



8分钟祛病： 刮痧拔罐艾灸速查

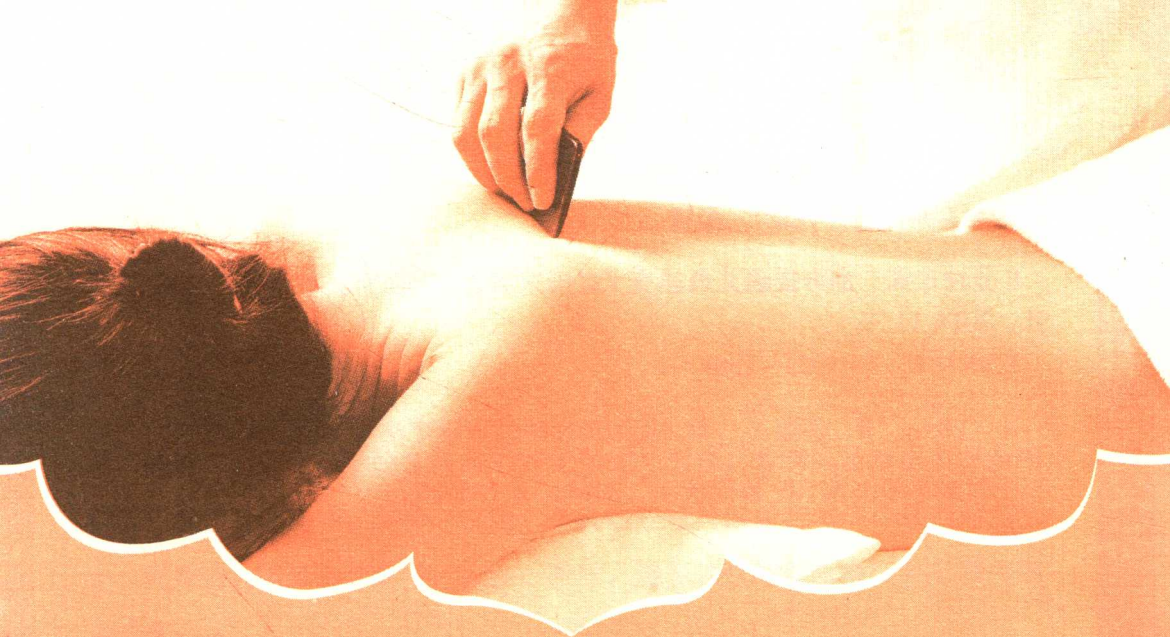
赵国东◎编著



手到病自除，养生一本通

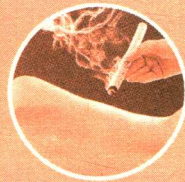
刮痧、拔罐、艾灸都是中医治疗疾病时的常用手法，为中华儿女的健康做出了重要的贡献，对世界医学也有重要影响。用对方法，选对穴位，养生保健就是这么简单。

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



8分钟祛病： 刮痧拔罐艾灸速查

赵国东◎编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

8 分钟祛病. 刮痧拔罐艾灸速查 / 赵国东编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5023 - 9509 - 4

I. ①8… II. ①赵… III. ①刮痧疗法②拔罐疗法③艾灸 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 233528 号

8 分钟祛病: 刮痧拔罐艾灸速查

策划编辑: 林倪端 王蕊 责任编辑: 杨俊妹 责任校对: 赵瑗 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发行部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮购部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京建泰印刷有限公司

版次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

字数 250 千

印张 16.75

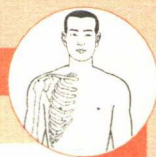
书号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 9509 - 4

定价 19.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

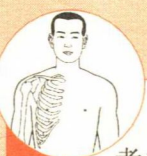


随着人们生活水平的提高和对养生保健的重视，传统自然疗法也逐渐回归到了人们的生活中。刮痧、拔罐、艾灸这些兼具保健与治病功效的绿色生态自然疗法，因其操作简单、安全、有效，越来越受到临床治疗和家庭保健的青睐。

