

拔罐刮痧，简便有效的绿色疗法
古法今用，传统医学的现代功效

健康养生堂编委会 编著

每天学点 拔罐刮痧秘诀

20 种对症病痛刮痧法，26 种常见疾病拔罐刮痧法



主编 刘红 首都医科大学教授、主任医师
国医大师贺普仁亲传弟子

高海波 知名健康管理师、副教授
中国中医科学院中医学博士后

拔罐加刮痧，治病养生，健康生活多一重保障

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

每天学点 拔罐刮痧秘诀

刘 红 高海波 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点拨罐刮痧秘诀 / 刘红, 高海波主编; 健康
养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(含章·超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3864-2

I. ①每… II. ①刘… ②高… ③健… III. ①拔罐疗
法—图解②刮搓疗法—图解 IV. ① R244-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 223836 号

每天学点拨罐刮痧秘诀

主 编	刘 红 高海波
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	17
字 数	250千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3864-2
定 价	42.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

阅读导航 / 12

拔罐罐具、刮痧板展示 / 14

拔罐、刮痧疗法常用的其他材料 / 16

第一章

经络疗法之拔罐、刮痧

经络 器官的看门人 / 20

十二经脉 经络中的领导者 / 22

奇经八脉与十五络脉 蓄积十二经脉的水库 / 36

腧穴 学好拔罐、刮痧的标杆 / 37

拔罐、刮痧常用的取穴手法 / 38



第二章

拔罐、刮痧小常识

源远流长的拔罐疗法 / 44

拔罐疗法的中医作用机理 / 46

拔罐疗法的现代医学理论 / 47

适合拔罐与不宜拔罐的病症 / 48

拔罐疗法对诊病的意义 / 49

刮痧疗法 民间疗法的精华 / 50

刮痧疗法的功效 / 51

适合刮痧与不宜刮痧的疾病 / 52

刮痧后的常见反应 / 53





第三章

拔罐、刮痧的入门技巧

如何给罐具排气 / 56

拔罐疗法的分类 / 60

拔罐前的准备工作 / 62

拔罐的基本操作步骤 / 64

腧穴定位法 / 66

最简单的刮痧方法 / 68

人体各部位的刮拭方向和顺序 / 70

刮痧最常用的体位 / 74

补泻原则，刮痧的行为规范 / 75

第四章

刮痧的自诊、调补法

面部刮痧测健康 / 78

手掌刮痧测健康 / 80

足部刮痧测健康 / 82

背部刮痧测健康 / 84

井穴刮痧测健康 / 86

体质类型判断法 / 88

气虚体质刮痧法 / 90

阳虚体质刮痧法 / 92

阴虚体质刮痧法 / 94

血虚体质刮痧法 / 96

气郁体质刮痧法 / 98

血瘀体质刮痧法 / 100

痰湿体质刮痧法 / 102



第五章

拔罐健体法

- 增加活力拔罐法 / 106
- 祛除邪气拔罐法 / 107
- 疏通经络拔罐法 / 108
- 培补元气拔罐法 / 109
- 调补精血拔罐法 / 110
- 健脾开胃拔罐法 / 111
- 滋肝明目拔罐法 / 112
- 养心安神拔罐法 / 113
- 强筋壮骨拔罐法 / 114
- 润肤泽容拔罐法 / 115

第六章

病痛的克星之拔罐

- 慢性肾炎 温水罐法 / 118
- 感冒 刺络罐法 / 120
- 便秘 留针罐法 / 122
- 偏头痛 出针罐法 / 124
- 疔病 刺络罐法 / 126
- 男性功能障碍 出针罐法 / 128
- 妊娠呕吐 刺络罐法 / 130
- 小儿肺炎 刺络罐法 / 132
- 皮肤瘙痒症 出针罐法 / 134
- 玫瑰糠疹 刺络罐法 / 136
- 牙痛 涂药罐法 / 138
- 鼻出血 刺络罐法 / 140
- 内耳眩晕症 刺络罐法 / 142
- 肥胖症 出针罐法 / 144
- 腋臭 火针闪罐法 / 146
- 神经性呕吐 刺络走罐法 / 148

