

按摩 艾灸 刮痧 拔罐 敷贴

良方图解

一本书掌握
5种中医绝招

专家审定 对症操作

时素华
编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



大椎

刺激大椎穴可有效驱邪外出，从而达到有效缓解全身热病的目的。



丰隆

刺激丰隆穴可健脾化痰、和胃降逆，有效改善痰多、气喘、咳嗽、胸闷等。



肺俞

刺激肺俞穴可解表宣肺、止咳平喘，常用于预防和缓解肺部疾病。



手三里

刺激手三里穴可通经活络、清热明目、理气通腑，缓解上肢疲劳，改善手臂酸麻。



行间

刺激行间穴可清肝泄热、安神止血，改善因肝火旺盛引起的疼痛。



合谷

刺激合谷穴可镇静止痛、通经活络，改善头痛、牙痛、肠胃不适、痛经等。



按摩灸痧罐贴 艾刮拔敷

时素华
编著

良方图解



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

按摩艾灸刮痧拔罐敷贴良方图解 / 时素华编著. —

广州: 广东科技出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5359-6406-9

I. ①按… II. ①时… III. ①按摩疗法(中医) — 图解②艾灸 — 图解③刮搓疗法 — 图解④拔罐疗法 — 图解⑤中药外敷疗法 — 图解 IV. ①R244-64②R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第206864号

按摩艾灸刮痧拔罐敷贴良方图解

Anmo Aijiu Guasha Baguan Futie Liangfang Tujie

责任编辑: 马霄行

封面设计: 瑞雅书业·赵静

责任校对: 陈素华 吴丽霞 黄慧怡

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 瑞雅书业·王玲

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司

(北京市大兴区黄村镇李村村委会西500米 邮政编码: 102628)

规 格: 720mm × 1 020mm 1/16 印张15 字数250千

版 次: 2015年11月第1版

2015年11月第1次印刷

定 价: 39.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

第一章

十四经络循行线路图

手太阴肺经	2
手阳明大肠经	3
足阳明胃经	4
足太阴脾经	5
手少阴心经	6
手太阳小肠经	7
足太阳膀胱经	8
足少阴肾经	9
手厥阴心包经	10
手少阳三焦经	11
足少阳胆经	12
足厥阴肝经	13
任脉	14
督脉	15