为什么这三种古老的方法具有如此强大的生命力呢？仔细探究，可以归纳为以下三个原因。第一，疗效显著。尽管这三种方法的治疗机制还不十分清楚，但其疗效却是可以肯定的，是经得起重复和验证的，并且见效十分迅速。临床上，疼痛、呕吐等症状在刮痧、拔罐、艾灸进行数分钟后即减轻或消失的案例屡见不鲜，而西医治疗不力的慢性病、疑难病，这三种疗法也能收到意想不到的效果。第二，安全可靠。这三种疗法是运用物理方式或天然药物，通过刺激体表穴位以调动人体本身所固有的治病能力和调节机制，来达到防病治病的目的，既适合健康人也适合亚健康群体以及病后康复期的恢复治疗。第三，简便易行。不用打针，也不用吃药，更不需要复杂的仪器设备。只需一块刮痧板、几个小罐、一根艾条，便可保健祛病。

为了进一步推广这三大传统的自然疗法，为广大家庭带去健康和幸福，我们精心编写了这本《刮痧拔罐艾灸速查》。书中对刮痧、拔罐、艾灸的精华治疗方法进行了汇总，从最基础的经络、穴位讲起，并配备有大量的图片，以图文并茂的方式详细介绍了人体主要的经络和穴位，针对日常生活中常见的病症、不适和亚健康状态分别给出了这三大疗法的对应调理方案，力求起到“强强联合”的作用，缓解各种不适症状。

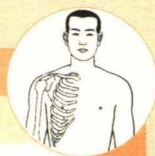
本书兼具实用性与可操作性，是现代家庭养生保健、防病治病的必备参



考书。全书内容充实，深入浅出，通俗易懂，方便读者理解和进行实际操作。即使是初学者也能一看就懂，一学就会，一用就灵。读者可以根据自己的时间和需要，选择最适合自己的方法，让自己和家人得到实实在在的健康。编者衷心希望，看完这本书，您收获的不仅仅是知识，更是养生的大智慧。

由于编者水平有限，书中难免存在遗漏和不当之处，希望广大读者不吝赐教，提出您的宝贵意见，以便我们在再次修订时做出改进。本书在编写的过程中，参阅了大量的文献以及权威著作和杂志，在此一并表示感谢。

编者



目 录 CONTENTS

Part 1

掌握基础知识，为健康疏通道路

第一章 方法大搜罗

第一节 刮痧 002

科学的刮痧手法与顺序 002

不同的刮痧体位 002

人体各部位刮痧方法 003

补泻手法的正确运用 006

第二节 拔罐 007

拔罐前的准备 007

拔罐疗法的操作要点 008

人体的瘀血点 009

常用的拔罐方法 010

拔罐的操作方法 016

拔罐的常用体位 019

第三节 艾灸 020

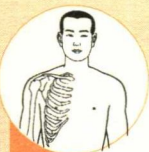
直接灸法 020

间接灸法 021

艾条灸法 023

温针灸法 024

温灸器灸法 024

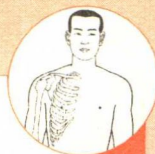


第二章 常用器具选择

第一节 刮痧	025	拔罐常用的辅助材料	029
刮痧常用器具	025	第三节 艾灸	031
传统工具	026	如何选择艾条	031
改进后的工具	026	艾灸器具与艾条的选用	033
刮痧板的消毒与保养	027	艾绒的制作与储藏	033
第二节 拔罐	028	艾绒的挑选	034
火罐的种类	028		

第三章 施治范围及注意事项

第一节 刮痧	035	拔罐疗法的异常反应及处理方法	039
刮痧时的操作要领	035	异常反应的预防及处理	040
刮痧时需注意事项	036	第三节 艾灸	041
刮痧反应的处理方法	037	艾灸的注意事项	041
第二节 拔罐	037	为什么会出现灸疮	042
拔罐的注意事项	037	灸疮的处理方法	043
拔罐疗法的正常反应	038	灸疮的处理方法	044



