



扫一扫二维码  
视频同步学

既病防变，恢复健康  
全视频、面对面教您

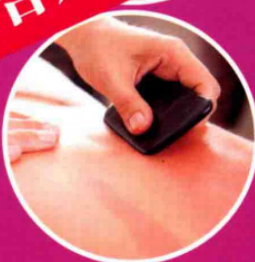
防病保健养生

# 按摩刮痧 拔罐艾灸 一本通

国医堂主任医师，  
北京中医药大学针灸推拿专业  
博士生导师 **李志刚** 主编

养生保健  
未病先防  
中医理疗来帮忙！

四法合用



中国纺织出版社

防病保健养生

# 按摩刮痧 拔罐艾灸 一本通

国医堂主任医师，  
北京中医药大学针灸推拿专业  
博士生导师 **李志刚** 主编

四法合用



## 图书在版编目(CIP)数据

按摩 刮痧 拔罐 艾灸一本通 / 李志刚主编. —  
北京: 中国纺织出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5180-2519-0

I. ①按… II. ①李… III. 按摩疗法(中医) ②刮  
搓疗法 ③拔罐疗法 ④艾灸 IV. ①R24

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070471号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司  
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

---

责任编辑: 樊雅莉      责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版 第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 102千字 定价: 32.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

如今随着健康意识的逐渐加强，防病治病已经成为大家日常生活中十分关注的话题。我们经常会听到身边的同事、朋友、家人相互交流保养、饮食、美容、治病等与健康有关的言论。俗话说：“言由心生，情由感发”。由此可见，大家平时对自身的健康问题还是十分关注的，并且都在想尽办法，希望集大家的意见和经验将自己的状态调整到最佳。

在如今工作压力愈来愈大，生活作息时间不规律，环境问题令人担忧的大环境之下，我们不得不担心自己的身体状况。长年的不合理利用抗生素，让人们的体质每况愈下；多年的空气污染，让人们的肺部疾病与日俱增；经常的加班加点，让人们慢慢步入亚健康状态……面对这么多问题，我们到底该如何克服呢？或许大多数人都想知道答案。在这里我要告诉大家的是，请您重新拾起老祖宗留下来的宝贵财富——中医理疗，运用先人的智慧为自己的健康保驾护航吧！

中医理疗是我国中医传统疗法中的宝贵财富，属于自然保健疗法，千百年来广泛流传于我国民间。在传统中医理论中，人体经络是人体功能的调控系统，身体内外的组织器官都要通过经络紧密相连，相互影响。而在经络上分布的穴位，更是预防和治疗疾病的枢纽和开关。它与深部组织器官有着密切联系，是疾病的反应点和治疗的刺激点。按摩能促进血液循环和新陈代谢，对内脏起保健作用，同时还可以辅助治疗一些慢性疾病，放松肌肉，缓解疲劳，恢复人体功能。刮痧极具特色而又自成体系，堪称中国传统医学的瑰宝。刮痧疗法独有的祛瘀生新、排毒养生功效能让人们轻松养出一副好身体。拔罐对穴位或所拔部位体表的吸拔作用，可以引导营卫之气始行输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官、温煦皮毛，同时使虚衰的脏腑功能得以振奋，畅通经络，调整机体的阴阳平衡，使气血得以调整。艾灸既可减轻病状，又能强身健体，数千年来深受广大人民群众喜爱。

本书依据上述中医理念，用通俗易懂的语言讲解按摩、刮痧、拔罐、艾灸的中医理论，教给大家简便、实用又有效的防病、保健和辅助治疗方法。让您学会如何通过穴位刺激来扶正人体阳气，调动身体机能，驱除体内寒邪、瘀滞，达到恢复健康的最终目的。翻开本书，首先在第一章向大家介绍了按摩、刮痧、拔罐和艾灸的理论知识，包括它们的功效、基本手法、必备器具以及注意事项。其中每种理疗方

法下的基本手法都配有对应的二维码，只需要您用手机扫一扫，便可在线观看真人教学，清晰易懂。不用担心自己因单纯看文字和图片理解不透而操作不规范了。

接下来，第二章进入保健话题，从治未病开始。《金匱要略》中记载“上工治未病”。最好的养生办法是将所有的疾病扼杀在摇篮之中，不给它们滋生的机会。鉴于女性、老年人、男性朋友的身体结构不同，在生活中承担的责任不同，所以我们对他们按人群进行分别指导，对他们比较关心的健康问题和容易产生的身体状况进行中医理疗讲解。例如，女性朋友容易出现的健康问题如：贫血、肝气郁结、肥胖、容颜失色、乳房下垂等，我们会逐一告诉大家最有效的理疗方法。此外，针对不同体质的人群，我们也在本章中告诉大家要如何进行调整，最终恢复不生病的平和体质。

