

刮痧疗法联合康复护理对脑卒中康复的应用进展

杜霞

南京中医药大学第二附属医院（江苏省第二中医院） 江苏南京

【摘要】刮痧属于中医经典外治护理技术，遵循经络气血理论，可通络化瘀、解痉镇痛、调和阴阳，在康复科临床护理中应用广泛。本文分别梳理刮痧疗法对应的中医理论内核与现代医学作用机制，系统总结该疗法在脑卒中后遗症、颈肩腰腿痛、骨关节术后康复、慢性运动损伤以及康复期心理睡眠障碍等病症中的实际应用效果，深入分析刮痧联合各类现代康复疗法带来的协同干预价值。文章指出临床现存操作标准不统一、辨证刮痧执行不足、循证研究证据匮乏、禁忌症把控不严格等问题，围绕操作规范化、流程标准化、科研现代化提出发展方向，在为康复科推广刮痧特色护理、完善康复护理方案、改善患者康复结局提供理论与实践参考。

【关键词】刮痧疗法；康复科；中医护理；康复干预；应用进展；经络刮痧

【收稿日期】2026 年 8 月 2 日

【出刊日期】2026 年 9 月 3 日

【DOI】10.12208/j.jnmn.20260458

Progress in the application of guasha therapy combined with rehabilitation nursing for stroke rehabilitation

Xia Du

The Second Affiliated Hospital of Nanjing University of Chinese Medicine (Jiangsu Second Hospital of Traditional Chinese Medicine), Nanjing, Jiangsu

【Abstract】 Scraping therapy is a classic external treatment and nursing technique in traditional Chinese medicine (TCM). Based on the theory of meridians, collaterals, qi and blood, it can dredge collaterals to remove blood stasis, relieve spasm and alleviate pain, and regulate yin and yang, which is widely adopted in clinical nursing of rehabilitation department. This paper sorts out the TCM theoretical connotation and modern medical mechanism of scraping therapy, systematically summarizes its clinical effects in the treatment of stroke sequelae, neck-shoulder and lumbocrural pain, rehabilitation after orthopedic surgery, chronic sports injuries, as well as psychological and sleep disorders during rehabilitation. It further explores the synergistic intervention value of scraping therapy combined with various modern rehabilitation therapies. The article points out existing clinical problems including inconsistent operation standards, inadequate syndrome differentiation-based scraping, insufficient evidence from evidence-based researches and loose control of contraindications. It puts forward development suggestions concerning standardized operation, unified procedures and modernized scientific research, so as to provide theoretical and practical references for promoting characteristic scraping nursing, optimizing rehabilitation nursing protocols and improving rehabilitation outcomes of patients in rehabilitation department.

【Keywords】 Scraping therapy; Rehabilitation department; Traditional Chinese medicine nursing; Rehabilitation intervention; Application progress; Meridian scraping

前言

康复医学致力于修复功能障碍、重建自理能力与慢病管理，是现代医疗体系的重要部分。中西医结合康复理念普及下，刮痧等中医适宜技术凭借操作简便、安全无创、性价比高的优势，成为康复护理重要补充。刮痧源于砭石疗法，循经络穴位刮拭以出痧通络散瘀、调和阴阳。传统刮痧多用于居家调理外感与肌肉劳损，现代研究表明其可改善微循环、调控炎症与神经免疫，有

效缓解痉挛、慢性疼痛、肢体活动受限等康复难题^[1]。人口老龄化使脑卒中、骨关节损伤、脊髓损伤等致残疾病逐年增多，常规康复疗法周期漫长，长期疼痛易降低患者康复依从性。将刮痧融入全程护理可弥补现代康复短板，缩短康复周期。但现阶段康复科刮痧护理仍存在操作流程碎片化、缺乏统一辨证指南、护理人员专业能力参差不齐等现实问题。基于此，本文系统综述刮痧疗法作用机制、康复科临床应用、现存问题与未来发展

方向,为临床规范化护理应用提供依据。

1 刮痧疗法的中西医作用机制

1.1 中医传统作用机制

在中医诊疗理念中,疼痛与肢体功能失常遵循“不通则痛、不荣则痛”的基本规律。经络遍布人体全身,气血运行不畅、风寒湿邪侵扰机体、气滞血瘀,是引发慢性疼痛与肢体活动障碍的根本原因。刮痧依靠体表物理刮拭作用,顺着十二经脉与奇经八脉循行路线操作,让经络中淤积的病邪通过出痧排出体表,以此疏通经络、理顺气血。针对康复周期内气血亏虚的慢性病患者,施以轻柔补刮手法,能够激活脏腑气血循环,平衡机体阴阳,改善肢体供血不足带来的麻木、酸软无力^[2]。除此之外,刮痧对体表穴位产生刺激,可间接调节内在脏腑功能,达成外治内调的效果,同步完成局部肢体康复与全身机能调养。