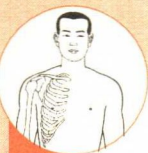
第四章 经络穴位的基本知识

第一节 经络和穴位 045

经络的含义	045
经络的作用	045
腧穴的含义	048
腧穴的分类	048
腧穴的标准定位	049
腧穴的常见取法	050

第二节 把握人体经络的十四经脉 055

手太阴肺经——感冒咳嗽通肺经	055
手厥阴心包经——失眠多梦找心包经	057
手少阴心经——心痛咽干找心经	059
手阳明大肠经——疼痛肿胀找大肠经	061
手少阳三焦经——耳病咽病找三焦经	063
手太阳小肠经——吸收障碍找小肠经	066
足太阴脾经——疲劳透支找脾经	068
足厥阴肝经——胸满呕逆找肝经	071
足少阴肾经——精气不足找肾经	073
足阳明胃经——求生必须通胃经	076
足少阳胆经——废物积滞找胆经	079
足太阳膀胱经——腰酸背痛找膀胱	082
任脉——总揽诸阴的阴脉之海	085
督脉——总督诸阳的阳脉之海	088



Part 2

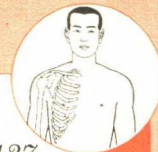
每天 8 分钟，快速解决疾病困扰

第一章 内 科

感冒	092	便秘	106
咳嗽	094	高血压	108
支气管哮喘	096	低血压	110
冠心病	098	糖尿病	112
胃炎	100	高脂血症	114
胃下垂	102	眩晕	116
胃及十二指肠溃疡	104	中暑	118

第二章 外 科

落枕	121	坐骨神经痛	127
肩周炎	123	腰椎间盘突出症	129
颈椎病	125	风湿性关节炎	131



类风湿关节炎	133
痔疮	135

急性腰扭伤	137
膝关节痛	139

第三章 五官科

白内障	141
青光眼	143
近视	145
耳聋	148

耳鸣	150
酒渣鼻	152
鼻炎	154

第四章 皮肤科

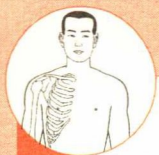
皮肤瘙痒症	157
神经性皮炎	160
湿疹	162

银屑病	164
带状疱疹	167
荨麻疹	169

第五章 妇 科

月经失调	172
痛经	174
闭经	177
子宫肌瘤	179

子宫脱垂	181
盆腔炎	183
乳腺增生	186
更年期综合征	188



第六章 男 科

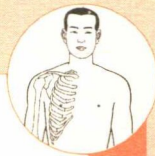
阳痿	191	不育	198
早泄	193	遗精	200
前列腺炎	196		

第七章 儿 科

小儿肺炎	203	小儿厌食症	212
百日咳	206	小儿遗尿	215
小儿高热	208	小儿疳积	217
婴幼儿腹泻	210		

第八章 亚健康

头痛	220	食欲不振	227
失眠	222	情绪低落	229
神经衰弱	224	健忘	231

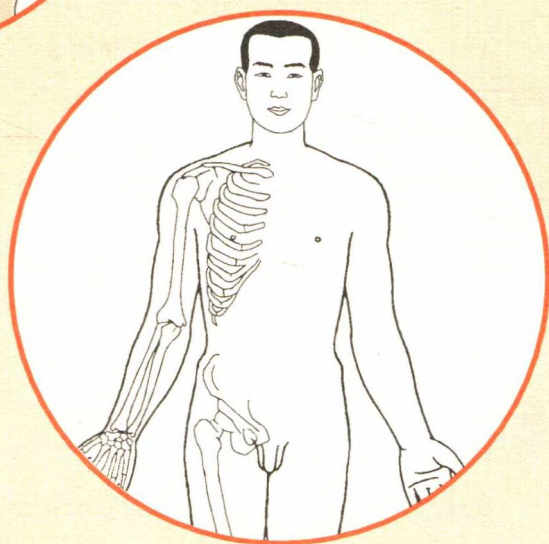
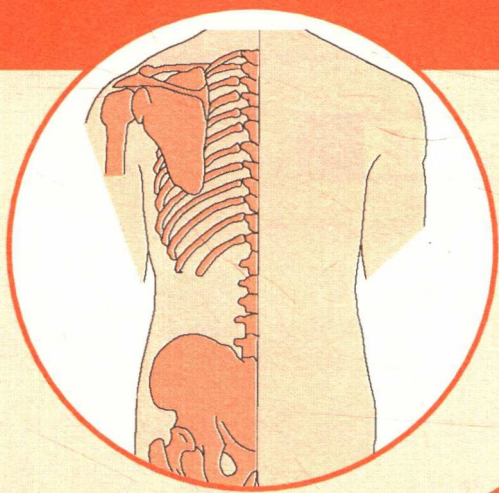


