

专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
ZHENJIU • BAGUAN •
GUASHA • ANMO
ZHIBING MIAOFA

新版 针灸·拔罐·刮痧·按摩 治病妙法

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

健康医疗馆 ONE

新

版

针灸·拔罐·刮痧·按摩

治病妙法

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新版针灸·拔罐·刮痧·按摩治病妙法 / 膳书堂文

化编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7451-7

I. ①新… II. ①膳… III. ①针灸疗法②拔罐疗法

③刮痧疗法④按摩疗法 (中医) IV. ①R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125986 号

责任编辑: 张 树 李 莺

助理编辑: 杨怡君

新版针灸·拔罐·刮痧·按摩治病妙法

—————
膳书堂文化 编
—————

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 9 字数 180 000

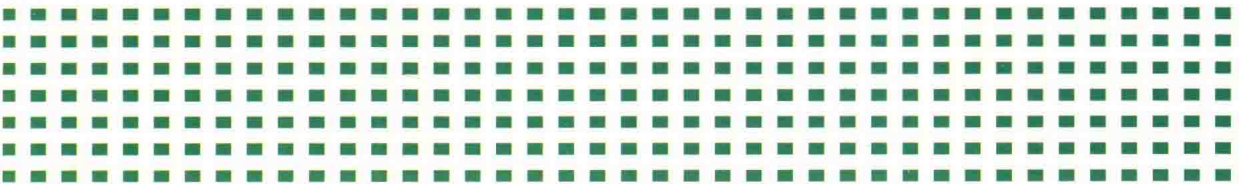
2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7451-7

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。



序

健康医疗馆



针灸、按摩、拔罐和刮痧是我国传统医学中的宝贵遗产，对人体的保健、理疗具有十分明显的作用。千百年来，无论历朝历代的医学如何发展变化，它们都能保持着稳固的地位并得到广泛流传。

针灸疗法是以经络为基础，利用毫针促进经络中的气血运行，对机体行“泄实补虚”之能，从而达到阴阳平衡。这种疗法可以在疾病未出现的时候发现疾病，符合当今“早发现，早治疗”的医疗理念。

按摩疗法是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用推拿等手法作用于人体特定部位，以达到理疗目的的方法。早在先秦时期，距今已有两千多年历史，是中国最古老的一种医疗方

法。

拔罐疗法也是以经络理论为依据，然后通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，通畅经络，调整气血，从而达到祛病保健的目的。拔罐疗法早在西汉时期的帛书《五十二病方》中就有记载，并且在国外古希腊、古罗马时代也曾比较盛行。

刮痧疗法同样以经络学说为理论基础，运用玉石片或是水牛角片等光滑物品用力刮拭身体，以促进局部血液循环，达到排毒通络、活血化瘀的作用。刮痧疗法在疾病未起或初起时，可以帮助身体排出毒素，实现防病治病的功效。而在疾病比较严重时，刮痧则可以促进病邪排出，起到辅助的治疗作用。

综上所述，无论是针灸、按摩、

拔罐，还是刮痧疗法，都属于自然医疗保健方法，对身体很有益处。然而，现代人对于这些疗法大多只知其一不知其二，所以本书集中讲解了针灸、按摩、拔罐、刮痧的医学理论，同时收录了大量简单、实用又有效的防病

治病方法，让更多的人认识能内病外治的针灸法，知晓能舒活筋骨的按摩法，了解能驱除寒邪的拔罐法，掌握能找出疾病的刮痧术，学会自我诊断和保健，同时也为家人的健康提供一份保障。





目录 Contents



Part 1

上篇

中医传统疗法

1

针灸、按摩、拔罐、刮痧等医疗方法从古代走入现代，期间经历了数千年的经验总结，最终发展成为人们防病健身的重要手段。但是，针灸、拔罐、刮痧并非人们想象的那么简单，因为人体的穴位有上百个，针灸、拔罐、刮痧的方法也有近百种，只要二者有一个没有把握到位，治疗效果就会大打折扣或带来严重的负面影响。所以，充分认识这些传统方法的基本知识，是疾病治疗的前提。

