

经典读本 理想藏书

全新编写彩色图解

全彩图解
典藏版

杨克新◎编著

精编精释 全彩解读

图解刮痧拔罐针灸 全书

拔罐手法

拔罐方法多样，按照拔罐方式可分为走罐、闪罐、留罐、药罐法等。
拔罐是经久不衰的神奇疗法，手法多样，功效显著，自古至今，广受欢迎。



准确找穴

不论是刮痧、拔罐，还是针灸疗法，只有穴位取对，才能达到祛病保健的目的。
详解人体经络、穴位的
基本知识，全息理论，
各种穴位的适应证，方
便对症取用。

图解

天津出版传媒集团
出版

对症艾灸

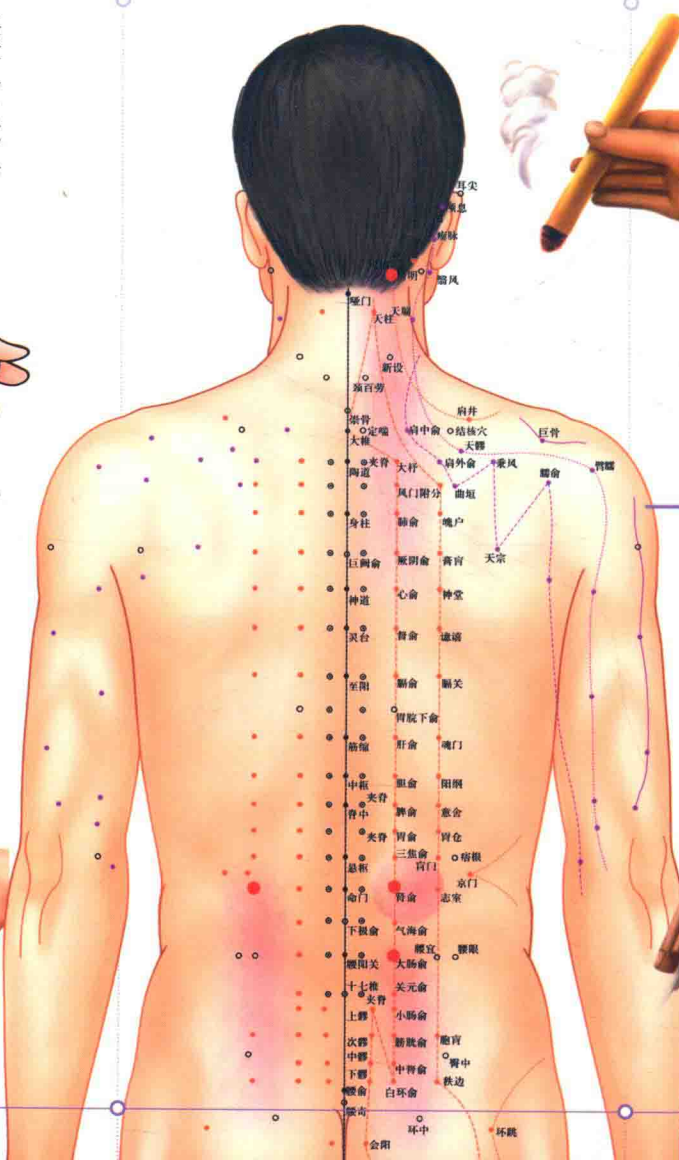
艾灸通过高温或低温，作用于人体的穴位和特定部位，从而达到预防和治疗作用。

艾灸疗法可以达到温经散寒、行气通络、升阳举陷、防病保健的目的。

针刺疗法

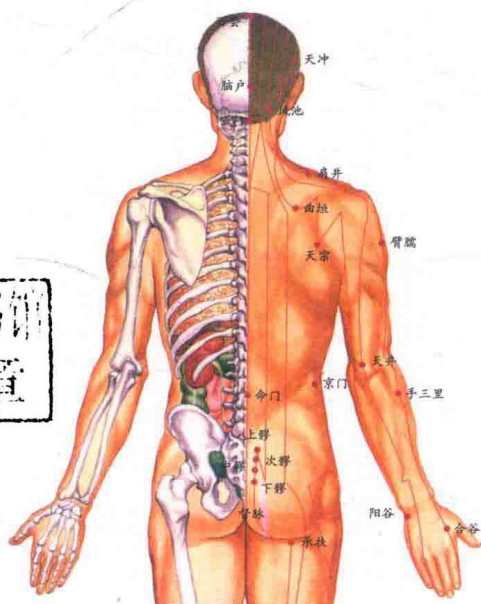
针刺疗法历史悠久，是中医学的重要组成部分，是一种“内病外治”的医术。

针刺对手法很有讲究，其方向、角度、深度都有特殊要求，施术者要熟悉进针过程。



图解 刮痧拔罐针灸全书

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

图解刮痧拔罐针灸全书 / 杨克新编著. — 天津:
天津科学技术出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5576-2534-4

I. ①图… II. ①杨… III. ①刮搓疗法—图解 ②拔罐
疗法—图解 ③针灸疗法—图解 IV. ① R24-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 056173 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

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

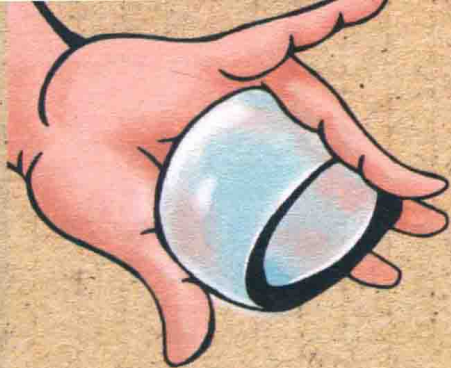
新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 29 字数 590 000

2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元



前言

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，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，从而改善局部气血循环，达到祛除邪气、活血散瘀、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、挤压等方法排出罐内空气，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、疲劳综合征、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。