第七章

让生活更健康之刮痧

支气管扩张 推刮法 / 152

哮喘 面刮法 / 154

胆囊炎 推刮法 / 156

胃下垂 面刮法 / 158

肾小球肾炎 推刮法 / 160

面神经瘫痪 垂直按揉法 / 162

功能性消化不良 推刮法 / 164

阳痿 角刮法 / 166

前列腺增生 面刮法 / 168

腰椎间盘突出 面刮法 / 170

月经不调 面刮法 / 172

小儿厌食 角刮法 / 174

小儿支气管肺炎 角刮法 / 176

小儿夜啼 厉刮法 / 178

小儿流涎 面刮法 / 180

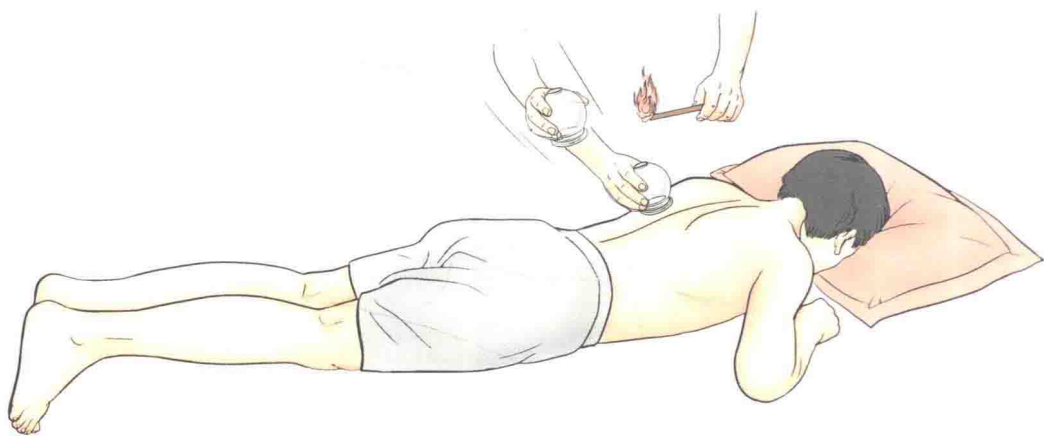
斑秃 面刮法 / 182

沙眼 角刮法 / 184

远视眼 厉刮法 / 186

近视眼 厉刮法 / 188

急性扁桃体炎 平刮法 / 190





第八章

拔罐、刮痧为健康护航

- 支气管炎 闪火法、面刮法 / 194
- 肺炎 刺络罐法、面刮法 / 196
- 慢性胃炎 闪罐法、面刮法 / 198
- 癫痫 出针罐法、面刮法 / 200
- 糖尿病 闪火法、推刮法 / 202
- 白癜风 药罐法、推刮法 / 204
- 肩周炎 刺络罐法、面刮法 / 206
- 落枕 走罐法、面刮法 / 208
- 颈椎病 刺络罐法、面刮法 / 210
- 急性腰扭伤 刺络罐法、推刮法 / 212
- 痔疮 刺络罐法、角刮法 / 214
- 网球肘 刺络罐法、平面按揉法 / 216
- 痛经 闪火法、面刮法 / 218
- 带下病 刺络罐法、面刮法 / 220
- 更年期综合征 刺络罐法、面刮法 / 222
- 闭经 刺络罐法、角刮法 / 224
- 盆腔炎 挑刺罐法、面刮法 / 226
- 乳腺炎 刺络罐法、面刮法 / 228
- 小儿消化不良 温水罐法、面刮法 / 230
- 小儿百日咳 出针罐法、面刮法 / 232
- 小儿腹泻 出针罐法、面刮法 / 234
- 小儿流行性腮腺炎 刺络罐法、角刮法 / 236
- 慢性鼻炎 挑刺罐法、厉刮法 / 238
- 神经性皮炎 综合药罐法、面刮法 / 240
- 痤疮 刺络罐法、面刮法 / 242
- 慢性咽炎 刺络罐法、平刮法 / 244

