

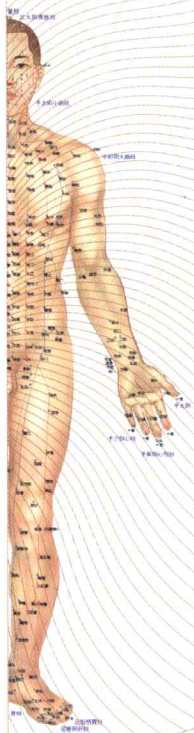
附赠穴位挂图



刮刮痧 • 拔拔罐 • 健康养生别犯难

一家一人会 • 省下医疗费

一学就会 • 一用就灵



家庭刮痧拔罐保健必备手册

图解

周建党 易磊 编著

刮痧拔罐

速查手册

中国轻工业出版社





家庭刮痧拔罐保健必备手册

中国轻工业出版社

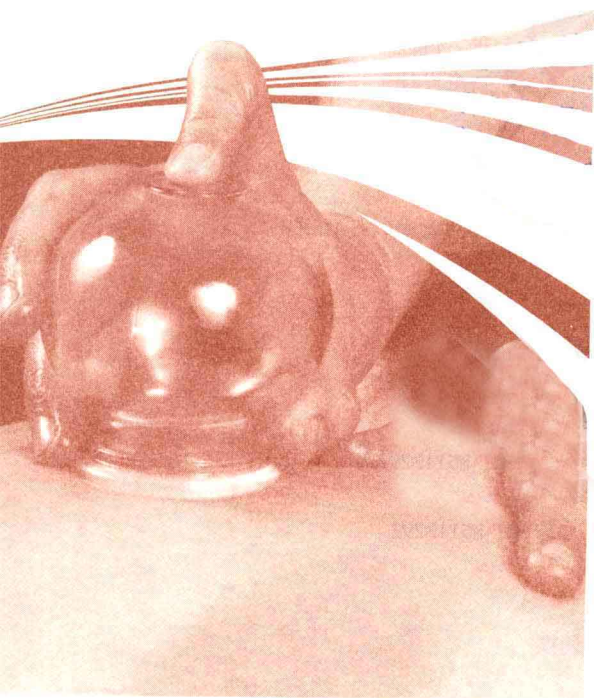


刮痧拔罐

速查手册

图解

周建党 易磊 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

图解刮痧拔罐速查手册/周建党, 易磊编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5019 - 8050 - 5

I. ①图… II. ①周… ②易… III. ①刮搓疗法 - 图解 ②拔罐疗法 - 图解 IV. ①R244 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 084909 号

责任编辑: 付佳 王芙洁	策划编辑: 龙志丹 付佳 王芙洁
责任终审: 张乃柬	封面设计: 灵思舞意设计工作室
版式设计: 陈永超	责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 航远印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 23.5

字 数: 400 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5019 - 8050 - 5 定价: 35.00 元

邮购电话: 010 - 65241695 传真: 65128352

发行电话: 010 - 85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101533S2X101ZBW

序言

上医医未病，中医医欲病，下医医已病。所以，更多的时候，不能等人病了再去治疗，而是要在未病之时就“先下手为强”进行调理。话说回来，人吃五谷杂粮，难免不生病，到底人为什么会生病呢？

中医认为，人之所以生病主要原因就是人体气机升降失常，脏腑气血功能紊乱。当一个人受到风、寒、暑、湿、燥、火、毒、外伤的侵袭或内伤情志后，由于气血的不正常运行导致脏腑功能失调，随之产生的就是诸如淤血、气郁、痰涎、宿食、水浊、邪火等病理产物，这些产物是已病产生的结果，但同时又是新病发生的因素，它们通过经络和俞（同膂，shù）穴游走于机体之内。话分两头说，经络在身体起什么作用呢？其有“行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节”的生理功能，因为气机逆乱，滞留脏腑。淤阻经脉，则经气不畅，经血滞行，可出现皮、肉、筋、脉及关节失养而萎缩，或血脉不荣、六腑不运等疾患，病理产物在体内犯上作乱，到处扰乱人体气机的正常秩序，最终导致种种病症。

没有得病该怎么养，得了病又该如何治呢？自然，不得病没有人去打针吃药，所以，一种不花钱既能养生还能治病的方法就成为人们的首选。刮痧、拔罐同属于中国传统的自然疗法，不仅有效，还自有其鲜明的特点：一看便懂，一学便会。

所谓刮痧，是以中医皮部理论为基础，用器具（牛角、玉石、火罐）等在皮肤相关部位刮拭，以疏通经络、活血化淤为目的的养生

方法。刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对于高血压、中暑、肌肉酸疼等所致的风寒痹症都有立竿见影之效。经常刮痧，可起到调整经气、解除疲劳、增加免疫功能的作用。