第二章

传统五大疗法初了解

按摩疗法

——消病痛，促康复 18

按摩的功效有这些 18

常用按摩器具 19

常见按摩技巧 20

按摩需留意 28

艾灸疗法

——除虚寒，补气血 30

艾灸的功效有这些 30

刮痧疗法

——刮痧毒，去疾病 35

刮痧的功效有这些 35

常用刮痧器具和介质 36

刮痧应该这样做 37

刮痧需留意 39

拔罐疗法

——舒筋血，调阴阳 41

拔罐的功效有这些 41

常见艾灸技巧 31
艾灸需留意 34

第三章

五法连用养生除病

亚健康及各种不适症状

54

慢性疲劳综合征

76

消化系统病症

78

胃下垂

78

胃肠痉挛

80

急性胃肠炎

82

胃、十二指肠溃疡

83

慢性胃炎

84

慢性胰腺炎

86

慢性结肠炎

87

溃疡性结肠炎

88

慢性阑尾炎

89

慢性胆囊炎

90

腹泻

92

肝炎

94

肝硬化

96

敷贴疗法

驱毒邪，强体魄

48

敷贴的作用机制有这些

48

常用敷贴药物和赋形剂

49

敷贴需留意

51

常用拔罐器具

42

拔罐应该这样做

43

拔罐需留意

47

健忘 54
头痛 56
失眠 58
咳嗽 61
眩晕 62
郁证 63
呃逆 64
腹胀 66
中暑 68
痔疮 70
便秘 72
盗汗 75

胆结石 97

呼吸系统疾病 98

扁桃体炎 98

哮喘 100

慢性咽炎 102

急性上呼吸道感染 103

慢性支气管炎 104

支气管扩张 106

肺炎 107

肺结核 108

肺气肿 110

循环系统疾病 111

高血压病 111

低血压病 114

心律失常 116

冠心病 118

心肌缺血 121

风湿性心脏病 122

病毒性心肌炎 123

内分泌系统疾病 124

肥胖症 124

糖尿病 126

痛风 128

甲状腺功能亢进 129

泌尿系统疾病 130

尿路感染 130

尿潴留 131

肾盂肾炎 132

慢性肾小球肾炎 133

泌尿系统结石 134

神经系统疾病 135

神经衰弱 135

癫痫 136

癔症 137

面瘫 138

肋间神经痛 140

三叉神经痛 142

脑卒中后遗症 143

五官疾病 144

耳鸣耳聋 144

慢性鼻炎 146

过敏性鼻炎 148

青光眼 149

近视 150

白内障 152

睑腺炎 153

结膜炎 154

视神经萎缩 155

皮肤疾病 156

皮肤瘙痒 156

黄褐斑 158

雀斑 160

湿疹 161

荨麻疹 162

带状疱疹 163

白癜风 164

过敏性紫癜 165

银屑病 166

丹毒 167

骨关节软组织病症 168

落枕 168

肩周炎 170

颈椎病 172

腱鞘囊肿 175

肱骨外上髁炎 176

肱骨内上髁炎 178

强直性脊柱炎 179

腰肌劳损 180

腰椎间盘突出症 182

坐骨神经痛 184

风湿性关节炎 186

踝关节扭伤 188

膝关节痛 190

妇科常见病症 191

闭经 191

痛经 192

月经不调 194

乳腺增生 196

急性乳腺炎 198

崩漏 199

带下病 200

外阴瘙痒 201

前列腺增生	慢性前列腺炎	遗精	阳痿	早泄	男科常见病症	产后尿失禁	围绝经期综合征	产后身痛	产后腹痛	产后缺乳	子宫脱垂	产后发热	不孕症	慢性盆腔炎
222	220	218	216	215		214	212	211	210	208	206	205	203	202
					215									

小儿便秘	小儿遗尿	小儿疳积	小儿支气管炎	小儿肺炎	小儿高热	小儿厌食症	儿科常见病症	不育症
232	230	229	228	227	226	224		223
							224	

编者公告

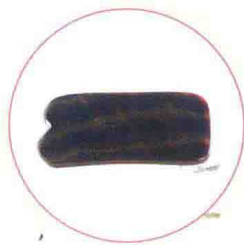
本书旨在为广大读者提供养生保健的相关知识，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的决心，而不是代替医生的治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您接受必要的医药治疗。

另外，不可隔衣服刮痧、拔罐，由于会涉及人体隐私部位，本书图片仅为示意图。

第一章

十四经络循行线路图

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。熟悉并找准经脉也是进行按摩、针灸等中医理疗手段的基础。只有准确定位经络上的穴位，才能对症下药，使得按摩、针灸等手法的功效得以实现。本章就以图片形式详细展示人体中各大经络及主要穴位，为后面章节的学习打下基础。