1.2 现代医学作用机制

立足于现代康复医学视角,刮痧的作用机制主要体现在微循环改善、神经调控、炎症干预三个维度。首先,刮拭造成体表可控的轻微损伤,能够扩张局部毛细血管、加速血液循环、降低血液黏稠度,快速代谢局部蓄积的乳酸与炎症代谢产物,缓解肌肉缺血缺氧现象,松解肌筋膜粘连,有效恢复关节活动范围。其次,体表神经末梢受到刺激后将信号传递至中枢神经系统,促使内啡肽、脑啡肽等内源镇痛物质分泌,阻断痛觉信号传导,缓解中枢性疼痛与慢性肌肉疼痛;同时调节自主神经功能,改善交感神经过度亢奋诱发的肌肉痉挛、失眠焦虑等并发症。最后,刮痧能够抑制 IL-1 β 、IL-6、TNF- α 等促炎因子分泌,调节 Th1 与 Th2 细胞的免疫平衡,减轻局部无菌性炎症反应,延缓软组织退行性改变,为受损组织修复营造有利的机体环境。

2 刮痧疗法在康复科各类疾病护理中的临床应用

2.1 脑卒中后遗症康复护理

脑卒中引发的肢体偏瘫、肌肉痉挛、肩手综合征及吞咽功能障碍,是康复科收治的核心病种,也是刮痧疗法临床应用最为成熟的范畴。多项 Meta 循证研究证实,在常规康复训练基础上联合循经刮痧干预,能够明显提高偏瘫患者 Fugl-Meyer 运动功能评分与 Barthel 日常活动能力评分,减轻肢体痉挛程度,有效缓解肩手综合征造成的肩部疼痛、手部水肿与活动受限^[3]。临床通常选取督脉、膀胱经以及患侧手足三阳经作为主要刮拭经络,疾病急性期运用泻法疏通经络瘀堵,康复恢复期则使用平补平泻手法激发患肢气血运行。针对卒中后吞咽障碍,通过颈部全息刮痧放松咽喉肌群、促进局

部血运,可提升吞咽动作的协调性;头部刮痧能够优化脑部血液供应,改善卒中继发的认知减退、失眠与抑郁问题^[4]。与此同时,循经刮痧还能够减少长期卧床脑卒中患者压疮、下肢深静脉血栓的发病风险,是卧床康复人群极具价值的预防性护理措施。

2.2 颈肩腰腿痛与运动系统慢性损伤康复

颈肩腰腿痛包含颈椎病、腰肌劳损、腰椎间盘突出、肩周炎等门诊高发疾病,多由体态不良、肌肉劳损、椎间盘退变导致,主要表现为慢性疼痛、肌肉僵硬与关节活动受限。临床对照研究表明,规范刮痧即时镇痛效果优于热敷与普通理疗,可显著降低疼痛评分、恢复脊柱活动能力。循膀胱经、胆经及痛点刮痧,能松解紧绷肌群,缓解椎间盘对神经根的压迫,降低病情复发概率;同时刮痧可快速缓解运动后筋膜炎症与延迟性肌肉酸痛,是运动损伤康复的常用护理方式^[5]。

2.3 骨关节术后康复护理

膝关节半月板损伤、交叉韧带重建、髌关节置换、骨折术后患者,康复周期内普遍存在关节肿胀、切口周边软组织粘连、肌肉萎缩、活动时疼痛,严重制约康复训练进度。术后恢复期避开手术切口,对患肢经络、近端肌群进行分段刮痧,可促进下肢静脉回流,消除关节积液与肢体肿胀,松解术后软组织瘢痕粘连。临床护理发现,术后早期介入温和刮痧护理,能够减少肌肉萎缩发生率,帮助患者更快突破关节活动角度瓶颈,缩短住院康复时长。同时,刮痧可缓解术后长期卧床引发的全身酸痛、焦虑情绪,提升患者康复训练依从性^[6]。

2.4 康复期并发症与身心障碍护理

长期康复患者常面临躯体并发症与心理睡眠双重困扰。刮痧可有效预防深静脉血栓、坠积性肺炎、便秘等卧床并发症,腹部刮痧促进胃肠蠕动以改善便秘^[7]。背部刮痧舒展胸廓、提升肺部通气效率。同时针对头部及安眠相关穴位刮痧,可调节中枢神经状态,缓解疼痛与焦虑诱发的失眠、多梦、睡眠质量差等症状,减少镇静药物依赖,达成身心一体化康复效果^[8]。

3 刮痧联合现代康复疗法的协同护理模式

单纯依靠刮痧干预存在起效周期较长的短板,当前康复科临床普遍采用刮痧结合现代康复技术的联合护理方案,能够实现二者优势互补、疗效倍增。第一,刮痧配合运动康复训练,先行借助刮痧放松痉挛肌群、减轻躯体痛感,再有序开展关节活动练习与肌力强化训练,有效减轻康复训练带来的不适感,防止患者因畏惧疼痛产生训练抵触情绪;第二,刮痧搭配各类物理因子疗法,联合中频电疗、红外线理疗、艾灸等手段,进