针灸疗法	2	穴位按摩的适应症与禁忌症	22
针灸的治病机理	2	穴位按摩的注意事项	23
针灸的施治器具	3	出现不良反应的处理方法	23
针刺的运针方法	4		
针刺疗法	6	拔罐疗法	25
针灸注意事项	8	拔罐的治病机理与作用	25
灸灼疗法	9	拔罐疗法施治器具	27
		拔罐施治手法	29
按摩疗法	19	拔罐施治的注意事项	36
穴位按摩治疗原则	19		
选穴处方原则	20	刮痧疗法	39
穴位按摩治病的次数与补泄	21	痧症的起因与表现	39

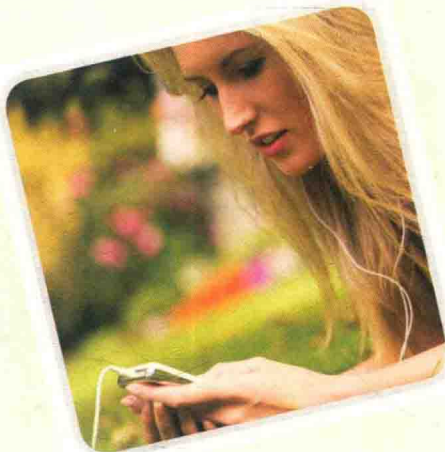
刮痧的治病机理·····	41	刮痧的操作手法·····	43
刮痧的施治器具·····	42	刮痧的施治范围及其注意事项·····	48

Part 2 下篇 家庭百病自诊自疗

51

通常来说，有病应去医院治疗。然而，在日常生活中，应该懂得一些家庭疗法，比如针灸治疗、拔罐治疗等。这些传统疗法虽然古老，但对一些常见病有奇效，同时也是日常保健的方式。本章针对各类病症，分别给出了相应的治疗方法，天长日久，每个患者都能成为自己的医生。

针灸·····	52	呃逆·····	58
咳嗽·····	52	腹痛·····	58
肺结核·····	53	腹泻·····	59
胃痛·····	55	腹胀·····	60
胃下垂·····	56	高血压病·····	60
呕吐·····	56	冠心病·····	61





心悸·····	62
淋证·····	63
癃闭·····	63
阳痿·····	64
遗精·····	65
精子缺乏症·····	66
癫痫·····	67
坐骨神经痛·····	67
三叉神经痛·····	68
面神经炎·····	69
急性肠梗阻·····	70
血栓闭塞性脉管炎·····	70
痛经·····	71
月经失调·····	71
功能性子宫出血·····	72
闭经·····	73
白带增多症·····	73
妊娠呕吐·····	74
乳汁过少·····	74
回乳·····	75
更年期综合征·····	75
颈淋巴结核·····	76
腱鞘炎·····	76
鞘膜积液·····	77
直肠脱垂·····	78

急性乳腺炎·····	79
颈椎病·····	79
腰椎间盘突出症·····	80
骨结核·····	81
肩周炎·····	82
腰肌劳损·····	83
急性腰扭伤·····	84

按摩····· 85

慢性支气管炎·····	85
支气管哮喘·····	86
食欲不振·····	87
慢性胃炎·····	87
胆囊炎、胆结石·····	88
消化性溃疡·····	89
慢性结肠炎·····	90

高血压病·····	91
冠心病·····	92
阳痿·····	93
前列腺炎·····	93
面瘫·····	94
三叉神经痛·····	95
糖尿病·····	95
骨质疏松症·····	96
颈椎病·····	97
腰椎间盘突出症·····	98
慢性咽炎·····	98
老年性白内障·····	99
痤疮·····	99