所谓拔罐，是指应用竹筒、陶瓷或玻璃制成的小罐或宽口瓶作为火罐，借助热力或其他方法，排除罐中的空气造成负压，使罐具吸着在皮肤上引起淤血现象的一种治疗方法。具体说来，拔罐时，先将点燃的酒精棉球或纸条在火罐内晃动片刻后，趁热将罐倒扣在一定的体表部位上，使罐口与皮肤密切接触，由于冷却后火罐内空气减少产生负压，这样，罐具就会很紧地吸附在皮肤表面上，引起局部充血或淤血，以达到治疗的目的。

《图解刮痧拔罐速查手册》从日常养生的角度出发，不仅对刮痧、拔罐相关的知识做了常识性介绍，而且对常用穴位、走罐线路、刮痧体位都做了详细说明，在此基础上，把常见病按内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科等进行了细致的分类，不仅脉络清晰，而且每种疾病在介绍病名、病因、症状等基础上，还从刮痧、拔罐两个角度做了调治说明，为患者开出了不花钱的“处方”。参照附赠的挂图，对照文字说明，即使不懂经穴养生，也能在近乎“手把手”的指导下为自己、家人、朋友刮痧、拔罐。

没有健康就没有一切，自己、家人、朋友的健康尽在“掌握”之中。《图解刮痧拔罐速查手册》是养生爱好者的“益友”、患者可以请回家的“良医”。

编者

目录

第一章 一看就懂，刮痧、拔罐常识

第一节 刮痧的基本常识 / 015

- ◆ 刮痧，中医疗治六法之首 / 015
- ◆ 看痧痕辨痧象，病情轻重全知道 / 017
- ◆ 刮痧，做自己美容师的好帮手 / 018
- ◆ 现代医学对刮痧作用的认识 / 021
- ◆ 如何选用刮痧板和润滑剂 / 022
- ◆ 使用刮痧板的3种基本方法 / 026
- ◆ 因人而异，5种基本的刮痧体位 / 028
- ◆ 刮痧时的9大基本技巧 / 029
- ◆ 4大刮痧方法，让你无病一身轻 / 031
- ◆ 晕刮，不要忽视也不要紧张 / 036
- ◆ 不可不知的刮痧11大禁忌 / 038

第二节 拔罐的基本常识 / 040

- ◆ 神奇但不神秘的拔罐疗法 / 040
- ◆ “点”识健康，不同淤血点不同病况 / 043
- ◆ 拔罐疗法的10大操作规程 / 045
- ◆ 拔罐取穴的3大基本原则 / 046
- ◆ 拔罐前必备：罐具及辅助材料 / 048

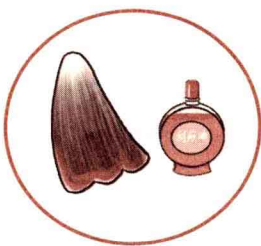


- ◆ 拔罐的5种常用体位 / 053
- ◆ 14种常用的拔罐方法 / 055
- ◆ 分科论病，哪些人群适合拔罐疗法 / 073
- ◆ 拔罐过程中的12大注意事项 / 075

第二章 一学就会，常用刮痧方法与拔罐穴位、线路

第一节 十二经脉养生要穴位置、功效与主治 / 080

- ◆ 手太阴肺经11大要穴 / 080
- ◆ 手少阴心经9大要穴 / 084
- ◆ 手厥阴心包经9大要穴 / 088
- ◆ 手阳明大肠经11大要穴 / 092
- ◆ 手太阳小肠经9大要穴 / 096
- ◆ 手少阳三焦经16大要穴 / 100
- ◆ 足阳明胃经21大要穴 / 106
- ◆ 足少阳胆经21大要穴 / 114
- ◆ 足太阳膀胱经25大要穴 / 122
- ◆ 足厥阴肝经9大要穴 / 132
- ◆ 足太阴脾经14大要穴 / 136



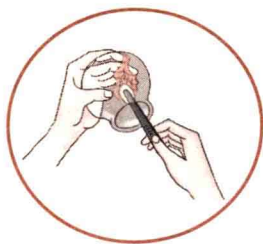
- ◆ 足少阴肾经11大要穴 / 142

第二节 详解人体各部位刮痧方法 / 146

- ◆ 头部刮痧主治病症及方法 / 146
- ◆ 面部刮痧主治病症及方法 / 148
- ◆ 颈部刮痧主治病症及方法 / 149
- ◆ 背部刮痧主治病症及方法 / 150
- ◆ 胸部刮痧主治病症及方法 / 151
- ◆ 腹部刮痧主治病症及方法 / 152
- ◆ 膝关节刮痧主治病症及方法 / 153
- ◆ 四肢刮痧主治病症及方法 / 155

第三节 十二经脉拔罐养生走罐线路 / 157

- ◆ 手太阴肺经走罐线路 / 157
- ◆ 手阳明大肠经走罐线路 / 157
- ◆ 足阳明胃经走罐线路 / 158
- ◆ 手少阴心经走罐线路 / 159
- ◆ 手太阳小肠经走罐线路 / 159
- ◆ 手少阳三焦经走罐线路 / 160
- ◆ 足太阳膀胱经走罐线路 / 161
- ◆ 足少阳胆经走罐线路 / 161
- ◆ 足太阴脾经走罐线路 / 162



