

爱生活享健康丛书

简单易学

刮痧拔罐 按摩艾灸

一点通

本书编写组◎编著

◎常见病症超简单穴位疗法……

◎图文对照超清晰简洁明了……

◎样式小巧超方便随身携带……

◎操作简单实用效果明显……



·按摩·

是用手法作用于人体特定部位，以调节机体生理状况，达到理疗目的的一种疗法。



是用刮痧板刮拭人体特定部位，以疏通人体经络气血的一种疗法。



是用罐吸着于皮肤，使其充血、淤血，以祛病防病的一种疗法。

·拔罐·



是用艾灸材料产生的艾热刺激人体特定部位，以调整人体生理功能的一种疗法。

·艾灸·



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

HAINAN PUBLISHING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

爱生活享健康丛书

刮痧拔罐 按摩艾灸

本书编写组◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

HEILIAN PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHERS HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧拔罐按摩艾灸一点通 / 《刮痧拔罐按摩艾灸一点通》
编写组编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 3
(爱生活享健康丛书)
ISBN 978-7-5335-4464-5

I. ①刮… II. ①刮… III. ①刮搓疗法②拔罐疗法
③按摩疗法(中医)④艾灸 IV. ① R244 ② R245. 81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 306981 号

- | | |
|------|-------------------------|
| 书 名 | 刮痧拔罐按摩艾灸一点通
爱生活享健康丛书 |
| 编 著 | 本书编写组 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号 (邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行(集团)有限责任公司 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/32 |
| 印 张 | 9 |
| 图 文 | 288 码 |
| 版 次 | 2014 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4464-5 |
| 定 价 | 19.90 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS



第一章 四大传统自然疗法一点通

刮痧疗法一点通 /002

刮痧的功效 /002

刮痧的用具 /003

刮痧的手法 /004

刮痧的注意事项 /006

拔罐疗法一点通 /007

拔罐的功效 /007

拔罐的用具 /008

拔罐的手法 /009

拔罐的注意事项 /011

按摩疗法一点通 /012

按摩的功效 /0012

按摩的工具 /013

按摩的手法 /014

按摩的注意事项 /016

艾灸疗法一点通 /017

艾灸的功效 /017

艾灸的材料 /018

艾灸的方法 /019

艾灸的注意事项 /022

第二章 常用穴位取穴一点通

头颈部常用穴位 /024

百会 /024



印堂 /024

太阳 /025

阳白 /025

睛明 /026

攒竹 /026

承泣 /027

四白 /027

颊车 /028

下关 /028

听宫 /029

迎香 /029

水沟 /030

风池 /030

胸腹部常用穴位 /031

中府 /031

膻中 /031

巨阙 /032

期门 /032

中脘 /033

梁门 /033

滑肉门 /034

神阙 /034

天枢 /035

大横 /035

气海 /036

关元 /036

气穴 /037

中极 /037

归来 /038

气冲 /038

腰背部常用穴位 /039

大椎 /039

大杼 /039

身柱 /040

肩井 /040

风门 /041

肺俞 /041

厥阴俞 /042

心俞 /042

至阳 /043

膈俞 /043

肝俞 /044

胆俞 /044

脾俞 /045

胃俞 /045

肾俞 /046

命门 /046

腰阳关 /047

夹脊 /047

上肢部常用穴位 /048

极泉 /048

曲池 /048

尺泽 /049

少海 /049

小海 /050

手三里 /050

上廉 /051

孔最 /051

支沟 /052

外关 /052

内关 /053

通里 /053

养老 /054

列缺 /054

阴郄 /055

阳池 /055

阳溪 /056

阳谷 /056

太渊 /057

神门 /057

大陵 /058

合谷 /058

中渚 /059

劳宫 /059

少府 /060

鱼际 /060



后溪 /061

少商 /061

商阳 /062

少泽 /062

下肢部常用穴位 /063

秩边 /063

环跳 /063

承扶 /064

风市 /064

伏兔 /065

梁丘 /065

血海 /066

犊鼻 /066

阴谷 /067

阳陵泉 /067

阴陵泉 /068

委中 /068

地机 /069

足三里 /069

上巨虚 /070

丰隆 /070

承山 /071



三阴交 /071

太溪 /072

复溜 /072

悬钟 /073

申脉 /073

昆仑 /074

解溪 /074

照海 /075

公孙 /075

隐白 /076

涌泉 /076

内庭 /077

厉兑 /077

大敦 /078

至阴 /078



第三章 常见病症四大疗法一点通

超简单疗法，小病一扫光 /079

- | | |
|------------|------------|
| 发热 /080 | 失眠 /158 |
| 感冒 /084 | 面瘫 /162 |
| 咳嗽 /088 | 牙痛 /164 |
| 支气管炎 /092 | 三叉神经痛 /168 |
| 哮喘 /096 | 慢性咽炎 /172 |
| 呕吐 /100 | 慢性鼻炎 /176 |
| 膈肌痉挛 /104 | 鼻出血 /180 |
| 腹泻 /108 | 近视 /182 |
| 便秘 /112 | 耳鸣 /184 |
| 胃痛 /116 | 阳痿 /188 |
| 胃下垂 /120 | 早泄 /192 |
| 消化性溃疡 /124 | 月经不调 /194 |
| 胆石症 /128 | 痛经 /198 |
| 糖尿病 /132 | 闭经 /202 |
| 冠心病 /136 | |
| 高血压 /140 | |
| 高脂血症 /144 | |
| 贫血 /148 | |
| 头痛 /150 | |
| 眩晕 /154 | |





更年期综合征 /206

癍症 /210

中暑 /212

落枕 /216

颈椎病 /220

急性腰扭伤 /224

慢性腰肌劳损 /228

坐骨神经痛 /230

肩关节周围炎 /232

超简单疗法，亚健康无忧 /234

精神疲劳 /234

不思饮食 /238

腹胀不适 /242

精神郁闷 /246

记忆力下降 /250

免疫力差 /254

超简单疗法，美容又塑身 /258

除皱防皱 /258

美白祛斑 /262

乌发美发 /266

面颈部减肥 /270

瘦身减肥 /272



第一章

四大传统自然疗法一点通

刮痧、拔罐、按摩、艾灸均为我国传统的自然疗法，对保障人民群众的健康起了重大的作用，现代医学研究也在很多方面证实了它们具有良好的临床疗效。

本章介绍了刮痧、拔罐、按摩、艾灸四大自然疗法的功效、工具、方法及注意事项等，以帮助读者掌握四大自然疗法的基础知识来进行自我养生保健。



刮痧疗法一点通...

刮痧，就是利用表面光滑的硬物等作为刮痧器具，配以刮痧介质，在人体表面特定部位（经络、穴位、疾病反应点等）进行反复刮拭，刮出“痧疹”，从而达到防病治病目的的一种自然疗法。

刮痧的功效

① 清除毒素

刮痧的出痧过程可使局部组织高度充血，血管神经受到刺激，血管扩张，血流及淋巴液循环增快，吞噬作用及搬运力量增强，从而加快体内废物、毒素的清理。

② 舒筋通络

刮痧可加强局部血液循环，使局部温度升高，且直接刺激提高了局部组织的痛阈，能消除疼痛和肌肉紧张痉挛，起到舒筋通络的作用。

③ 活血化淤

刮痧能促进被刮拭组织的血液循环，增加组织的血流量，从而起到活血化淤、去淤生新的作用。

④ 调整阴阳

运用腧穴配伍及刮痧手法来调和阴阳，可使机体恢复“阴平阳秘”的平衡状态。

⑤ 提高机体免疫力

经常刮痧，通过良性刺激，可起到调整经气、解除疲劳、增强机体抗病能力和免疫功能等作用，从而达到保健养生、预防疾病的目的。

刮痧的用具

① 刮痧用具

刮痧板是目前最常用的刮痧用具，多为水牛角等动物角质类制品，具有一定的硬度、弹性和韧性。也有以陶瓷、玉石等做成的刮痧板，但都因易碎、易刮伤皮肤或价格昂贵而不普及。刮痧板的形状大同小异，多呈长方形，也有



常用刮痧工具

呈不规则形状，但多一侧棱角较薄、一侧棱角较厚。

此外，还有以贝壳、钱币、陶瓷（如汤匙）、木制品（如木梳）等制成的刮痧用具。

2. 刮痧介质

目前常用的刮痧介质有：①液体类，如水、红花油、麻油、紫草油及一些特殊的刮痧油。②固体类，如凡士林、霜类等。其中以刮痧油最为常用。③药剂类，如根据临床证候辨证而特制的活血化淤类中草药制剂等。其中以刮痧油最为常用。