最后，第三章则重点向大家介绍常见疾病的辅助治疗办法。为了方便读者朋友进行快速查阅，我们对疾病进行了分类。每一个疾病大类之下，还挑选了一些非常典型的和常见的具体疾病进行讲解，告诉大家如何在家自行操作。如在呼吸系统疾病下的感冒，我们分别从风寒、风热、暑湿3种常见感冒类型的角度入手，告诉大家如何对它们进行相应的艾灸、按摩、刮痧治疗。

全书中提到的所有治疗方法都配有二维码、操作图以及取穴图，希望大家能够更加直观的理解和学习。最后，衷心希望广大读者朋友能够通过本书的学习收获健康，找到适合自己的养生保健、防病治病方法。

# 目录

## Contents

### 1 Part

## 中医理疗基础课——解密按摩、刮痧、拔罐、艾灸四大疗法

- 002 定位取穴——简便易行，轻松找穴
- 005 按摩疗法——拿捏得法，放松舒适
- 009 刮痧疗法——操作简单，实用有效
- 013 拔罐疗法——拔走邪气，健康轻松
- 017 艾灸疗法——温经通络，调节阴阳



## 2 Part

# 未病先防， 为健康保驾护航

### 022 女性养生： 打造S形完美女人

022 益气补血——气血充足气质佳

023 美容养颜——面色红润好运来

024 丰胸美乳——双峰挺拔好身材

026 减脂瘦身——塑造超完美曲线

027 疏肝解郁——笑容灿烂心情好

### 028 老年人养生： 颐养天年乐无忧

028 延年益寿——健康长寿合家欢

031 降压降糖——一箭双雕两不误

032 排毒通便——排掉毒素一身轻

034 健脾养胃——胃口好吃嘛嘛香

036 宣肺理气——呼吸顺畅不气喘

037 舒畅情志——心情舒畅笑颜开

038 消除疲劳——恢复精力气色好

### 040 男性养生： 神清气爽精力足

040 强健腰肾——活力四射精力足

043 安神宁心——不烦不燥睡眠好

044 强健筋骨——身强体壮不疲劳

047 养肺护咽——润肺化痰享健康

### 048 体质养生： 塑造健康平和体质

048 气虚体质——气短懒言常自汗



- 
- 050 血瘀体质——面色黯淡多处痛
- 052 阴虚体质——潮热心烦皮肤干
- 054 阳虚体质——四肢寒凉喜热食
- 056 湿热体质——满面油光粉刺多
- 058 气郁体质——郁郁寡欢多惆怅
- 060 痰湿体质——身体浮肿嗜睡重

### 3 既病防变， 恢复健康身心安

Part

#### 062 呼吸系统疾病

- 062 感冒——寒热暑湿要辨清
- 065 胸闷——小毛病不可疏忽
- 066 咳嗽——寒热阴虚辨证疗
- 069 咽喉肿痛——声音嘶哑嗓子痛
- 070 空调病——鼻塞头昏无精力
- 072 慢性肺炎——咳嗽咯痰病程长
- 074 慢性支气管炎——提早防治是关键

