

一本极具实用性的养生保健宝典
打造中医按摩艾灸拔罐刮痧养生全书

图解

TuJie

主编◎范斌

按摩

艾灸

拔罐

刮痧

AnMo AiJiu BaGuan GuaSha
YangSheng DaQuan

养生大全



本书将按摩、刮痧、拔罐、艾灸的精华治疗方法进行了汇总，可以根据自己的时间和需要选择合适的疗法，或者按摩，或者刮痧，或者拔罐，或者艾灸，或者多管齐下进行养生保健。

本书采用读者易读、易学、易懂的图解的形式，详细地介绍了按摩、刮痧、拔罐、艾灸的中医养生常识，操作方法及在操作过程中的注意事项，配以真人示范图。为了方便读者查找穴位，书中还配有准确的穴位图，这样既能节省时间，又能准确操作，提高疗效。



军事医学出版社



图解

按摩 艾灸 拔罐 刮痧

养生大全



主编 范斌

军事医学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解按摩艾灸拔罐刮痧养生大全 / 范斌主编. -- 北京: 军事医学出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5163-0726-7

I. ①图… II. ①范… III. ①按摩疗法 (中医) —图解②艾灸—图解③刮痧疗法—图解④拔罐疗法—图解
IV. ①R244-64②R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262199号

图解按摩艾灸拔罐刮痧养生大全

策划编辑: 孙 宇

责任编辑: 曹继荣

出 版: 军事医学出版社

社 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051,66931049

编辑部: (010) 66931127,66931039,66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 290千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 59.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

按摩、艾灸、拔罐、刮痧都是我国中医学中的瑰宝，以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，在人体经络俞穴及一定部位上施以特定的操作手法或肢体活动，用以保健、治病的方法。有疏通经络，滑利关节，促使气血运行，调整脏腑功能，增强人体抗病能力等作用，广泛应用于临床各科的多种病症中，有着简便易行、疗效显著的特点。随着人们自我保健意识的不断增强，按摩、艾灸、拔罐、刮痧这些既可保健养生又可治疗疾病的绿色生态自然疗法越来越受到了人们的欢迎。

按摩又称推拿，经济简便易行，因为它不需要特殊医疗设备，也不受时间地点气候条件的限制，随时随地都可实行，且平稳可靠，易学易用，无任何副作用。对正常人来说，能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对患者来说，既可使局部症状消退，又可加速恢复患部的功能，从而收到良好的治疗效果。

艾灸是使用艾绒或其他药物放置体表的俞穴或疼痛处烧灼、温熨，借灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导，以温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪，达到治疗疾病、防病保健、养生美容之功效。

拔罐是以罐为工具，利用燃火、抽气等方法产生负压，使之吸附于体表，造成局部瘀血，以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用的疗法。

刮痧是通过特制的刮痧器具和相应的手法，蘸取一定的介质，在体表进行反复刮动、摩擦，使皮肤局部出现红色粟粒状，或暗红色出血点等“出痧”变化，从而达到活血透痧的作用。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、肌肉酸疼等所致的风寒痹症都有立竿见影之效。经常刮痧，可起到调整经气，解除疲劳，增加免疫功能的作用。

本书首先系统全面地介绍了按摩、艾灸、拔罐、刮痧自然疗法的功效，使用器具、操作技巧、动作示范及注意事项等几个方面；然后对和自然疗法紧密相连的经络、俞穴进行清晰明了的图文解释，配以真人操作示范图，让读者一看就懂、一学就会；最后以疾病为纲，精选了日常生活中常见病证和亚健康状态的治疗方法。本书实用性、可操作性强，是现代家庭养生保健、防病治病的必备工具书。

编者

目 录

第一章 国医自疗一点通 /1

中医的经络俞穴一点通	1
找准穴位的方法技巧	2
按摩基本知识一点通	5
拔罐基本知识一点通	13
刮痧基本知识一点通	21
艾灸基础知识一点通	29

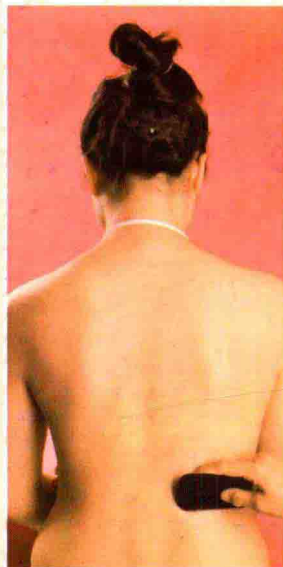
第二章 内科常见病国医自疗 /37

感冒	37
咳嗽	39
心悸	41
支气管炎	44
低血压	46
腹胀	48
腹泻	50
消化不良	52
胃下垂	54
胃炎	56
胃痉挛	58
呃逆	61
慢性肾炎	63
心绞痛	64
癫痫	66
糖尿病	68

