



内赠全彩人体穴位图

★刮出健康来，做自己的刮痧保健师

★刮痧日常保健，呵护五脏六腑，让身体机能更强健

★人人都是中医师，自己动手祛百病

★一本在手，轻松掌握刮痧技巧

主编◎陶红亮 张卫东 吕双喜

YIKAN JIUHUI
GUASHA YU BAO JIAN

一看就会

刮痧与保健

郑州大学出版社
郑州



精品资源
网购返利

此为试读，获取PDF全文，请前往“品品品”
自行搜索该书名下载。N多资源，来了就是赚到！
品品品—全网最好的 资源分享+网购返利站

WWW.PINMUCH.COM



精品资源
尽情品味

全网
唯一

史上最 **牛** 返利站

最好精品资源 + 最高网购返利

你 还有什么理由不来呢?



扫描左侧二维码 (微信号: pinmuch)
每日精彩发布 等你一扫

Fanli.Pinmuch.Com 品品品 • 返利站

这里 给你带来的是……

与众不同

最好的 返利+资源分享站

- ★精品资源：涵盖电子书、电子杂志、亲子教育、学习考试、影视动漫、商业教程等，许多为全网唯一发布
- ★用户体验：资源连续完整，100%全文、100%可下载，资源分类清晰易找，页面干净，无杂乱广告弹窗
- ★资源定制：满足品友个性需求，任何想看的电子书等资源尽心帮您找到，真正实现想看就看，品你所想
- ★网购返利：通过品品品返利站网购，还可获得高额返利，省钱同时还能获得丰富的精品资源，何乐不为

你 还有什么理由不来呢？



扫描左侧二维码（微信号：pinmuch）
每日精彩发布 等你一扫

编委名单

主 编 陶红亮 张卫东 吕双喜

主 审 朱现民

编 委 (以姓氏笔画排序)

马牧晨 王春晓 石 柳 史 霞 苏文涛
李 青 张宁宁 邵 莹 赵 艳 郝言言
唐文俊 唐正兵 唐传汉 薛英祥 薛翠萍



人类社会的发展相继出现了以自然药物为主的传统疗法和以化学、生物药物及其制品为主的现代疗法。这些疗法很有效地达到了治病的目的，但有些疗法尤其是现代药物治疗法大多是针对疾病的对抗疗法，与中医学哲学思想“调和阴阳”有很大区别。

古代一位中医曾说：“药石治病，中病即止，不可久服，服久则伤人正气。”现代药物在实践中遇到越来越多的与治疗作用并存的不良反应，使现代人在与疾病斗争的同时也给自己造成很多新疾病，那就是药物性疾病。现代社会又一次响起“回归自然”“顺其自然”的理念与呼声，在化学药品泛滥、化学公害普遍的当今，人们又越来越多地意识到非药物治疗法的重要性。

“应时代之呼声，顺历史之潮流”，既是当下社会的要求，亦是中医历千年而不衰的秘诀，我国刮痧疗法源于远古时代，至今仍被广泛运用，是中华医药瑰宝的重要组成部分。尤其是20世纪末，受“自然疗法”和“回归自然”的影响，刮痧疗法更是热潮不断，不仅在中国大受欢迎，而且风靡东南亚，乃至全世界。

刮痧疗法是我国劳动人民在长期和疾病斗争中获取的一种有效防治疾病的方法。它将穴位刺激、局部按摩、药物外治集于一体，以见效快、方法简易学习、治病范围广、无不良反应而被广泛接受，可谓最贴近老百姓的一种治病方法。现在人们的生活水平提高了，保健养生的意识也增强了，也越来越重视自身的健康。人们在生病的时候，不再把健康仅仅寄托于药物，还会去寻找一些自然疗法。刮痧疗法乃是自然疗法之首，可以达到有病治病、没病防病的效果。

作为一种世代相传、沿用不废、历久弥新的古老疗法，刮痧已深深植根于民间。以其操作简单、效果明显、更适合普通家庭使用等特点，已成为都市流行的保健方法。而基于传统刮痧方法，结合女性的生理特点，刮痧疗法适合各种美容问题的防治，更适合于日常美容护理。刮痧疗法独有的祛瘀生新、排毒养生功效，能让老年人轻松养出一副好身体，让他们拥有一个健康幸福的晚年。

