

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

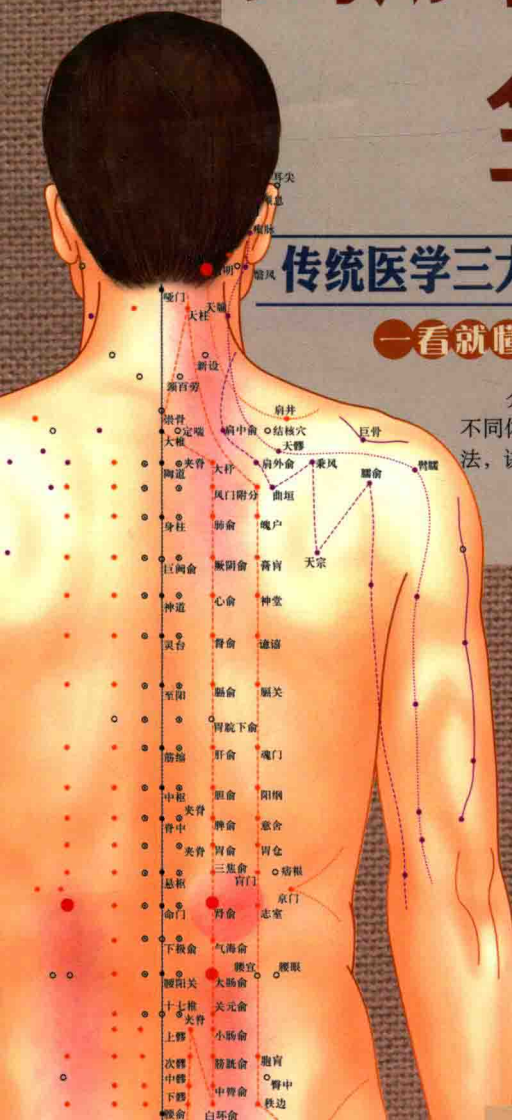
刮痧拔罐针灸 全书

传统医学三大疗法 防病祛病益寿延年

一看就懂 一学就会 一用就灵

介绍刮痧、拔罐、针灸疗法的基础知识，传授
不同体质、不同季节、不同病症的防病祛病治疗方
法，讲解美容保健妙方，图解人体主要穴位。

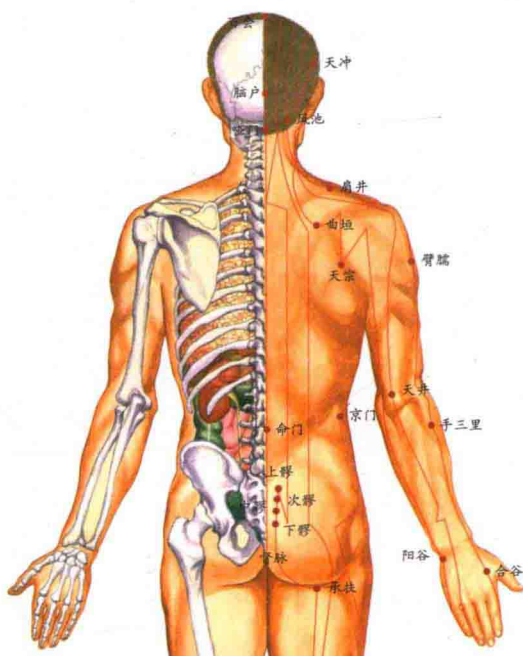
慈艳丽 编著



「传经医学三大疗法 防病祛病益寿延年」

刮痧拔罐针灸 全书

慈艳丽 / 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧拔罐针灸全书: 彩图白金版 / 慈艳丽编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5466-2130-2

I. ①刮… II. ①慈… III. ①刮痧疗法 ②拔罐疗法 ③针灸疗法 IV. ①R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 242199 号

出版发行	新疆人民出版社
	 新疆科学技术出版社
地 址	乌鲁木齐市延安路255号
邮政编码	830049
电 话	(0991) 2870049 2888243
E-mail	xjkjchbs@sina.com
责任编辑	樊文丽
封面设计	李艾红
图片提供	金版文化
经 销	全国新华书店
印 刷	北京市松源印刷有限公司
版 次	2015年3月第1版
印 次	2015年3月第1次印刷
开 本	720mm × 1020mm 1/16
印 张	28
字 数	530千字
定 价	29.80元

