

guasha baguan aijiu
qubingquanshu

刮痧拔罐 艾灸祛病全书



肩井

位于肩上，大椎穴与肩峰端连线的中点上，有祛风清热，活络消肿的功效。



手三里

位于前臂背面桡侧，肘横纹下2寸处，有祛热消肿，通经活络，止痛的功效。

时素华 编著



中国纺织出版社

guasha baguan aijiu
qubingquanshu

刮痧拔罐 艾灸祛病全书

时素华 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧拔罐艾灸祛病全书 / 时素华编著. -- 北京 :

中国纺织出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5180-2426-1

I. ①刮… II. ①时… III. ①刮痧疗法②拔罐疗法③

艾灸 IV. ①R244②R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第048439号

责任编辑: 张天佐 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

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 201千字 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





第一章

三大自然疗法助你简单养生

- 2 刮痧疗法 —— 刮去痧疾
- 2 何为刮痧疗法
- 4 刮痧器具概述
- 5 刮痧的选穴、配穴原则
- 6 刮痧的适用禁忌证
- 7 刮痧常见问题及解决方法

- 8 拔罐疗法 —— 吸出病气
- 8 拔罐功效
- 9 小器具，大功效
- 10 拔罐的四大选穴原则
- 11 拔罐的操作手法
- 16 拔罐的适用宜忌
- 17 拔罐的常见问题及解决方法

- 18 艾灸疗法 —— 传导幸福
- 18 艾灸的特点
- 19 常用艾灸法
- 23 艾灸的注意事项
- 24 艾灸的适用宜忌
- 25 艾灸常见问题及解决方法