常用刮痧介质

刮痧的手法

常用的刮痧手法有以下几种：

1. 面刮法

此法为最常用的刮拭方法，即用刮痧板的 $1/2$ 边缘接

触皮肤，以 45° 倾斜进行刮拭，适用于身体比较平坦部位的经络和穴位。

2. 平刮法

刮痧板向刮拭的方向倾斜，与皮肤之间的角度小于 15° ，此法向下的渗透力较大，刮拭速度宜缓慢。平刮法是诊断和刮拭疼痛区域的常用方法。

3. 角刮法

用刮板的棱角以倾斜 45° 在穴位上进行自上而下的刮拭。这种刮法多用于肩部的肩贞穴，胸部的中府、云门穴等。

4. 推刮法

刮痧板向刮拭的方向倾斜，与皮肤之间的角度小于 45° ，压力大于平刮法，速度也比平刮法慢一点。

5. 厉刮法

刮痧板的棱角与穴位呈 90° 垂直，刮板始终不离开皮肤，并施以一定的压力于穴位上做短距离的前后或者左右摩擦。

6. 点按法

用刮痧板棱角与穴位以 90° 垂直向下按压，力度由轻到重，逐渐增加，片刻后猛然抬起，使肌肉复原。这种手法可以重复做几次，适用于无骨骼的软组织 and 骨骼凹陷部位。

补刮、泻刮、平补平泻手法的运用

补刮、泻刮、平补平泻刮法主要以刮试的力量和速度来区分：

补刮为力量小（轻）、速度（频率）慢的手法。

泻刮为力量大（重）、速度（频率）快的手法。

平补平泻为力量适中、速度（频率）适中，或力量小（轻）、速度（频率）快，又或力量大（重）、速度（频率）慢的手法。

刮痧的注意事项

1. 疲劳、过饥、过饱、过度紧张、酒醉后不可进行刮痧。
2. 首次刮痧者取穴宜少，手法宜轻柔，时间宜短，但应保证治疗效果。
3. 刮痧时必须使用润滑油，以免刮伤皮肤。
4. 刮痧以出痧为度，但不可强求出痧。
5. 在刮痧治疗时，需注意被刮者的面色、神态及全身情况，如出现头晕、恶心等，应立即停止刮痧，以防晕痧。
6. 刮拭后，喝一杯温开水，以利代谢废物从尿中排出。
7. 刮痧后出现轻微疼痛或有蚁行感，刮痧局部出现风疹样变化，均属正常现象。
8. 刮痧后如果没有改善症状，反而更加不适，应上医院诊治。

…拔罐疗法一点通…

拔罐是以罐为工具，借用各种方法排除罐内空气产生负压，使之吸附于肌肤腧穴或所拔部位，造成充血、淤血现象，以达到祛病防病目的的一种外治疗法。

拔罐的功效

1. 平衡阴阳

拔罐通过吸拔经络穴位来调整某些脏器的功能，使人体内的阴阳得以重新达到平衡的状态。

2. 疏通经络气血

拔罐通过对经络穴位的吸拔作用，引导经络中的气血输布，使衰弱的脏腑器官得以亢奋，恢复功能，从而赶走疾病。

3. 祛湿散寒

拔罐是利用其吸力，将充斥在身体表面、经络穴位甚至是身体组织器官内部的风寒、淤血、痰湿、脓血、热毒等外邪吸拔出来。

拔罐的用具

罐的种类很多，常用的有：

1. 玻璃罐

形如圆球，罐口平整并有一定的厚度，不会令肌肤疼痛。分小、中、大号和特大号。由于罐体透明，便于掌握所拔部位的皮肤情况，如充血、淤血、有否起泡等。玻璃罐的使用频率最高。



玻璃罐

2. 真空抽气罐

用以新技术手段研制成的有机透明塑料制成。分大、中、小3种型号和小号弧形罐口罐，配有充气枪体。应用真空抽气罐不但便于观察所拔部位的皮肤情况，而且涂上润滑油后用于肌肤浅薄的部位如颜面、颈项、四肢及关节等，均易拔起。真空抽气罐是目前在肌肤浅薄部位进行拔罐可选用的较为理想的罐子。



真空抽气罐

3. 竹罐

用直径3~4厘米、长8~10厘米的竹管，将一端