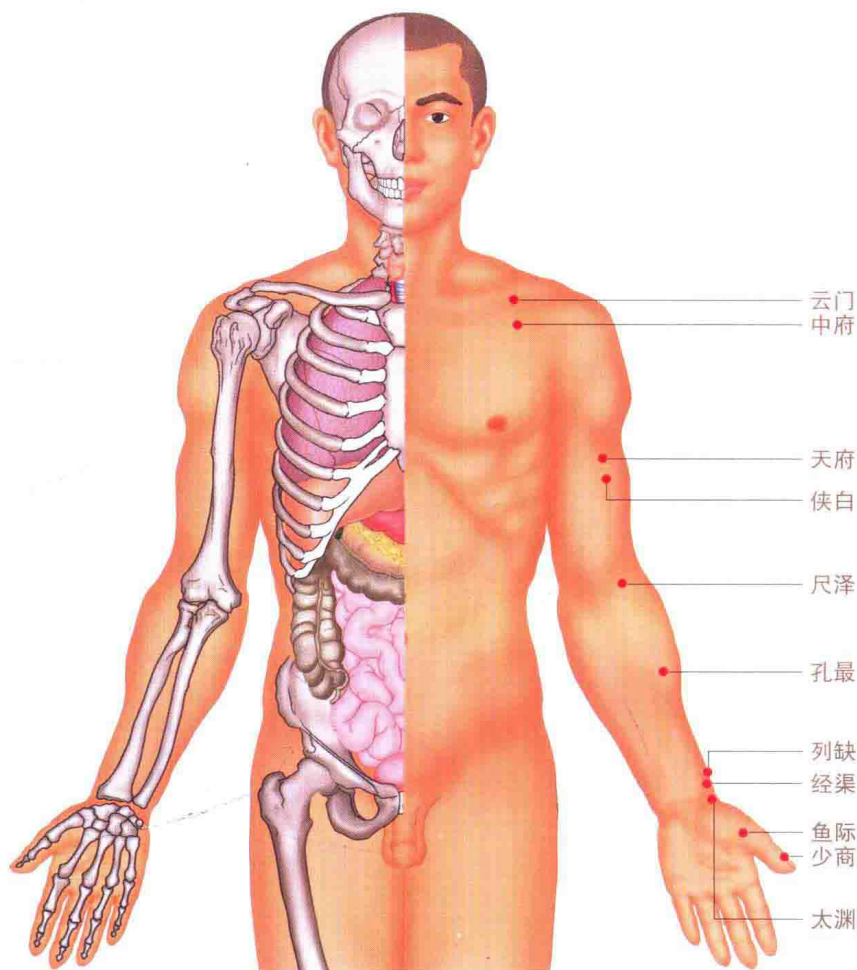


手太阴肺经

SHOU TAI YIN FEI JING

该经主治：

急慢性支气管炎、气喘、咳嗽、胸痛、咯血等，咽炎、鼻炎、鼻衄等，掌心热、上肢前外侧缘疼痛等。



穴位数量

22

经络走向

起于胸部的中府穴，经手臂内侧，止于手拇指的少商穴

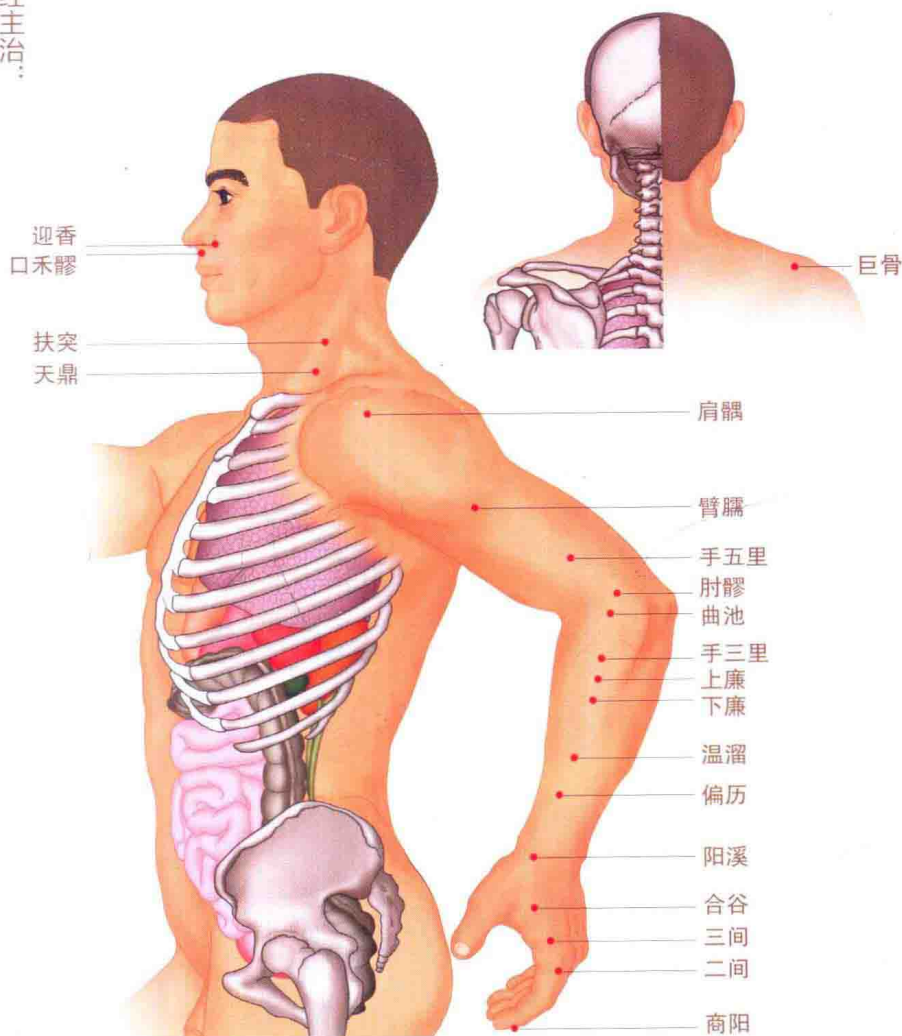
穴位分布

分布于胸、手臂内侧及手掌面桡侧

手阳明大肠经