拔罐····· 101

急性上呼吸道感染·····	101
---------------	-----



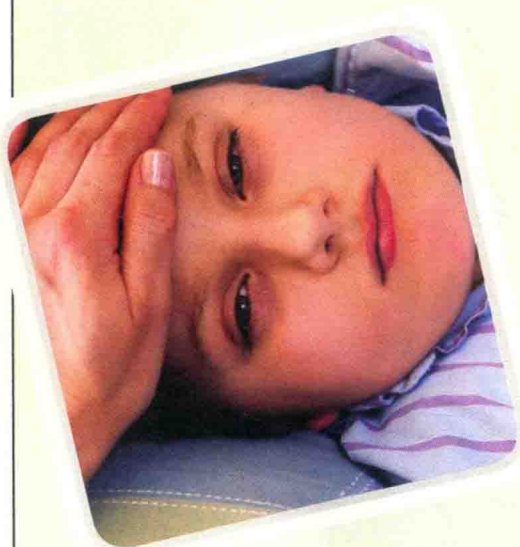
支气管扩张·····	101
肺炎·····	101
慢性肺源性心脏病·····	102
肺气肿·····	102
慢性支气管炎·····	103
支气管哮喘·····	103
高血压病·····	103
冠心病·····	104
低血压·····	104
心肌梗死·····	104
风湿性心瓣膜病·····	105
病毒性心肌炎·····	105
心肌病·····	106
心律失常·····	106
反流性食管炎·····	106
急性胃炎·····	107



慢性胃炎·····	107	脊髓空洞症·····	116
胃肠神经官能症·····	107	面神经炎·····	117
胃与十二指肠溃疡病·····	108	臂丛神经炎·····	117
溃疡性结肠炎·····	108	周围神经炎·····	118
慢性胰腺炎·····	109	三叉神经痛·····	118
慢性阑尾炎·····	109	肋间神经痛·····	118
慢性腹泻·····	109	坐骨神经痛·····	119
便秘·····	110	重症肌无力·····	119
胆道系统感染和胆石症·····	110	老年性痴呆症·····	119
慢性胆囊炎·····	110	神经症·····	120
慢性肾小球肾炎·····	110	神经衰弱·····	120
肾盂肾炎·····	111	呕吐·····	121
泌尿系结石·····	111	反胃·····	121
尿潴留·····	111	吐酸·····	121
再生障碍性贫血·····	112	胃痛·····	122
硬皮病·····	112	腹痛·····	122
干燥综合征·····	112		
糖尿病·····	113		
肥胖症·····	113		
高脂血症·····	114		
痛风·····	114		
甲状腺功能减退症·····	114		
甲状腺功能亢进症·····	115		
脑血管意外后遗症·····	115		
帕金森病·····	116		



呃逆·····	122	消化性溃疡·····	127
噎膈·····	122	消化不良·····	127
		胃下垂·····	128
刮痧·····	123	胆绞痛·····	128
感冒·····	123	腹痛·····	128
支气管炎·····	123	慢性结肠炎·····	129
支气管哮喘·····	124	细菌性痢疾·····	129
肺气肿·····	124	慢性肝炎·····	129
肺炎·····	125	便秘·····	130
肺结核·····	125	高血压病·····	130
胸膜炎·····	125	低血压症·····	130
呃逆·····	126	冠心病·····	131
呕吐·····	126	风湿性心脏病·····	131
急性胃肠炎·····	126	肺心病·····	131
慢性胃炎·····	127	心律失常·····	131
		血栓闭塞性脉管炎·····	132
		贫血·····	132
		白细胞减少症·····	132
		慢性肾炎·····	133
		泌尿系统感染·····	133
		泌尿系统结石·····	133
		前列腺炎·····	134
		阳痿·····	134
		遗精·····	134

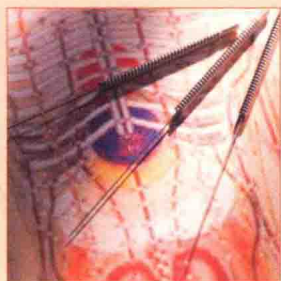


P Part 1

上篇

中医传统疗法

针灸、按摩、拔罐、刮痧等医疗方法从古代走入现代，期间经历了数千年的经验总结，最终发展成为人们防病健身的重要手段。但是，针灸、拔罐、刮痧并非人们想象的那么简单，因为人体的穴位有上百个，针灸、拔罐、刮痧的方法也有近百种，只要二者有一个没有把握到位，治疗效果就会大打折扣或带来严重的负面影响。所以，充分认识这些传统方法的基本知识，是疾病治疗的前提。