第三章 五官科常见病国医自疗 /70

近视	70
----	----





青光眼·····	73
白内障·····	75
面神经麻痹·····	77
慢性鼻炎·····	79
过敏性鼻炎·····	80
鼻出血·····	83
慢性咽炎·····	84
牙痛·····	85
复发性口腔溃疡·····	87
耳鸣·····	89
耳聋·····	91

·第四章 皮肤科常见病国医自疗 /92·

神经性皮炎·····	92
牛皮癣·····	94
白癜风·····	96
皮肤瘙痒症·····	97
带状疱疹·····	99
湿疹·····	100
荨麻疹·····	101

·第五章 外科常见病国医自疗 /102·

落枕·····	102
腰椎间盘突出·····	104
肩周炎·····	106
颈椎病·····	108
类风湿性关节炎·····	110
坐骨神经痛·····	112
慢性腰肌劳损·····	114

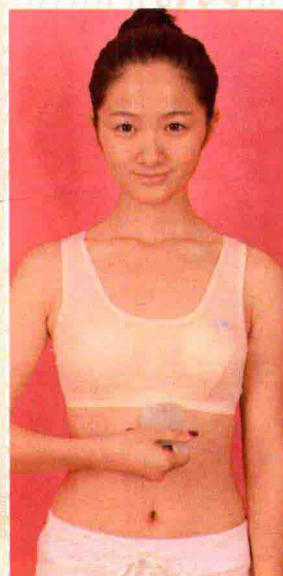
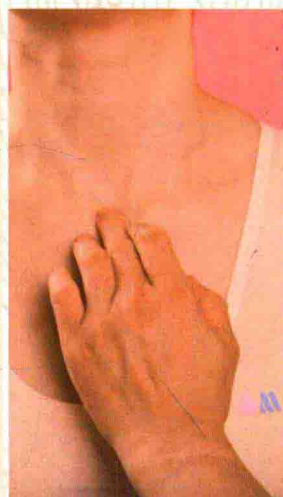
足跟痛·····	116
痔疮·····	118
脱肛·····	120

第六章 妇科男科常见病国医自疗 /122

痛经·····	122
月经不调·····	124
慢性盆腔炎·····	126
带下病·····	128
闭经·····	131
乳腺炎·····	133
乳腺增生·····	136
妊娠呕吐·····	138
产后腹痛·····	141
产后缺乳·····	144
更年期综合征·····	145
遗精·····	148
阳痿·····	150
前列腺炎·····	152

第七章 儿科常见病国医自疗 /154

小儿肺炎·····	154
小儿腹泻·····	155
小儿疳积·····	157
小儿遗尿·····	158
小儿厌食症·····	161
小儿夜啼·····	164
百日咳·····	168
流行性腮腺炎·····	171





•第八章 养颜美体，国医自疗 /174 •

痤疮·····	174
黄褐斑·····	177
皮肤晦暗·····	179
皮肤粗糙·····	180
面部皱纹·····	183
眼袋·····	185
肥胖症·····	187
口臭·····	188
雀斑·····	190
丰胸·····	192
健美肩部·····	194
腹部塑形·····	195
臀部塑形·····	196
腰部塑形·····	197

•第九章 调理亚健康 /198 •

困倦易疲劳·····	198
便秘·····	200
眼睛疲劳·····	203
食欲减退·····	206
消瘦·····	208
眩晕·····	210
失眠·····	212
精力不足·····	215
免疫力低·····	216

第一章 国医自疗一点通

◎ 中医的经络俞穴一点通

中医上说，经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。经络学也是人体按摩、拔罐、刮痧、艾灸的基础，是中医学的重要组成部分。经络包括经脉和络脉两部分，其中纵行的干线称为经脉，由经脉分出网络全身各个部位的分支称为络脉。

经络的主要内容有：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主；属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联成为一个有机的整体。