第二章

三大自然疗法的循行路线——经络

28 手太阴肺经

29 功能主治

29 肺经养生时间

29 肺经循行路线

30 手阳明大肠经

31 功能主治

31 大肠经养生时间

31 大肠经循行路线

32 足阳明胃经

33 功能主治

33 胃经养生时间

33 胃经循行路线

34 足太阴脾经

35 功能主治

35 脾经养生时间

35 脾经循行路线

36 手少阴心经

37 功能主治

37 心经养生时间

37 心经循行路线

38 手太阳小肠经

39 功能主治

39 小肠经养生时间

39 小肠经循行路线

40 足太阳膀胱经

41 功能主治

41 膀胱经养生时间

41 膀胱经循行路线

42 足少阴肾经

43 功能主治

43 肾经养生时间

43 肾经循行路线

44 手厥阴心包经

45 功能主治

45 心包经养生时间

45 心包经循行路线

46 手少阳三焦经

47 功能主治

47 三焦经养生时间

47 三焦经循行路线

48 足少阳胆经

49 功能主治

49 胆经养生时间

49 胆经循行路线

50 足厥阴肝经

51 功能主治

51 肝经养生时间

51 肝经循行路线

- 52 任 脉
53 功能主治
53 按任脉驻颜防老
53 任脉循行路线

- 54 督 脉
55 功能主治
55 督脉上的常见病症
55 督脉可以急救回阳
55 督脉循行路线



第三章 养生除疾的神奇秘诀——三法合用

58 神经系统病症

- 58 面 瘫
60 三叉神经痛
62 肋间神经痛
64 神经衰弱

66 消化系统病症

- 66 胃下垂
68 胃肠痉挛
69 胃、十二指肠溃疡
70 慢性胃炎
72 慢性阑尾炎
73 慢性胰腺炎
74 慢性胆囊炎
76 慢性结肠炎

78 腹 泻

80 肝 炎

82 循环系统病症

- 82 心律失常
84 低血压
86 高血压
88 冠心病
90 风湿性心脏病
92 心肌缺血

93 呼吸系统病症

- 93 扁桃体炎
94 哮 喘
96 慢性支气管炎

- 98 支气管扩张
99 肺气肿
100 肺结核
- 102 内分泌代谢病症
102 肥胖症
104 糖尿病
106 痛风
108 甲状腺功能亢进
- 110 泌尿系统病症
110 尿路感染
112 尿潴留
114 肾盂肾炎
115 慢性肾小球肾炎
- 116 外科病症
116 肩周炎
118 落枕
120 颈椎病
122 膝关节痛
123 踝关节扭伤
124 坐骨神经痛
126 腰肌劳损
128 腰椎间盘突出
130 风湿性关节炎
- 132 男科病症
132 阳痿
134 早泄
- 136 遗精
138 慢性前列腺炎
140 前列腺增生
- 142 妇科病症
142 月经不调
144 痛经
146 崩漏
148 闭经
150 带下病
152 慢性盆腔炎
154 子宫脱垂
156 乳腺增生
158 更年期综合征
- 160 五官科病症
160 白内障
161 麦粒肿
162 近视眼
164 耳鸣耳聋
166 慢性鼻炎
167 过敏性鼻炎
- 168 皮肤科病症
168 湿疹
170 荨麻疹
172 带状疱疹

- 173 银屑病
174 皮肤瘙痒症
176 痤疮

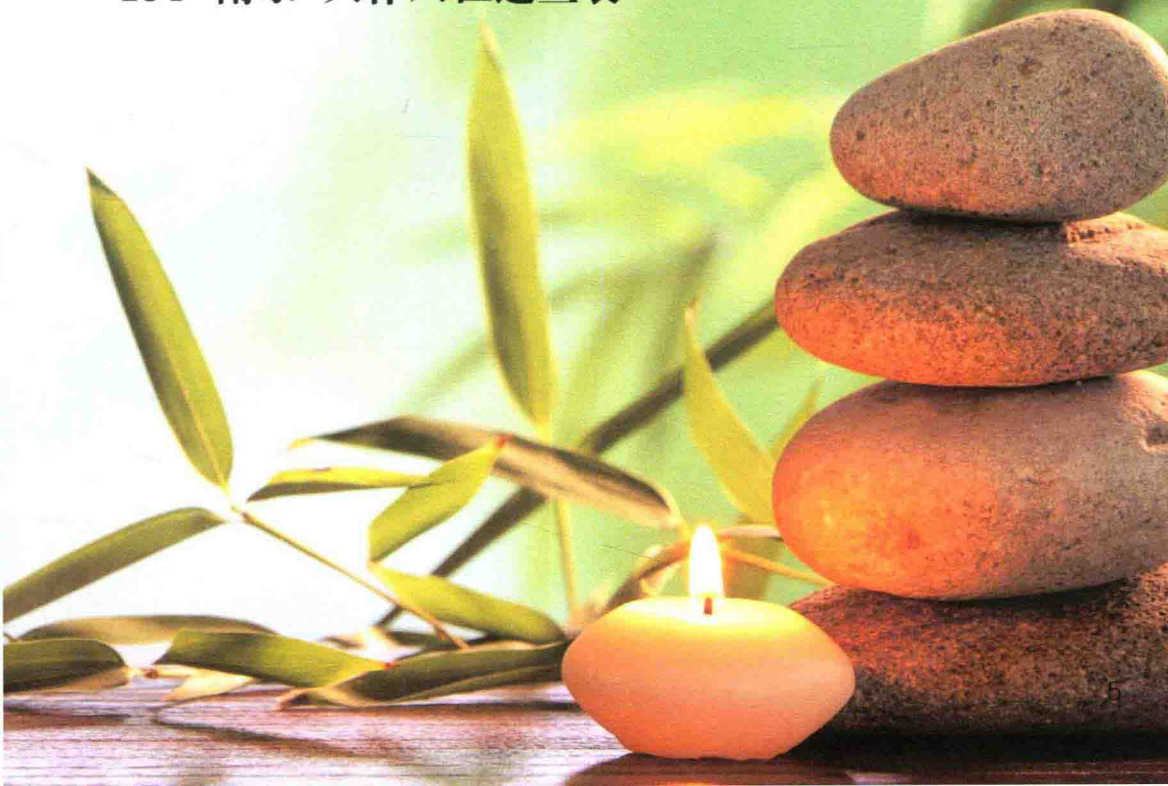
178 亚健康和不适症状

- 178 失眠
180 健忘
182 咳嗽
184 头痛
185 中暑
186 眩晕
188 腹胀
189 便秘
190 自汗盗汗
191 呃逆
192 胃痛
193 腰痛