版权所有，侵权必究



随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活紧张，工作压力大，身心处在亚健康状态而不自知，不是腰酸背痛、颈肩疼痛，就是浑身没劲，但是去医院检查又没有什么病。这时，人们需要一些简单方便的方法来调理身体、放松身心。刮痧、拔罐和针灸正是很好的选择。针灸、拔罐、刮痧疗法皆为中医外治法中的重要手段，并都以中医针灸学知识为基础，自古以来广泛应用于临床各科疾病的治疗。现代科学研究也在很多方面证实了它们具有良好的临床疗效。它们以简单、方便、廉价、效验等特点，受到广大群众的欢迎。刮痧、拔罐和针灸疗法作为自然疗法的重要组成部分，是人类医学领域的瑰宝。它们均是以中医的脏腑、经络、气血等理论为基础的医术，都采用“内病外治”的方法，是基于民族文化和科学传统产生的宝贵遗产，历史悠久，源远流长，千百年来广泛流传于民间。

刮痧疗法的起源可追溯到旧石器时代，先人在长期的生活与实践中，逐步摸索并积累经验而形成了刮痧疗法。刮痧一般是用光滑的硬物器具或刮痧板等工具在人体皮肤的特定部位，进行反复摩擦等一系列良性的物理刺激，通过刮拭经络，造成皮肤表面淤血点、淤血斑或点状出血，从而改善局部气血循环，达到祛除邪气、活血散淤、舒筋理气、清热解毒、开窍益神等功效。刮痧以中医的脏腑经络学说为理论基础，在疾病未起或初起的时候，刮痧可以帮助身体排出毒素、激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。在疾病比较严重时，刮痧也可以帮助人体疏通经络，促进病邪排出，起到辅助治疗的作用。不仅可用于临床各科疾病的防治，还适用于美容养颜和预防衰老。

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，形成局部充血或淤血现象，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，可以引导营卫之气始行输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官、温煦皮毛，同时使虚衰的脏腑功能得以振奋，畅通经络，调整机体的阴阳平衡，使气血得以调整，从而达到健身祛病疗疾的目的。因为拔罐疗法对人体是一种全身的综合性疗法，所以无论什么样的疾病，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、疲劳综合症、亚健康状态、颈椎病、肩周炎、腰椎病等常见疾病有很好的缓解和治疗效果。

针灸也是一门源远流长的中医疗法，是祖国医学的重要组成部分。针灸疗法是一种以针刺艾灸来防治疾病的方法。针法是用金属制成的针，刺入人体一定的穴位，运用手法，以调整营卫气血；灸法是用艾绒搓成艾条或艾炷，点燃以温灼穴位的皮肤表面，达到温通经脉、调和气血的目的。针灸疗法通过经络、穴位的传导作用，以及运用一定的操作法，来治疗全身疾病。在临床上按中医的诊疗方法诊断出病因，找出疾病的关键，辨别疾病的性质，确定病变，做出诊断。然后进行相应的配穴处方，进行治疗。以通经脉，调气血，使阴阳平衡，脏腑调和，从而达到防治疾病的目的。针灸疗法适应症很广，可用于内、外、妇、儿、五官等科多种疾病的治疗和预防；治疗疾病的效果比较迅速和显著，特别是具有良好的兴奋身体机能，提高抗病能力和镇静、镇痛等作用。

本书用通俗易懂的语言讲解了刮痧、拔罐和针灸的中医理论基础，如经络、穴位的基本知识，全息理论，各种穴位的适应症。并分别介绍了各种刮痧用具，常见疾病的刮痧治疗方法，不同体质的刮痧方案，刮痧的注意事项及禁忌症等；拔罐的理论基础，各种拔罐用具，常见疾病的拔罐方案，拔罐的注意事项及禁忌症等；针灸的理论基础、各种针灸器具，常见疾病的针灸治疗方案，针灸的适应症及注意事项，还有其他常见的针灸疗法，如三棱针针灸、皮肤针、耳内针、艾灸等。本书教你简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法。让你掌握让潜藏疾病无所遁形的刮痧术；学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、淤滞的拔罐法；认识内病外治的针灸术。这些疗法简单易学，疗效显著，不仅适用于生病的人，健康人也可以进行刮痧、拔罐和针灸，特别是当前亚健康状态的人群。现在，你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。无论有无医学基础，都可以轻松入门。为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾。

