



中医传统疗法大全

ZHONGYI CHUANTONGLIAOFA DAQUAN

中国针灸学会临床分会理事 仙桃市第一人民医院疼痛康复科主任 **陈波教授** 20余年磨砺 真情奉献

对症 刮痧 治百病

DUIZHENG
GUASHA
ZHIBAIBING

陈波◎编著



最常用的100余个穴位，最常见的100余种病症
刮痧与食补互搭配，双重疗法出奇效

无创痕、无痛苦、无副作用，最易学、最省钱、最科学的天然疗法

北京卫视“养生堂”专家，畅销书《不上火的生活》作者 **佟彤** 作序推荐



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中医传统疗法大全

ZHONGYI CHUANTONGLIAOFA DAQUAN

对症 刮痧



DUIZHENG

GUASHA

ZHIBAIBING

治百病

陈波◎编著



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(C I P)数据

对症刮痧治百病 / 陈波 编著. - 西安: 西安交通大学出版社, 2013. 11
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5842-4

I. ①对… II. ①陈… III. ①刮痧疗法 IV.
①R244.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282921 号

书 名 对症刮痧治百病
编 著 陈 波
责任编辑 张沛焯

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/24 印张 11.75 字数 220 千字
版次印次 2014 年 2 月第 1 版
书 号 ISBN 978-7-5605-5842-4/R·398
定 价 35.00 元

读者购书、书店填货,如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。
订购热线:(010)64925278
读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

专家推荐序

请一个常驻不走的“家庭医生”

佟彤

当下社会，最高发的，也是最威胁人们生命的疾病，大多属于“生活方式病”，从糖尿病，高血压，心脑血管病到癌症，不一而足。

既然是“生活方式病”，它们的形成和治疗，就都与生活方式脱不开干系，换句话说，是应该在生活中避免，在生活中康复的疾病。因此，对于这种疾病的防与治，与其说是医生之职，不如说是病人之责，那些离开医生之后，融会在每天生活细节中的预防与保健之法，就是这些疾病防治的锦囊妙计，从这个角度上说，手边放一套能防治此类疾病的书，无异于请了一位常驻不走的“家庭医生”，而本套书想提供的，就是这样的医疗服务。

对于疾病的防治，向来离不开医学科普，但向来的科普存在两个问题，一种是过于“普”。至少在很长一段时间里，凡是能操持家务的，能做饭烧菜的，似乎都有了养生防病的发言权，于是我们看到了各种没有医学背景的“大师”“名医”们的谬种流传，以讹传讹，诸如包治百病的绿豆、生茄子。另一个问题是，过于“科”，那些学养高深的医学专家们，仍旧以教科书，给研究生授课的深奥且生硬方式，教化读者，这种书斋之作的效果，与其说是知识的传播，不如说是信息的保密。



怎么能使百姓生活中必备的医学科普,既“科”又“普”,既权威又通俗,一直是健康科普书需要解决的问题,而这,也是这套书的特色:本套丛书的写作者都有着权威的专业背景,有着丰富的临床经验,加上对读者、乃至观众接受能力的充分了解,足以使这套书,能深入浅出,能将深奥学问的解释接地气,而这,也是我在这里向大家推荐这套书的理由。



前言

Preface

随着生活、工作压力的不断增加，现代人的健康观念也越来越强，大家认为健康才是幸福的基础，没有健康，一切的财富、权利都将成为空谈。因此，人们开始寻找一种有效、无副作用的健康途径。刮痧，就是最好的选择，它既能调理亚健康，又能治疗各种病症，被称作“绿色疗法”。

刮痧是传统中医学的重要组成部分，之所以能流传至今，是因为它作用于体表肌肤，通过刺激脏腑、血脉、肌肉等，激活人体免疫系统进行自我修复，起到疏通经络，运行气血，调整脏腑，平衡阴阳的作用，最后达到强身健体、延缓衰老、医治病痛的目的。不仅如此，刮痧还能及时发现身体各脏腑、部位的病变与不适，为治疗争取最佳时间。