十四经穴为位于十二经脉和任督二脉的腧穴，简称“经穴”。经穴因其分布在十四经脉的循行线，上所以与经脉关系密切，它不仅反映本经经脉及其所属脏腑的病证，也可以反映本经脉所联系的其他经脉、脏腑之病证，同时又是针灸施治的部位。因此，腧穴不仅有治疗本经脏腑病证的作用，也可以治疗与本经相关经络脏腑之病证。

十二经脉又名十二正经，是经络系统的主体。其命名是根据其阴阳属性，所属脏腑、循行部位综合而定的。它们分别隶属于十二脏腑，各经用其所属脏腑的名称，结合循行于手足、内外、前中后的不同部位，并依据阴阳学说，给予不同的名称。十二经脉的名称为：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

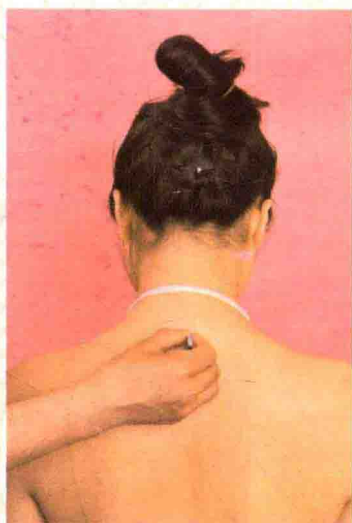
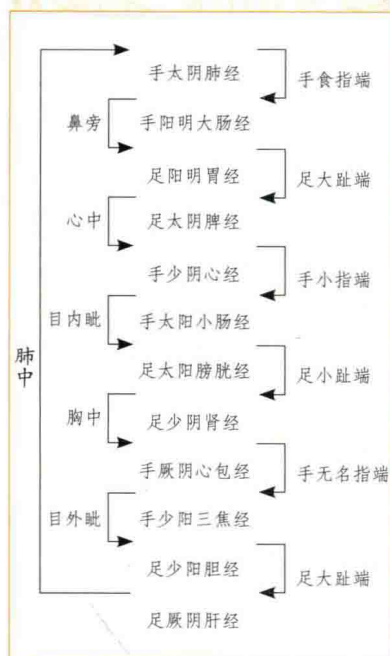
十二经脉通过手足阴阳表里经的联接而逐经相传，构成了一个周而复始、如环无端的传注系统。气血通过经脉即可内至脏腑，外达肌表，营运全身。其流注次序是：从手太阴肺经开始，依次传至手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、



岐伯



黄帝



足厥阴肝经，再回到手太阴肺经。其走向和交接规律（见下图）是：手之三阴经从胸走手，在手指末端交手三阳经；手之三阳经从手走头，在头面部交足三阳经；足之三阳经从头走足，在足趾末端交足三阴经；足之三阴经从足走腹，在胸腹腔交手三阴经。

十二经脉在体表的循行分布规律是：凡属六脏（心、肝、脾、肺、肾和心包）的阴经分布于四肢的内侧和胸腹部，其中分布于上肢内侧的为手三阴经，分布于下肢内侧的为足三阴经。凡属六腑（胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦）的阳经，多循行于四肢外侧、头面和腰背部，其中分布于上肢外侧的为手三阳经，分布于下肢外侧的为足三阳经。手足三阳经的排列顺序是：“阳明”在前，“少阳”居中，“太阳”在后；手足三阴经的排列顺序是：“太阴”在前，“厥阴”在中，“少阴”在后（内踝上8寸以下为“厥阴”在前，“太阴”在中，“少阴”在后）。

十二经脉的表里关系是：手足三阴、三阳，通过经别和别络互相沟通，组成六对“表里相合”的关系。其中，足太阳与足少阴为表里，足少阳与足厥阴为表里，足阳明与足太阴为表里。手太阳与手少阴为表里，手少阳与手厥阴为表里，手阳明与手太阴为表里。

任脉，行于腹面正中线，其脉多次与手足三阴及阴维脉交会，能总任一身之阴经，故称：“阴脉之海”。任脉起于胞中，与女子妊娠有关，故有“任主胞胎”之说。

督脉，行于背部正中，其脉多次与手足三阳经及阳维脉交会，能总督一身之阳经，故称为“阳脉之海”。督脉行于脊里，上行入脑，并从脊里分出属肾，它与脑、脊髓、肾又有密切联系。