刮痧 目录

上篇 刮痧

第一章 了解刮痧及其基本原理

底蕴深厚的刮痧疗法	002
刮痧疗法的历史与发展	003
刮痧疗法的作用机理	007
刮痧保健的五大特点	011
刮痧是适合现代人体质特点的养生绝技	012
刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法	013
刮痧疗法与其他疗法的关系	014
刮痧疗法的现实意义和应用现状	015

第二章 刮痧时必须要做的准备

刮痧的器具	016
刮痧疗法的种类	018
刮痧的疗程及实施步骤	020
刮痧保健运板方法	021
刮痧的补泻手法	023
刮拭要领与技巧	024
刮拭后的反应	025
刮痧板的清洗和保存	026
刮痧保健的方式	026
刮痧操作步骤	027

第三章 刮痧的注意事项

刮痧前的注意事项	028
刮痧时的注意事项	029
刮痧后的注意事项	032

第四章 经络系统与刮痧疗法

经络的基本概念和功能	035
经络全息刮痧法治病保健的机理	042
掌握了经络，养生便可不费吹灰之力	045

第五章 人体不同部位的刮痧方法

头部刮痧法	046
面部刮痧法	047
颈部刮痧法	048
背部刮痧法	049
胸部刮痧法	051
腹部刮痧法	052
四肢刮痧法	053
耳部刮痧法	055

第六章 常见疾病的刮痧疗法

内科疾病的刮痧疗法	056
外科疾病的刮痧疗法	065
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——妇科疾病	068
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——男科疾病	071
皮肤疾病的刮痧疗法	074
五官科疾病的刮痧疗法	077
小儿疾病的刮痧疗法	080
刮痧调理亚健康	082

第七章 根据自己的体质来刮痧

辨析你的体质类型	091
----------------	-----

七种体质类型的人的调养方式	092
气虚体质保健刮痧：益气健脾，增强抵抗力	094
阳虚体质保健刮痧：温阳益气，增强能量源动力	095
阴虚体质保健刮痧：清泻虚热，益气养阴	095
阳盛体质保健刮痧：清热泻火，润燥通便	096
气郁体质保健刮痧：疏肝利胆，解郁除烦	097
血瘀体质保健刮痧：疏通经络，活血化瘀	097
痰湿体质保健刮痧：益气健脾，利湿化痰	098

第八章 不一样的四季刮痧法

春季保健刮痧：畅达气血，缓解春困	100
夏季保健刮痧：养心健脾，安然度夏	101
秋季保健刮痧：养肺润燥，平安度秋	103
冬季保健刮痧：护卫肾阳，抵御冬寒	105

第九章 常见的刮痧美容保健法

刮痧美容保健的原理	107
面部美白	108
面部去皱	108
消除面部瑕疵	109
减肥	110
美目	111
美颈	112
丰胸	114
纤腰	114
美腿	116
乌发美发	117
美唇	118

第十章 常见的刮痧保健法

皮肤保健	119
------------	-----

肌肉保健	120
筋脉保健	120
毛发保健	121

第十一章 全息经络手诊法

全息经络手诊法概述	122
全息经络手诊法的基础知识	124
手部生物全息诊病法	126

中篇 拔罐

第一章 了解拔罐的概念和原理

走进神奇的拔罐世界	132
绵延千年经久不衰的神奇疗法——拔罐	132
拔罐的现代概况	135
拔罐的作用	138
拔罐疗法的治病机理	139
小罐如何发挥大疗效	141
拔罐养生常用方法	142

第二章 拔罐前必须了解这些事

拔罐常用的“罐”介绍	144
选择拔罐器具的原则	146
拔罐的几大辅助工具	147
拔罐的方法与过程	147
掌握拔罐的适当时间	149
拔罐的注意事项	150
拔罐的适用人群	151

