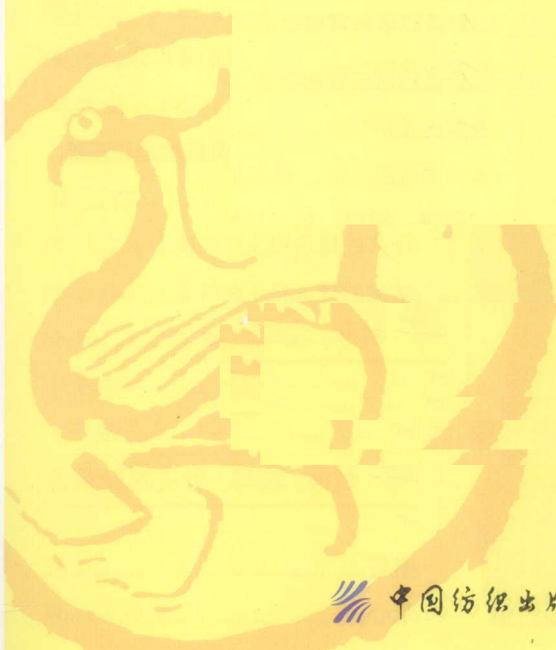


— 家庭养生一日通 —

# 易学实用 刮痧·拔罐·针灸

家庭养生课题组◎编著



 中国纺织出版社



## 《目录》

### 第一章



### 刮痧、拔罐、针灸

——经济又实用的自然疗法

#### □刮痧、拔罐、针灸的保健原理...5

刮痧的保健原理.....5

拔罐的保健原理.....6

针灸的保健原理.....7

#### □刮痧疗法的常用手法.....8

刮痧法.....8

撮痧法.....11

挑痧法.....12

放痧法.....12

#### □拔罐疗法的常用手法.....14

按吸拔方式分类.....14

按运用方式分类.....16

#### □针灸疗法的常用手法.....18

针刺的常用手法.....18

灸灼的常用手法.....20

#### □刮痧、拔罐、针灸的常用体位和部位.....24

刮痧、拔罐、针灸的常用体位.....24

刮痧、拔罐、针灸的施术部位.....25

#### □刮痧、拔罐、针灸的禁忌和注意事项.....27

刮痧的禁忌和注意事项.....27

拔罐的禁忌和注意事项.....29

针灸的禁忌和注意事项.....30

### 第二章



### 刮痧、拔罐、针灸减轻病痛

感冒.....32

冠心病.....34





|              |    |
|--------------|----|
| 高血压.....     | 36 |
| 高血脂.....     | 38 |
| 低血压.....     | 40 |
| 糖尿病.....     | 42 |
| 腹泻.....      | 44 |
| 哮喘.....      | 46 |
| 便秘.....      | 48 |
| 类风湿性关节炎..... | 50 |
| 急性腰扭伤.....   | 52 |
| 肩周炎.....     | 54 |
| 颈椎病.....     | 56 |
| 落枕.....      | 58 |
| 坐骨神经痛.....   | 60 |
| 慢性胃炎.....    | 62 |
| 慢性支气管炎.....  | 64 |
| 慢性胆囊炎.....   | 66 |
| 痛经.....      | 68 |
| 乳腺增生.....    | 70 |
| 前列腺炎.....    | 72 |
| 阳痿.....      | 74 |
| 遗精.....      | 76 |
| 贫血.....      | 78 |
| 食欲不振.....    | 80 |

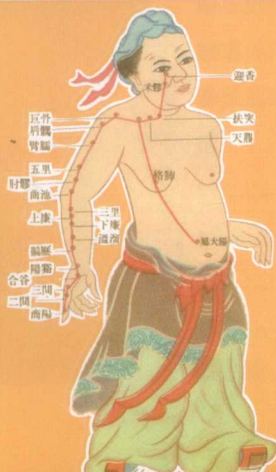
|             |    |
|-------------|----|
| 胃下垂.....    | 82 |
| 不孕.....     | 84 |
| 更年期综合征..... | 86 |
| 面神经麻痹.....  | 88 |
| 健忘症.....    | 90 |
| 头痛.....     | 92 |
| 失眠.....     | 94 |