SHOU YANG MING DA CHANG JING

该经主治：
呼吸系统疾病、消化系统疾病、五官科疾病、皮肤病、
以及本经脉所经过部位的疾患。



穴位数量 40

经络走向 起于食指末端的商阳穴，沿手臂外侧经过肩头，止于鼻子旁的迎香穴

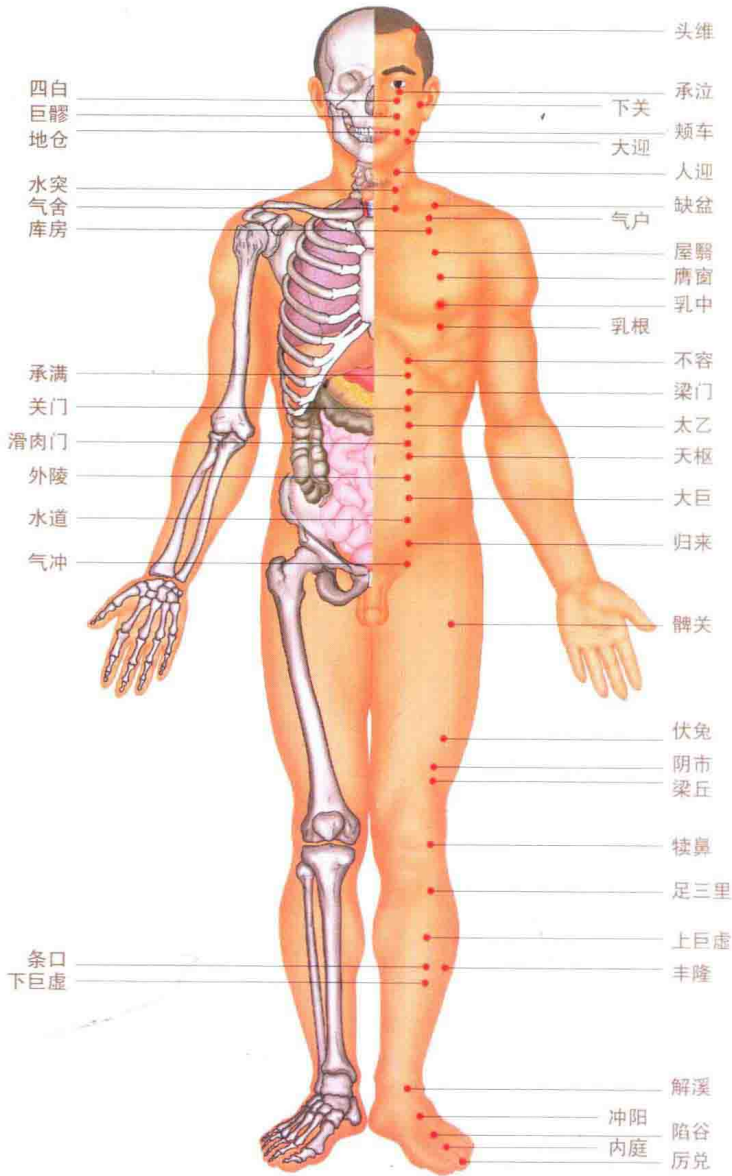
穴位分布 分布于手部、手臂外侧、肩颈及头部



足阳明胃经

ZU YANG MING WEI JING

该经主治：
消化系统疾病及五官科疾病。