拔罐中遇到异常反应怎么办	152
罐斑暗示着什么	153

第三章 拔罐的取穴原则和操作方法

拔罐的取穴原则	154
了解人体经络系统：气血运行的通道	155
拔罐疏通经络之原理	156
拔罐疗法必选腧穴	157
经络学说的应用	158
常用的取穴方法	159
特定穴	161

第四章 拔罐的速成操作方法

拔罐疗法的分类	162
起罐时的注意事项	167
拔罐后皮肤变化的临床意义	167
拔罐过程中的常见误区	168
四季拔罐有学问	169
在家拔罐有讲究	170
夏季拔罐的好处	171

第五章 常见疾病的拔罐疗法

内科疾病	172
皮肤科疾病	196
外科疾病	206
男科疾病	213
妇科疾病	216
儿科疾病	231
耳鼻喉科疾病	236
拔罐美容法	241
拔罐治疗亚健康症状	246

下篇 针灸

第一章 了解针灸的概念和原理

什么是针灸	248
针灸的历史与演进	249
了解针灸的保健功效	253
针灸是如何治病的	255

第二章 掌握针刺疗法

针刺的施治器具	256
选择体位	257
针刺的过程	258
针刺的方向、角度和深度	261
针刺的金针法	265

第三章 针法的基本操作方法

行针与得气	270
得气及其表现	272
行针的基本手法	273
行针的辅助手法	273
常用针刺的补泻手法	274
影响针灸治疗效果的因素	275
留针法	276
出针法	277
晕针	278
滞针	279
弯针	279
断针	280

血肿	281
三棱针疗法	281
皮肤针疗法	283
皮内针法	285
耳针疗法	287

第四章 了解灸法的原理与方法

什么是灸法	296
灸法的历史	297
灸法的作用	298
施灸的操作要求	300
施灸的补泻手法	302
施灸的注意事项与禁忌	308

第五章 灸法的种类和应用

艾炷灸	312
艾条灸	318
实按灸	320
温针灸	321
温灸器灸	321
其他灸法	323

第六章 常见病的针灸治疗方法与操作

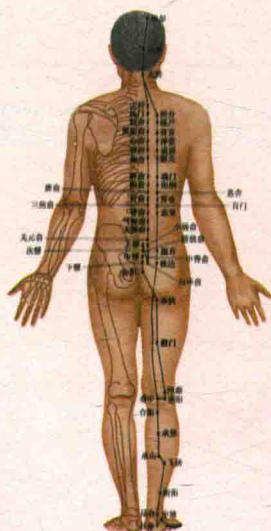
内科疾病	324
外科疾病	345
男科疾病	357
妇科疾病	362
皮肤科疾病	375
五官科疾病	389

附录



人体主要穴位详解

手太阴肺经的穴位	398
手阳明大肠经的穴位	399
足阳明胃经的穴位	401
足太阴脾经的穴位	405
手少阴心经的穴位	408
手太阳小肠经的穴位	409
足太阳膀胱经的穴位	411
足少阴肾经的穴位	417
手厥阴心包经的穴位	419
手少阳三焦经的穴位	421
足少阳胆经的穴位	423
足厥阴肝经的穴位	427
督脉的穴位	428
任脉的穴位	431



上篇

刮 痧

●刮痧，是用刮痧板蘸刮痧油反复刮动、摩擦患者某处皮肤，以治疗疾病的一种方法。刮痧是根据中医十二经脉及奇经八脉理论，遵循“急则治其标”的原则，运用手法强刺激经络，使局部皮肤发红充血，从而起到醒神救厥、行气止痛作用的一种中医自然疗法，其对于高血压、肌肉酸痛等所致的气血凝滞都有立竿见影之效。



第一章

了解刮痧及其基本原理

◎刮痧以中医理论为基础，历史悠久，源远流长。明朝时期的郭志邃著有《痧胀玉衡》一书，完整地记录了各类痧症百余种。刮痧通过刮拭经络穴位，改善局部微循环，起到疏通经络、活血化瘀等功效，是防病治病的好方法。