针灸疗法

当人体的经脉中产生堵塞，人就会生病。这时，运用针刺打通经脉，可恢复脉络循环，去除病患。

针灸的治病机理

针灸是祖国传统医学的组成部分之一，是我国医学古老而又独特的一种医疗方法，它和其他疗法一样，也是在中医学基本理论指导下，依据脏腑、经络、阴阳五行等进行辨证论治的。针灸是针法和灸法的总称。针法是把针具（通常指毫针）按照一定的角度刺入患者体内，运用捻转与提插等针刺手法来对人体特定部位进行刺激从而达到治疗疾病的目的。灸法是利用艾或某种易燃材料和某种药物，在穴位上烧灼、

熏熨和热敷，使其产生温热性或化学性刺激，通过经络穴位的作用而达到治病的目的。

灸法有以下特点：一是应用范围广泛，能治多种病症。灸法可单纯使用，也可与针刺或药物配合应用，因此，其治病范围非常广泛。它既能治疗很多慢性疾病，也可治疗一些急性病症。二是操作方法多种多样，有利于提高疗效。在临床治疗中，可供选择的余地较多，若一法治疗无效，则可选用别的方法，按辨证施灸的原则，有利于提高治疗效果。三是有特殊功效，可补针药之不足。四是副作用少，老幼皆宜。根据不同的病情、体质、性别、年龄等，选用不同的灸法。除病情需要，进行瘢痕灸、发泡灸有一定的痛苦外，其他灸法都容易被患者所接受，特别对婴幼儿和年老体弱者有很好的疗效。五是穴药结合，有广阔的发展前途。在艾火作用于经络穴位上的着肤灸、悬起灸和实按灸的基础



上,越来越多的隔物灸和敷灸把穴位刺激作用和药物化学作用结合起来。因此,灸法的研究使用有着广阔的发展前景。

另外,针刺有调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络三大作用。

• 调和阴阳

中医认为,人体在正常情况下,保持着阴阳相对平衡的状态,如果因某种或多种因素使人体的阴阳平衡遭到破坏,就会产生多种疾病。针刺治病的关键在于根据不同病变的症候来调节机体的阴阳,使阴阳重新恢复平衡。

• 扶正祛邪

扶正,就是增强机体抗病能力;祛邪,就是祛除导致疾病的因素。疾病发生、发展的过程,也就是正气与邪气相互斗争的过程。疾病是人体抗病能力处于相对劣势,致病因素处于相对优势而造成的。生病以后,机体仍然会不断产生相应的抗病能力来与致病因素作斗争。如果正气战胜邪气,那么邪气就消退,疾病痊愈。如果正气不能战胜邪气,邪气就进一步深化导致疾病恶化。因此,扶正祛邪也就成了保证疾病趋向好转的基本条件。



针刺治病防病,就是在于发挥它扶正祛邪的效果。

• 疏通经络

人体的经络将内部的脏腑同外部的各种组织、器官,联系成为一个有机的整体,使人体各部的功能保持相对的协调和平衡。疾病的发生、发展,与经络和脏腑也是密切联系的。针刺治病,就是根据经络与脏腑在生理病理上相互联系、相互影响的道理,在有关俞穴部位上进行针刺,以达到疏通经络,治疗疾病的效果。

针灸的施治器具

施灸器具,即专门用于灸法的器具,简称灸器。采用灸器施灸古已有之,最早的灸器是利用某种器物来代替的,如晋代葛洪记载的瓦甑,唐代孙思邈记载的苇管等。到了清代,已制作出专门的灸器,如灸板、灸盏等。

目前针刺多采用不锈钢毫针,购买时要选用有较高强度和韧性,针体



挺直滑利的毫针。

使用灸器施灸，能给患者较长时间温热舒适的刺激，与艾炷灸、艾条灸等法相比，有节省人力的优点。近代应用的灸器，大多是基于此点而研制的，如温灸筒、温灸盒、灸疗架等。近年来，福建省有关单位研制的温灸药包又有进步。这种灸器，施灸时无烟或微烟，还可对症主次不同选择相应的药棒，使用也更加方便，有一定的发展前景。还有，利用现代科学技术研制的电热灸器、激光温灸仪、微波针灸仪等，也将对灸法的运用带来根本性变革。