## 第一章

# 刮痧、拔罐、针灸——经济又实用的自然疗法

几千年的中华文明是中医文化深厚底蕴的基础，刮痧、拔罐、针灸疗法是中医文化中一颗颗璀璨的明珠，成为流传于百姓中经济又实用的自然疗法。





## 刮痧的保健原理



# 刮痧、拔罐、针灸的保健原理

刮痧是根据人体十二正经及奇经八脉的循行路线，遵循“急则治其标”的原则，运用一些施治手法强制刺激经络，使局部皮肤发红、充血，从而起到疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪等作用，最终可以达到防病治病的目的。

### □ 疏通经络

经络是气血运行的通道，起到沟通脏腑与体表的作用。它将人体的脏腑、组织以及器官连接成一个有机的整体，保证了人体各种功能活动处于相对协调的状态。如果经络不通，就会造成人体气血不和，容易导致各种疾病的发生。而刮痧疗法正是通过对病变部位进行有针对性的刮拭，以达到疏通经络、防病治病的目的。

### □ 调和阴阳

古人云：“阴阳失衡则百病生”。通常情况下，人体自身具有一定的阴阳调和能力，但是当身体受到一些致病因素干扰时，就会导致阴阳失调，“阴胜则阳病，阳胜则阴病”。刮痧疗法可以通过调节人体阴阳的盛衰，使二者恢复相对平衡的状态来达到防病治病的目的。

### □ 扶正祛邪

疾病的发生与恶化，从另一个角度而言，正是体内正气与邪气斗争的过程。当外邪侵犯机体时，正气就会战胜邪气，若正气充沛，则人体就有抗病能力，疾病就会减少或消失；若正气不足，邪气占据上风，疾病就会发生和进一步发展。刮痧疗法可以根据人体正邪盛衰的情况，有针对性地扶正祛邪，起到保卫机体的作用。

## 拔罐的保健原理

拔罐是通过排气造成罐内负压，使皮肤局部红细胞发生溶血现象，通过神经系统对组织器官的功能进行双向调节，起到扶正固本、行气活血、祛风散寒的作用，从而增强机体的免疫力，对人体起到保健作用。

### □扶正固本

扶正固本是中医治病的主要原理之一。扶正就是扶助正气，固本就是调护人体抗病之本。拔罐疗法通过作用于体表，使经络气血通畅，从而促进生理机能的恢复，起到扶正固本的功效。现代医学认为，自身溶血属于良性弱刺激的范畴，它可以增强人体的免疫功能和抗病能力。而拔罐可使吸附部位的毛细血管破裂，继而局部出现血液凝固，进而出现溶血。

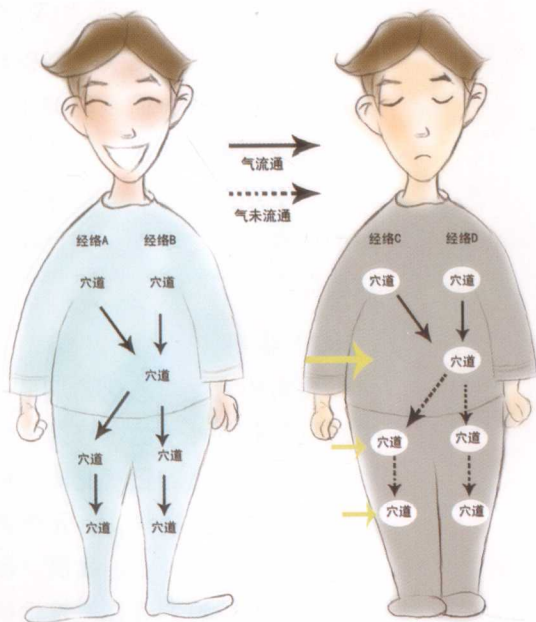
### □行气活血

中医常言：“气

血不通则痛，通则不痛。”可见，气血通达则人体健康，若体内气血运行受阻，就可能发生各种疾病。拔罐疗法正是通过使相关部位的皮肤充血，毛细血管扩张，从而起到改善全身血液循环、行气活血的作用。

### □祛风散寒

祛风散寒也是拔罐治病的重要原理之一，《本草纲目拾遗》记载：“罐得火气合于肉，即牢不可脱……罐中有气水出，风寒尽出。”可见，拔罐疗法可以通过祛风散寒来达到治病的目的。