底蕴深厚的刮痧疗法

刮痧疗法雏形可追溯到旧石器时代，人们患病时往往会本能地用手或石片按摩、捶击体表某一部位，竟使疾病获得缓解。通过长期的发展与积累，逐步形成砭石治病的方法。砭石是针刺术、刮痧法的萌芽阶段，刮痧疗法可以说是砭石疗法的延续、发展或另一种存在形式。随着历史的演变和发展，医学书籍中逐渐出现了刮痧的记载。

传统的刮痧疗法主要适应证为痧病，所用工具有瓷器类（碗盘勺杯之边缘）、金属类（铜银铝币及金属板）、生物类（麻毛棉线团、蚌壳）等，刮痧部位为脊背、颈部、胸腹、肘窝。所用润滑剂为植物油类、酒类、滑石粉和水，是在皮肤特定部位进行刮、挤、拍等手法，至出现紫黑色瘀点为度的一种民间疗法。

随着刮痧技术的发展，中国刮痧健康法逐步兴起发展起来，它是在古代传统刮痧疗法的基础上发展衍变而来。中国刮痧健康法是以中医脏腑经络学说为理论指

导，集针灸、按摩、点穴、拔罐等中医非药物疗法之所长，所用工具是水牛角为材料制作的刮痧板，对人体具有活血化瘀、调整阴阳、舒筋通络、调整信息、排除毒素、自家溶血等作用，既可保健又可治疗的一种自然疗法。它是中医学的重要组成部分，其内容包括刮痧方法、经络、腧穴及临床治疗等部分。刮痧由于具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点，已经越来越多的受到广大患者的欢迎。

中国刮痧健康法是在传统刮痧疗法基础上的继承发展。现代科技的发展使刮拭工具外部构造、表面光洁等方面更加适合人体各部位刮痧的需要，而且以水牛角为材料的刮痧板更加体现了刮痧自然之法的特点。水牛角质地坚韧、光滑耐用、加工简便，避免了金属类器械所造成的疼痛、易伤皮肤、产生静电等不良反应，亦避免了瓷器类、生物类器械易碎、不易携带等因素，还避免了现代化学用品如塑料制品给人体皮肤上造成的危害。

刮痧健康法不仅在刮痧工具选择上更为合理，更在刮痧手法上结合按摩、点穴、杵针等手法，使刮痧成为不直接用手便有按摩、点穴的作用，不用针刺入肉便可起到针刺的效果，不用拔罐器便有和拔罐类似的疗效。由于不断的完善和改进，中国刮痧健康法的治疗范围在传统刮痧疗法主要治疗痧病的基础上大大的扩大，已能治疗内科、妇科、男科、儿科、外科、

皮肤科、伤科、眼科等十一大类400多种病症。在理论方面中国刮痧健康法是以中医脏腑经络学说为理论指导，较传统刮痧疗法之经验方法亦有系统提高。

刮痧疗法经过漫长的历史发展，已由原来粗浅直观单一经验的治疗方法发展到今天有系统中医理论指导，有完整手法和改良工具，适应病种广泛，既可预防保健又可治疗的一种自然疗法。

🍊 刮痧疗法的历史与发展

刮痧疗法，起于民间，其确切的发明年代及发明人，难以考证。元代医家危亦林在公元1337年较早地记载了这一疗法，他在撰写的《世医得效方》卷二“沙证”（当时用“沙”字而未用“痧”字）一节中说：“沙证，古方不载……所感如伤寒，头痛呕恶，浑身壮热，手足



◎刮痧疗法起于民间，以中医脏腑经络学说为理论指导。

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。”“沙”从这段后来看是指一种病症，具体地说“搅肠沙”就是指心腹绞痛、高热头痛、吐泻不得、烦闷难耐、冷汗自出、手足发凉，能在较短时间内就可以致人死命的霍乱证。很类似于现代医学所说的细菌性食物中毒、沙门氏菌属感染，乃至烈性传染病霍乱、副霍乱等病症。到了明代“沙”字在医书里就都作“痧”字了。