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的相关知识，并非专业医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的信心，而不是代替医生治疗的处方，如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时接受必要的医学治疗。

194 附录 人体穴位速查表





第一章

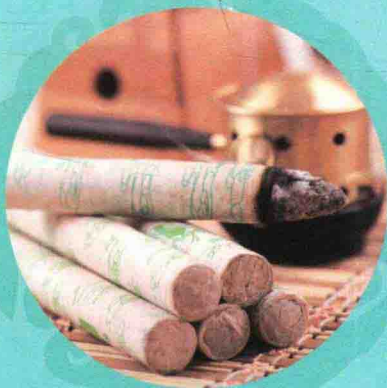
三大自然疗法助你简单养生

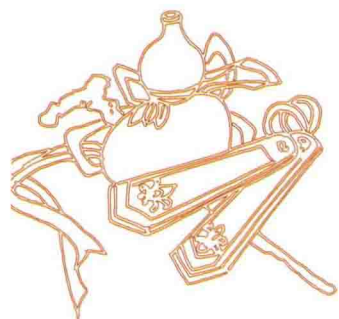
刮痧、拔罐、艾灸都是流传已久的自然疗法，经

历了时间的考验，疗效显著，深受大众的青睞。

本章主要介绍三种自然疗法的工具、操作手法、

禁忌事项等。





刮痧疗法 ——刮去痧疾

❁ 何为刮痧疗法

刮痧疗法是在中医经络学说的指导下，循着人体的经络和穴位，应用光滑的硬物器具、金属针具、瓷勺、古钱、玉石片等，蘸上食用油、白酒、凡士林、清水等，在人体的皮肤、经络、穴位和病变部位，反复地刮、挤、揪、捏、刺等，造成皮肤表面的紫色痧痕，把阻滞在人体内的病理产物通过皮肤排泄出来，使病变的细胞、组织及器官得到氧气的补充而活化，从而达到内病外治的一种中医治疗方法。

发展历史

相传在远古时期，人类发现火以后，在用火取暖时发现火烤到身体的某些部位，会很舒服。因为以前的人类都居住在原始山洞中，很容易罹患风湿等病，当他们逐渐发现用烤热的石头按压、刺激身体时，可以治疗风湿、肿毒。这就是“刮痧”治病的雏形。

后来随着针灸经理论的发展，民间开始流传用边缘钝滑的铜钱、瓷勺、玉器等器具，在皮肤表面相关部位反复刮动，直到皮下出现红色或紫色淤斑。在不断的实践中，这种方法被演绎成一种自然疗法——刮痧健康疗法。

较早有文字记载刮痧的，是元代医家危亦林在1337年撰写的《世医得效方》中，其中述：“沙症，所感如伤寒，头痛呕恶，浑身壮热，手足指末微厥，或腹痛闷乱、须臾能杀人。”又说：“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝，俗谓搅肠沙，今考之，此证乃名干霍乱，此亦由山岚瘴气，或因饥饱失时、阴阳暴乱而致。”刮痧发展到明代，其治病的记录更加详细和完善，多沿用了危氏的说法，但是将“沙”字变成了“痧”字。

20世纪70年代，中医学术得到了长足的发展，刮痧疗法也逐渐与现代医学相结合，发展成为独特的疗法。近年来，随着维护人体健康的绿色疗法成为医学发展的主流，刮痧疗法也受到了社会的青睐，并逐步发展成为一门独特的临床保健治疗学科。

刮痧的两大现象：出痧和退痧

出痧

痧是渗漏到毛细血管外的含有毒素的血液。毛细血管作为最细小的管腔，血管管壁本身就具有通透性，是营养物质和代谢产物进出的通道。

现代医学研究发现，微循环障碍，即经脉气血淤滞不通不仅引起疼痛性疾病，也是产生众多症状的主要原因。

当人体健康、血液循环正常时，毛细血管没有出现血液淤滞，刮痧只有促进血液循环，加速新陈代谢的作用，不会出痧。在机体生病，血流循环减慢，血液淤滞时，毛细血管里淤滞的代谢废物会逐渐增多，营养物质则会逐渐减少。一旦开始刮痧，刮痧板的按压力会将淤滞的血液从毛细血管壁间隙挤压到血管壁以外，形成痧。而毛细血管内的淤滞会瞬间得到缓解，血流也恢复正常。