穴位数量

90

经络走向

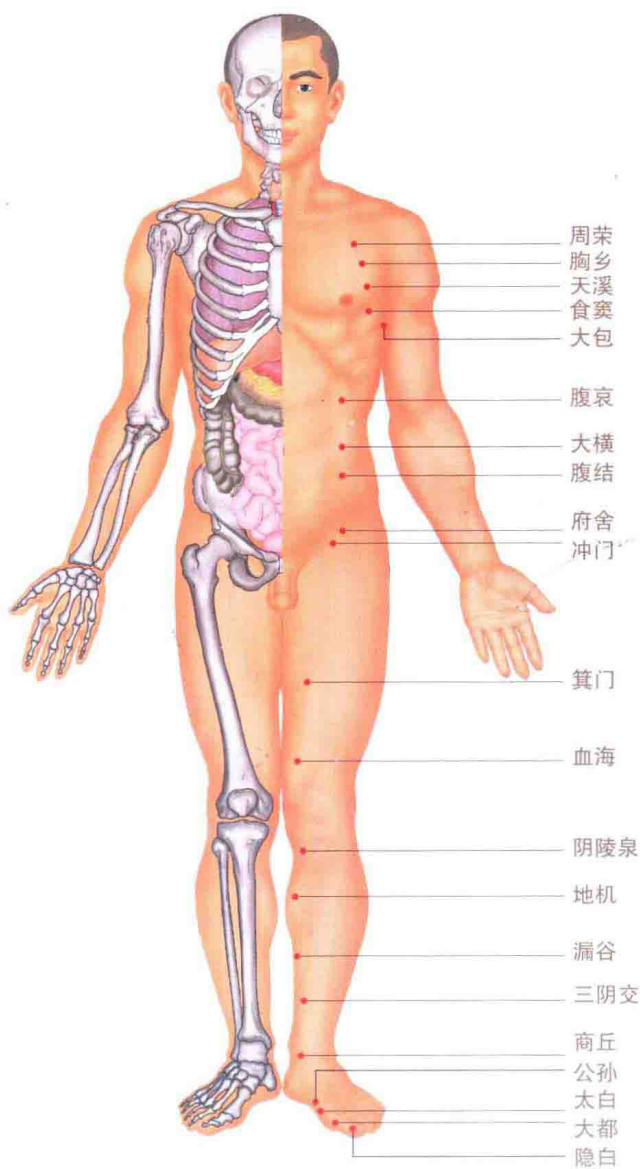
起于头部，往下经过胸部、腹部，到达脚背

穴位分布

分布于头、胸、腰腹、腿及足部

足太阴脾经

ZU TAI YIN PI JING



该经主治：
消化系统和泌尿生殖系统疾病，以及本经脉所经过部位的疾患。

穴位数量

42

经络走向

起于足拇指内侧隐白穴，经过腿部内侧，止于胸部的大包穴

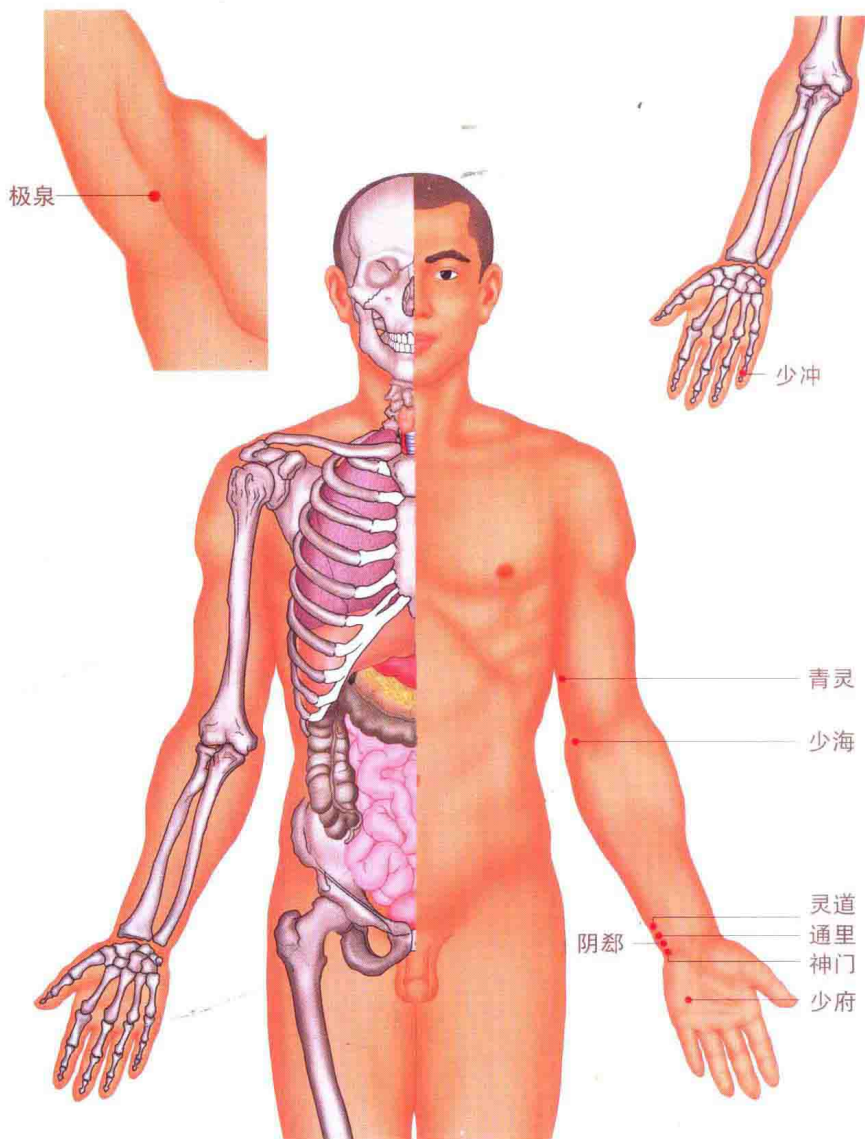