附录

取穴有妙招 / 246

每天学点 拔罐刮痧秘诀

刘 红 高海波 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 孙树侠 | 中国保健协会食物营养与安全专业委员会 会长、主任医师 |
| 陈飞松 | 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会 会长、教授 |
| 于雅婷 | 贵州省兴仁县中医院 主任医师，国家举重队中医调控专家 |
| 高海波 | 中国中医科学院 中医学博士后，燕山大学生物医学工程系 副教授 |
| 赵 鹏 | 国家体育总局科研所康复中心 研究员 |
| 信 彬 | 首都医科大学附属北京中医医院 党委书记、研究员 |
| 李海涛 | 南京中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 吴剑坤 | 首都医科大学附属北京中医医院 副教授、硕士研究生导师、副主任药师 |
| 邵曙光 | 华侨茶叶发展研究基金会 副理事长兼秘书长 |
| 谭兴贵 | 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会 会长、教授 |
| 盖国忠 | 中国中医科学院中医临床基础医学研究所 教授 |
| 于 松 | 首都医科大学 教授，北京妇产医院 主任医师 |
| 刘 红 | 首都医科大学 教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子 |
| 刘铁军 | 长春中医药大学 教授、吉林省中医院 主任医师 |
| 韩 萍 | 北京小汤山疗养院 副院长，国家卫计委保健局健康教育专家 |
| 成泽东 | 辽宁中医药大学 教授，辽宁省针灸学会 副会长 |
| 尚云青 | 云南中医学院 教授 |
| 杨 玲 | 云南省玉溪市中医医院 院长、主任医师 |
| 陈德兴 | 上海中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 温玉波 | 贵州省兴仁县中医院 院长、主任医师 |
| 秦雪屏 | 云南省玉溪市中医医院 副院长、主任医师 |
| 曹 军 | 云南省玉溪市中医医院 高级营养师 |
| 王 斌 | 北京藏医院 院长、主任医师 |
| 孙 平 | 吉林省长春市宽城区中医院 副主任医师 |
| 郑书敏 | 国家举重队队医、主治医师 |
| 张国英 | 首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 副主任医师 |
| 朱如彬 | 云南省大理州中医医院 主治医师 |
| 张卫红 | 内蒙古通辽市传染病医院 主治医师 |
| 宋洪敏 | 贵州省兴仁县中医院 主治医师 |
| 朱 晓 | 内蒙古呼和浩特市蒙医院治未病中心 主任 |

古法今用，治病养生

中医自成体系，源远流长而又博大精深，拥有许多独特的治疗方法。这些方法的基本原理都是运用各种天然药物和物理方法，通过刺激体表穴位以调整脏腑功能来达到治疗疾病的目的。这些方法使用安全，疗效明显，对于如哮喘、中风后遗症等这些现代医学疗效欠佳的慢性病、疑难病也能起到意想不到的疗效。在这些方法中，拔罐、刮痧疗法无疑就是个中翘楚，深得人们喜爱。

拔罐疗法，又称“火罐气”“角法”，是一种以杯罐作工具，借助热力排去其中的空气以产生负压，使其吸着穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，使人体局部发生淤血现象的一种治疗方法。被称为21世纪的“自然疗法”或“绿色疗法”。

考古发现表明，早在西汉时期，中国就已经有了拔罐疗法。在湖南长沙马王堆汉墓中出土的《五十二病方》中，就有以兽角治疗疾病的记载。东晋医学家葛洪著的《肘后备急方》里，也有角法的记载。唐代王焘著的《外台秘要》一书中，曾介绍使用竹筒火罐来治病，如文内说：“取三指大青竹筒，长寸半，一头留节，无节头削令薄似剑，煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处按之，良久，以刀弹破所角处，又煮筒子重角之，当出黄白赤水，次有脓出，亦有虫出者，数数如此角之，令恶物出尽，乃即除，当日明身轻也。”唐代太医署还将“角法”单列为一门学科，学制三年，在理论、操作和临床等方面形成了比较完整的医学体系。从以上介绍的情况来看，我国晋、唐时代就已非常流行用火罐疗病了。唐以后的医家们，不仅继承了先人的成果，而且还进一步发展了拔罐疗法，使之发挥了更大的作用。比如，宋代的医家就将拔罐疗法的适应证扩大到了内科疾病中。在宋代医书《苏沈良方》中，就有用火罐治疗久咳的记载。清代著名医药学家赵学敏曾用拔罐疗法治疗风寒头痛、风痹、腹痛等症。另一清代医家吴谦在《医宗金鉴·外科心法诀要》中记载了拔罐配合中医、针刺等治疗疾病的方法。新中国成立后，拔罐疗法取得了更大的发展，临床应用已经从比较单一的范围扩展到内、外、妇、儿、骨、皮肤、五官等诸多分科。不仅如此，拔罐疗法还走出国门，受到了世界各国人民的喜爱。比如，拔罐疗法在法国被称为“杯术”，在俄罗斯被称为“淤血疗法”。总之，拔罐疗法已经被越来越多的人所接受。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。远古时候，当人们患病时，不经意地用手或石片在身上抚摩、捶击，有时竟然能使病得到缓解。时间一长，自然就形成了砭石治病法，这就是“刮痧”的雏形。刮痧在最初又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，然后一直