#### 076 五官科疾病

- 076 鼻炎——鼻塞流涕打喷嚏
- 078 中耳炎——消炎聪耳不含糊
- 080 耳鸣——消除杂音心自宁

082 口腔溃疡——饮食清淡不尽兴

084 牙龈肿痛——疼痛剧烈入睡难

## 086 消化系统疾病

086 打嗝——气逆上行胃不适

088 消化不良——腹胀暖气体质差

091 呕吐——反胃恶心损脾胃

092 慢性胃炎——食欲减退上腹痛

095 胃下垂——饱胀恶心宗气虚

096 腹胀——健脾疏肝加理气

098 腹泻——脾虚腹痛排便频

100 痔疮——大肠湿热便带血

## 102 皮肤科疾病

102 痤疮——调整心情祛湿热

104 湿疹——瘙痒难耐常复发

106 皮肤瘙痒——内外调治促康复

108 黄褐斑——肝郁气滞肾虚寒

110 脚气——脚癣难治需坚持

## 112 妇产科疾病

112 乳腺增生——乳房疼痛需早治

115 产后缺乳——活血养血促分泌

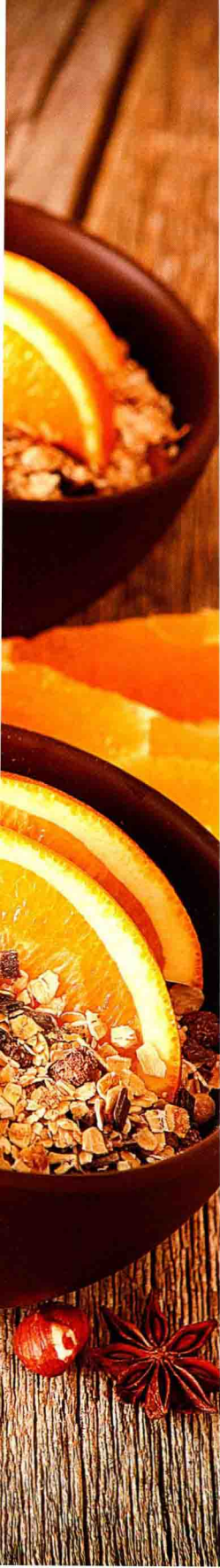
116 月经不调——调经止痛气血足

118 慢性盆腔炎——低热白带月经多

120 痛经——小腹冷痛烦恼多

123 阴道炎——外阴瘙痒白带多





- 124 带下病——湿热下注气血亏
- 126 更年期综合征——肾精不足失眠多
- 128 泌尿生殖系统疾病**
- 128 遗精——精神萎靡腰膝软
- 131 早泄——肾虚火盛气不固
- 132 阳痿——勃起困难不自信
- 135 尿道炎——尿频尿急排尿痛
- 136 前列腺炎——尿频尿急尿不尽
- 138 慢性膀胱炎——下腹疼痛夜尿多
- 140 慢性肾炎——血尿水肿病程长
- 142 心脑血管疾病**
- 142 冠心病——心律不齐心绞痛
- 144 低血压——脸色苍白又头晕
- 146 高血压——头痛头晕面潮红
- 148 偏头痛——恶心呕吐睡不安
- 150 骨伤科**
- 150 网球肘——手臂酸胀肌无力
- 153 鼠标手——腕部肌肉肿胀麻
- 154 落枕——项强酸痛不能转
- 156 肩周炎——关节疼痛夜加重
- 158 腰肌劳损——有时疼痛有时好
- 160 颈椎病——头颈肩臂上胸痛
- 163 骨质疏松——骨脆易折风险高
- 164 小腿抽筋——影响睡眠真闹心

166 风湿性关节炎——红肿热痛好游走

## 168 内分泌及循环系统疾病

168 糖尿病——三多一少脏腑伤

170 痛风——疼痛剧烈如刀割

172 甲亢——多食消瘦脾气大

174 肥胖病——脂肪过厚疾病多

## 176 精神和神经系统疾病

176 失眠——入睡困难易惊醒

179 抑郁症——自卑厌世不乐观

180 疲劳综合征——精力不济记性差

182 神经衰弱——精神紧张压力大



# 1

## Part

# 中医理疗基础课—— 解密按摩、刮痧、拔 罐、艾灸四大疗法

几千年的中国传统文化孕育出博大精深的中医理疗知识。随着生活水平的提高，人们逐渐开始注重养生和保健。对于一些常见疾病，大家也乐于自己想办法解决。中医理疗方法以其方法简单、容易操作、疗效确切而广受大家认可。适合在家自行操作的中医理疗方法主要有按摩、刮痧、拔罐、艾灸4种。下面就让我们一起走进中医理疗知识的讲堂，揭开它们的神秘面纱。

# 定位取穴

## ——简便易行，轻松找穴

经络是古人在长期生活保健和医疗实践中逐渐发现并形成理论的。它是经脉与络脉的总称，是周身气血运行的通道。懂得经络穴位疗法，找准穴位，就有助于让疾病无所遁形，也不用在保健品上花费昂贵的金钱，弹指之间，即可轻松达到养生保健的目的。

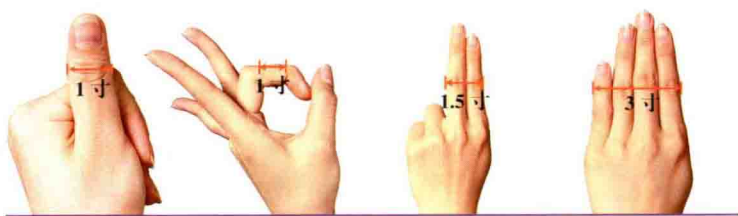
### 手指度量法

利用患者本人的手指作为测量的尺度来量取穴位的方法称为手指度量法，又称为“手指同身寸”，是临床上最常用的取穴找穴方法。“同身寸”中的“寸”并没有具体数值。

“同身寸”中的“1寸”在不同的人身体上长短是不同的；较高的人“1寸”要比较矮的人的“1寸”长，这是由身体比例来决定的。所以，“同身寸”只适用于同一个人身上，不能用自己的手指去测量别人身上的穴位，这样找穴位不够准确。