→拔罐疗法可以行气活血，让全身气血通畅！

## 针灸的保健原理

针灸是针刺法与灸法的统称，它是一种“从外治内”的治疗方法，通过对经络、腧穴、阴阳五行等进行辨证论治，达到治疗全身疾病的目的，是我国医学古老而又独特的瑰宝。其具体的治病原理如下：

### □ 温经散寒

温经散寒是针灸的主要功效之一，也是其治病保健的重要原理。针灸通过对特定穴位的刺激，可以起到相应的温经散寒的作用，从而达到治病和保健的目的。

### □ 平衡阴阳

在正常情况下，人体会自己保持着阴阳相对平衡的状态，如果各种因素导致了阴阳失衡，就会发生疾病。中医认为，疾病发生的机理是复杂的，但从总体上可归纳为阴阳失衡。

针灸疗法可以使机体从阴阳失衡状态向平衡状态转化，达到治疗疾病的目的。

### □ 扶正祛邪

扶正，就是扶助抗病的能力；祛邪，就是祛除致病因素。

针灸治病，就在于能够发挥其扶正祛邪的作用。一般说来，针刺补法和艾灸有扶正的作用；针刺泻法和放血有祛邪的作用。

### □ 调和气血

针灸疗法和拔罐等疗法一样，可以起到很好的调和气血的作用。气血的通顺不仅可以增强人体的免疫力，更可以起到防病、治病的作用。现在，针灸疗法已成为重要的防病、保健方法之一。

### □ 疏经通络

疾病的发生、发展与经络和脏腑密切相关。

针灸疗法正是根据经络与脏腑在生理、病理上相互联系、相互影响的关系，选择相应的腧穴和针灸手法以疏通经络，进而达到治疗疾病的效果。



# 刮痧疗法的常用手法



## 刮痧法

刮痧法分为广义和狭义两种。广义的刮痧法是指一种手法，狭义的刮痧法是指具体的操作方法，是广义刮痧法的一种。本书在具体操作步骤中所提及的刮痧法，一般都是指狭义刮痧法。采用刮痧法进行刮拭时，选择的刮痧部位通常在受术者背部或颈部两侧，或根据病情需要选择适合的部位。刮痧时，受术者取舒适体位，充分暴露被刮部位，并用温水洗净局部。采用边缘光滑的硬币、勺柄、瓷碗、药匙或特制的刮痧板，蘸取刮痧介质进行刮痧，这样既可减少刮痧时的阻力，又可避免皮肤擦伤，并能增强疗效。刮痧法一般分如下几种。

### □快刮法

快刮法是指刮拭的频率在每分钟30次以上。刮拭的力量也有轻重之别。力量重，多用于体质强壮者，主要刮拭背、下肢或其他明显疼痛的部位；力量轻，多用于体质虚弱或需整体保健者，主要刮拭背、腰、胸腹、下肢等部位，以受术者感觉舒适为度。

### □慢刮法

慢刮法是指刮拭的频率在每分钟30次以内，力量同样有轻重之别。力量重，多用于体质强壮者，主要刮拭腹、关节和一些明显疼痛的部位；力量轻，多用于体质虚弱或面部需保健者，主要刮拭腰背的正中、胸、下肢内侧等部位，以受术者不感觉疼痛为度。

### □重刮法

重刮法是一种针对骨关节软组织疼痛性病症所采取的一种手法。在重刮时，刮痧板接触皮肤面积小，移动速度快，下压刮拭力量较大，以受术者能承受为度。重刮法多适用于年轻力壮、体质较强或背部脊柱两侧



(图①)、下肢及骨关节软组织较丰满处。

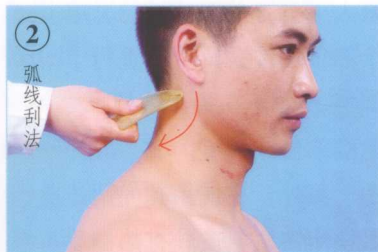


### □轻刮法

轻刮法是初学者常用的手法之一。此刮法在刮痧时，刮痧板接触皮肤面积大，移动速度慢，下压刮拭力量较小。一般受术者无疼痛或其他剧烈不适感。多应用于儿童、女性、老年体弱者，还可应用于面部的美容及保健。