刮痧疗法虽然流行在民间，但却是中医发展的源头活水，有眼光的中医不会轻视、排斥它们，而会进行科学的吸收、提炼和再创造。正确地对待民间刮痧疗法，无论在临床上还是学术上，都是对中医药学术优秀传统文化的继承。人体的

能做自己的保健师。最后，希望大家通过阅读这本书，学会刮痧的技巧和操作方法，愿健康永伴您一生。

●●● 了解刮痧——流传千年的中医养生智慧	1
什么是痧：痧是体内的毒素	2
简单易学的刮痧疗法	4
现代医学对刮痧作用的认识	8
刮痧功能：排毒通络，恢复体内平衡	10
●●● 刮痧技巧——学会刮痧，从头到脚都轻松	13
刮痧板的构造、功能与使用方法	14
刮痧的原则和技巧	16
异常反应（晕刮）及处理	19
腧穴定位法	22
人体各部位的刮拭方法和时间	24
刮痧最常用的取穴手法	27
●●● 内科刮痧——刮出内毒解病痛	31
感冒的刮痧疗法	32
中暑的刮痧疗法	34
偏头痛的刮痧疗法	36
呕吐的刮痧疗法	38
泄泻的刮痧疗法	40
慢性胃炎的刮痧疗法	43
遗尿的刮痧疗法	46
便秘的刮痧疗法	48
眩晕的刮痧疗法	50
心悸的刮痧疗法	53
高血压的刮痧疗法	56

第四章 外科刮痧——刮走病痛，健康自来	59
慢性腰痛的刮痧疗法	60
足跟痛的刮痧疗法	63
网球肘的刮痧疗法	66
肩周炎的刮痧疗法	68
落枕的刮痧疗法	70
颈椎病的刮痧疗法	73
第五章 男科刮痧——修好身体这块福田	76
遗精的刮痧疗法	77
早泄的刮痧疗法	80
前列腺炎的刮痧疗法	83
前列腺增生的刮痧疗法	86
男性更年期综合症的刮痧疗法	88
第六章 妇科刮痧——呵护女性的健康	92
产后缺乳的刮痧疗法	93
乳腺增生的刮痧疗法	96
妊娠恶阻的刮痧疗法	99
带下的刮痧疗法	102
崩漏的刮痧疗法	105
痛经的刮痧疗法	108
第七章 儿科刮痧——好父母胜过好大夫	111
小儿流涎的刮痧疗法	112
小儿疳积的刮痧疗法	115

小儿高热的刮痧疗法	117
小儿遗尿症的刮痧疗法	120
儿童多动症的刮痧疗法	122

第八章 皮肤科刮痧——护好身体的防护网

斑秃的刮痧疗法	127
带状疱疹的刮痧疗法	130
痤疮的刮痧疗法	133
黄褐斑的刮痧疗法	135
荨麻疹的刮痧疗法	138
皮肤瘙痒症的刮痧疗法	140

第九章 五官科刮痧——有效解决“面子”问题

疔腮的刮痧疗法	144
牙痛的刮痧疗法	146
扁桃体的刮痧疗法	149
咽喉肿痛的刮痧疗法	151
鼻渊的刮痧疗法	154
耳鸣的刮痧疗法	156
面瘫的刮痧疗法	159

第十章 美容美体刮痧——刮出健康美丽好容颜

美白的刮痧疗法	163
肥胖的刮痧疗法	165
面部色斑的刮痧疗法	167
腰椎部刮痧：补肾又美腰	170
腿部刮痧：给腿部肌肉做拉伸牵引	172

第一章

了解刮痧

流传千年的中医养生智慧

刮痧属于自然疗法，千百年广泛流传于我国民间，是中华医药瑰宝的重要组成部分。尤其是在 20 世纪末，受“自然疗法”和“回归自然”的影响，刮痧更是热潮不断，不仅在我国大受欢迎，而且风靡东南亚，乃至全世界。刮痧疗法具有活血化瘀、调整阴阳、舒筋通络、排除毒素等作用，既可强身保健又可治疗疾病。刮痧疗法一直为人类的健康事业服务，其适应证广，具有操作方便、疗效明显、经济安全等优点，深受人们的欢迎。

