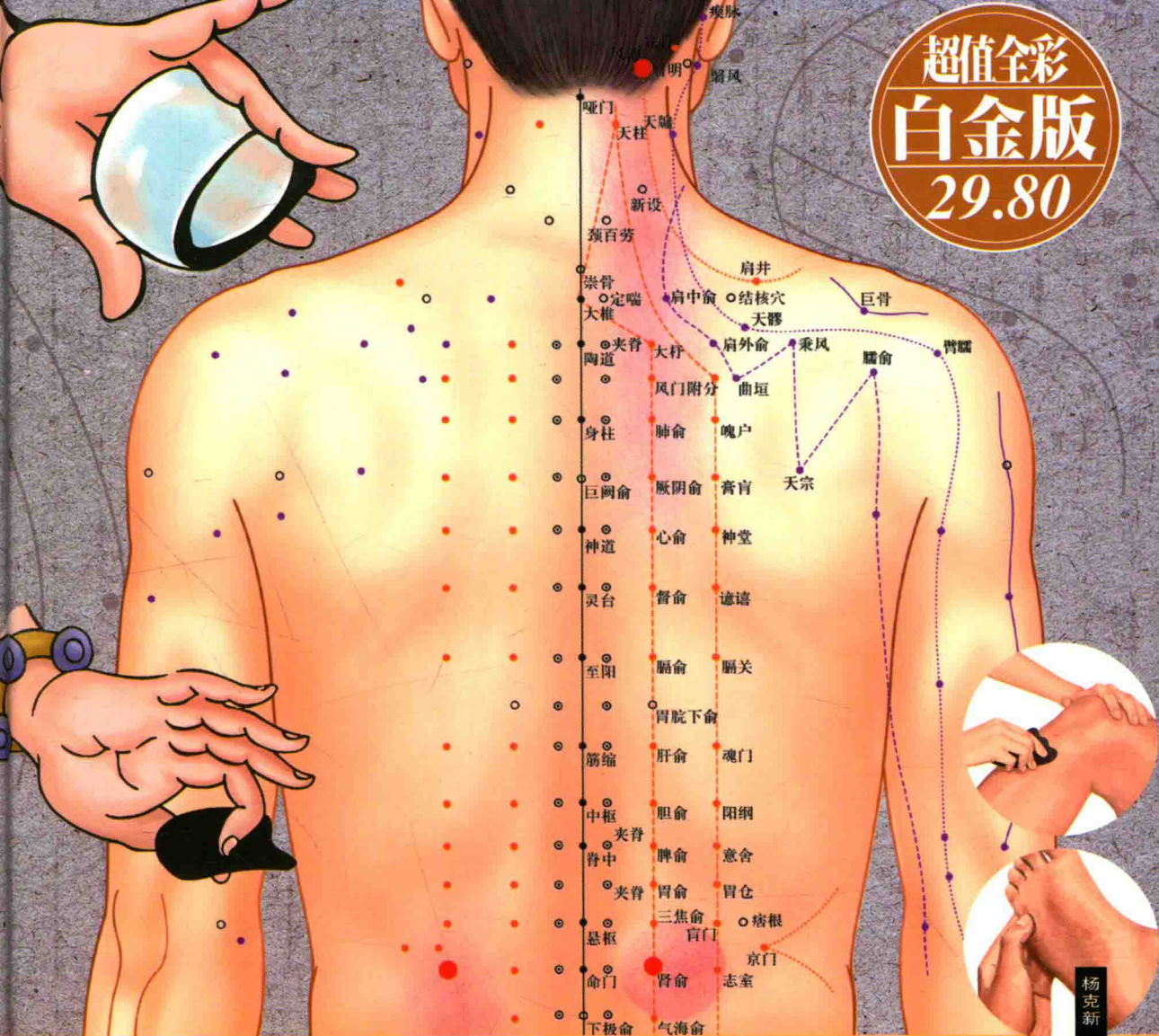


超值全彩
白金版
29.80



杨克新 编著

按摩拔罐刮痧足疗

一本全

天津出版传媒集团

按摩拔罐 刮痧足疗

一本全

杨克新 编著



常州大学图书馆
藏书章

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩拔罐刮痧足疗一本全 / 杨克新编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5576-0298-7

I. ①按… II. ①杨… III. ①按摩疗法 (中医) ②拔罐疗法 ③刮搓疗法 ④足—按摩疗法 (中医)
IV. ①R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 221195 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