针灸疗法适应证很广，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功能，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，各种穴位的适应证。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证等；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证等；针灸的理论基础、各种针灸器具，常见疾病的针灸治疗方案，针灸的适应证及注意事项，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。本书教给你简便、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、瘀滞的拔罐法；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。



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	2
刮痧疗法的历史与发展	3
刮痧疗法的作用机理	7
刮痧保健的五大特点	11
刮痧是适合现代人体质特点的养生绝技	12
刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法	13
刮痧疗法与其他疗法的关系	14
刮痧疗法的现实意义和应用现状	15

第二章 刮痧时必须要做的准备

刮痧的器具	16
刮痧疗法的种类	18
刮痧的疗程及实施步骤	20
刮痧保健运板方法	21
刮痧的补泻手法	24
刮拭要领与技巧	25
刮拭后的反应	26
刮痧板的清洗和保存	27

刮痧保健的方式	27
刮痧操作步骤	28

第三章 刮痧的注意事项

刮痧前的注意事项	29
刮痧时的注意事项	30
刮痧后的注意事项	33

第四章 经络系统与刮痧疗法

经络的基本概念和功能	36
经络全息刮痧法治病保健的机理	45
掌握了经络，养生便可不费吹灰之力	48

第五章 人体不同部位的刮痧方法

头部刮痧法	49
面部刮痧法	50
颈部刮痧法	51
背部刮痧法	54
胸部刮痧法	58
腹部刮痧法	59
四肢刮痧法	60
耳部刮痧法	63

第六章 常见疾病的刮痧疗法

内科疾病的刮痧疗法	64
外科疾病的刮痧疗法	73
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——妇科疾病	76
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——男科疾病	79
皮肤疾病的刮痧疗法	82
五官科疾病的刮痧疗法	85