简便、易懂、易行、价格低廉的刮痧疗法与食补结合在一起，可谓是珠联璧合，能让家庭保健和治病康复达到最好的效果。为此，我们

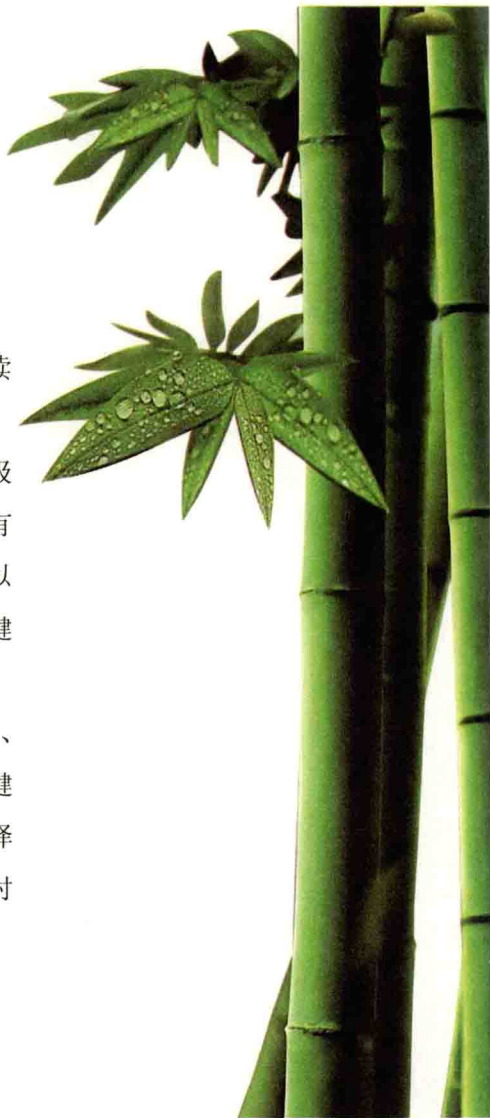


特编写了这本《对症刮痧治百病》，将刮痧与食补完美结合，为读者朋友们的健康尽微薄之力。

《对症刮痧治百病》本着“绿色健康疗法”的理念，提倡积极发现疾病、预防疾病和及时治疗疾病。书中介绍的刮痧疗法具有操作简单、图文并茂的特点，即使没有专业刮痧经验的人也可以轻松、准确地完成刮拭全过程，让全家都能享受到刮痧带来的健康、美丽等神奇功效。

为了方便读者阅读、理解及学习和掌握，本书从刮痧解读、刮痧自我体检、美容美体、常见病症治疗、改善亚健康、日常保健等方面着手，让不同的读者群体都能根据自己的具体情况选择最适合自己的刮痧方法。在本书的最后，附上了常用穴位取穴对照表以便于读者查找穴位。

综上所述，本书将成为您拥有健康的必备宝典！



目录

第一章 独特又方便的刮痧疗法	1
体内毒素的“代言人”——痧证	2
刮痧疗法的作用原理	3
刮痧疗法的优势	4
刮痧疗法的八大优点	5
刮痧疗法的适应证	7
刮痧疗法的禁忌证	8
几种常见的刮痧手法	9
刮痧前的准备	11
刮痧中的注意事项	13
刮痧的顺序与方向	15
刮痧后的注意事项	17





第二章 学会刮痧做自我体检 19

头部刮痧的全身性体检 20

面部刮痧的全身性体检 21

耳部刮痧的全身性体检 22

手掌刮痧的全身性体检 23

手背刮痧的全身性体检 24

足部刮痧的全身性体检 25

背部刮痧的全身性体检 26

脊椎对应区刮痧的全身性体检 27

脏器投影区刮痧的体检 28

经脉腧穴刮痧的体检 29

第三章 美容美体刮痧 31

肌肤晦暗 32

皱纹 35

黑眼圈 38





眼袋	40
痤疮	42
雀斑	44
黄褐斑	46
酒糟鼻	48
湿疹	50
荨麻疹	52
带状疱疹	54
枯发	56
脱发	58
丰胸	60
美颈	62
瘦脸	64
瘦手臂	66
瘦小腹	68
瘦腰	69
瘦腿	71