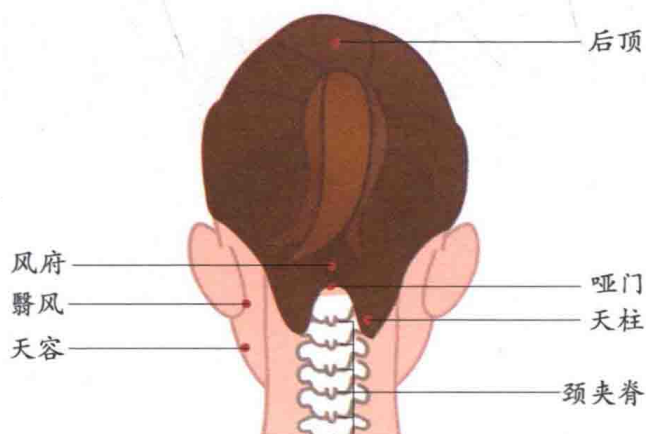
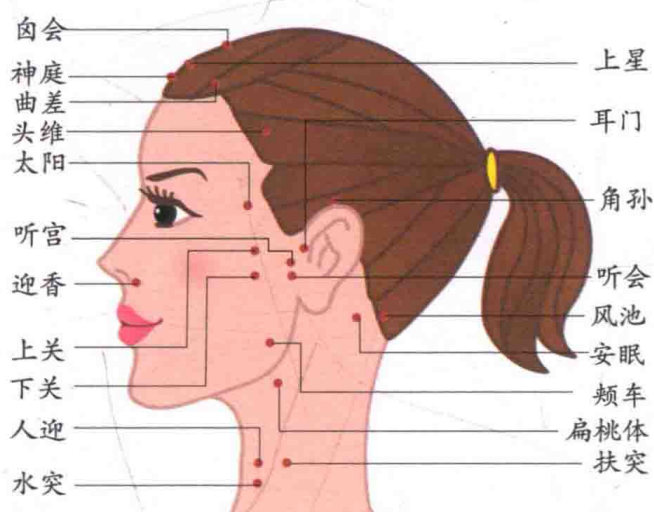
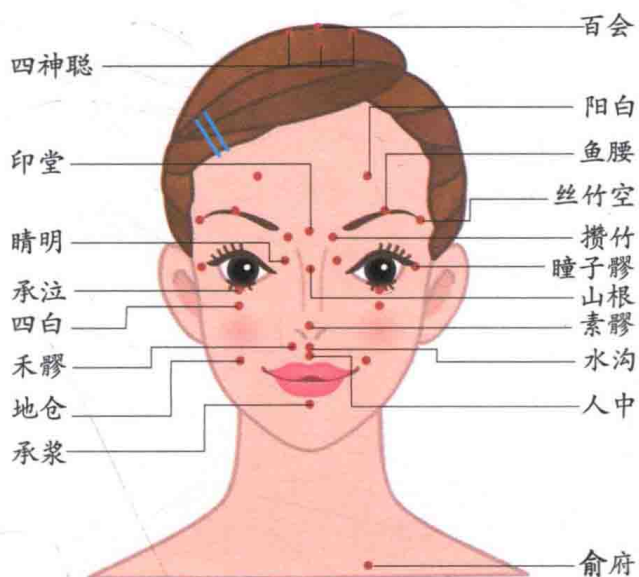
开本 720×1 020 1/16 印张 28 字数 450 000