第九章 美容塑身

润肤养颜	234	瘦腿美体	245
淡化雀斑	237	纤腰塑身	248
祛黄褐斑	239	丰胸健肌	250
消疮祛痘	241	乌发润发	252
防衰抗皱	243		

Part 1

掌握基础知识, 为健康疏通道路



第一章

方法大搜罗

第一节 刮痧

科学的刮痧手法与顺序

- (1) **拿刮板法**。手握刮板，治疗时用刮板厚的一端刮拭，保健时用刮板薄的一端刮拭。
- (2) **刮拭方向**。颈、背、腹、上肢、下肢部从上向下刮拭，胸部从内向外刮拭。
- (3) **刮拭角度**。根据不同的需要，刮板与皮肤保持 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 进行刮拭。
- (4) **刮痧须知**。刮痧时用力应均匀（包括上下、内外、左右），刮痧部位应尽量拉长。
- (5) **点按刮拭法**。骨骼、关节部位、肌肉丰满部位、需要点穴的部位，用刮痧板棱角点按刮拭。
- (6) **补刮、泻刮、平补平泻刮法**。补刮、泻刮、平补平泻刮法主要根据刮痧的力量和速度来区分。

不同的刮痧体位

刮痧时体位的选择，应以医者能够正确取穴，施术方便，患者感到舒适、



自然，并能持久配合为原则。常用的体位有以下几种：

- (1) **仰卧位**。适用于胸腹部、头部、面部、颈部、四肢前侧刮痧。
- (2) **俯卧位**。适用于头、颈、肩、背、腰、四肢后侧刮痧。
- (3) **侧卧位**。适用于侧头部、面颊一侧、颈项、侧腹部、侧胸部、上下肢外侧刮痧。
- (4) **仰靠坐位**。适用于前头、颜面、颈前、上胸部刮痧。
- (5) **俯伏坐位**。适用于头顶、后头、项背部刮痧。
- (6) **侧伏坐位**。适用于侧头、面颊、耳部刮痧。

人 体各部位刮痧方法

针对身体部位变化不断调节刮痧时的手法，才能更好地全面地刮拭到全身每个部位。常见的刮痧手法有边揉法、解揉法等等。下面列举一下身体各部位的刮痧手法。

头部的刮法

头部刮拭可治疗和预防脑血管、脑栓塞等意外后遗症、神经衰弱、头痛（各种类型）、高血压、眩晕、记忆力减退、头发早白、感冒、脱发等。能有效改善头部血液循环、疏通全身阳气。

(1) **头部两侧刮拭**：以头两侧太阳穴开始至风池穴，经过的穴位包括头维穴、额厌穴、悬颅穴、悬厘穴、率谷穴、天冲穴、浮白穴、脑空穴等。

(2) **头部前刮拭**：以百会穴开始至前头发际，经过的穴位包括前顶穴、通天穴、囟会穴、上星穴、神庭穴、承光穴、五处穴、曲差穴、正营穴、当阳穴、头临泣穴等。

(3) **头部后刮拭**：以百会穴开始到后头发际，经过的穴位包括后顶穴、络却穴、强间穴、脑户穴、玉枕穴、脑空穴、风府穴、哑门穴、天柱穴等。

(4) **全头部刮拭**：以百会穴为中心呈放射状向全头部刮拭。经过全头穴位和运动区、感觉区、语言区、晕听区、视区、胃区、胸腔区、生殖区等。



刮痧拔罐艾灸速查

面部的刮法

面部刮痧不但可以治疗眼病、鼻病、耳病、面瘫、口腔疾病、雀斑、痤疮等，还有养颜、祛斑、美容、抗衰老之功效。

(1) **前额部刮拭**：前额由前正中线分开，两侧分别由内向外刮拭，前额包括前发际与眉毛之间的皮肤。经过的穴位有印堂穴、攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴等。