小儿疾病的刮痧疗法	88
刮痧调理亚健康	90

第七章 根据自己的体质来刮痧

辨析你的体质类型	99
七种体质类型的人的调养方式	100
气虚体质保健刮痧：益气健脾，增强抵抗力	102
阳虚体质保健刮痧：温阳益气，增强能量原动力	103
阴虚体质保健刮痧：清泻虚热，益气养阴	103
阳盛体质保健刮痧：清热泻火，润燥通便	104
气郁体质保健刮痧：疏肝利胆，解郁除烦	105
血瘀体质保健刮痧：疏通经络，活血化瘀	105
痰湿体质保健刮痧：益气健脾，利湿化痰	106

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	108
夏季保健刮痧：养心健脾，安然度夏	109
秋季保健刮痧：养肺润燥，平安度秋	111
冬季保健刮痧：护卫肾阳，抵御冬寒	113

第九章 常见的刮痧美容保健法

刮痧美容保健的原理	115
面部美白	116
面部去皱	116
消除面部瑕疵	117
减肥	118
美目	119
美颈	120
丰胸	122
纤腰	122

美腿.....	124
乌发美发	125
美唇.....	126

第十章 常见的刮痧保健法

皮肤保健.....	127
肌肉保健.....	128
筋脉保健.....	128
毛发保健.....	129

第十一章 全息经络手诊法

全息经络手诊法概述.....	130
全息经络手诊法的基础知识.....	132
手部生物全息诊病法.....	134

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.....	140
绵延千年经久不衰的神奇疗法——拔罐.....	140
拔罐的现代概况.....	143
拔罐的作用.....	146
拔罐疗法的治病机理.....	147
小罐如何发挥大疗效	149
拔罐养生常用方法	150

第二章 拔罐前必须了解这些事

拔罐常用的“罐”介绍.....	152
选择拔罐器具的原则.....	154

拔罐的几大辅助工具	155
拔罐的方法与过程	155
掌握拔罐的适当时间	157
拔罐的注意事项	158
拔罐的适用人群	159
拔罐中遇到异常反应怎么办	160
罐斑暗示着什么	161

第三章 拔罐的取穴原则和操作方法

拔罐的取穴原则	162
了解人体经络系统：气血运行的通道	163
拔罐疏通经络之原理	164
拔罐疗法必选腧穴	165
经络学说的应用	166
常用的取穴方法	167
特定穴	171

第四章 拔罐的速成操作方法

拔罐疗法的分类	172
起罐时的注意事项	179
拔罐后皮肤变化的临床意义	179
拔罐过程中的常见误区	180
四季拔罐有学问	181
在家拔罐有讲究	182
夏季拔罐的好处	183

第五章 常见疾病的拔罐疗法

内科疾病	184
皮肤科疾病	208
外科疾病	218

男科疾病.....	225
妇科疾病.....	228
儿科疾病.....	243
耳鼻喉科疾病.....	248
拔罐美容法.....	253
拔罐治疗亚健康症状.....	258

下 篇 | 针 灸

第一章 了解针灸的概念和原理

什么是针灸.....	260
针灸的历史与演进.....	262
了解针灸的保健功效.....	266
针灸是如何治病的.....	269

第二章 掌握针刺疗法

针刺的施治器具.....	270
选择体位.....	271
针刺的过程.....	272
针刺的方向、角度和深度.....	275
针刺的金针法.....	279

第三章 针法的基本操作方法

行针与得气.....	284
得气及其表现.....	286
行针的基本手法.....	287
行针的辅助手法.....	287
常用针刺的补泻手法.....	288

影响针灸治疗效果的因素	289
留针法	290
出针法	291
晕针	292
滞针	293
弯针	293
断针	294
血肿	295
三棱针疗法	295
皮肤针疗法	297
皮内针法	299
耳针疗法	301