2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

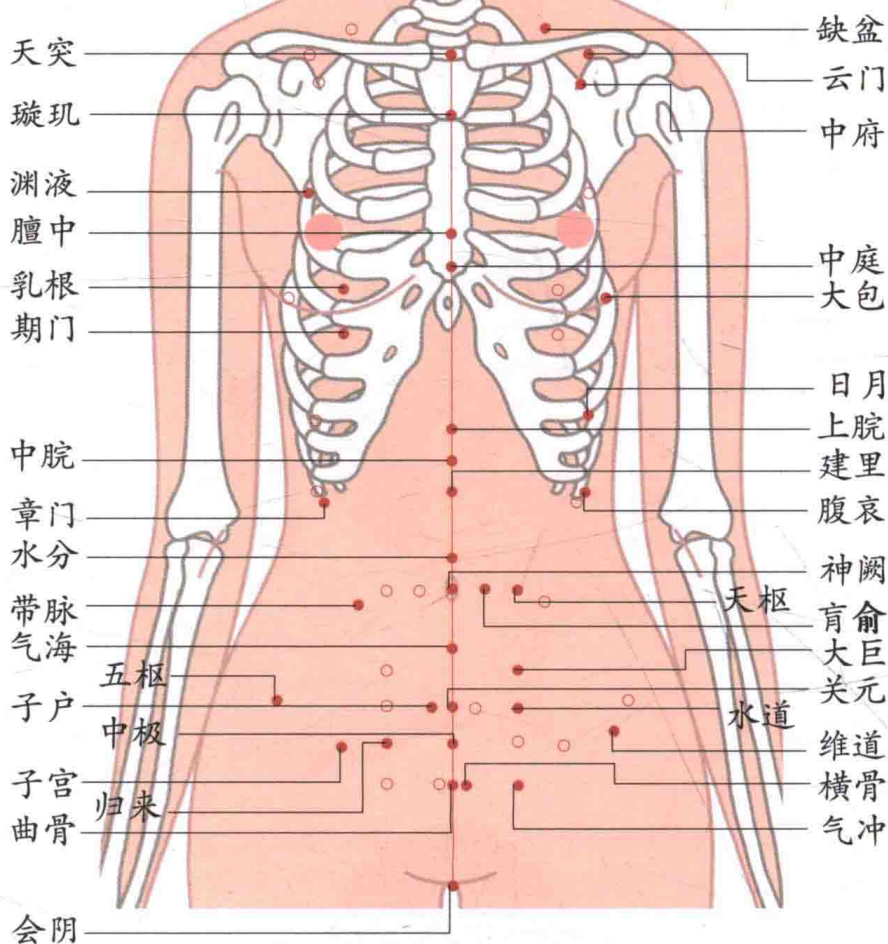
头颈部

常用穴位图