另外，应根据性别、年龄、体形、体质和所到俞穴的具体部位等不同情况，选择长短、粗细适宜的针具。一般来说，头面部皮薄肉少的地方，应选较短较细的毫针（如0.5寸长，30～32号针），而皮厚肉多的躯干、四肢部俞穴，则应选较长较粗的毫针（如1.5～2.0寸长，28～30号针）。

针刺的运针方法

选择体位

针刺前必须选择好适当的体位，以既有利于俞穴的正确定位，又便于

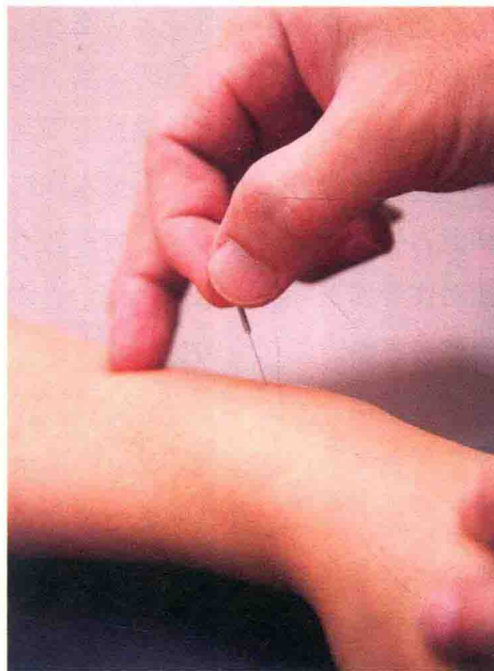
针刺施术操作和较长时间留针而不致疲劳为原则。

消毒

针刺前必须做好消毒工作，其中包括针具消毒、俞穴部皮肤的消毒和施术手指消毒。毫针的消毒可在75%的酒精内浸泡30～60分钟，有条件者可采用高压蒸汽灭菌法。施术者的手，先用肥皂水洗刷干净，再用酒精棉球涂擦，然后才能持针操作。俞穴部皮肤上用75%酒精棉球擦拭，应从中心点向外绕圈擦拭。

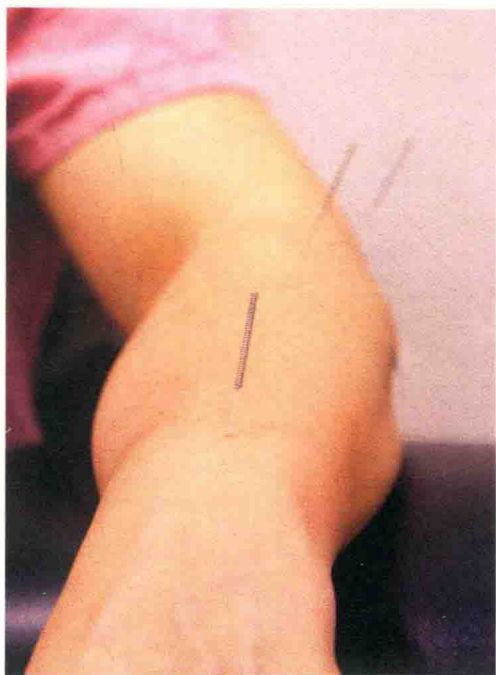
常用进针法

进针方法有多种，这里介绍最常用、最易掌握的两种方法。



1. **单手进针法**：用右手的拇指和食指拿针，中指端紧靠穴位，指腹抵住针身下段，当拇指食指向下用力按压时，中指随即屈曲，将针刺入皮下，此法多用于较短的毫针。

2. **双手夹持进针法**：用左手拇指食指捏住针身下段，露出针尖，右手拇指食指夹持针柄，将针头对准穴位，在接近皮肤时，双手配合，迅速把针刺入皮下。此法多用于较长的毫针。



● 针刺的角度、方向和深度

针刺角度是指针身和皮肤所成的夹角，针刺的方向指针身刺入时应对准的某一方向或部位而言。针刺的深度则是说明针身进入皮肤的深浅。进针后，要考虑角度、方向和深度，只有把它们结合起来，才能充分发挥治疗效果，并保证针刺安全。