沿用至今。明代医学家张凤逵认为,毒邪由皮毛而入就会阻塞人体脉络和气血,使气血不畅;毒邪由口鼻吸入也会阻塞络脉,使气血不通。这时就可以运用刮痧疗法,将刮痧器具在经络穴位上进行刮拭,直到皮下出血,通过发汗使汗孔张开,痧毒就这样被排出体外,从而达到治病的目的。

本书共分八章,分别讲述拔罐刮痧与经络的关系、拔罐刮痧的常识及操作方法、拔罐刮痧的禁忌、刮痧的自诊调补法、强身健体拔罐法、拔罐刮痧自疗法。本书采用了读者易读、易学、易懂的图解形式。阅读时,读者可以一边读左边文字一边对照右边图解。左边的文字流畅优美、论述清晰,右边的图片写实详尽,将拔罐、刮痧的过程、手法、技巧以及穴位的准确位置展现得一览无余。这样会对读者阅读、理解,掌握拔罐、刮痧疗法带来诸多便利,同时亦可以为读者节省不少宝贵的时间。由于受到篇幅的限制,拔罐、刮痧疗法对于各种疾病的应用不能一一详述,但是我们衷心希望您在看完此书后,对拔罐、刮痧疗法有了一些基本的、正确的认识,或者是对拔罐、刮痧疗法产生一些兴趣,抑或通过拔罐、刮痧疗法使自身的疾病得到好转。

拔罐和刮痧疗法相结合,让您永远多一种选择。



阅读导航 / 12

拔罐罐具、刮痧板展示 / 14

拔罐、刮痧疗法常用的其他材料 / 16

第一章

经络疗法之拔罐、刮痧

经络 器官的看门人 / 20

十二经脉 经络中的领导者 / 22

奇经八脉与十五络脉 蓄积十二经脉的水库 / 36

腧穴 学好拔罐、刮痧的标杆 / 37

拔罐、刮痧常用的取穴手法 / 38



第二章

拔罐、刮痧小常识

源远流长的拔罐疗法 / 44

拔罐疗法的中医作用机理 / 46

拔罐疗法的现代医学理论 / 47

适合拔罐与不宜拔罐的病症 / 48

拔罐疗法对诊病的意义 / 49

刮痧疗法 民间疗法的精华 / 50

刮痧疗法的功效 / 51

适合刮痧与不宜刮痧的疾病 / 52

刮痧后的常见反应 / 53





第三章

拔罐、刮痧的入门技巧

如何给罐具排气 / 56

拔罐疗法的分类 / 60

拔罐前的准备工作 / 62

拔罐的基本操作步骤 / 64

腧穴定位法 / 66

最简单的刮痧方法 / 68

人体各部位的刮拭方向和顺序 / 70

刮痧最常用的体位 / 74

补泻原则，刮痧的行为规范 / 75

第四章

刮痧的自诊、调补法

面部刮痧测健康 / 78

手掌刮痧测健康 / 80

足部刮痧测健康 / 82

背部刮痧测健康 / 84

井穴刮痧测健康 / 86

体质类型判断法 / 88

气虚体质刮痧法 / 90

阳虚体质刮痧法 / 92

阴虚体质刮痧法 / 94

血虚体质刮痧法 / 96

气郁体质刮痧法 / 98

血瘀体质刮痧法 / 100

痰湿体质刮痧法 / 102



第五章

拔罐健体法

- 增加活力拔罐法 / 106
- 祛除邪气拔罐法 / 107
- 疏通经络拔罐法 / 108
- 培补元气拔罐法 / 109
- 调补精血拔罐法 / 110
- 健脾开胃拔罐法 / 111
- 滋肝明目拔罐法 / 112
- 养心安神拔罐法 / 113
- 强筋壮骨拔罐法 / 114
- 润肤泽容拔罐法 / 115

第六章

病痛的克星之拔罐

- 慢性肾炎 温水罐法 / 118
- 感冒 刺络罐法 / 120
- 便秘 留针罐法 / 122
- 偏头痛 出针罐法 / 124
- 疔病 刺络罐法 / 126
- 男性功能障碍 出针罐法 / 128
- 妊娠呕吐 刺络罐法 / 130
- 小儿肺炎 刺络罐法 / 132
- 皮肤瘙痒症 出针罐法 / 134
- 玫瑰糠疹 刺络罐法 / 136
- 牙痛 涂药罐法 / 138
- 鼻出血 刺络罐法 / 140
- 内耳眩晕症 刺络罐法 / 142
- 肥胖症 出针罐法 / 144
- 腋臭 火针闪罐法 / 146
- 神经性呕吐 刺络走罐法 / 148