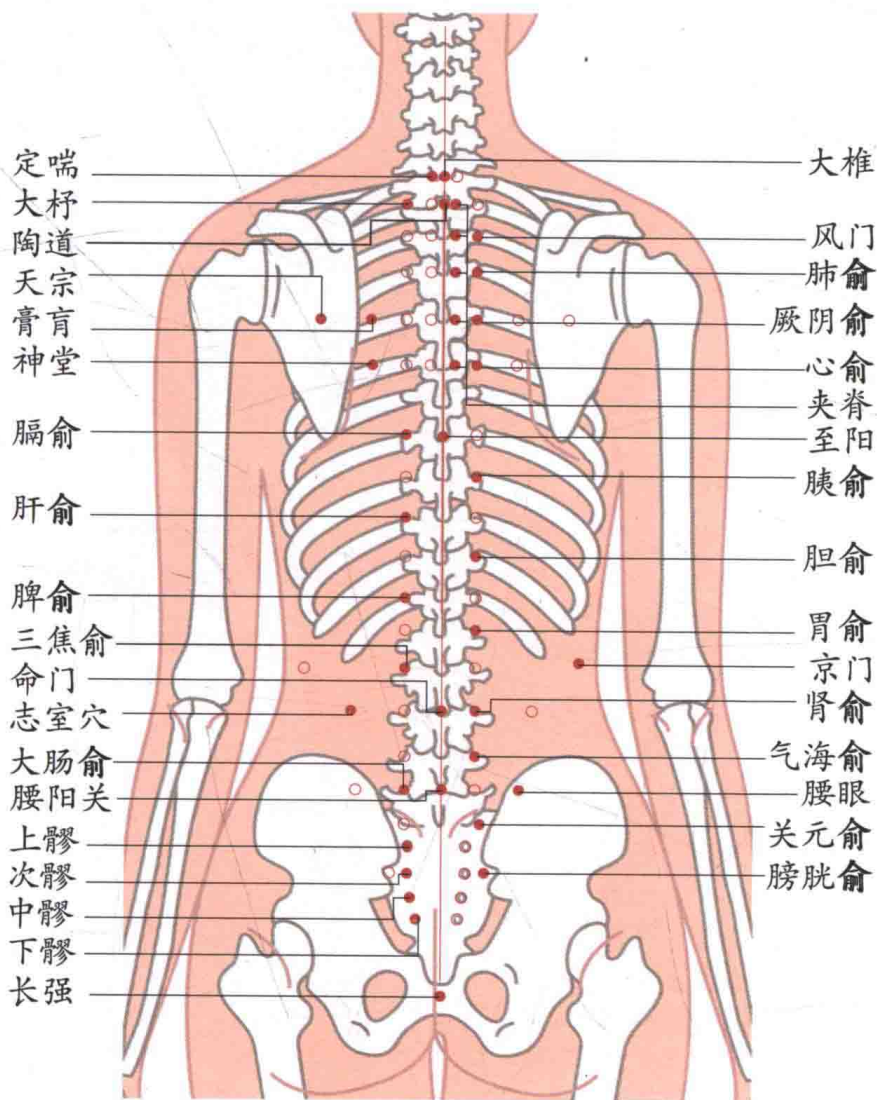
胸腹部

常用穴位图

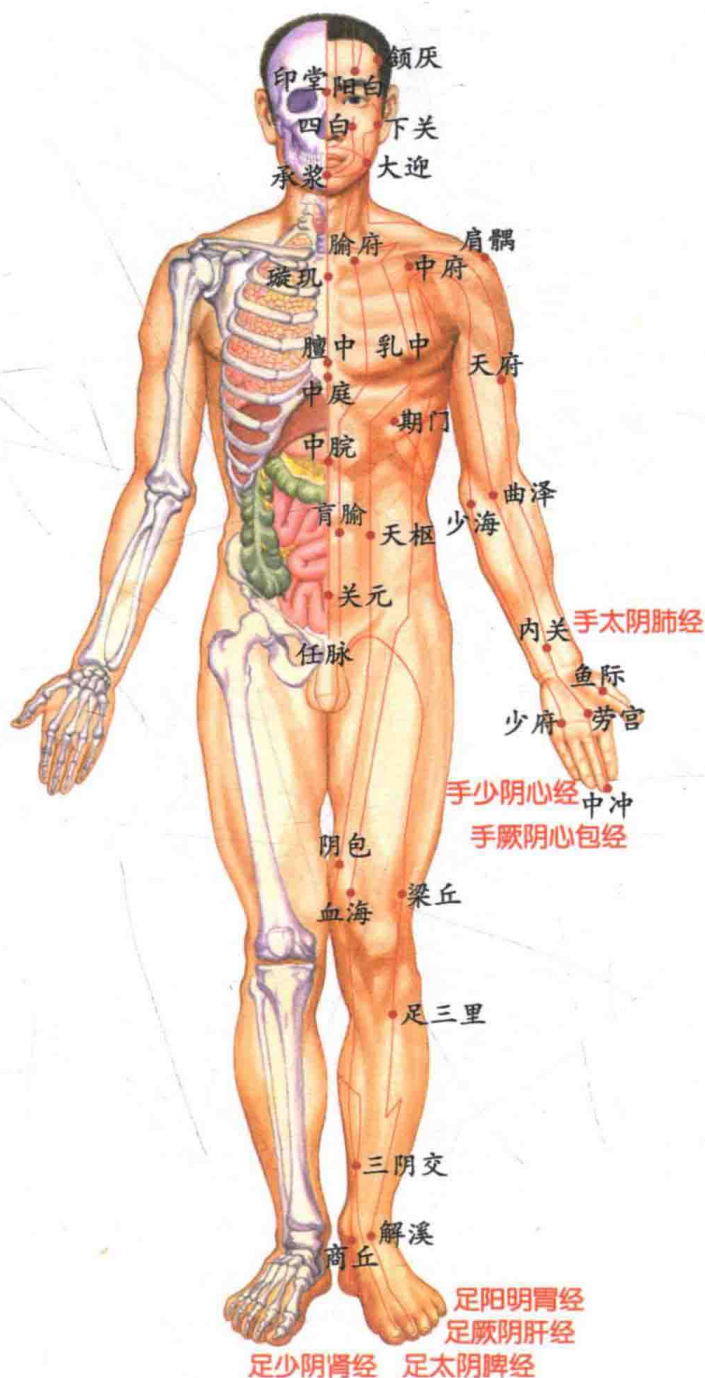


背腰部

常用穴位图