◎ 找准穴位的方法技巧

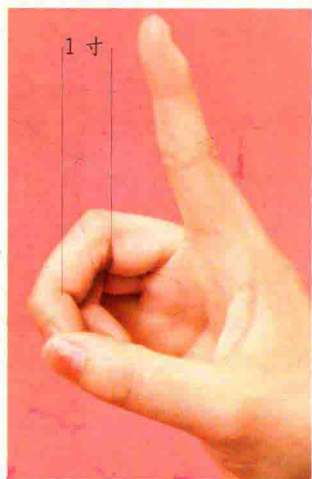
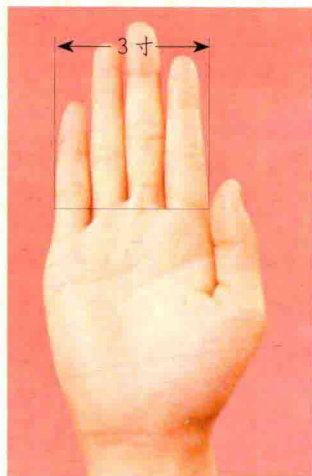
正确取穴对艾灸、拔罐、按摩、刮痧疗效的关系很大。因此，准确地选取俞穴，也就是俞穴的定位，一直为历代医家所重视。

骨度分寸法

骨度分寸法，始见于《灵枢·骨度》篇。是以骨节为

主要标志测量周身各部的大小、长短,并依其比例折算尺寸作为定穴标准的方法。不论男女、老少、高矮、肥瘦都是一样。如腕横纹至肘横纹作 12 寸,也就是将这段距离划成 12 等分,取穴就以它作为折算的标准。常用的骨度分寸见下表。

分部	起止点	常用骨度	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明,从眉心量至大椎穴作 18 寸,眉心至前发际 3 寸,大椎穴至后发际 3 寸
	耳后两完骨(乳突)之间	9 寸	横寸	用于量头部的横寸
胸腹部	天突至歧骨(胸剑联合)	9 寸	直寸	胸部与肋部取穴直寸,一般根据肋骨计算,每一肋骨折作 1 寸 6 分;“天突”指穴名的部位
	歧骨至脐中	8 寸		
	脐中至横骨上廉(耻骨联合上缘)	5 寸		
	两乳头之间	8 寸	横寸	胸腹部取穴的横寸,可根据两乳头之间的距离折量。女性可用左右缺盆穴之间的宽度来代替两乳头之间的横寸
背腰部	大椎以下至尾骶	21 椎	直寸	背部腧穴根据脊椎定穴。一般临床取穴,肩胛骨下角相当第 7(胸)椎,髂嵴相当第 16 椎(第 4 腰椎棘突)
	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸	横寸	
上肢部	腋前纹头(腋前皱襞)至肘横纹	9 寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12 寸		
侧胸部	腋以下至季肋	12 寸	直寸	“季肋”指第 11 肋端
侧腹部	季肋以下至髀枢	9 寸	直寸	“髀枢”指股骨大转子
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉(股骨内髁上缘)	18 寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸
	内辅骨下廉(胫骨内髁下缘)至内踝高点	13 寸		
	髀枢至膝中	19 寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸;前面相当犊鼻穴,后面相当委中穴;臀横纹至膝中,作 14 寸折量
	臀横纹至膝中	14 寸		
	膝中至外踝高点	16 寸		
	外踝高点至足底	3 寸		



手指比量法

以患者手指为标准来定取穴位的方法。由于生长相关的缘故，人类机体的各个局部间是相互关联的。由于选取的手指不同，节段亦不同，手指比量法可分作以下几种。

中指同身寸法：是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为1寸，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

拇指同身寸法：是以患者拇指指关节的横度作为1寸，亦适用于四肢部的直寸取穴。

食指同身寸法：亦名“一夫法”，是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为3寸。

自然标志取穴法

根据人体表面所具特征的部位作为标志，而定取穴位的方法称为自然标志定位法。人体的自然标志有两种。

固定标志法：即是以人体表面固定不移，又有明显特征的部位作为取穴标志的方法。如人的五官、爪甲、乳头、肚脐等作为取穴的标志。

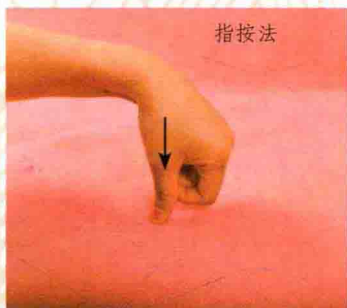
活动标志法：是依据人体某局部活动后出现的隆起、凹陷、孔隙、皱纹等作为取穴标志的方法。如曲池屈肘取之。

◎ 按摩基本知识一点通

按摩发展的追古溯今

按摩是中华医学的瑰宝,在我国有着悠久的历史,凝结着我国劳动人民的智慧。按摩,也可称为推拿,是以我国传统的经络学说、穴位学说为基础,运用手部技法施于体表特定部位进而调节人体功能与病理状况,最终达到保健、治疗目的的健身措施。早在秦汉时期,我国第一部医学专著《黄帝内经》中就有按摩疗法的论述,且在这一时期,我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》也问世了。当时的名医扁鹊、华佗等就用这种方法治疗了许多疾病。魏、晋、隋、唐时期,按摩治疗和按摩保健已十分流行,并传入了朝鲜、日本、印度和欧洲。宋、金、元时期,按摩防治的范围更为广泛,涉及到内、外、妇、儿各科疾病。及至明、清时期,在此基础上,按摩理论有了进一步的发展,尤其是用按摩方法治疗小儿疾病,形成了独特的体系。新中国成立后,在党的中医政策指导下,按摩疗法得到了高度重视,挖掘整理了大量的按摩文献资料,创办了各种按摩培训班,并在中医院校设立了按摩专业,编撰了按摩教材,进行了大量的临床实践研究,使按摩疗法成为一种重要的治疗方法,广泛应用于临床,为人类的健康作出了贡献。目前,人们回归自然的热潮席卷全球,按摩疗法再次被推崇为非药物疗法的代表,以其简单易学、便于操作、疗效显著、费用低廉、无毒副反应等特点深受国内外各届人士的喜爱,且已成为 21 世纪人们追求绿色保健、提高生活质量的有效方法。





按摩疗法的作用

疏通经络《黄帝内经》里说：“经络不通，病生于不仁，治之以按摩”，说明按摩有疏通经络的作用。如按揉足三里，推脾经可增加消化液的分泌功能等。从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官间的功能，使机体的新陈代谢水平有所提高。

调和气血

明代养生家罗洪在《万寿仙书》里说：“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫”。这里的运旋荣卫，就是调和气血之意。因为按摩就是以柔软、轻和之力，循经络、按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，借以调和营卫气血，增强机体健康。现代医学认为，推拿手法的机械刺激，通过将机械能转化为热能的综合作用，以提高局部组织的温度，促使毛细血管扩张，改善血液和淋巴循环，使血液黏滞性减低，降低周围血管阻力，减轻心脏负担，故可防治心血管疾病。

提高机体免疫能力

如小儿痢疾，经推拿时症状减轻或消失；小儿肺部有干湿性啰音时，按揉小横纹。掌心横纹有效。有人曾在同龄组儿童中并列对照组进行保健推拿，经推拿的儿童组，发病率下降，身高、体重、食欲等皆高于对照组。以上临床实践及其他动物实验皆证明，推拿按摩具有抗炎、退热、提高免疫力的作用，可增强人体的抗病能力。也正是由于按摩能够疏通经络，使气血周流，保持机体的阴阳平衡，所以按摩后可感到肌肉放松、关节灵活，使人精神振奋，消除疲劳，对保证身体健康有重要作用。

按摩的手法

按法

手法：用手指或手掌在身体某处或穴位上用力向下按压。按压的力度可浅到皮肉，深达骨骼、关节和部分内脏处。操作时按压的力量要由轻而重，使患部有一定压迫感后，持续一段时间，再慢慢放松。也可以有节律地一按一松，

这种按压法在操作时一定要注意按压的强度与频率，不可过重、过急，应富有弹性。按法在施术时根据不同部位、不同疾病及不同治疗目的，可分为拇指按、中指按、拳按、掌按、肘按。此外，尚有利用按摩工具按压等。

作用：按法是一种较强刺激的手法，有镇静止痛、开通闭塞、放松肌肉的作用。指按法适用于全身各部穴位；掌按法常用于腰背及下肢部；肘按法压力最大，多用于腰背、臀部和大腿部。