第四章 常见病刮痧 73

感冒 74

痛风 76

耳鸣 78

咽炎 80

鼻窦炎 82

慢性鼻炎 84

白内障 86

青光眼 88

假性近视 90

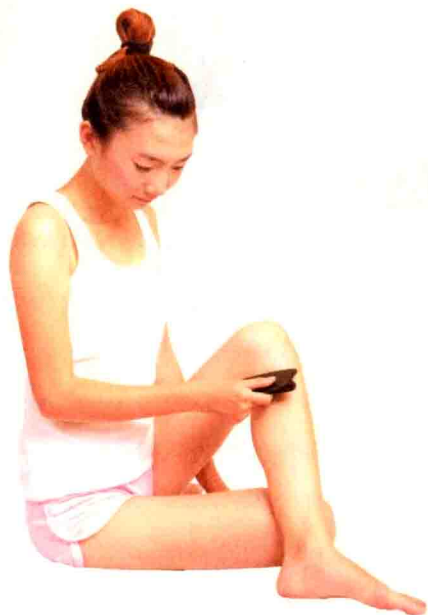
心律失常 92

胃痛 94





胃下垂	97
腹痛	99
呃逆	101
痢疾	103
便秘	105
痔疮	107
肩周炎	108
糖尿病	110
高血压	112
低血压	114





第五章 女性常见病刮痧 116

月经不调 117

痛经 119

闭经 121

带下 123

慢性盆腔炎 125

乳腺炎 127

更年期综合征 128

不孕症 130

第六章 男性常见病刮痧 133

遗精 134

早泄 136

阳痿 138

急性前列腺炎 140





慢性前列腺炎	142
不射精	144

第七章 常见急症刮痧

眩晕	147
呕吐	149
晕车	151
中暑	153
头痛	155
落枕	157
肾绞痛	159
心绞痛	160
急性肠炎	162
支气管哮喘	164



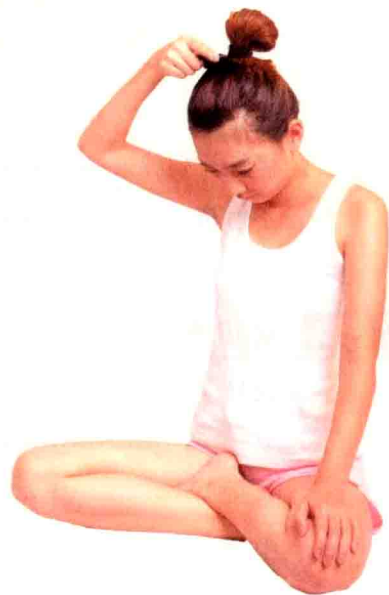


第八章 亚健康刮痧 165

健忘	166
暑热不适	168
腹部胀气	170
神经衰弱	172
失眠	174
大脑疲惫	176
眼睛疲劳	177
腰痛	178
肩颈痛	179
下肢酸痛	180
手足冰冷	181

第九章 日常保健刮痧 183

健脑益智,安神静心	184
明目聪耳,美容养颜	185
利喉通咽,健壮腰背	187





补虚强身, 宽胸利膈	188
调节脏腑, 解痉活络	190
畅通经络, 顺畅气血	192

附录 常用穴位取穴对照表

手太阴肺经经穴	196
手少阴心经经穴	199
手厥阴心包经经穴	202
手太阳小肠经经穴	205
手阳明大肠经经穴	208
手少阳三焦经经穴	212
足太阳膀胱经经穴	215
足阳明胃经经穴	224
足少阳胆经经穴	231
足太阴脾经经穴	237





足少阴肾经经穴	241
足厥阴肝经经穴	245
督脉经穴	248
任脉经穴	252
经外奇穴	257