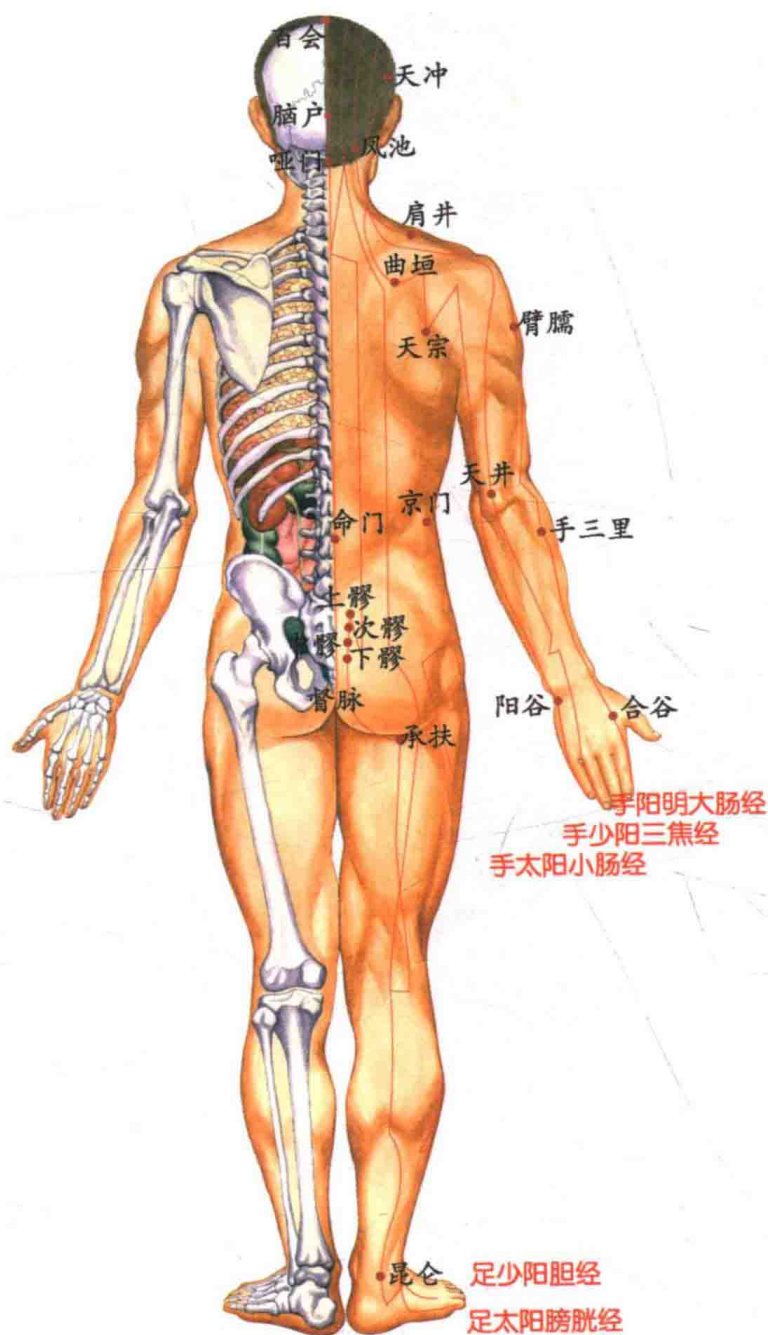
人体



经络图

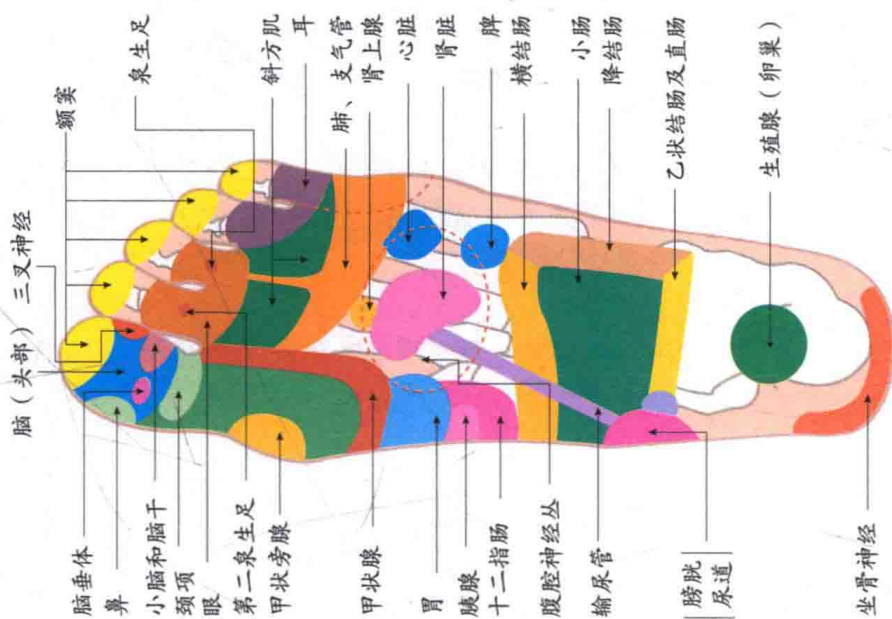
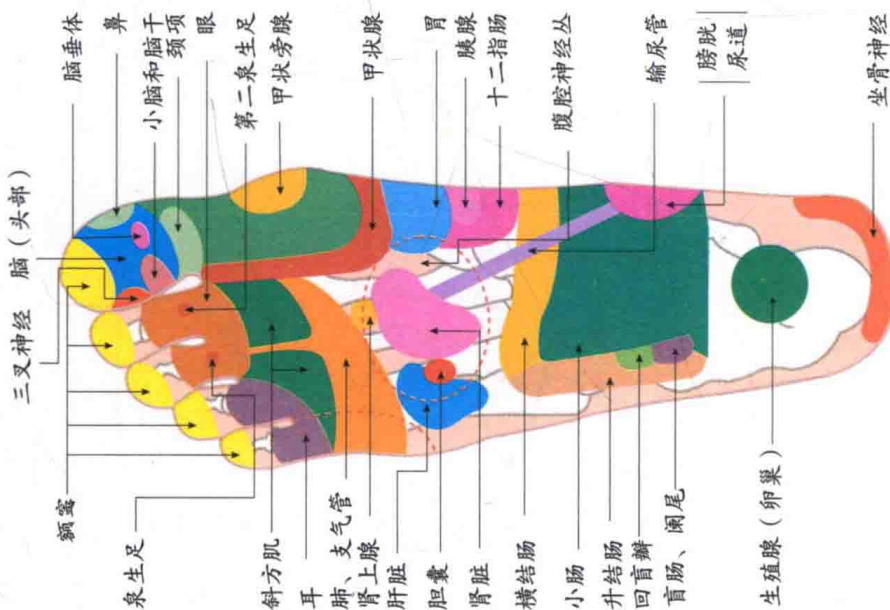
人体