第四章 了解灸法的原理与方法

什么是灸法	311
灸法的历史	313
灸法的作用	314
施灸的操作要求	316
施灸的补泻手法	318
施灸的注意事项与禁忌	324

第五章 灸法的种类和应用

艾炷灸	328
艾条灸	334

实按灸.....	336
温针灸.....	337
温灸器灸.....	337
其他灸法.....	339

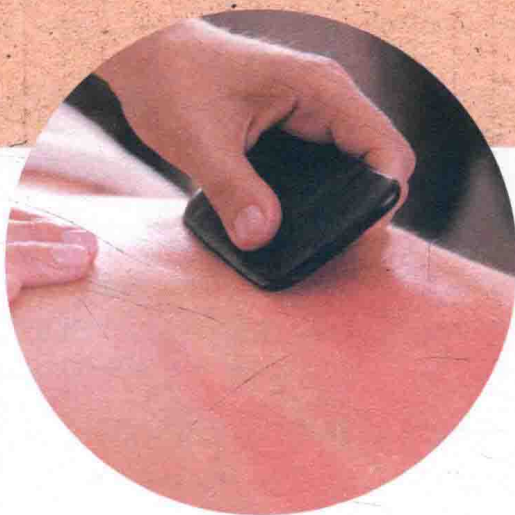
第六章 常见病的针灸治疗方法与操作

内科疾病.....	340
外科疾病.....	361
男科疾病.....	373
妇科疾病.....	378
皮肤科疾病.....	391
五官科疾病.....	405

附录 | 人体主要穴位详解

手太阴肺经的穴位.....	414
手阳明大肠经的穴位.....	415
足阳明胃经的穴位.....	417
足太阴脾经的穴位.....	421
手少阴心经的穴位.....	424
手太阳小肠经的穴位.....	425
足太阳膀胱经的穴位.....	427
足少阴肾经的穴位.....	433
手厥阴心包经的穴位.....	435
手少阳三焦经的穴位.....	437
足少阳胆经的穴位.....	439
足厥阴肝经的穴位.....	443
督脉的穴位.....	444
任脉的穴位.....	447

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演变而来的。中国刮痧健康法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，所用工具是以水牛角为材料制作的刮痧板，对人体具有活血化瘀、调节阴阳、舒筋通络、调整信息、排出毒素、自家溶血等作用，是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，已经越来越多地受到广大患者的欢迎。

中国刮痧健康法是对传统刮痧疗法的继承和发展。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，还避免了现代化工制品如塑料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。由于不断地完善和改进，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地扩大，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性的提高。

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成为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

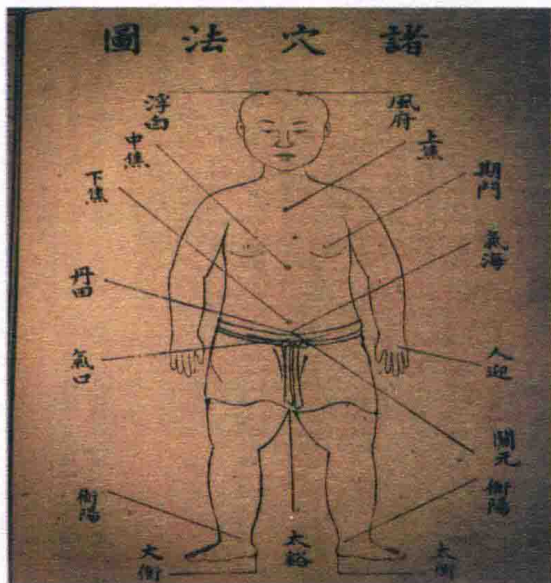
刮痧疗法，起于民间，其确切的发明年代及发明人，难以考证。元代医家危亦林在公元1337年较早地记载了这一疗法，他在撰写的《世医得效方》卷二“沙证”（当时用“沙”字而未用“痧”字）一节中说：“沙证，古方不载……所感如伤寒，头痛呕恶，浑身壮热，手足指末微

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，在较短时间内就可以致人死命的霍乱证。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，往往在头额和胸胁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



◎刮痧疗法起于民间，以中医脏腑经络学说为理论指导。

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，可以在委中穴处放血。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，但用苧麻蘸水，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，可以用苧麻纤维团，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。清代康熙十四年（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，或乘伏寒伏热过时而来，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、乙脑