推法

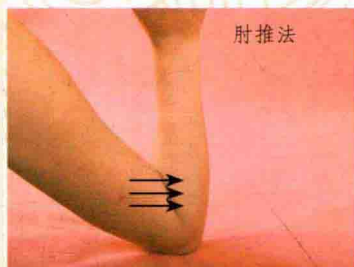
手法：用指、掌、肘部等着力在人体某一个部位或穴位上做前后、上下或左右的推动。推法在应用时所用的力量须由轻而重，根据不同部位而决定用力大小。用力大时，作用达肌肉、内脏；用力小时，作用达皮下组织。一般频率 50 ~ 150 次 / 分，开始稍慢，逐渐加快。推法根据不同的部位和病情可分为拇指推、手掌推、肘尖推、拳推。

作用：具有消积导滞、解痉镇痛、消瘀散结、通经理筋的功能，可提高肌肉兴奋性，促进血液循环。

拿法

手法：用拇指与食、中指或其他手指相对做对应钳形用力，捏住某一部位或穴位，做一收一放或持续的揉捏动作。拿法不同于捏法，力量集中于指尖上，而是指腹和手指的整个掌面着力。使用拿法时，腕要放松灵活，要由轻到重，再由重到轻。在拿法的同时可结合提法，提拿并用。多在提拿某一肌腹时用，作用力要与肌腹相垂直，即纵行肌腹横向提拿，横行肌腹纵向提拿。此类手法强度比较大，被治疗者反应明显，一般以提拿时感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒展、轻快的手法强度合适。通常是做定点拿、揉、提的手法，也可做移动拿、揉手法。拿法可根据不同疾病、不同部位，采用指拿、四指拿、五指拿和抖动拿等。速度可快可慢，要有节奏，要连续，不可忽快忽慢、忽轻忽重。

作用：拿法刺激较强，常配合其他手法用于颈项、肩部和四肢等部位，具有祛风散寒、舒筋通络、缓解痉挛、消除肌肉酸胀和精神疲劳的作用，在颈椎按摩中应用较多。





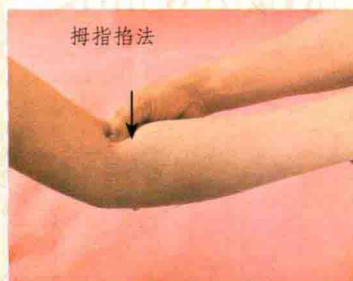
指揉法



掌揉法



拇指点法



拇指掐法



大鱼际擦法

揉法

手法：用手指或手掌面在身体某个部位做回旋揉动。
揉法的作用力一般不大，仅达到皮下组织，但重揉时可以作用到肌肉。频率较慢 50 ~ 100 次 / 分，一般是由轻到重再至轻。此种手法较温和，多在疼痛部位或强手法刺激后使用，也可在放松肌肉、解除局部痉挛时用。操作时手指和手掌应紧贴皮肤，与皮肤之间不能移动，而皮下的组织被揉动，幅度可逐渐扩大。根据按揉的部位不同可分为拇指揉、大鱼际揉、肘揉、掌揉等等。

作用：本法轻柔缓和，刺激量小，适用于全身各部位，具有舒筋活络、活血化瘀、消积导滞、缓解肌痉挛、软化瘢痕的作用。

点法

手法：用指端、屈曲之指间关节或肘尖，集中力点，作用于施术部位或穴位上，称点法。操作时要求部位准确，力量深透。

作用：具有开通闭塞、活血止痛、解除痉挛、调整脏腑功能的作用，适用于全身各部位及穴位。

掐法

手法：是用拇指、中指或食指在身体某个部位或穴位上，做深入并持续的掐压。掐法刺激较强，常用于穴位刺激按摩。操作时用力须由小到大，使其作用为由浅到深。掐法用在穴位时，可有强烈的酸胀感觉称“得气”反应。掐法也可称指针法，是以指代针的意思。另与掐法近似的一种指切法，是用一手或两手拇指做一排排轻巧而密集的掐压，边掐边向前推进。这一方法一般用于组织肿胀时，将其向前方推散，而使肿胀散开。

作用：刺激穴位，疏通经脉，消肿散瘀，镇静安神，开窍等。

擦法

手法：以手掌或大鱼际、小鱼际附着在一定部位，进行直线往返摩擦，称擦法。其作用力浅，仅作用于皮肤及皮下。其频率较高，达 100 ~ 200 次 / 分。对皮肤引起反应较大，常要擦到皮肤发红，但不要擦破皮肤，故在操作时多用介质润滑，防止皮肤受损。此法可单手操作，根据