经络图

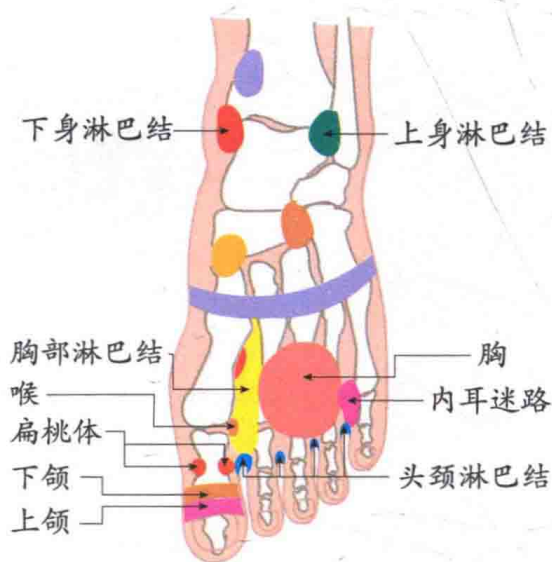
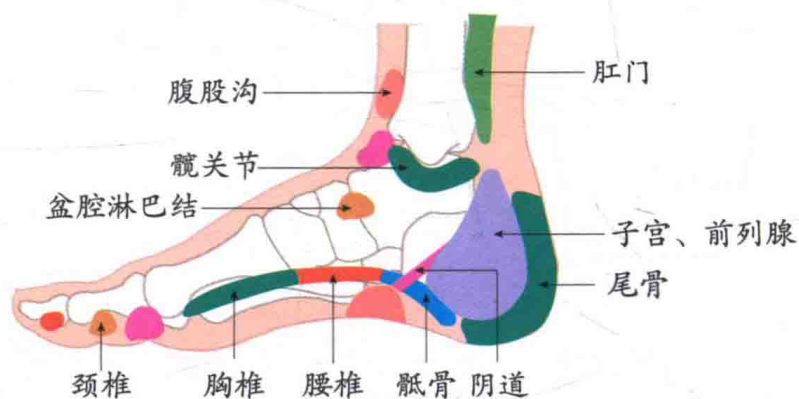
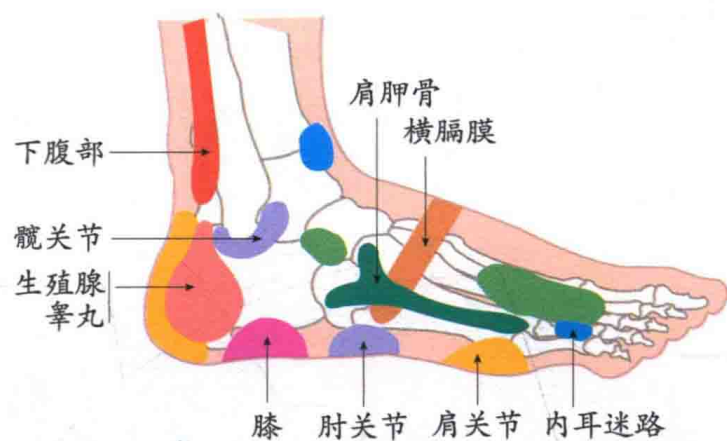