穴位分布

分布在下肢内侧面、腹部及侧胸部

手少阴心经

SHOU SHAO YIN XIN JING

该经主治：
心血管疾病、精神疾病和本经脉所经过部位的疾患。



穴位数量

18

经络走向

起于腋窝的极泉穴，沿手臂内侧止于小指的少冲穴

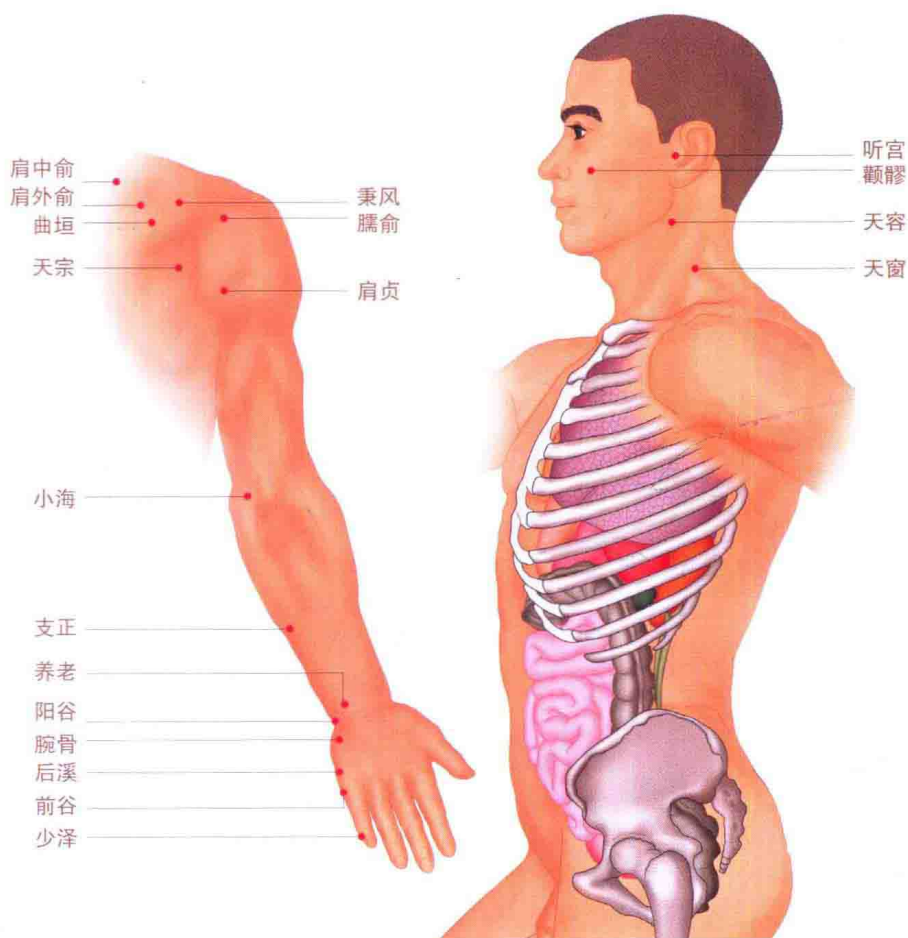
穴位分布

分布在腋窝部、上肢掌侧面的尺侧

手太阳小肠经

SHOU TAI YANG XIAO CHANG JING