由此可见，出痧是将含有毒素的血液从血管中分离出来，使皮肤表面出现淤痕的现象。对人体有较好的作用，不会对机体造成伤害。

退痧

刮痧所出的痧象会一天天逐渐浅淡，直至完全消散，这个过程就是退痧。人体血液、淋巴液和组织间液中有多种防御因素，能对体内异物，即非正常组织、外来组织有识别能力和排除能力。痧会很快被识别出来，并被机体的防御因素所吞噬和分解，分解物会随汗液、呼吸、尿液等排出体外。

痧消退的过程不是体内毒素以原有的形态被肌体再吸收，而是激活了这些具有免疫功能的细胞，提高了自身清除异物的能力，增强了肌体的免疫力。



刮痧器具概述

刮痧板

传统的刮痧疗法所用工具有瓷勺、银元、金属板等。从刮痧板的材质来说，纯水牛角最好，玉、石次之，瓷片也可以，塑料不宜。目前应用最为广泛的是刮痧板和集多种功能的刮痧梳子。以天然水牛角为材质的刮痧板最常用，因为水牛角本身就是一种中药，具有清热解毒、凉血、定惊的作用。在古代及现在一些少数民族地区，水牛角还是辟邪去灾的吉祥物，可以随身佩戴，被视为理想的强身健体佳品。



● 传统刮痧疗法所用的工具



刮痧板的形态结构包括厚缘（弧形）、薄缘（直行）和棱角。保健多用厚缘，治疗疾病多用薄缘，关节附近的穴位和需要点按的穴位多用棱角刮拭。还有两曲线状凹口，曲线状凹口部分对手指、脚趾、脊椎等呈凸曲面部位进行刮痧治疗，能尽可能多地接触皮肤，取得理想的治疗效果。

刮痧介质

刮痧时为了减少阻力，减轻对皮肤的损伤，增强刮痧的疗效，操作时要先给刮痧部位涂上一层刮痧介质。

刮痧活血剂又叫活血润滑剂，其实也是来自于民间，多由血竭、白芷、红花、麝香等经提炼浓缩而成，有扩张毛细血管，促进血液循环的作用。

刮痧油是指专门配制的，用于刮痧的油剂，一般由芳香药物的挥发油和植物油提炼浓缩而成，有祛风除湿、清热解毒、活血化瘀、消炎镇痛等作用。

刮痧时在施术部位涂以刮痧油不但可以减轻疼痛，还可以润滑保护皮肤，预防感染，使刮痧安全有效，也可以使效果更显著。

如果暂时没有这些刮痧介质，还可在家中寻找，如香油、润肤乳等都可用作刮痧介质。尤其是香油，本身就具有活血通络的作用。



● 常用刮痧介质

刮痧的选穴、配穴原则

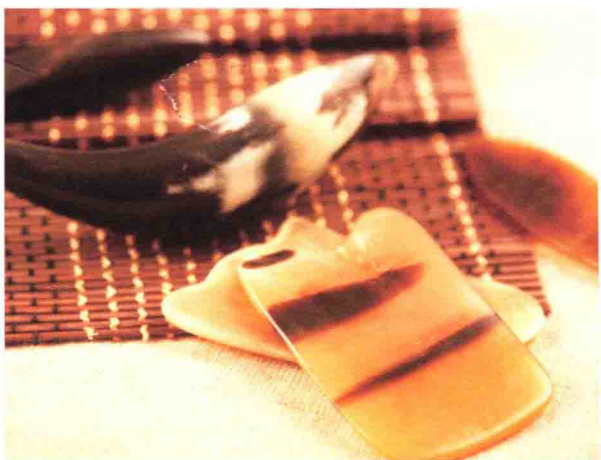
四大选穴原则

◎**近部取穴法**：即在病变局部或者邻近部位选取相关的穴位，对其局部起到驱除邪气，疏通气血、消瘀止痛等作用，从而改善局部病症。所以近部取穴是一种重要的取穴方法。局部疼痛、满闷、麻木或其他不适症状均可选用近部经穴进行治疗。