第七章

让生活更健康之刮痧

支气管扩张 推刮法 / 152

哮喘 面刮法 / 154

胆囊炎 推刮法 / 156

胃下垂 面刮法 / 158

肾小球肾炎 推刮法 / 160

面神经瘫痪 垂直按揉法 / 162

功能性消化不良 推刮法 / 164

阳痿 角刮法 / 166

前列腺增生 面刮法 / 168

腰椎间盘突出 面刮法 / 170

月经不调 面刮法 / 172

小儿厌食 角刮法 / 174

小儿支气管肺炎 角刮法 / 176

小儿夜啼 厉刮法 / 178

小儿流涎 面刮法 / 180

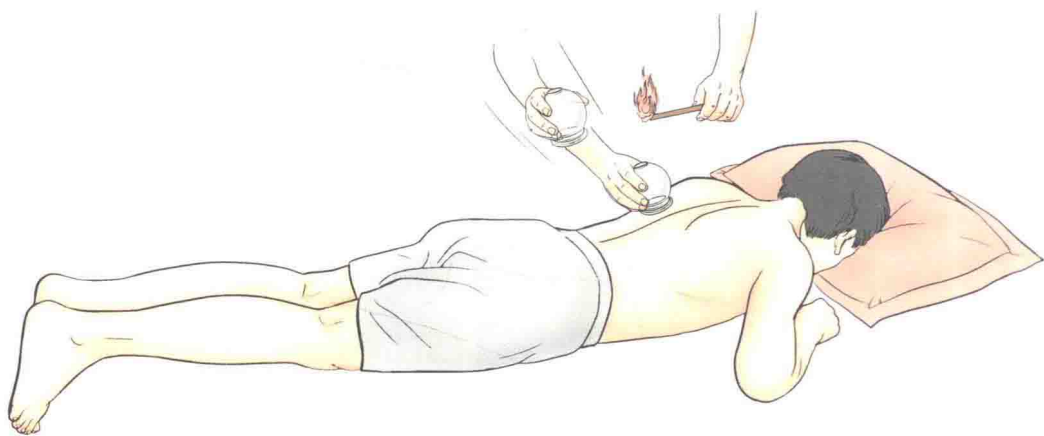
斑秃 面刮法 / 182

沙眼 角刮法 / 184

远视眼 厉刮法 / 186

近视眼 厉刮法 / 188

急性扁桃体炎 平刮法 / 190





第八章

拔罐、刮痧为健康护航

- 支气管炎 闪火法、面刮法 / 194
- 肺炎 刺络罐法、面刮法 / 196
- 慢性胃炎 闪罐法、面刮法 / 198
- 癫痫 出针罐法、面刮法 / 200
- 糖尿病 闪火法、推刮法 / 202
- 白癜风 药罐法、推刮法 / 204
- 肩周炎 刺络罐法、面刮法 / 206
- 落枕 走罐法、面刮法 / 208
- 颈椎病 刺络罐法、面刮法 / 210
- 急性腰扭伤 刺络罐法、推刮法 / 212
- 痔疮 刺络罐法、角刮法 / 214
- 网球肘 刺络罐法、平面按揉法 / 216
- 痛经 闪火法、面刮法 / 218
- 带下病 刺络罐法、面刮法 / 220
- 更年期综合征 刺络罐法、面刮法 / 222
- 闭经 刺络罐法、角刮法 / 224
- 盆腔炎 挑刺罐法、面刮法 / 226
- 乳腺炎 刺络罐法、面刮法 / 228
- 小儿消化不良 温水罐法、面刮法 / 230
- 小儿百日咳 出针罐法、面刮法 / 232
- 小儿腹泻 出针罐法、面刮法 / 234
- 小儿流行性腮腺炎 刺络罐法、角刮法 / 236
- 慢性鼻炎 挑刺罐法、厉刮法 / 238
- 神经性皮炎 综合药罐法、面刮法 / 240
- 痤疮 刺络罐法、面刮法 / 242
- 慢性咽炎 刺络罐法、平刮法 / 244

附录

- 取穴有妙招 / 246