什么是痧：痧是体内的毒素

“痧”是经络气血中的“瘀秽”，俗称痧毒。它阻碍气血的运行，影响营养物质和代谢产物的交换，引发组织器官的病变，故中医有“百病皆可发痧”之说。临床上把患者皮肤上用特制的刮痧器具刮出的红色、紫红色斑点或斑块称之为痧。“痧”是形成很多疾病和加速人体衰老的有害毒素，也可以把从微循环中分离出来的瘀血及病理产物称为痧。

从表面上看痧与普通的瘀血没有什么两样，可是透过现象看本质，却发现两者有着本质的区别。比如，在生活中我们常见到有人不小心摔了一跤，皮下出现一片瘀血或皮肤上流出一些鲜红的血液，随即疼痛难忍，活动受限。而在我们刮过痧的部位，皮下也会出现一些类似瘀血的斑点、斑块，却出现了相反的症状，原本疼痛难忍不能运动的部位，随着痧的排出疼痛减轻，甚至消失，运动自如了。再细观察，发现运动外伤所出的血液是鲜红的，而所刮出的痧大多是暗红或紫红色，甚至是青黑色。在大量的刮痧实践中因疾病轻重的不同，痧的颜色、形态、部位也各不相同。

随着痧的排出，无论轻病或重病都得到了缓解，有的甚至痊愈了，特别是疼痛性的疾病效果更为显著。因此，刮痧前后的变化及出痧的规律说明痧与一般的瘀血有本质的区别。

在日常生活中，有病的部位及经脉线所循行处能刮出“痧”，而正常之处刮不出“痧”，原因如下：当组织器官代谢紊乱，不能正常地进行物质交换时，病理产物、代谢废物就将导致微循环障碍，微循环的入口因受到刺激而痉挛，使动脉血不能将氧及营养物质运送到此处。而微循环的出口，同样会自卫性地防止致病物质扩散而关闭出口，使此处产生了瘀滞现象而造成此处毛细血管通透性紊乱、变性。当刮痧板反复压刮此处时，微循环的毛细血管会产生强烈的舒缩反应，将瘀滞在微循环中的致病物质伴随着红细胞挤压出来，而形成皮下瘀血，也就是“痧”。

起到了重要作用。这就是完全健康的人刮拭后不出“痧”，而一些自我感觉良好却有潜在病变的人刮拭后会出痧的原因所在。刮拭后皮肤或皮下组织出痧是刮痧疗法的特点，也是刮痧疗法疗效立竿见影的关键。

“痧”是含有毒素的离经之血

健康的身体各脏腑器官功能和代谢正常，若代谢产物滞留，形成微循环障碍，说明代谢失常。这些病理产物使细胞缺氧老化，毛细血管的通透性发生紊乱。

病理产物是危害健康的毒素，破坏了内环境的相对稳定，使内环境不清洁，在含有毒素的部位刮痧时，由于此处毛细血管的通透性紊乱，刮板向下的压力会使毛细血管破裂，含有毒素的血液从破裂的毛细血管处渗出。这种渗出毛细血管之外，存在皮肤下组织间的含毒素的血液就是“痧”。

刮拭部位所出现的紫红色、红色、暗青色或青黑色的斑点、斑块，实际是渗出于血脉之外，含有毒素的离经之血。

人体内毒素与疾病的关系

人体的代谢产物通常通过呼吸、汗液、大小便等形式排出体外。当代谢产物不能通过正常渠道排出，在体内存留时间过长，就形成对机体有害的毒素。毒素污染体内环境，使经络气血瘀滞，细胞缺氧老化。体内毒素既是病变的结果，也是疾病进一步发展的重要病因。

通过出痧的方式可以有效排除体内毒素，活化细胞，补氧祛瘀，加强新陈代谢。痧的颜色、形态与体内毒素含量多少有关。病变局部缺氧的时间越长，微循环障碍的程度越重，痧的形态越密集；体内毒素部位越深，痧的部位越深；微循环障碍的面积越大，痧的面积也越大。毒素少，则痧色浅，痧粒分散。没有毒素的部位，微循环及毛细血管通透性正常，怎样刮也不会出痧。凡出痧的部位都对刮板的刮拭有阻碍。说明有阻碍的部位易出痧，通透性差，经络受阻。

