

微信扫码获取配套视频资源



教学视频：

专家悉心讲解刮痧操作手法，帮你快速掌握手法要领。



微信群：

为读者打造线上共同学习中医传统疗法的微信社群，与全国读者分享心得体会、交流学习经验。



如何领取线上学习资源？

无需下载，免去注册，省时提效

1. 微信点击“扫一扫”；
2. 扫描左侧二维码；
3. 关注“青岛出版社微服务”公众号。



如何加入微信群？

1. 微信点击“扫一扫”；
2. 扫描左侧二维码；
3. 根据提示加入微信群；
4. 回复关键字，获取更多增值服务。

图书在版编目（CIP）数据

零基础学刮痧 / 成向东主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2019.9
ISBN 978-7-5552-8343-0

I . ①零… II . ①成… III . ①刮搓疗法 IV . ① R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 118550 号

《零基础学刮痧》编委会

主 编：成向东

副主编：薛 玲 石艳芳 张 伟

编 委：石 沛 赵永利 姚 莹 王艳清 杨 丹 李 迪
余 梅 熊 珊

书 名 零基础学刮痧
LING JICHU XUE GUASHA

主 编 成向东

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532- 68068026

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 王秀辉

封面设计 曹雨晨

印 刷

出版日期 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm × 1010mm)

印 张 13

字 数 150 千

图 数 200

书 号 ISBN 978-7-5552-8343-0

定 价 45.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别：中医保健类



目录

第1章

易学易做的刮痧疗法

刮痧为什么能保健治病	/ 2
常见刮痧用具	/ 4
刮痧常用体位	/ 7
刮痧操作方法及补泻手法	/ 9
刮痧步骤及要领	/ 14
刮痧疗法的时间控制	/ 15
刮痧的注意事项	/ 16
不同痧痕的临床意义	/ 17
刮痧法的适应证	/ 19
刮痧法的禁忌证	/ 21
刮痧疗法的四个误区	/ 22
了解相关的经穴和反射区	/ 23

第2章

单穴刮痧，做自己的保健医

百会穴刮痧	益气醒脑	/ 30
膻中穴刮痧	增强抵抗力	/ 32
关元穴刮痧	补肾固精	/ 34
内关穴刮痧	养心安神	/ 36
合谷穴刮痧	养颜美容	/ 38
劳宫穴刮痧	补心健脑	/ 40
章门穴刮痧	滋补五脏	/ 42
足三里穴刮痧	延缓衰老	/ 44
阳陵泉穴刮痧	养筋骨，利肝胆	/ 46
涌泉穴刮痧	强身补肾	/ 48



第3章

防病刮痧，将疾病拒之门外

排毒祛火	清热，排毒，祛火	/ 52
增进食欲	加强胃肠功能	/ 54
提高听力	补益肝肾，开窍聪耳	/ 56
缓解眼疲劳	活血明目，养血安神	/ 58
消除大脑疲劳	健脑益智，缓解脑疲劳	/ 60
畅通血脉	行气，活血，通络	/ 62
手足怕冷	温阳益气，活血通脉	/ 64
强健骨骼	疏筋健骨，强腰补肾	/ 66
腰酸背痛	活血化瘀，通络止痛	/ 68
预防心脑血管疾病	疏经活络，化生气血	/ 70
预防呼吸系统疾病	宽胸理气，补益气血	/ 72
预防消化系统疾病	健脾胃，助运化	/ 74
预防生殖系统疾病	清利湿热，温肾壮阳	/ 76

第4章

体质刮痧，刮出平和体质不生病

阴虚体质	滋阴益气，清热祛火	/ 80
阳虚体质	平衡阴阳，补充能量	/ 82
气虚体质	益肾纳气，健脾益气	/ 84
气郁体质	宽胸理气，舒肝利胆	/ 86
痰湿体质	宣肺健脾，除湿化痰	/ 88
血瘀体质	疏通经络，活血化瘀	/ 90

第5章

家庭常见病刮痧，消除不适、改善病痛

感冒	祛风散邪，清解表热	/ 94
咳嗽	行气宽胸，化痰止咳	/ 98
头痛	疏经活络，行气活血	/ 100
哮喘	止哮平喘，宽胸理气	/ 104
腹泻	调理肺气，清泻肠腑	/ 106
腹胀	理气消胀，消食导滞	/ 110
便秘	通调大肠腑气	/ 112
胃痉挛	消食导滞，行气止痛	/ 116
失眠	平衡阴阳，改善睡眠质量	/ 118
牙痛	清热泻火，通络止痛	/ 120
咽炎	清利咽喉，消肿散结	/ 122
鼻窦炎	疏风散寒，清利鼻窍	/ 126
扁桃体炎	利咽止痛，化痰除湿	/ 128
慢性支气管炎	疏风清热，补肺健脾	/ 130
颈椎病	益骨生髓，调理气血	/ 132
落枕	痛则不通，通则不痛	/ 134
皮肤瘙痒症	健脾益气，清热利湿	/ 136

第6章

中老年刮痧，祛病疗疾、益寿延年

高血压	健脾助运，平肝潜阳	/ 140
糖尿病	清肺热，降胃火	/ 144
高脂血症	清肠腑，行气血	/ 148
心绞痛	改善心脏气血运行	/ 150

腰痛	益肾壮腰，通经止痛	/ 152
肩周炎	疏筋活络，通经止痛	/ 154
足跟痛	益肾健骨，强筋止痛	/ 156

第7章

女性刮痧，让美由内而外散发出来

减肥	益气活血，促进新陈代谢	/ 160
丰胸	消除肝脏郁结，改善乳房发育状况	/ 162
防皱	滋润肌肤，抚平皱纹	/ 164
纤腰	减少体内痰湿堆积	/ 166
祛痤疮	让肌肤重现光滑	/ 168
润肤养颜	使皮肤嫩滑细致	/ 172
痛经	健脾利湿，补气养血	/ 174
月经不调	培元固本，补肾益气	/ 178
乳腺炎	扶正祛邪，促进乳腺恢复	/ 182
乳腺增生	疏通经气，消坚散结	/ 184
更年期综合征	调节阴阳，舒肝益肾	/ 186

第8章

男性刮痧，消除难言之隐

前列腺炎	益肾助阳，清利湿热	/ 190
前列腺增生	补益肾气，助膀胱气化	/ 192
阳痿	补益元气，强壮腰膝	/ 194
早泄	增强固摄能力	/ 196