一步扩张局部血管、抑制机体炎症反应,巩固解痉止痛、疏通气血的综合作用;第三,刮痧融合康复心理疏导,在刮拭操作期间同步开展健康科普,讲解经络调理与康复的内在联系,打消患者对于出痧现象的错误认知,帮助患者建立长久坚持康复的信念^[9]。中西医结合护理模式兼顾了刮痧无创便捷的特色与现代康复疗法精准靶向干预的长处,目前已在各级医疗机构康复科室得到大范围普及应用。

4 康复科刮痧护理现存问题

首先,操作流程缺乏全国统一专科规范,刮痧工具、刮拭力度、频次、疗程完全依靠护士个人经验,同一病症干预方案差异较大,疗效可重复性差,难以规模化推广。其次,护理人员中医辨证能力不足,多数护士仅掌握基础保健刮痧,不分寒热虚实统一手法操作,既降低疗效又存在护理安全隐患,对凝血障碍、皮肤破损、恶性肿瘤等禁忌症筛查不严。第三,高质量循证医学证据匮乏,现有研究多为单中心小样本试验,客观实验室指标研究不足,难以用现代医学机制阐释刮痧疗效,限制其在西医康复体系内的认可度。最后,患者认知误区普遍,部分患者惧怕刮痧痛感拒绝干预,也有患者盲目追求重度出痧,易引发皮肤破损感染,增加护理沟通难度。

5 发展展望

未来康复科需搭建专科刮痧标准化体系,围绕脑卒中、颈肩腰腿痛、骨关节术后等常见病制定专属操作指南,统一刮拭部位、手法、疗程与禁忌症预案,纳入科室常规护理路径。完善护理人员分层培训体系,强化经络理论、中医辨证与实操考核,组建中西医康复护理小组,严守术前评估流程。依托分子生物学、影像学技术深化机制研究,开展多中心大样本随机对照试验,完善循证证据网络。同时推广无痛轻刮痧、居家简易刮痧方案,联动延续性护理,将院内刮痧简化为家属可操作的居家康复手段,拓宽应用场景^[10]。

6 结语

刮痧疗法作为传承千年的中医护理技术,凭借疏通经络、镇痛解痉、改善循环、调节免疫的多重作用,完美契合康复科功能修复、慢病调理、并发症预防的护理目标,在脑卒中后遗症、慢性疼痛、术后康复、身心障碍干预中展现出独特临床价值,是中西医结合康复护理的优质载体。现阶段康复科刮痧护理虽面临标准缺失、辨证不足、循证薄弱等难题,但随着中西医康复融合持续深化、专科护理规范化建设不断推进,刮痧疗

法必将突破发展瓶颈。未来康复科应立足临床实际,完善刮痧操作规范,加强人才培养与科研创新,扬长避短规避护理风险,推动刮痧疗法从经验护理转向标准化、循证化专科护理,充分发挥中医特色护理优势,全方位提升康复护理质量,帮助更多功能障碍患者重建躯体功能、回归家庭与社会。

参考文献

- [1] 楼晨雁,刘艳霞,徐创龙.刮痧疗法治疗神经根型颈椎病疗效的 Meta 分析[J].医药前沿,2025,15(16):6-10.
- [2] 陆小娇,陆丽荣,葛献霞,等.中医辨证取穴和刮痧手法的耳部铜砭刮痧疗法治疗老年功能性便秘的效果观察[J].中国医刊,2025,60(9):1063-1066.
- [3] 杜鑫.刮痧疗法治疗中风病的研究进展[J].内蒙古中医药,2021,40(11):145-148.
- [4] 王琪.头部推拿刮痧疗法联合综合呼吸训练对脑卒中恢复期患者恢复状况的影响研究[J].运动与健康,2025,4(11):129-132.
- [5] 彭小苑,王校宇,黎小霞,等.砭石熨烫循经刮痧疗法治疗腰椎间盘突出症的临床效果[J].按摩与康复医学,2021,12(23):42-45.
- [6] 王秦豫,康慧贞,夏静,等.刮痧疗法治疗睡眠障碍有效性的 Meta 分析[J].上海护理,2025,25(5):58-61.
- [7] 朱平,王传思,杨惠.全息刮痧疗法对胃癌术后患者早期肠内营养耐受性的影响[J].护理学杂志,2022,37(2):35-37.
- [8] 漆星宏,李静,陈翠,等.全息刮痧疗法治疗失眠症的临床研究进展[J].时珍国医国药,2025,36(13):2543-2547.
- [9] 冯艳红,李佳鑫,王兰,等.刮痧联合合谷针刺运动疗法治疗瘀血阻滞型颞下颌关节紊乱病的临床观察[J].河北中医药学报,2025,40(2):42-45.
- [10] 齐瑞霞,蒋争艳,梁娟,等.刮痧疗法对痛风石破溃患者伤口护理的效果评价[J].护理实践与研究,2023,20(14):2173-2177.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS