



药 · 一学就会 · 一用就灵

全图解
QUANTUJIE

刮痧拔罐 养生治病

一本通

简便易行 平衡阴阳、疏通气血、养生治病，方法简单、疗效显著、一用就灵！
一学就会 不吃药、不花钱、无痛苦，精准取穴从零做起，图解实用一学就会！
补养全家 滋养脏腑、美容瘦身、益智助性、缓解疼痛，全家老小保健都能用！



周建党 (主任医师) **主编**
 凌云 (中医讲师)

GUASHA BAGUAN
 YANGSHENG
 ZHIBING
 YIBENTONG

赠挂图
经典珍藏版

ZENG GUATU
 JINGDIAN
 ZHENCANGBAN

河北出版传媒集团
 河北科学技术出版社





不花钱 · 不吃药 · 一学就会 · 一用就灵

全图解

刮痧拔罐

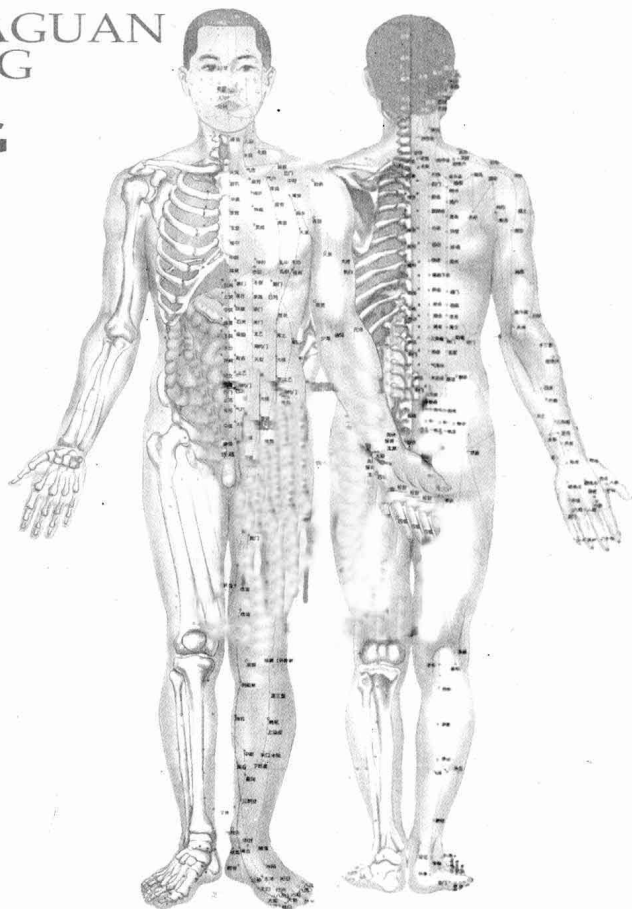
养生治病

一本通

GUASHA BAGUAN
YANGSHENG
ZHIBING
YIBENTONG

周建党 (主任医师)
凌云 (中医讲师)

主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧拔罐养生治病一本通 / 周建党, 凌云主编. ——
石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5375-5169-4

I. ①刮… II. ①周… ②凌… III. ①刮痧疗法②拔
罐疗法 IV. ①R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060443 号

刮痧拔罐养生治病一本通

周建党 凌 云 主编

出版发行: 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司印刷

经 销: 新华书店

开 本: 170×240 1/16

印 张: 19

字 数: 230 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

前言

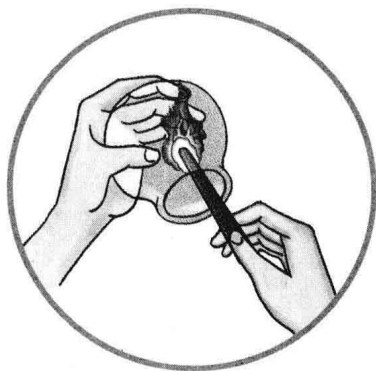
随着社会的进步、经济的发展，生活水平的大幅度改善，人们的保健意识也逐渐加强，越来越多的人开始关注自己、家人、朋友的健康，开始寻求一种无毒副作用、有效而经济的养生治病之法。

俗话说“刮痧、拔罐，病去一半”。拔罐、刮痧疗法是我们祖先传承下来的治病养生法，历史悠久，源远流长，而且效果显著。

刮痧是通过手指、刮板或针具等来开泄皮肤毛孔，刺激皮下毛细血管和神经末梢，通络经脉，流通气血，调节脏腑功能，发挥各种正常调节功能，达到排除痧气病邪、祛病强身的保健治疗目的。

拔罐是以各种罐为工具，利用燃油、抽气等方法排除罐中的空气，造成罐内负压使其吸附于人体特定穴位，通过对经络、穴位的吸拔作用，将毛孔吸开并使皮肤充血，使体内的病理产物从皮肤毛孔中被吸出体外，最终达到扶正祛邪、调理阴阳、调节脏腑、散寒除湿、行气活血的目的。

为了满足人们治病和养生的需求，解除对养生的困惑，我们潜心于博大精深的中医文化，四处走访专家，八方查阅资料，编撰了这本《刮痧拔罐养生治病一本通》。本书详细介绍了刮痧、拔罐的基本常识和方法，为使得刮痧拔罐更富有针对性，还特别介绍了通过罐斑、刮拭局部等方式来测试自己的健康状况和体质，然后进



一步对修复亚健康、调治疾病做了详细指导。此外，为满足广大爱美女性的需求，特别设置了美容塑身专题，《刮痧拔罐养生治病一本通》让你收获健康的同时，由内而外美起来。

本书语言通俗，即使从零开始，你也能一看就懂；图文并茂，边养生边美容，你也能成为养生能手；对症调治，“手到病自除”的奇迹也能经由你自己的双手去创造！

编者

目 录

第一章 明常识，刮痧拔罐与养生 / 002

第一节 刮痧常识须知 / 004

刮痧疗法的作用 / 004

选对用具巧刮痧 / 006

刮痧板的3种用法 / 011

掌握刮痧体位 / 013

谨记刮痧要点 / 015

刮痧6个步骤 / 018

常见四大刮痧疗法 / 020

刮痧紧急须知 / 026

晕刮如何处理 / 027

第二节 拔罐常识须知 / 028

拔罐疗法的四大作用 / 028

常用罐具的主要特点 / 030

拔罐常用的辅助材料 / 034

拔罐的十大操作流程 / 037

拔罐常用的5种体位 / 039

不同瘀点不同病况 / 041

拔罐的适应证与禁忌证 / 043

拔罐须知的注意事项 / 045

第二章 亚健康，刮痧拔罐与保健 / 048

第一节 刮痧有妙方，调治亚健康 / 050

焦虑烦躁 / 050

腰酸背痛 / 052

手足怕冷 / 054

心神不安 / 056

益气通便 / 058

第二节 拔罐有奇方，调治亚健康 / 060

失眠 / 060

脾胃不和 / 062

犯迷糊 / 064

晕车船 / 066

气短 / 068

酸软 / 070

肾虚 / 072

足跟痛 / 074

第三章 炫美丽，刮痧拔罐与养颜瘦身 / 076

第一节 由内而外，刮痧让你美得自然 / 078

防 皱 / 078

美 白 / 080

美 发 / 082

美 颈 / 084

丰 胸 / 086

纤 腰 / 088

美 腿 / 090

减 肥 / 092

第二节 无微不至，拔罐让你容颜靓丽 / 094

雀 斑 / 094

黄褐斑 / 096

眼 袋 / 098

皮肤粗糙 / 100

第四章 除疾患，刮痧拔罐与治病 / 102

第一节 刮痧拔罐调治内科病 / 104

感 冒 / 104

发 热 / 108

偏头痛 / 112

腹 泻 / 114

支气管哮喘 / 117

糖尿病 / 123

高脂血症 / 127

心绞痛 / 131

胃下垂 / 135

消化性溃疡 / 138

第二节 刮痧拔罐驱除外科病 / 142

落 枕 / 142

颈椎病 / 145

慢性腰肌劳损 / 149

腰椎间盘突出症 / 153

风湿性关节炎 / 157

痔 疮 / 160

脱 肛 / 164

第三节 刮痧拔罐击败妇科病 / 168

月经不调 / 168

痛 经 / 172

闭 经 / 176

带下病 / 179

外阴瘙痒 / 182

盆腔炎 / 185

妊娠呕吐 / 189

产后缺乳 / 192

乳腺增生 / 195

更年期综合征 / 198

第四节 刮痧拔罐调治男科病 / 202

遗 精 / 202

早 泄 / 206

阳 痿 / 209

前列腺炎 / 213

前列腺增生 / 217

第五节 刮痧拔罐远离儿科病 / 220

小儿高热 / 220

小儿惊风 / 223

婴幼儿腹泻 / 226

百日咳 / 229

小儿厌食症 / 233

小儿遗尿症 / 236

儿童多动症 / 239

第六节 刮痧拔罐调治皮肤病 / 243

荨麻疹 / 243

湿 疹 / 247

带状疱疹 / 250

皮肤瘙痒症 / 254

神经性皮炎 / 257

白癜风 / 260

过敏性鼻炎 / 264

第七节 刮痧拔罐扫除五官病 / 267

红眼病 / 267

青光眼 / 270

近视眼 / 274

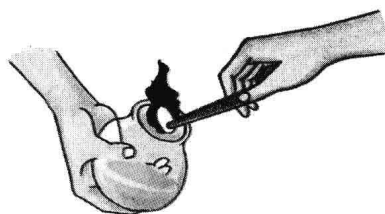
鼻窦炎 / 277

慢性咽炎 / 280

耳 鸣 / 283

耳 聋 / 287

牙 痛 / 291



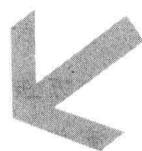
GUASHA BAGUAN YANGSHENG ZHIBING
YIBENTONG



第一章

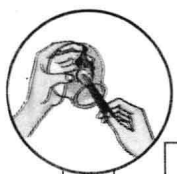
明常识，刮痧拔罐与养生

刮痧、拔罐主要传授有病治病，无病强身的中医传统养生秘法。那么刮痧、拔罐到底有什么样的作用？拔罐、刮痧的常识及操作方法有哪些？如何采取正确体位？哪些人适合拔罐？晕刮应如何处理？以及刮痧、拔罐所选用的工具有哪些？本章将为你一一解答，让你打消对刮痧拔罐养生的疑惑。



● 第一节 刮痧常识须知

● 第二节 拔罐常识须知



第一节 刮痧常识须知



刮痧疗法的作用

刮痧古称砭法，源于旧石器时代，是一种最古老而有效的治疗方法。中医的治疗手段，在古书的记载为砭、针、灸、药、按跷、导引六种方法。“砭”是六种方法之首，可见是六种方法中最重要的方法。除了“砭”的治疗效果可能特别好以外，还由于它具有简单直接、无不良反应的优点，只要懂得医理，随时随地都能为人治病，是最方便的医疗方法，因此被古人将之列为各种治病方法之首。

现代刮痧是在中医的脏腑经络学说和生物全息理论的指导下进行的，主要功能是增强自身的康复能力。用具有刮痧板和刮痧油，刮痧板有水牛角制品和玉石制品两种。水牛角本身就具有清热解毒、活血软坚的作用；玉性味甘平，入肺经，润心肺、清肺热。据《本草纲目》记载，玉具有清音哑、止烦渴、定虚喘、安神明、滋养五脏六腑的作用，是具有清纯之气的良药，玉石含有人体所需的多种微量元素，有滋阴清热、养神宁志、健身祛病的作用；刮痧油全系采用天然植物药材，经最新科技提炼浓缩调配而成，具有清热解毒、活血化瘀、开泄毛孔、疏通经络、排毒驱邪、消炎镇痛、保护皮肤、预防感染的功效。