该经主治：
五官科疾病与颈肩、掌部疾病，以及本经脉所经过部位的疾患。



穴位数量

38

经络走向

起于手小指少泽穴，从手臂内侧到颈部，止于耳朵的听宫穴

穴位分布

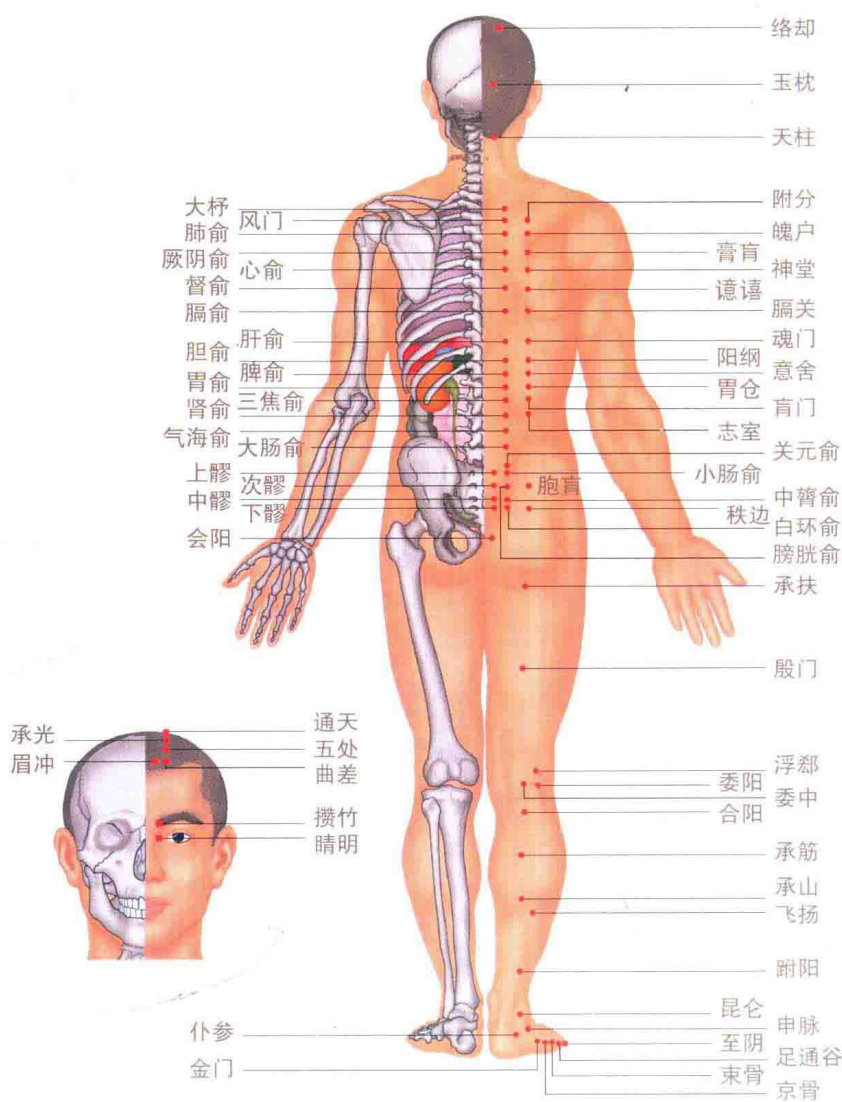
分布于上肢、肩颈及头部



足太阳膀胱经

ZU TAI YANG PANG GUANG JING

该经主治：
呼吸系统、心血管系统、消化系统、生殖系统及泌尿系统疾病和本经所经过部位的疾患。