(2) **两颧部刮拭**：(承泣穴至巨髎穴，迎香穴至耳门穴、听宫穴区域)：分别由内向外刮拭，经过的穴位有承泣穴、四白穴、颧髎穴、巨髎穴、下关穴、听宫穴、听会穴、耳门穴等。

(3) **下颌部刮拭**：以承浆穴为中心，分别由内向外上刮拭。经过的穴位有承浆穴、地仓穴、大迎穴、颊车穴等。

颈部的刮法

人体颈部有六条阳经通过，其中精髓直接通过督脉灌输于脑，颈部是必经之路，所以经常刮拭颈部，具有育阴潜阳，补益人体正气，防治疾病的作用，可主治颈椎病、感冒、头痛、近视、咽炎等症。

(1) 刮督脉颈项部分从哑门穴刮到大椎穴。

(2) 刮拭颈部两侧到肩从风池穴起经肩井穴、天髎穴到巨骨穴。

背部的刮法

背部刮拭可治疗全身五脏六腑病症，冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常等可刮拭心俞穴；心脏疾病、支气管哮喘、肺气肿、咳嗽等肺脏疾病可刮拭肺俞穴。背部刮痧包括胸椎部、腰椎部和骶椎部的刮痧法。

(1) **刮拭背部正中线**：(督脉胸椎、腰椎和骶椎循行部分)：从大椎穴到长强穴。

(2) **刮拭背部两侧**：(包括胸椎、腰椎和骶椎两侧)：主要刮拭背部足太阳膀胱经循行的路线，即脊柱旁开 1.5 寸和 3 寸的位置。



胸部的刮法

胸部主要有心、肺二脏。胸部刮拭，可以治疗心、肺疾患。如冠心病、慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿等。另外可预防和治疗妇女乳腺炎、乳腺癌等病症。

(1) **刮拭胸部正中线**：从天突穴经膻中穴向下刮至鸠尾穴。用刮板角部自上而下刮拭。

(2) **刮拭胸部两侧**：从正中线由内向外刮，先左后右，用刮板整个边缘由内向外沿肋骨走向刮拭。中府穴处宜用刮板角部从上向下刮拭。

腹部的刮法

腹部刮拭可治肝胆、脾胃、肾与膀胱、大肠、小肠病变，如胆囊炎、慢性肝炎、胃与十二指肠溃疡、胃痛、呕吐、消化不良、慢性肾炎、前列腺炎、便秘、泄泻、月经失调、卵巢囊肿、更年期综合征、不孕症等。

(1) **刮拭腹部正中线**：（腹部任脉循行部分）：从鸠尾穴经中脘穴、关元穴至曲骨穴。

(2) **刮拭腹部两侧**：从幽门穴、不容穴、日月穴，经天枢穴、育俞穴至气冲穴、横骨穴。

膝关节的刮法

主治膝关节的病变，如风湿性关节炎、膝关节韧带损伤、肌腱劳损等。另外对腰背部疾病、胃肠疾病也有一定的治疗作用。

(1) **膝眼刮拭**：刮拭前先用刮板的棱角点按膝眼。

(2) **膝关节前部刮拭**：膝关节以上部分从伏兔穴刮至梁丘穴，膝关节以下部分从犊鼻穴刮至足三里穴。

(3) **膝关节内侧部刮拭**：从血海穴刮至阴陵泉穴。

(4) **膝关节外侧部刮拭**：从膝阳关穴刮至阳陵泉穴。

(5) **膝关节后部刮拭**：委中穴可重刮。