刮拭出痧的部位都是微循环障碍的部位，痧色会因所含毒素的多少而不同。出痧改善了微循环，毛细血管内瘀滞状况缓解，气血通畅，通则不痛。因出痧使毛细血管的通透性恢复正常，配合血管的收缩反应，出痧的血量很少，对神

会产生新的疼痛。

当患者病情较重，体内毒素过多时，只在刮拭局部有轻微触痛，并不影响活动，而且局部触痛1~2天即消失。



养生提示

刮完一次痧，务必在痧退以后再在同一部位刮痧，平时可以用轻手法补刮，促进微循环，以加强退痧作用。刮痧时，有时会有少许毛细血管出血，渗到附近组织，然后再行吸收，这是正常现象。怕疼的人，可以先泡热水澡或热敷再刮痧，以减少疼痛。刮痧后，会使汗孔扩张，半小时内不要冲冷水澡，不要吹冷风，可以洗热水澡，或者边洗边刮也无妨。刮痧之后喝一杯温开水，以补充体内消耗的津液，促进新陈代谢，加速清肠排毒。刮痧不必非要出痧，出痧是体内有毒素的外在表现，如果身体健康，即使大力刮痧，也不会出痧，反之即使手法不重，出痧也很明显。

简单易学的刮痧疗法

刮痧疗法是传统中医的重要组成部分，它不仅作用于皮表，能够通过疏通经络、运行气血起到调脏腑、平衡机体阴阳的作用；而且还能提高人体免疫力，增强抗病能力，美容养颜，防止衰老，被人们称为“绿色保健”的物理疗法。

刮痧是用刮痧板蘸刮痧油反复刮动，摩擦某处皮肤，以治疗疾病的一种方法。利用刮痧器具刮拭人体的经络穴位，通过良性刺激，充分发挥营卫之气的作用，使经络穴位处充血，改善局部微循环，祛除邪气、舒筋理气、疏通经络、清

热除湿、祛风散寒、活血化痰、消肿止痛，以增强机体自身宿住的抗病能力和免疫力功能，从而达到扶正祛邪、防病治病的作用。

现代科学证明，刮痧可以扩张毛细血管、增加汗腺分泌、促进血液循环，对于高血压、中暑、肌肉酸痛等病症有立竿见影之效。经常刮痧，可以起到调整经气、解除疲劳、增强人体免疫功能的作用。



刮痧时要注意以下几点。

- (1) 患者取舒适体位，充分暴露其施治部位，并用温水洗干净局部。
- (2) 用边线光滑的汤匙（或调羹、铜币等）蘸上麻油（花生油、菜籽油、豆油或清水均可），在需要刮痧的部位反复地刮。
- (3) 刮痧部位通常在背部或颈部两侧。根据患者的病情需要，选择适合的部位，有时也可以在颈前喉头两侧，胸部、脊柱两侧，臂弯两侧或膝弯内侧等处。
- (4) 每一部位可以刮2~8条“血痕”，每条长6~9厘米。按部位不同“血痕”可以刮成直条或弧形。刮痧之后，应用手蘸淡盐水在所刮部位轻拍几下。
- (5) 在有关穴位处施术时，应用较小的刮匙。常见的穴位有足三里、天突、曲池及背部的一些腧穴。在穴位处刮痧，除了具有刮痧本身的治疗效果外，还可以疏通经络，行气活血。

扯痧疗法

在患者的一定部位或穴位上，用手指扯起皮肤以治疗疾病的方法，称为扯痧疗法。扯痧疗法在我国民间流传久远，当感受到暑湿引起的痧症或不适时，常可用手指将患者的皮肤反复捏扯，直至局部出现瘀血为止。本方法简便、容易掌握、容易施用，效果较好。

扯痧的具体操作方法如下。

(1) 部位选择，可在腹部（下脘、石门、天枢等）、颈部、肩部（肩井等）、背部进行。

(2) 患者坐位或卧位，充分暴露局部皮肤。

(3) 术者用拇指腹和示指第二指节蘸冷水后，扯起一部分皮肤及皮下组织，并向一侧牵拉拧扯，然后急速放开还原。也可以用拇、示、中三指的指腹夹扯皮肤，依上述手法连续向一定方向拧扯，重复往返数次，以所扯皮肤处发红为止。