◎**远部取穴法**：即选取离病变部位较远的穴位进行配伍。如咽喉肿痛取鱼际、合谷等穴，胃痛取足三里、内关等穴。

◎**随症取穴法**：利用腧穴的特殊性质，针对一些病变部位不明确或全身性的疾病所采用的一种选穴刮痧原则。如外感发热选大椎、曲池穴，昏迷取人中、内关等穴。

◎**背部取穴法**：即取脊背部督脉和膀胱经上的腧穴。督脉为阳脉之海，而足太阳膀胱经在背部有五脏六腑的腧穴。其可以反应出脏腑、经络的相应病变，因此对这些腧穴施以适当的刺激，则有良好的调理相关脏腑的作用。



六大配穴原则

◎**本经配穴法**：指选取发生病变的脏腑经脉的腧穴进行配伍。如咳嗽取肺经的中府、尺泽等。

◎**表里经配穴法**：即指取表里两经的穴位进行配伍。如胃痛可以取胃经的中脘、足三里等穴，也可以结合脾经的地机、阴陵泉等穴。

◎**上下配穴法**：即选取人体上部和下部穴位相结合治疗疾病的方法。如高血压既可取用上部的肾俞穴，又可取用下部的太溪、涌泉穴。

◎**前后配穴法**：即选取胸腹部的穴位和腰背部的穴位配合应用。如哮喘，前取中府、膻中等穴，后取肺俞、膏肓等穴。

◎**左右配穴法**：指根据经脉循行左右交叉的原理，在配穴时实施左病取右或右病取左的取穴方法。如一侧发生了腰痛，就可以取对侧的腰眼、肾俞、膈俞等穴。

◎**远近配穴法**：即选取病变的局部或者邻近部位和远处穴位配伍应用。如牙痛近取颊车、大迎等穴，远取合谷、太溪等穴。

刮痧的适用禁忌证

适用证

◎**内科病症**：感受外邪引起的感冒发热、头痛、咳嗽、呕吐、腹泻以及高温中暑等，急慢性支气管炎、肺部感染、哮喘、心脑血管疾病、脑卒中后遗症、泌尿系统感染、急慢性胃炎、肠炎、便秘、腹泻、高血压、糖尿病、胆囊炎，各种神经痛、脏腑痉挛性疼痛等。

◎**外科病症**：以疼痛为主要症状的各种外科病症，如急性扭伤、感受风寒湿邪导致的各种软组织疼痛、各种骨关节疾病、坐骨神经痛、肩周炎、落枕、慢性腰痛，颈椎、腰椎、膝关节骨质增生等病症。

◎**五官科病症**：牙痛、鼻炎、鼻窦炎、咽喉肿痛、视力减退、弱视、青少年假性近视等病症。

◎**妇科病症**：痛经、闭经、月经不调、乳腺增生、产后病等。

◎**保健**：预防疾病、病后恢复、强身健体、减肥、养颜美容、延缓衰老等。

禁忌证

◎**内科病症**：有严重心脑血管疾病、肝及肾功能不全、全身水肿者禁止刮痧。因为刮痧会使人皮下充血，促进血液循环，这会增加心肺、肝、肾的负担，加重患者病情。有出血倾向者不要刮痧。

◎**外科病症**：体表的疖肿、破溃、疮痍、斑疹和不明原因包块等患处禁止刮痧，否则会导致创口的感染和扩散。急性扭伤、创伤的疼痛部位或骨折部位禁止刮痧，因为刮痧会加重伤势。

