然”，是以刮痧板刮拭皮肤、经络和病变部位，把阻滞在人体经络的病理因素通过皮肤宣泄出来，使病变的器官、组织及细胞在被刺激的过程中，自动修复，自我调整。刮痧疗法无不良反应，仅仅是通过刮拭时产生的良性刺激，不断增强机体自身潜在的抗病能力和免疫力，从而达到保健防病的作用。



真实地呈现病源

通过刮拭，皮肤会产生各种各样的反应，主要是颜色（肤色）和形态的变化。这种现象即称之为“痧”。只要刮拭数分钟，凡有病源之处，其表现轻可见淡红色斑点，重则成斑，甚至青黑斑块，触之略有阻碍感。因此，“痧”有出现的部位和形态的不同，对疾病的诊断、治疗及预后有一定的指导意义。





镇痛

人体软组织一旦受到损伤，若得不到及时有效的治疗，会形成不同程度的粘连，导致疼痛和肌紧张。这时可在局部或相应腧穴刮痧，可调节肌肉的收缩，缓解机体组织间压力，同时可使刮拭部位温度升高，促进周围组织血液循环，从而舒展肌肉，消除瘀肿、疼痛。

排除毒素

刮痧时，刮痧板对皮肤的压力，迫使淤积于体内的有害代谢产物从毛细血管壁渗漏出来，刮拭部位高度充血，形成“痧”。由于局部组织高度充血，血管神经受到刺激，血液循环加速，促进体内废物、毒素排除，清洁了体内环境，提高机体免疫力，达到缓解症状的目的。

提高免疫力

刮痧出“痧”的过程是使血管扩张渐至毛细血管破裂，血流外溢，皮肤局部形成瘀血斑。“痧”不久就能溃散，从而起到自身溶血的作用，这样可使局部组织血液循环加快，新陈代谢旺盛，营养状况改善，提高机体免疫力。自身溶血还可以调节大脑兴奋与抑制过程，保持内分泌系统的平衡。





第三节 刮痧的工具

刮痧的常用工具包括刮痧板和润滑剂，而工具的选择直接关系到刮痧治病保健的效果。比较常用的刮痧板是用水牛角或木鱼石制作而成，要求板面洁净、棱角光滑。润滑剂多选用红花油、液状石蜡或刮痧专用的活血化瘀的中药制剂。



刮痧板

1. 刮痧板的分类

刮痧板是刮痧的主要工具。其中有水牛角制品，也有玉制品。水牛角及玉质刮痧板均有助于行气活血、疏通经络，而且又没有不良反应。刮痧板一般加工为长方形，边缘光滑，四角钝圆。刮板的两个长边，一边稍厚，一边稍薄。薄面用于人体平坦部位的治疗刮痧，凹陷的厚面适合于按摩保健刮痧，刮板的角适合于人体凹陷部位的按摩及刮拭。其他常用的刮具有硬币、木竹质刮痧板、瓷杯、汤匙等。

2. 刮痧板的清洁

◆ 刮痧板刮拭完后可用肥皂水洗净擦干或以酒精擦拭消毒。

- ◆ 为避免交叉感染，最好固定专人专板使用。
- ◆ 放在塑料袋或皮套内保存。
- ◆ 玉质板在保存时要避免磕碰，以防弄碎。



水牛角质地坚韧，光滑耐用，药源丰富。药性与犀牛角相似，只是药力稍逊，常为犀牛角之代用品。水牛角具有发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。



玉具有清音哑、止烦渴、定虚喘、安神明、滋养五脏六腑的作用，是具有清纯之气的良药，可避秽浊之病气。



润滑剂

刮痧治疗的润滑剂多为有药物治疗作用的润滑剂，这种润滑剂具有一定的治疗作用，还可以由没有不良反应、渗透性强、润滑性好的植物油加工而成。常用的刮痧润滑剂有冬青膏、麻油、鸡蛋清、葱姜汁、白酒、液状石蜡、滑石粉等。





第四节 刮痧的操作手法

刮痧疗法是一种独特的物理疗法，是我国劳动人民通过长期的实践与探索逐渐形成的中医疗法。刮痧操作有讲究，掌握正确的刮痧操作手法，可以收到事半功倍的效果。

正确的持板方法

右手持板，肩、肘、腕自然弯曲，手握空拳，夹住刮痧板。治疗刮痧时，刮痧板薄的一侧对着皮肤；保健刮痧时，刮痧板厚的一侧对着皮肤。刮痧板与刮拭部位紧贴，和刮拭方向通常保持 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 的夹角。



刮痧的刮拭长度

刮痧的刮拭长度，通常是4~5寸。如果是刮拭膀胱经或督脉之类比较长的经脉，可以沿一个方向分几段刮拭。对某个穴位的刮痧，也要有一定长度，通常以这个穴位为中心，上下延伸，总长度4~5寸，刮拭时在穴位处用力。



刮痧的体位



① 仰卧位：适用于胸腹部、头部、面部、颈部、四肢前侧的刮痧。



② 俯伏坐位：适用于头顶部、后脑部、项背部的刮痧。



③ 仰靠坐位：适用于前额部、颜面部、颈前部和上胸部的刮痧。



④ 侧伏坐位：适用于头侧部、面颊部、颈侧部、耳部的刮痧。

⑤ 侧卧位：适用于头侧部，面颊部、颈项部、腹侧部、胸侧部以及上下肢该侧的刮痧。

⑥ 俯卧位：适用于头部、颈部、肩部、背部、腰部、四肢后侧的刮痧。