(4) 在病症较重时，扯拉的力量可以加大，直至皮肤出现红斑。

(5) 扯痧对皮肤有较强的牵拉力，故常可以引起局部和全身机体反应，扯拉患者局部可能有疼痛感，扯后全身有松快舒适感。

揪痧疗法

将中指和示指弯曲如钩状，蘸水夹揪皮肤，造成局部瘀血。这种揪痧使皮肤出现血痕的除痧方法，称为揪痧疗法，民间俗称“揪疙瘩”。在揪痧时不需要任何器具，只需用手指即可。揪痧疗法灵活，可以根据病情选择施治部位，感觉头痛、发热、身体乏力时，自己也可以给自己揪，故揪痧也是一种非常实用的自我疗法。

揪痧的具体操作方法如下。

(1) 患者伏案而坐或取俯卧位，充分暴露施治皮肤。

(2) 术者将中指和示指弯曲成钩状，蘸冷水后，用示、中两指的第二指节侧面去夹揪皮肤。此时常发出“咯”的响声，“揪疙瘩”之名即由此而来。夹揪时要随夹随压随拧，然后急速松手。由于外力的夹、压、挤，可将皮下毛细血管夹破，使血液渗出组织间，造成局部瘀血。

(3) 一般在局部夹揪 20 次左右，以皮肤出现血痕为度。病情较重者，夹揪

揪痧时，由于夹揪的作用对皮肤有较强的牵拉力，故常可引起局部和全身反应，使施治处皮肤潮红，且稍有痛感，但痧被揪出局部出现瘀血后，则患者周身舒展。本方法适用于皮肤张力不大的头面部及腹、颈、肩、背部等处。

放痧疗法

以针刺静脉或点刺穴位出血，用于因痧而致病的施治方法，叫作放痧疗法。放痧疗法的具体操作方法如下。

(1) 患者取舒适体位，充分暴露其施治部位。

(2) 如在静脉放痧时，应先将患者左上臂近心处用布带或止血带绑紧，嘱患者握掌。然后在局部用碘酒棉球消毒皮肤，再用 75% 酒精脱碘。待干后，用消毒三棱针在肘静脉处缓慢刺入半分至 1 分深，随即缓慢拔出。没有三棱针时，用大号缝衣针亦可。针刺后，让患者张开手掌，而后挤压放血，于放血处置于棉球，压迫片刻。

(3) 在穴位放血时，根据患者的病情需要，经皮肤消毒之后，用三棱针或缝衣针直接点刺。

挤痧疗法

对因痧引起的疾患，用两手大拇指的指甲互相挤压皮肤的治疗方法，称为挤痧疗法。挤痧疗法的具体操作方法如下。

(1) 患者可坐位或卧位。

(2) 术者用两手大拇指的指甲背在施治部位处做有规律、有秩序的互相挤压，直至局部皮肤出现“红点”为止。

(3) 依病施治，“红点”可大可小，一般要求大如“黄豆”，小似“米粒”。



养生提示

在刮痧的过程中，在刮痧板直接刺激下，可以提高局部组织的痛阈。通过刮痧板的作用使紧张或痉挛的肌肉得以舒展，消除疼痛。

现代医学对刮痧作用的认识

现代医学认为，刮痧可以使局部皮肤充血，毛细血管扩张，血液循环加快。另外刮痧的刺激可以通过神经及内分泌调节血管舒缩功能和血管壁的通透性，增强局部血液供应而改善全身血液循环。刮痧出痧的过程，是一种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的现象，此等血凝块（出痧）不久即能溃散，起到自身溶血作用，形成一种新的刺激素，能加强局部的新陈代谢，有消炎的作用。自身溶血是一个缓慢的良性弱刺激过程，其不但可以刺激免疫功能，使其得到调整，还可以通过向心性神经作用于大脑皮质，起到调节大脑的兴奋与抑制过程和内分泌系统的平衡。

现实生活中，许多疾病在其发生的过程中，由于细菌、病毒的侵害，产生毒素及毒性物质，使皮肤或毛细血管破裂，产生自身溶血现象，可见到黏膜及肌肤之下呈现充血或充血点状，或散在或聚集成片，或密集或融合成斑块。那么现代医学对刮痧都有哪方面的认识？