刮痧的适应范围十分广泛，经临床验证：凡针灸、按摩、气功能解决的病症，用刮痧法也能解决。刮痧主要起到以下几个方面的作用：

(1) 调节阴阳 阴阳是中医理论的基本核心。人体在正常的情况下，保持着阴阳相对平衡的状态。如果因七情六淫以及跌打损伤等因素使阴阳的平衡遭到破坏时，就会导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等病理变化，而产生“阳盛则热，阴盛则寒”等临床证候。刮痧治疗的关键就在于根据证候的属性来调节阴阳的偏盛偏衰，使机体转归于“阴平阳秘”，恢复其正常的生理功能，从而达到治愈疾病的目的。刮痧调和阴阳的作用，基本上是通过腧穴配伍和刮痧手法来实现的。例如：病在经络、在皮肉者属表，刮痧宜轻刮；病在脏腑、在筋骨者属里，宜重刮。刮痧对阴阳平衡的调节是呈双向性的，如血压不稳者，经刮拭躯干、四肢腧穴后，偏低的血压可升高；偏高的血压亦可降低。

(2) 活血化瘀 人体肌肉、韧带、骨骼一旦受到损伤，在局部产生瘀血，使经络气血流通不畅，若瘀血不消，则疼痛不止。这时在局部或相应腧穴刮拭，可使瘀血消除，新血得生，经络畅通，气血运行，达到通则不痛之目的。这就是刮痧活血化瘀的作用。

(3) 清热消肿 根据中医治法中“热则疾之”的原理，通过放痧手法的刺激，使热邪疾出，以达清热之目的，使内部阳热之邪透达体表，最终排出体外，以清体内之瘀热、肿毒。

(4) 祛痰解痉，软坚散结 由痰湿所致的体表包块及风证，通过刮痧、放痧治疗，使腠理宣畅，痰热脓毒外泄，有明显的止痉散结效果。

(5) 扶正祛邪 刮痧治病后，相应腧穴的皮肤，使之出现青、紫充血的痧痕，使腠理得以开启疏通，将滞于经络腧穴及相应组织、器官内的风、寒、痰、湿、瘀血、火热、脓毒等各种邪气从皮毛透达于外，使经络得以疏通。另外，当人体正气虚时，外邪易乘机而入，通过补虚泻实之法刮拭相关腧穴部位，可使虚弱的脏腑功能得以增强，可与外邪相抵抗，使机体恢复正常状态。



选对用具巧刮痧

刮痧工具的选择直接关系到刮痧治病保健的效果。古代用铜钱、汤勺、嫩竹板等作为刮痧工具，用水、麻油、酒作为润滑剂。这些工具虽然取材方便，能起到一些刮痧治疗作用，但因其简陋、本身无药物治疗作用，均被淘汰，已很少应用。现在多选用经过加工的有药物治疗作用又没有不良反应的工具，如选用天然水牛角为材料的刮痧板，对人体肌表无毒性刺激和化学不良反应。而且水牛角本身是一种中药，具有发散行气、活血和润养作用。刮痧的常用工具包括刮痧板和润滑剂及毛巾等清洁用品。

刮痧板

刮痧板是刮痧的主要工具。目前各种形状的刮痧板、集多种功能的刮痧梳都相继问世，其中有水牛角制品，也有玉制品。水牛角质地坚韧，光滑耐用，药源丰富，加工简便，药性与犀牛角相似，只是药力稍逊，常为犀牛角之代用品。水牛角味辛、咸、寒。辛可以发散行气、活血润养，咸能够软坚润下，寒又能清热解毒。因此，水牛角具有发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。玉性味甘平，入肺经，润心肺，清肺热。

标准的水牛角刮痧板呈长方形。长10厘米，宽6厘米，厚的一边为0.5厘米，薄的一边为0.2厘米。四角钝圆，宽侧的一边呈凹形。保健刮痧时用厚的一侧，治疗病症时用薄的一侧刮按。