足部

反射区



足部



反射区

前言



随着现代人生活水平的提高和保健养生观念的增强，人们也越来越重视自身的健康。人们在生病的时候，不会再把健康仅仅寄托于药物，还会去寻找一些自然疗法。按摩、刮痧、拔罐、足疗是日常生活中最常见、最常用的自然疗法，可以达到有病治病、没病防病的效果，因此，越来越受到人们的喜爱和推崇。

按摩是中国最古老的医疗方法之一，在我国已有数千年的历史，它以其特有的“简、便、效、廉”等治疗优势，深受广大人民群众欢迎。按摩疗法通过循经取穴，刺激相应穴位，激发人体的自愈能力，达到疏通经络，调和气血、祛病强身的目的，还可以增强免疫力，延年益寿。按摩疗法简便易学，不受时间、地点、环境、条件等的限制，治疗范围广泛，可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、岔气、腹泻等，往往按摩几次，就能减轻甚至消除病痛。至于慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

拔罐疗法是我国劳动人民在几千年与疾病的坚强抗争中总结出来的一种绿色健康疗法。它是以罐为工具，利用燃烧、挤压等方法排除罐内空气，使罐吸附于体表特定部位，产生刺激，形成局部充血或瘀血现象，而达到防病治病，强壮身体为目的的一种治疗方法。拔罐疗法通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官，使虚衰的脏腑功能得以振奋，畅通经络，调理气血，从而达到健身祛病疗疾的目的。拔罐疗法对人体是一种全身的综合性疗法，无论什么样的疾病，根据病情选用不同的拔罐手法，都会起到很好的治疗和辅助治疗作用。尤其对失眠、疲劳综合征、亚健康状态、颈椎病、腰椎病等常见疾病有很好的缓解和治疗效果。

刮痧疗法是一种不花钱就能祛病养生的好方法，简单易学、适应广泛、疗效显著，是我国两千多年来民间防病治病的经验总结。它是以砭石刮痧板或水牛角刮痧板等为主要工具，配以十多种手法，作用于人体体表经络穴位与病灶点，从而疏通经络、开通腠理、活血化瘀、排除毒素，达到治疗疾病、强健体魄的目的。千方百剂，不如刮除病气。医药虽能治病，却也给身体造成了无法预计的毒副作用，而刮痧则避免了医药治病存在的弊端，是一种绿色安全的自然疗法，生活中的常见病、亚健康症状、体质调养

等方面的问题，都可以通过刮痧来解决。总之，只要平时坚持为自己刮痧治疗，定能去除小病，预防大病，健康永驻。

足部与人体健康有着密切的关系，足部集中了与身体所有器官相关的经络穴位，对人体的养生保健作用一直备受人们的关注。足疗保健是通过对人体双足的经络、穴位、反射区施以适当力度和手法的按摩刺激，达到调整脏腑虚实、疏经活血、增强人体免疫力以及预防和治疗某些疾病的作用。另外，足疗保健还能缓解压力、消除“亚健康”症状以及美容养颜。无论是防病、治病、保健还是美容美体，足疗受到了不同年龄、不同层次、不同地方的人们的青睐。这个古老而又年轻的保健方法的神奇魅力更让人们难以抵挡。

在现代人回归自然、追求自然疗法的过程中，中医保健疗法无疑是人们首选的疗法。本书选取了按摩、刮痧、拔罐、足疗四种简便实用、疗效显著的防病治病、保健强身方法，不仅是生病的人，健康人也同样适用，特别是处于亚健康状态的人群。书中详细介绍了各种疗法的理论基础、常用工具、适应症、注意事项，以及常见疾病的治疗方案。所选病症都是常见病、多发病，如高血压、糖尿病、腹泻、便秘等，读者可以在紧张的工作、生活之余参照本书进行自我治疗和保健，防病去病，延年益寿。为了读者学习和使用方便，本书以浅显易懂的文字、生动形象的图片像读者展示了每一种疗法针对某种疾病的实际操作过程，实用性强，适应面广，是一本居家养生必备的工具书。

健康是生命之基，快乐之本，幸福之源。翻阅本书您会发现，平日在常见病、亚健康症状、保健、体质调养等方面遇到的一些困惑，在本书中都能找到解决的方法。无需花费过多的时间，只要你按图索骥，一步一步跟着书中的讲解操作，您也可以为自己、为家人解急时之需。无需打针吃药，一本书解决全家男女老少健康问题。