1. 镇痛 肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损伤时，若不及时治疗，或是治疗不彻底，损伤组织可能形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化，加重疼痛、压痛和肌肉收缩紧张。刮痧是消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的有效方法。其主要机制有：一是加强局部循环，使局部组织温度升高；二是在刮痧板直接刺激作用下，提高局部组织的痛阈；三是紧张或痉挛的肌肉通过刮痧板的作用得以舒展，从而解除其紧张痉挛，以消除疼痛。

2. 信息调整 人体的各个脏器都有其特定的生物信息。当脏器发生病变时，有关的生物信息就会随之发生变化，通过作用于体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而起到对病变脏器的调整作用。

3. 排出毒素 刮痧过程可以使局部组织的血管扩张及黏膜的渗透性增强，淋巴循环加速，细胞的吞噬作用及搬运力量加强，使体内废物、毒素加速排出，

康复。

4. 自身溶血 刮痧出痧不久，痧即能溃散，起到自身溶血作用，这样可以使局部组织血液循环加快，新陈代谢旺盛，营养状况改善，同时使机体的防御能力增强，从而达到预防和治疗疾病的效果。

5. 对各个系统的影响

(1) 循环系统：通过刮拭会使血液和淋巴液的循环增强，使肌肉和末梢神经得到充分的营养，从而可以促进全身的新陈代谢。

(2) 呼吸系统：对呼吸中枢具有镇静作用。

(3) 神经系统：通过刮拭刺激神经末梢而增强人体的防御功能。

(4) 免疫系统：通过刮拭刺激可以增强细胞的免疫能力。

现代医学已证实，刮痧具有镇痛作用，可以用于治疗头痛、风湿痛、胃痛等疼痛性疾病，能增强局部和全身血液、淋巴液的循环，促进全身的新陈代谢。还具有强心发汗、增强免疫、养颜美容、防止皮肤老化等作用。刮痧疗法虽有防治疾病的作用，但当患有重大疾患时，还是要前往医院进行综合检查后再对症治疗。

6. 刮痧注意事项

(1) 刮痧者要知道经络在体表的循行分布，依经脉分布规律进行刮拭，并根据病情选择刮拭的部位及确定被刮拭者的体位，初次刮痧者一般选择卧位。器具、操作者的双手和被刮拭的部位要进行消毒（用75%酒精），再在刮拭部位涂上一层介质，如婴儿油、水、刮痧油、橄榄油等。

(2) 刮痧时，操作者手持刮板与刮拭部位的皮肤呈 45° ，灵活地利用腕力、臂力进行刮拭，用力均匀适中，以患者的耐受力为度。刮痧顺序一般以头部、颈部、背部、胸部、腹部、上肢、下肢为序，从上到下、从内到外，单方向刮拭；切忌来回刮拭，刮好一部位（经络），再刮另一部位（经络）；刮拭的速度自然平稳，刮至局部出现痧点或微紫红斑块为止。不可强求出痧量的多少，切忌盲目追求出痧的程度，避免机械作用下的皮下出血。



养生提示

在刮痧时，刮痧板的使用也分为多种情况，通常治疗疾病时多选用刮板的薄面刮拭皮肤，以保健为目的时多用刮板的厚面，而关节附近穴位和需要点按的穴位则多用棱角处，手指、足趾、脊柱等部位或用凸曲面部位可用凹口部分进行刮拭。

刮痧功能：排毒通络，恢复体内平衡

刮痧疗法发展至今已经成为一种适应病种非常广泛的自然疗法。早在明代医学家张凤逵的《伤暑全书》中，对于痧症这个病的病因、病机、症状都有具体的描述。他认为，毒邪由皮毛而入的话，就阻塞人体的脉络和气血，使气血流通不畅；毒邪由口鼻吸入的时候，就阻塞络脉，使络脉的气血不通。另外，这些毒邪越深，郁积得越厉害，病势就越剧烈，对于这种情况必须采取急救的措施，可以用刮痧放血的办法来治疗。运用刮痧疗法，将刮痧器皿在表皮经络穴位上进行刮治，直到刮出皮下出血凝结成像米粒样的红点为止，然后通过发汗使汗孔张开，痧毒（也就是病毒）随即排出体外，从而达到治愈的目的。

刮痧的排毒作用

在刮痧疗法中，刮痧排毒的作用主要表现在以下几个方面。

1. **活血化瘀** 刮痧可以调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进刮拭组织周围的血液循环。增加组织流量，从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