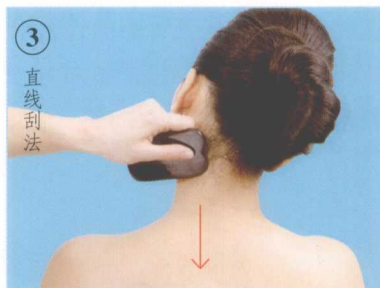
### □弧线刮法

弧线刮法的刮拭方向呈弧形，刮拭后体表会出现弧线形的痧痕。操作时，刮痧板的循行多根据肌肉走向或骨骼结构特点而定。对胸肋间隙、颈项两侧(图②)、肩关节前后和膝关节周围进行刮痧时多用此法。



### □直线刮法

直线刮法是指利用刮痧板的上下边缘在体表进行直线形刮拭。一般用一只手拿住刮痧板，拇指放在刮痧板的一侧，其余四指放在刮痧板的另一侧，与体表呈45度，刮痧板薄的一端的1/3或1/2与皮肤接触，利用腕力下压并向同一方向直线刮拭，并要有一定长度。这种手法适用于身体较平坦的部位(图③)。



### □按揉法

按揉法是指用刮痧板角部以约20度的倾斜按压在穴位上做柔和的旋转运动。刮痧板角平面始终不离开所接触的皮肤，速度较慢，按揉力度深透至皮下组织或肌肉。常用于对脏腑有强壮作用的穴位，如合谷、足三里、内关以及后颈、背腰部全息穴区中的痛点。

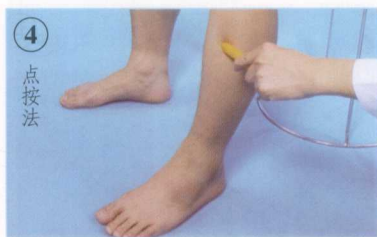
### □拍打法

拍打法是指用刮痧板一端的

平面拍打体表部位的经穴。拍打时一定要在被拍打的部位上先涂一些刮痧专用润滑剂。此法多用于四肢，特别是肘窝和膝窝处，可治疗四肢疼痛、麻木等症及心肺疾病。

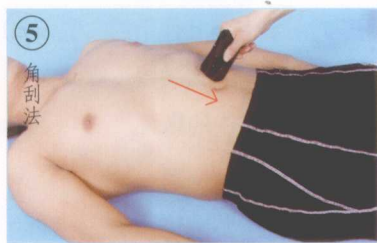
#### □点按法

将刮痧工具与穴位垂直，然后进行点按，由轻到重，逐渐加力，点按片刻后猛然抬起，使肌肉复原，多次重复，手法连贯。这种手法适用于无骨骼的软组织处和骨骼凹陷的部位，如人中、膝眼、足三里等（图④）。



#### □角刮法

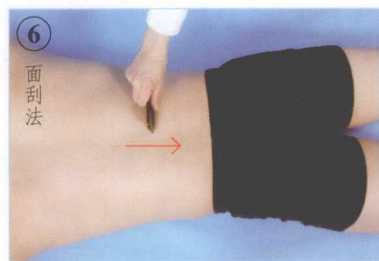
用刮痧板角部在穴位上进行自上而下刮拭，刮痧板面与刮拭皮肤呈45度左右的角（图⑤）。



这种刮法多用于肩部肩贞、胸部中府、云门等穴。

#### □面刮法

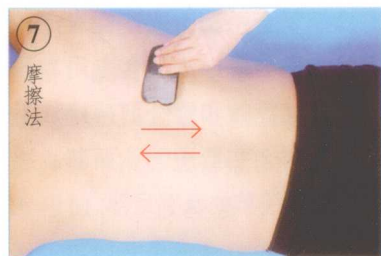
手持刮痧板，刮拭时用刮痧板的1/3边缘接触皮肤，刮痧板向刮拭的方向倾斜，利用腕力多次向同一方向进行刮拭，具有一定刮拭长度（图⑥）。这种手法适用于身体比较平坦部位的经络和穴位。



#### □摩擦法

将刮痧板的边、角或面与皮肤直接紧贴或隔衣、隔布进行有规律地旋转或直线往返移动，使皮肤产生热感为度，并向深处渗透。操作时，动作轻柔，移动均匀，可快可慢，左右移动力量大于垂直向下压按的力度。一个部位操作完成后再进行下一个部位。此法多用于麻木、发凉、隐痛部位或肩胛内侧、腰部和腹部。另外，在使用其他刮法前也可使用该法，皮肤有热感后再继