CONTENTS

目录



概述 中医疗法的基础知识

认识中医自我保健疗法	2
中医自我保健疗法的优点	3
经络穴位，中医史上的伟大发现	4
中医自我保健疗法的基本方法	6



第一章 按摩

按摩的 3 大优点	10
按摩的 10 个功效	11
14 种常用穴位按摩手法	13
一学就会的取穴定位法	23
按摩手法循着一定方向走	25
按摩的适用与禁忌	26
按摩异常的预防与处理	27
反射区与穴位按摩的 2 个关键词	28
按摩治疗 34 种常见病	30
头痛	30
高血压	33
冠心病	36
高脂血症	40
肥胖症	44
哮喘病	51
腹泻	55
便秘	57
胃痛	60
胃肠炎	63
失眠	67
颈椎病	71
肩周炎	75
腰椎间盘突出症	78
颈背痛	84
腰痛	85
近视	87
耳鸣耳聋	90
鼻炎	93
咽喉炎	98

阳痿	103	痛经	126
早泄	107	闭经	129
遗精	109	不孕症	133
前列腺病	113	性冷淡	136
更年期综合征	116	慢性盆腔炎	139
经前期紧张症	120	风湿病	144
月经不调	122	糖尿病	148



第二章 拔罐

拔罐疗法的祛病原理	152
拔火罐的原理和手法	153
3 种流行的拔罐疗法	154
7 种常用的拔罐手法	158
拔罐 9 大操作步骤	160
拔罐的注意事项	162
拔罐治疗 30 种常见病	164
便秘	164
胆结石	165
支气管哮喘	166
慢性支气管炎	167
坐骨神经痛	168
神经衰弱	169
性功能失调	170
偏头痛	171
流行性感冒	172
腰椎间盘突出症	173
病毒性肝炎	174
关节痛	175
泌尿系结石	176
急性腰扭伤	177
落枕	178
更年期综合征	179
前列腺病	180
斑秃	180
痛经	181
闭经	182
慢性盆腔炎	183
缺乳	184
脱肛	184
细菌性病疾	185
肩周炎	186
慢性腰痛	187
百日咳	188
遗尿	188
慢性鼻炎	189
牙痛	190

第三章 刮痧

通过刮痧诊断疾病，防病于未然	192
刮痧能够改善亚健康状态	193
刮痧——内外兼养美容法	195
刮痧治病的 7 个步骤	197
常用的刮痧手法	199
刮痧疗法的 8 个人体部位	201
刮痧治疗的顺序、方向及时间要求	205
刮痧正常反应与异常反应	206
刮痧的注意事项	207
刮痧治疗 30 种常见病	209
中暑	209
头痛	210
贫血	211
慢性肾炎	212
泌尿系感染	213
泌尿系结石	214
前列腺病	215
单纯性肥胖症	216
早泄	217
遗精	218
失眠	219
慢性腰痛	220
痤疮	221
颈椎病	222
腰椎间盘突出症	223
慢性鼻炎	224
落枕	225
痔疮	226
肩周炎	227
阳痿	228
痛经	229
乳腺增生	230
慢性盆腔炎	231
闭经	232
百日咳	233
小儿夜啼	234
麦粒肿	235
晕动病	236
鼻出血	237
牙痛	238

第四章 足疗

足部按摩的作用原理	240
足部按摩的适应证	242
足部功能与解剖学特点	244
足部按摩常用手法	248
足部养生 16 大特效穴	252

足部反射区与反射区按摩手法	268
足部经穴、奇穴分布	290
足疗的相关事项	309
足疗治疗 69 种常见病	313
流行性感冒	313
咳嗽	315
肺炎	317
高血压	319
低血压	321
心悸	323
肺心病	325
中风后遗症	327
呃逆	329
呕吐	331
腹泻	333
便秘	335
消化不良	337
慢性胃炎	339
慢性肠炎	341
胃下垂	343
慢性肾炎	345
前列腺炎	347
阳痿	349
遗精	351
三叉神经痛	353
面瘫	355
神经衰弱	357
失眠	359
关节炎	361
痛经	363
月经不调	365
经行头痛	367
倒经	369
经行乳胀	371
带下病	373
产后血晕	375
急性乳腺炎	377
妊娠呕吐	379
产后便秘	381
排尿异常	383
盆腔炎	385
中耳炎	387
青光眼	389
近视	391
牙痛	393
口疮	395
咽炎	397
精索静脉曲张	399
血栓闭塞	401
滑囊炎	403
痔疮	405
颈椎病	407
肩背膜炎	409
神经性皮炎	411
痤疮	413
疥病	415
癫痫	417
耳鸣	417
扁桃体炎	418
肾水肿	419
尾骨痛	419
腱鞘炎	420
肩痛	421
脚背痛	421
秃头	422
过敏性皮炎	423
缺钙	423
食物中毒	424
抽筋	425
帕金森氏症	426
虚脱	426
手脚冰冷	427
落枕	428