①拇指同身寸：大拇指指幅横宽为1寸；中指同身寸：中指中节屈曲，手指内侧两端横纹之间的距离为1寸。

②横指同身寸：又叫“一夫法”，即食指、中指、无名指和小指者四指并拢，以中指中节横纹处为准，食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽为3寸，食指与中指并拢横宽为1.5寸。



### 简便定位法

简便定位法是临床中一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市；两手虎口自然平直交叉，一手指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处为列缺等。此法是一种辅助取穴方法。

## 标志参照法

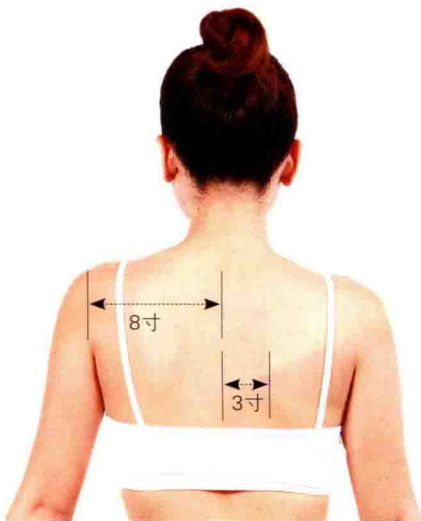
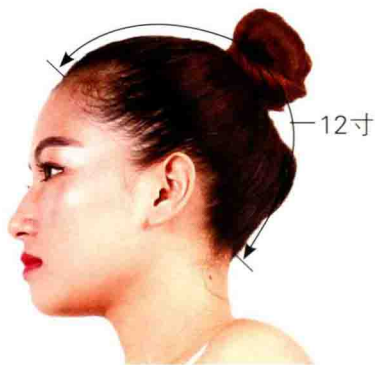
**固定标志：**是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝以及骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴标志。如：神阙穴位于腹部脐中央；膻中穴位于两乳头中间。

**动作标志：**是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志。如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。咀嚼时，咬肌的最高隆起处为颊车穴。



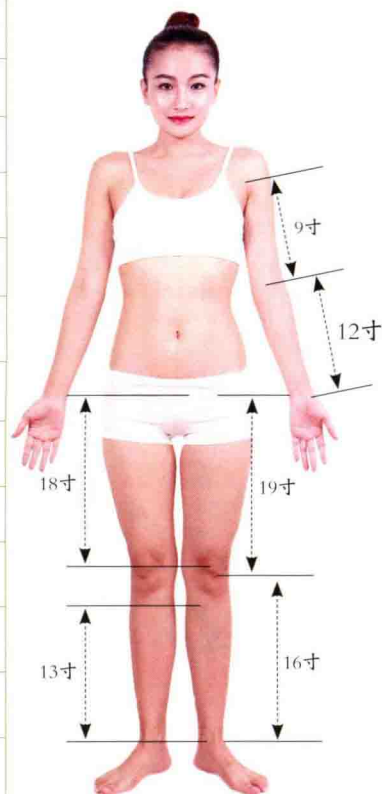
## 骨度分寸法

骨度分寸法始见于《黄帝内经·灵枢·骨度》篇。它将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大转子至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧髌下缘至内踝尖为13寸。



# 骨度分寸定位表

| 部位  | 起止点           | 折量寸  | 度量方法 |
|-----|---------------|------|------|
| 头部  | 前发际到后发际       | 12 寸 | 直    |
|     | 耳后两乳突之间       | 9 寸  | 横    |
|     | 眉心到前发际        | 3 寸  | 直    |
| 胸腹部 | 天突穴到剑突处       | 9 寸  | 直    |
|     | 剑突到肚脐         | 8 寸  | 直    |
|     | 脐中到耻骨联合部      | 5 寸  | 直    |
|     | 两乳头之间         | 8 寸  | 横    |
| 侧身部 | 腋窝下到季肋        | 12 寸 | 直    |
|     | 季肋下到髀枢        | 9 寸  | 直    |
| 上肢部 | 腋前纹头到肘横纹      | 9 寸  | 直    |
|     | 肘横纹到腕横纹       | 12 寸 | 直    |
| 下肢部 | 耻骨联合处到股骨下端内侧髌 | 18 寸 | 直    |
|     | 胫骨下端内侧髌到内踝尖   | 13 寸 | 直    |
|     | 髀枢到外膝眼        | 19 寸 | 直    |
|     | 外膝眼到外踝尖       | 16 寸 | 直    |