续其他操作(图⑦)。



## 撮痧法

撮痧法又可分为扯痧法、挟痧法、拍痧法、挤痧法和点揉法。

### 扯痧法

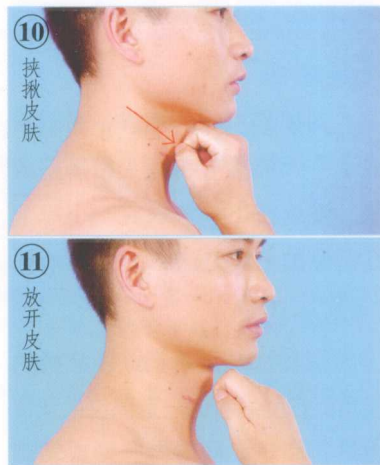
在受术者的一定部位或穴位上,施术者用大拇指与食指用力提扯受术者一定部位或穴位的皮肤,以达到治疗疾病的作用,称为扯痧法。扯痧时受术者取坐位或卧位,充分暴露局部皮肤。施术者用拇指指腹和食指第二指节蘸冷水后,扯起一部分皮肤及皮下组织,并向一侧牵拉拧扯(图⑧),然后急速放开还原。也可用拇指、食指、中指三指的指腹夹扯皮肤(图⑨),依上述手法连续向一定的方向拧扯,重复往返数次,以扯痧部位表皮出现紫红色痧点为度。

### 挟痧法

挟痧法又称揪痧法,是指



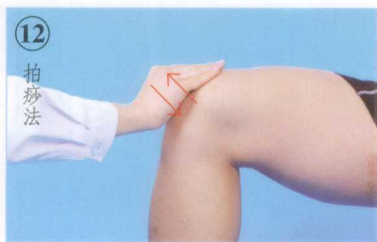
在受术者的待刮拭部位涂上刮痧介质,施术者五指屈曲,犹如钩状,蘸刮痧介质后挟揪住皮肤(图⑩),然后用力向外滑动再松开(图⑪),一挟一放,反复进行,并连续发出“叭叭”的声响,在同一部位可连续操作6~7次。揪痧后,被挟起的部位会出现痧



痕，造成局部瘀血，从而使皮肤出现血痕。施行本法时不需要任何器具，用手指操作即可。可以自己进行，也可请别人代为进行。挟痧法操作灵活，可根据病情选择施术部位。当头痛、发热、身体乏力时，可随时随地进行。

### □拍痧法

拍痧法是指用虚掌或用刮痧板蘸取适量药水或酒、醋等介质后，在脚、手或酸痛的关节部位进行拍打，以皮肤发红为度。此法适用于痛痒、酸、胀麻的部位（图12）。



### □挤痧法

对因痧引起的疾患，用双手或单手大拇指与食指互相挤压皮肤，连续挤出一块块或一小排紫红痧斑的治疗方法，叫做挤痧法。

### □点揉法

点揉法是用手指或刮痧板的棱角处在受术者的一定部位或穴位上进行点压，同时做圆形或螺旋

形揉动的一种治疗手法，是点压与指揉的复合手法。该法在治疗和保健中常与刮痧法配合应用，可起到增强疗效和弥补刮痧疗法不足的作用，主要用于头面部、腹部、肢体关节处及手足部。

## 挑痧法

挑痧法是施术者用针刺挑受术者的体表以达到治疗疾病目的的一种方法。挑痧前准备75%酒精、消毒棉签和经过消毒处理的三棱针或注射针头1个。施术者先用棉签对局部皮肤进行消毒，在挑刺的部位上，用左手捏起皮肉，右手持针，轻快地刺入并向外挑，每个部位挑3下，同时用双手挤出紫暗色的瘀血，反复5次，最后用消毒棉球擦净。

## 放痧法

放痧法是一种以针刺静脉或点刺穴位使之出血的施治方法。治疗时，受术者取舒适体位，充分暴露其施治部位。如在静脉放痧，应先将受术者左臂近心处用布带或止血带捆紧，要求受术者握拳，然后在局部用碘酒棉球对