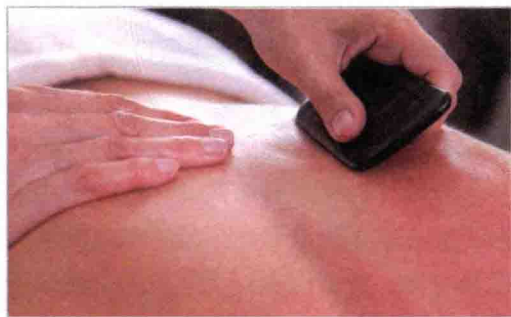
对于“痧证”的治疗，除药物治疗外，在《世医得效方》里提到了3种外治法。

一是“近世只看头额上、胸前两边，有小红点在于皮肤者，用纸捻或大灯草，微蘸香油，灯上点烧，于红点上，峻爆者是。”是说痧证病人，往往在头额和胸肋出现散在的小出血点或小充血点（这应该

就是把这些证候叫作痧证的原因），用纸捻或大个的灯草蘸上少量香油点燃，然后用火头直接淬到痧点上，火头爆出一声响即熄灭，再点燃去淬烧其他痧点。这就是后世所说的“淬痧法”。

二是“如腹痛不止，又用针于两下十指近甲，稍针出血即愈”、“两足坠痛、亦名水沙，可于两脚屈膝内两筋两骨，间刺出血愈，名委中穴。”是说痧证腹痛不止的，可以在十指尖放血，两腿沉重疼痛的，可以在委中穴放血。这就是后世所说的“放痧法”，也叫刺血疗法或放血疗法。

三是“又法治沙证，但用苎麻蘸水，于颈项两肘臂两膝腕等处扞掠，见得血凝皮肤中，红点如粟粒状，然后盖复衣被，吃少粥汤或葱豉汤，或清油个葱茶，得汗即愈”、“此皆使皮肤腠理开发松利，诚不药之良法也。”是说治痧证，可以用苎麻纤维团，蘸水在颈项、肘臂、膝腕等部位进行“扞掠”。唐朝人李周翰注说：“扞，历刮也。”可见“扞掠”就是刮掠，直到刮出皮下出血凝结成像米粒样的红点为上，然后通过盖衣被保暖，喝粥、汤、茶等发汗，使汗孔张开、痧毒外泄。



◎刮痧即是用器物刮拭皮肤，直到皮下出血凝结成像米粒样的红点。

这就是后来所说的“刮痧法”。

以后在明清的医学著作中，不仅继承了危亦林《世医得效方》在痧证及刮痧疗法方面的知识，而且有了进一步的发展。清代康熙14年（公元1675年）郭右陶所撰的《痧胀玉衡》为其中具有代表性的痧证辨治专著。该书对刮痧疗法进行了比较系统的论述，包括痧证的病因、病机分类、症状表现及治法用方，还包括刮痧、放痧、淬痧等的具体方法和适应证。

从痧证的病因病机和症状来看，《痧胀玉衡》认为：“痧胀（因痧证有遍身肿胀、疼痛难忍的症状，故郭氏也称其为痧胀）或因秽气所触，或因暑气所感，或动时行不正之气，或乘伏寒伏热时而来，总不外于外伤风热，故肌表必实，实则热毒之气既胀于胸腹肠胃之中，若更用热饮用热气，适助其肿胀，元从而泄。故犯此者，有立时胀死之害”、“痧证先吐泻而心腹绞痛者，从秽气痧发者多；先心腹绞痛而吐泻者，从暑气痧发者多；心胸昏闷，痰涎胶结，从伤暑伏热痧发者多；遍身肿胀，疼痛难忍，四肢不举，舌强不言，从寒气冰伏，过时郁为火毒而发痧者多”。可见这里所说的“痧”，是指人体感受风寒暑湿燥火、疫气、秽浊之气后，毒邪内郁外发所造成的多种证候，主要可以包括现代医学所说的病毒或细菌所引起的多种传染性疾病和感染性疾病。除前面提到的细菌性食物中毒、沙门氏菌属感染、霍乱、副霍乱外，像病毒性感冒、细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、斑疹伤寒、猩红热、败血症、白喉、流行性出血热、流脑、