说明：度量方法中的“直”指矢状线，即与人体正中线平行的线为“直线”；“横”即与人体正中线水平垂直的线为“横线”；“季肋”即第11肋骨的下缘；“髀枢”即人体股骨大转子处。

## 感知找穴法

当身体感到异常，用手指压一压，捏一捏异常的部位，如果有痛、痒等感觉，或周围皮肤有温度差如发凉发烫等，那么该部位就是所要找的穴位。感觉疼痛，或按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴是指既无固定名称，亦无固定位置，而是以压痛点或其他反应点作为特征的一类腧穴。阿是穴一般在病变部位附近，也可能在距离病变部位较远的地方。

# 按摩疗法

## ——拿捏得法，放松舒适

按摩疗法在经络保健养生中是非常有效的一种疗法。它运用按摩的各种手法，沿着经络循行从上往下或从内往外进行按摩，直接作用于皮肤、末梢神经、血管和肌肉等，促进血液循环和新陈代谢，对内脏起保健作用，同时还可以辅助治疗一些慢性疾病，放松肌肉，缓解疲劳，改善人体功能。

### 按摩的功效

**平衡阴阳、调整脏腑：**阴阳失调便会引发脏腑功能的紊乱，从而导致疾病的发生。《黄帝内经》曰：“阴盛则阳病，阳盛则阴病。阳盛则热，阴盛则寒。”按摩能够调整脏腑的功能，有助于达到阴阳平衡。实践证明，强而快的按摩手法能够引起神经和肌肉的兴奋；轻而缓的按摩手法则可以抑制神经、肌肉的功能活动。如果使用轻揉手法对头部进行推抹，能够抑制大脑皮层的活动；如果使用较重的手法进行按揉，则可以兴奋大脑皮层的活动。

**活血化瘀、消肿止痛、松解粘连：**肢体软组织损伤之后，损伤部位的毛细血管便会破裂出血，形成局部瘀血而又肿胀疼痛的现象。外伤或者出血这种局部的刺激可引起血管的痉挛。按摩能够加速局部供血、消散瘀血、松解粘连、缓解痉挛、恢复关节功能。如肩周炎患者经过自我按摩并配合肩关节的运动后，能够松解关节周围的粘连，改善局部疼痛。

**疏通经络、调和气血：**作为运行气血的通路，经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会发生疾病，通过按摩，可以使经络疏通，气血流通，进而缓解疾病。《医宗金鉴》曰：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”

**强壮筋骨、通利关节：**骨伤疾患会直接影响到运动系统功能，自我按摩能够强健筋骨，令患者的正常功能得以恢复，令由于肌肉等软组织痉挛、粘连而导致关节失利的患者解痉松黏、滑利关节。实践证明，在病变的关节部位进行按摩，可以促进关节滑液的代谢，增强关节囊和关节的韧性。中医认为肾主骨，为先天之本，小儿先天不足，便容易患上佝偻病；壮年肾气亏损，易过早出现颈椎、腰椎骨质增生等病。因此，经常对肾俞、关元等穴位进行按摩，能够补肾强骨，令全身筋骨强健、关节灵活，还有助于防治上述病变。

## 按摩的基本手法



### 压法

以肢体在施术部位压而抑之的方法被称为压法。压法具有疏通经络、活血止痛和舒展肌筋的作用，经常被用来进行胸背、腰臀以及四肢等部位的按摩。操作时，力量由轻到重，切忌用暴力猛然下压；宜深压而抑之，缓慢移动，提则轻缓，一起一伏。



### 点法

用指端、肘尖或屈曲的指关节突起部分着力，点压在一定部位称为点法。具有开通闭塞、活血止痛、解除痉挛、调整脏腑功能，适用于全身各部位及穴位。操作时，方向要垂直，用力由轻到重，必要时可略加颤动，以增加其疗效。



### 掐法

以拇指指甲，在一定的部位或穴位适当上用力按压的一种手法。掐法适用于面部及四肢部位的穴位，是一种强刺激的手法，具有开窍解痉的功效。操作时要注意令拇指微屈，垂直用力，不能扣动，以免掐破皮肤；掐法不适合长时间使用。



### 拿法

以单手或者是双手的拇指与其余四指相对，握住施术部位，相对用力，并做持续、有节律的提捏方法，称为拿法。主要用于颈部、肩背部及四肢部位。在临床应用时，拿后需配合揉摩，以缓解刺激引起的不适。