皮肤进行消毒，再用75%酒精脱碘，最后针刺放血。可根据病情需要，经皮肤消毒后，用三棱针或注射针头直接点刺（图13）。放痧法与挑痧法在操作手法上基本相似，但放痧法刺激性更强烈，多用于重症急救。放痧法可分为点刺法和泻血法。



□ 点刺法

针刺前，挤按被刺部位，使血液积聚于欲针刺部位。消毒后，左手拇指、食指、中指三指夹紧被刺部位，右手持消过

毒的三棱针、缝衣针或注射针，对准被刺部位迅速刺入皮肤，出针，轻挤压针孔周围，使其少量出血，然后用消毒棉球按压针孔（图14）。



□ 泻血法

先消毒，再将被刺部位上端用橡皮管扎紧，左手拇指压其下端，右手持消毒的三棱针或注射针头对准被刺部位静脉，迅速刺入脉中0.5毫米深后出针，使其流出少量血液，以消毒棉球按压针孔。

国医提醒

【刮痧的顺序与方向】

◎**刮拭顺序**：整体刮拭的顺序是自上而下，先头部，接着背部、腰部、胸部、腹部，后四肢。背部、腰部及胸部、腹部可根据病情来决定刮拭的先后顺序。每个部位一般先刮拭阳经，再刮拭阴经；先刮拭身体左侧，再刮拭身体右侧。

◎**刮拭方向**：颈、背、腹、上肢、下肢的刮拭方向应从上向下，胸部则应从内向外刮拭。刮痧板与刮拭部位一般保持在45~90度角。刮痧时间一般为每个部位3~5分钟，最长不超20分钟。对于一些不出痧或出痧少的受术者，不可强求出痧，应以受术者感觉舒服为原则。一般应在第一次刮完后3~5天至痧退后，再进行第二次刮治。

# 拔罐疗法的常用手法



拔罐法古称“角法”，这是一种以杯罐为工具、借热力排去其中的空气致产生负压，从而使其吸着于皮肤、造成皮下瘀血现象的一种疗法。本法具有行气止痛、消肿散结、祛风散寒、清热解毒等作用，无痛无创、使用安全、应用范围极为广泛，可用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科等各科病症。

## 按吸拔方式分类

### □ 火罐法

火罐法是利用火焰燃烧时的热力排去空气，使罐内形成负压，将罐吸着在皮肤上。常用的有下列几种方法：

#### >> 闪火法

在长镊子或较粗铁丝的一头缠绕脱脂棉并用棉线固定，做成酒精棒。使用前，将酒精棒蘸取95%的酒精，点燃后，将带有火焰的酒精棒一头伸入罐底绕1~2圈，迅速撤出（图①），马上将火罐扣在应拔的部位上。此时罐内已成负压，即可吸住。

闪火法罐内无火，比较安全，是较常用的拔罐方法。需要注意的是，操作时不要烧着罐口，以免烫伤皮肤。



#### >> 投火法

将薄纸卷成纸卷或裁成薄纸条，点燃后，燃至剩1/3时投入罐里（图②），将火罐迅速扣在应拔的部位上。投火时，使用的纸卷或纸条必须高出罐口3厘米左





右，等到燃烧3厘米左右后，纸卷或纸条便都能斜立罐底，从而避免火焰烧灼皮肤。初学投火法，可在被拔部位放一层湿纸或涂点水，让其吸收热力以保护皮肤。

### >>贴棉法

用大约1~2厘米见方、厚薄适中的脱脂棉一小块，浸少量浓度为75%~95%的酒精，紧贴在罐内壁（图③），点燃后马上将罐扣在应拔的部位上。此法多用于侧面拔罐，须防止酒精过多而滴出烫伤皮肤。



### >>滴酒法

向罐内壁中部滴入1~2滴酒精，将火罐转动一周，使酒精均匀地附着于罐的内壁上（不要沾到罐口）（图④），然后用火柴将酒精点燃，将罐口朝下，迅



速扣在要拔的部位上。这种方法简便易行，但酒精量难以掌握，若量过多则容易烫伤皮肤。

### >>架火法

准备一个不易燃烧却易于传热的块状物，如塑料瓶盖，放在应拔的部位上，上置小块酒精棉球（图⑤），将棉球燃着，马上将火罐扣上，可产生较强的吸力。此法较安全，不易烫伤皮肤。