针刺的角度一般分三种。

1. **直刺**：针身与皮肤呈 90° 垂直刺入，适用于肌肉丰厚部的穴位。

2. **斜刺**：针身与皮肤约呈 45° 倾斜刺入，适用于不能深刺或不宜深刺的俞穴。

3. **平刺**：针身与皮肤呈 $15^\circ \sim 20^\circ$ 沿皮刺入，适用于皮肉浅薄处。

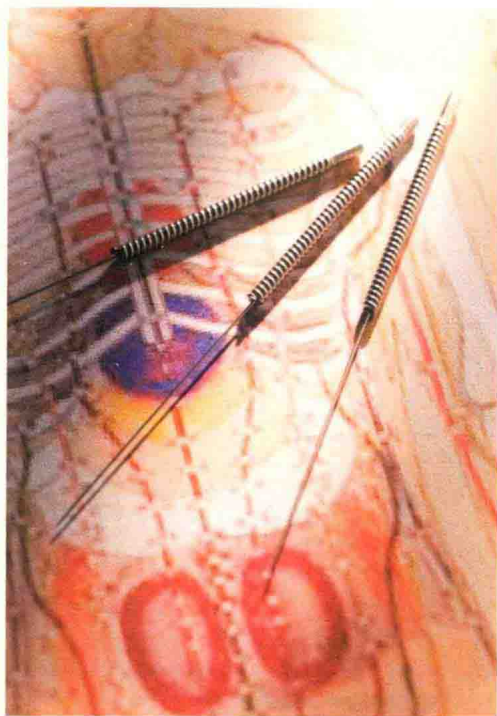
不同的穴位对针刺角度、方向、深度要求不尽相同。

● 行针基本手法

进针后再施行一定的手法，称为行针。行针的基本手法有以下两种。

1. **提插法**：针尖进入一定深度后，将针从浅层插到深层，再由深层提到浅层，这样反复地提插的手法叫做提插法。提插幅度一般不宜过大，速度不宜过快。

2. **捻转法**：针尖进入一定深度后，进行前后、左右的行针动作，即将针向前向后来回旋转捻动，反复多次，这种行针手法称为捻转法。捻转的幅度一般掌握在 $180^\circ \sim 360^\circ$ 之间。另外，必须注意捻转时不能单方向转动，否则针身容易牵缠肌纤维，使受术者局部疼痛，并造成出针困难。



● 针刺的感应

进针后施以一定的行针手法，使针刺部位产生经气的感应，这种针下的感应叫做“得气”，现代称为“针感”。产生针感时，针下有沉重紧涩的感觉，在针刺部位有酸、胀、重、麻感，有时还出现不同程度的感传现象。针刺不同穴位，往往出现不同的感应。例如，头额部穴位以局部胀感为多，肌肉丰厚处的穴位比较容易出现酸感。即使在同一穴位上，由于针刺方向、角度和深度的不同也会出现不同的针感。针刺感应与防治疾病的效果有很大的关系，因此，要细心体会，切实掌握。

● 出针法

在施行针刺手法或留针后，达到了一定的治疗要求，便可以出针。出针是毫针刺法操作过程中的最后一道程序。出针时先以左手拇食指用消毒干棉球按于针孔周围，右手持针作轻微捻转并慢慢提至皮下，然后退出。出针后须用消毒干棉球压迫针孔片刻，以防出血。

针刺疗法

● 毫针刺法

毫针刺法主要是以毫针为针具的针刺方法，是古代九针之一，也是临床上最为常用的疗法之一，所以自古以来把它列作刺法的主体。历代针灸文献所讲的刺法，多指毫针的临床应用而言，毫针因如毫毛，适于刺入各经的俞穴，可以静候其气，而徐缓地运用手法。又因针身毫细，适宜持久留针，正气得以充实，正气和邪气都会受到针刺的影响。出针后，不仅可以散其邪气，还有扶养正气的作用。主治寒热痹痛，邪在络脉的疾病，若患痹痛久不愈者，或属于寒邪之类的症状可用毫针，这种针可用来补益精气。