穴位数量

134

经络走向

起于睛明穴，经头顶、颈椎直下至小脚趾外侧的至阴穴

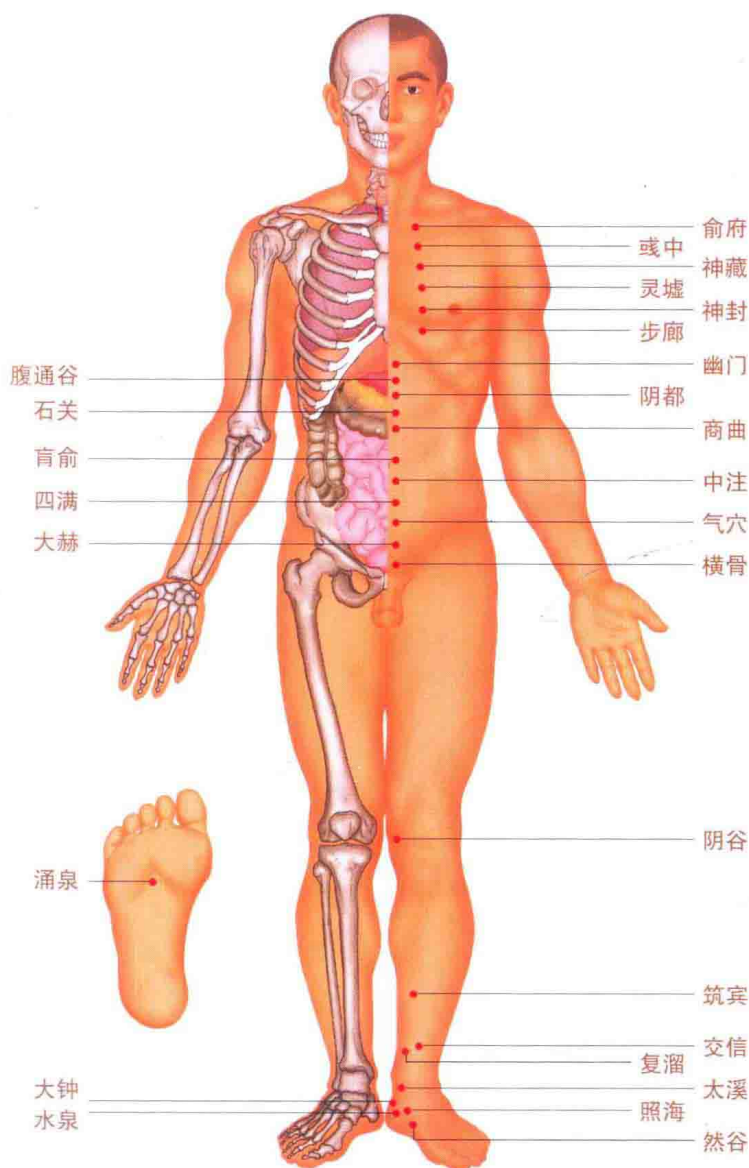
穴位分布

分布于头面、颈背、腰部、下肢

足少阴肾经

ZU SHAO YIN SHEN JING

该经主治：
生殖系统、泌尿系统、消化系统、呼吸系统、循环系统和本经脉所经过部位的疾病。



穴位数量

54

经络走向

起于足部的涌泉穴，经腿部内侧上达胸部的俞府穴

穴位分布

分布于下肢、腰腹及胸部