◎**妇科病症**：孕妇的腹部、腰骶部禁用刮痧，否则会引起流产。

◎**禁刮部位**：眼睛、口唇、舌头、耳孔、鼻孔、乳头、肚脐等部位禁止刮痧，因为刮痧会使这些部位黏膜充血，不利于康复。

◎**亚健康状态**：过度饥饿、疲劳、醉酒者不可接受重力、大面积刮痧，否则会引起虚脱。



刮痧常见问题及解决方法

晕刮

晕刮，即指刮痧治疗过程中出现的晕厥现象。在刮痧过程中，病人出现头晕、心悸、面色苍白、四肢发冷甚至神昏欲倒等，均属晕刮现象。

晕刮预防措施

- ◎对于初次接受刮痧治疗的病人，应做好说明解释工作，消除其顾虑。
- ◎空腹、过度疲劳、熬夜后不宜使用刮痧治疗法。
- ◎根据患者的体质选用适当的刮拭手法。对低血压、低血糖、体质虚弱、汗出或吐泻过多、失血过多等虚证，宜用补刮手法，手法宜和缓。
- ◎在刮痧过程中，要不断地询问病人的感觉，及时发现晕刮的先兆。

晕刮处理方法

病人出现晕刮后应立即停止刮拭，迅速让病人平卧，采取头低脚高的体位，并要安慰病人，消除病人的紧张情绪。让病人饮用一杯温开水或糖水，并注意保温。迅速用刮痧板棱角部点按人中穴，力道宜轻，避免重力点按后出现局部水肿。重刮病人百会穴和涌泉穴，采用泻刮的方法。病人病情好转后，继续重刮内关和足三里穴。采取以上措施后，病人静卧片刻后即可恢复。

出痧少

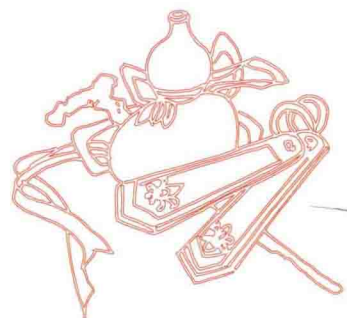
慢性病会经常进行刮痧治疗，当病情平稳以后，出痧就会减少，甚至不出痧，此时可采取下列的方法：

交替、变换刮拭手法

如果经过多次刮痧以后，出痧明显减少或者不出痧者，为避免损伤正气，不能再用泻法，改为以重点穴位和穴区的治疗为主，可以用面刮法、点按法和按柔法相结合。

适当延长治疗间隔时间

在治疗慢性病的时候，采用左右肢体、经络、穴位交替治疗，这样就使每条经络和治疗区域的间隔时间延长，保持病变经络、穴位的敏感性。



拔罐疗法 —— 吸出病气

✿ 拔罐功效

拔罐疗法又叫吸筒疗法、拔筒法，是以各种罐为器具，利用燃烧等方法所产生的热力排去罐内的空气以造成负压，使之吸着于经络、穴位、患处或某些部位，使被拔部位的皮肤出现充血、瘀血或者起疱等现象，以达到治疗疾病的目的。

开泄腠理，扶正祛邪

当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火等外邪的侵袭或者由于情志、饮食等不节，会引起脏腑的功能失调，产生各种病理产物，最终导致各种病症。拔罐可以通过其吸拔作用，将毛孔打开并使皮肤充血，产生一个良性的刺激，使体内的病理产物从毛孔排出体外。

疏通经络，调整气血

中医理论认为，经络有“行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节”的生理功能，如果经络不通则会出现经脉气血的淤滞，导致经络所循行到达的部位的失养，出现萎缩、不利的情况。拔罐疗法则从其穴前导之，或对应之穴启之，使闭阻之穴感受到刺激，循经传导，则其所阻滞之气血亦缓缓通过其穴，而复其流行。

平衡阴阳，调和脏腑

中医理论认为正常的人体是处于阴阳消长平衡的状态，但由于邪气对人体的侵袭，这种平衡状态被打破，则会出现阴阳偏盛偏衰的一些表现。而拔罐疗法则能通过对经络、穴位局部的吸附作用使体表的穴位产生充血、瘀血等变化，并通过经络与内在的脏腑相联系，从而达到治疗各种脏腑疾病的目的。现代医学认为拔罐可以刺激神经系统末梢感受器和血管感受器，将反射传导到大脑的神经中枢，调节大脑皮质的兴奋和抑制功能，从而加强大脑皮质对身体各部分的调节，有助于促进机体康复痊愈。