### □抽气法

使用底部有橡皮活塞的特制罐具。操作时，先以罐口贴附于施术部位皮肤，再用注射器从罐底活塞处抽气使罐内成负压，使罐吸着于皮肤上（图⑥）。该法吸附力较强，并可随时调节负压大小。



## □ 水罐法

水罐法一般使用竹罐。先将罐子放在锅内加水煮沸，使用时将罐子用镊子夹出，甩去水液或用折叠的毛巾紧扣罐口，趁热按在施术部位皮肤上，即能吸住。此法适用于任何部位，其吸拔力小，操作需快捷。

## 按运用方式分类

### □ 闪罐法

拔罐后立即起下，如此反复吸拔多次，至皮肤潮红为止，即为闪罐法。此法多用于局部皮肤麻木或功能减退的虚证。闪罐大多采用火罐法，所选用的罐具不宜过大。

### □ 单罐法

单罐法常用于病变范围较小的部位或压痛点。可依病变程度或压痛范围的大小，选用适当口径的火罐。如胃病可在中脘穴拔罐，冈上肌肌腱炎可在肩穴拔罐等。

### □ 多罐法

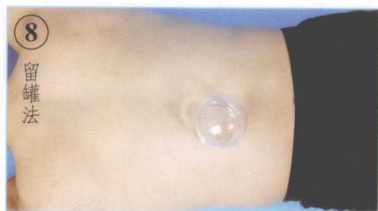
多罐法常用于病变范围比较广的疾病。可按病变部位的解剖形态等情况酌量设置吸拔罐数。

如某一肌束劳损，可按肌束的位置成行排列吸拔多个罐。如腰肌劳损，可在肾俞、腰眼和腰痛明显的部位纵横并列吸拔几个罐（图⑦）。



### □ 留罐法

拔罐后使罐在皮肤上留置一定的时间，一般为5~15分钟（图⑧），此即为留罐法。需要注意的是，罐体大、吸拔力强的罐法应适当减少留罐时间；在夏季或肌肤薄处留罐，时间也不宜过长，以免损伤皮肤。



### □ 走罐法

一般用于面积较大、肌肉丰富的部位，如腰背部、大腿部等，须选口径较大的罐，罐口要平滑、厚实，最好用玻璃罐。施术时，先在罐口涂一些润滑油或

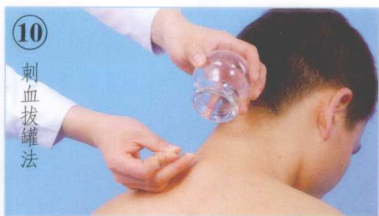


在走罐所经过的皮肤上涂以润滑油。将罐吸拔好后，以手握住罐底，稍倾斜，朝推动方向的后方着力，前边略提起，慢慢向前推动（图⑨），这样在皮肤表面上下或左右或循经来回推拉移动数次，至皮肤出现潮红为度。



### □ 刺血（刺络）拔罐法

按照病变部位的大小和出血量要求，用三棱针、粗毫针、皮肤针或注射针头等按刺血法刺破小血管（图⑩），然后拔以火罐。此法可以加强刺血法的效果，适用于各种急慢性软组织损伤、神经性皮炎、皮肤瘙痒、神经衰弱、坐骨神经痛等。



### □ 针罐法

先在选定的穴位上施行针刺，待达到一定的刺激量后，

将针留在原处，再以针刺处为中心，拔上火罐（图⑪）。如果与药罐结合，称为“针药罐”，多用于治疗风湿病等。



### □ 药罐法

常用的药罐法有煮药罐和贮药罐两种方法，使用时可酌情选择。

#### >> 煮药罐

将特定的中药装入布袋内，扎紧袋口，放入清水煮至适当浓度，再把竹罐投入药液内煮15分钟。使用时，按水罐法的吸拔方法将药罐吸拔在需要的部位上即可。此法多用于风湿痛等病。

#### >> 贮药罐

在抽气罐内事先盛贮适量的药液（约为罐子的 $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ ），如有辣椒水、生姜汁等，或根据病情配制药液。然后按抽气罐操作法抽去空气，使之吸拔在皮肤上。此法常用于风湿痛、哮喘、咳嗽、感冒、慢性胃炎、消化不良、牛皮癣等疾病。