2. **调整阴阳** 中医十分强调机体阴阳关系的平衡，刮痧对人体功能有双向调节作用，可以改善和调整脏腑功能，使其恢复平衡。

3. 舒筋通络 现在越来越多人受到颈椎病、肩周炎、腰背痛困扰。

这是因为人体的“软组织”（关节、韧带、筋膜）受损伤时，肌肉会处于紧张、收缩甚至痉挛状态，出现疼痛的症状。若不及时治疗，就会形成不同程度的粘连、纤维化，从而加重病情。刮痧能舒筋通络，消除疼痛的病灶，解除肌肉紧张，减轻疼痛，有利于病灶的恢复。

4. 排出毒素 刮痧可以使局部组织形成高度充血，血管神经受到刺激使血管扩张，血流及淋巴液增快，吞噬作用及搬运力量加强，使体内废物、毒素加速排出，组织细胞得到营养，从而使血液得到净化。

5. 行气活血 刮痧使经络通畅，气血通达，则瘀血化散，凝滞固塞得以崩解消除，全身气血通达无碍，局部疼痛得以减轻或消失。

刮痧的养生保健功效

人体刮痧经络的作用，使有关组织处于警觉状态，肌肉的收缩、紧张直到痉挛便是这一警觉状态的反映，其目的是为了减少肢体活动，从而减轻疼痛，这是人体自然的保护反应。此时，若不及时治疗，或是治疗不彻底，损伤组织可能形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化，导致不断地发出有害的冲动，加重疼痛、压痛和肌肉收缩紧张，继而又在周围组织引起继发性疼痛病灶，形成新陈代谢障碍，进一步加重“不通则痛”的病理变化。

通常人们喜欢利用刮痧疗法排出体内毒素，而达到养生保健的目的。中医认为，刮痧方便简单、便于操作，而且在没有专业刮痧工具时，也可以利用其他工具刮痧。刮痧疗法有以下三种养生保健功效。

● 排出体内毒素，促进新陈代谢

我们知道，人体每天都在不停地进行着新陈代谢的活动，代谢过程中产生的废物要及时排泄出去。进行刮痧疗法可以使体内的血流畅通，促进恢复自然的代谢活力。

● 具有双向调节作用

中医理论认为，“阴平阳秘，精神乃治”，强调机体阴阳关系的平衡。刮痧疗法对人体功能有双向调节作用，可以改善和调整脏腑的功能，使其恢复平衡。因此，无论男女老少都可选择刮痧疗法，进行身体调节。

现在有越来越多的年轻人受到颈椎病、肩周炎、腰背痛等职业病的困扰。刮痧疗法舒筋通络的养生保健功效，可以消除疼痛，解除肌肉紧张，有利于病症的康复。



养生提示

在日常的排毒中，不能只依赖排毒药品而不做运动，流汗也是代谢废物排出的一种方式。断食也不等于排毒，反而会让新陈代谢能力减缓。同时吃排毒产品要清楚来源，如果制作过程中添加了非自然的防腐剂、人工调味料等，不但毒没排掉，反而加速累积。另外，在排毒过程中还应该注意多喝水，成人每天身体的新陈代谢对水的需求量大约为2 000毫升，达不到这个标准，对身体新陈代谢的影响非常大。此外，饮茶排毒的人群最好在饭后1小时饮茶。倘若吃完饭后立即喝茶，时间长了容易诱发贫血。而等到饭后1小时，食物中的铁质已经基本吸收完，这时候喝茶就不会影响铁的吸收了。另外，进行汗蒸排毒前应沐浴、卸妆，不宜过饱或空腹，先喝适量温水，汗蒸过程中根据需要可以适量补充饮水。

第一章 刮痧技巧

学会刮痧，从头到脚都轻松

刮痧是以刮痧板作用于人体皮肤来治疗疾病的一种自然疗法，有测健康、预防疾病及养生保健等功效。中医刮痧源于远古，流传于民间。与按摩、针刺等传统中医方法相比，刮痧操作简单、效果明显、无不良反应，更适合普通家庭使用，并且已经成为都市流行的保健方法。刮痧疗法对养生保健、调节阴阳、激活人体自我痊愈能力有很大的帮助。