- ◆ 足少阴肾经走罐线路 / 163
- ◆ 足厥阴肝经走罐线路 / 164
- ◆ 手厥阴心包经走罐线路 / 165

第三章 一用就灵，常见病刮痧、拔罐疗法

第一节 内科常见病刮痧、拔罐疗法 / 168

- ◆ 感 冒 / 168
- ◆ 发 热 / 171
- ◆ 偏头痛 / 174
- ◆ 肥胖症 / 176
- ◆ 腹 泻 / 179
- ◆ 便 秘 / 182
- ◆ 支气管哮喘 / 184
- ◆ 糖尿病 / 188
- ◆ 高血压 / 191
- ◆ 高脂血症 / 195
- ◆ 心绞痛 / 198
- ◆ 胃 炎 / 201



- ◆ 胃下垂 / 205
- ◆ 消化道溃疡 / 208
- ◆ 风湿性关节炎 / 211
- ◆ 足跟痛 / 214
- ◆ 失 眠 / 215

第二节 外科常见病刮痧、拔罐疗法 / 219

- ◆ 落 枕 / 219
- ◆ 颈椎病 / 222
- ◆ 慢性腰肌劳损 / 225
- ◆ 腰椎间盘突出 / 228
- ◆ 痔 疮 / 231
- ◆ 脱 肛 / 234

第三节 妇科常见病刮痧、拔罐疗法 / 237

- ◆ 月经不调 / 237
- ◆ 痛 经 / 241
- ◆ 功能性子宫出血 / 244
- ◆ 闭 经 / 247
- ◆ 带下病 / 249
- ◆ 外阴瘙痒 / 251
- ◆ 盆腔炎 / 254



- ◆ 妊娠呕吐 / 257
- ◆ 产后缺乳 / 259
- ◆ 乳腺增生 / 262
- ◆ 更年期综合征 / 264

第四节 男科常见病刮痧、拔罐疗法 / 268

- ◆ 遗 精 / 268
- ◆ 早 泄 / 271
- ◆ 阳 痿 / 273
- ◆ 前列腺炎 / 276
- ◆ 前列腺增生 / 279

第五节 儿科常见病刮痧、拔罐疗法 / 282

- ◆ 小儿高热 / 282
- ◆ 小儿惊风 / 284
- ◆ 婴幼儿腹泻 / 287
- ◆ 百日咳 / 289
- ◆ 小儿厌食症 / 292
- ◆ 小儿疳积 / 295
- ◆ 小儿遗尿症 / 297
- ◆ 儿童多动症 / 299

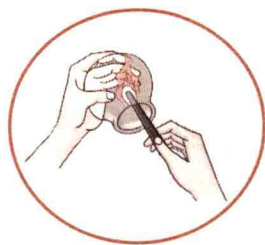


第六节 皮肤科常见病刮痧、拔罐疗法 / 303

- ◆ 雀 斑 / 303
- ◆ 黄褐斑 / 305
- ◆ 荨麻疹 / 307
- ◆ 湿 疹 / 310
- ◆ 带状疱疹 / 313
- ◆ 皮肤瘙痒症 / 315
- ◆ 神经性皮炎 / 318
- ◆ 白癜风 / 320

第七节 五官科常见病刮痧、拔罐疗法 / 324

- ◆ 红眼病 / 324
- ◆ 麦粒肿 / 326
- ◆ 青光眼 / 329
- ◆ 近视眼 / 332
- ◆ 远视眼 / 334
- ◆ 过敏性鼻炎 / 336
- ◆ 鼻窦炎 / 338
- ◆ 慢性咽炎 / 340
- ◆ 扁桃体炎 / 342
- ◆ 耳 鸣 / 345
- ◆ 耳 聋 / 348
- ◆ 牙 痛 / 351



第四章 双管齐下，刮痧、拔罐美容与保健

第一节 日常刮痧美容与塑身 / 356

- ◆ 美白：刮痧让黑色素渐渐“淡”下去 / 356
- ◆ 防皱：刮痧保健让你“年轻10岁” / 357
- ◆ 润肤：刮痧还你水嫩、白皙肌肤 / 359
- ◆ 丰胸：巧用刮痧让乳房“挺”起来 / 361
- ◆ 减肥：刮走疾病还能刮掉赘肉 / 362
- ◆ 纤腰：刮痧让你远离“水桶腰” / 363
- ◆ 美腿：刮痧让你大腿小腿匀称无赘肉 / 364
- ◆ 美目：刮痧让你眼睛“电力十足” / 365
- ◆ 美颈：刮痧帮你打造“天鹅颈” / 368

第二节 日常拔罐保健与养生 / 370

- ◆ 健脾和胃与拔罐 / 370
- ◆ 益智健脑与拔罐 / 371
- ◆ 晕车晕船与拔罐 / 372
- ◆ 强身健体与拔罐 / 373
- ◆ 补肾壮阳与拔罐 / 374
- ◆ 清火解燥与拔罐 / 375
- ◆ 驱邪防暑与拔罐 / 376



第一章

一看就懂，刮痧、拔罐常识

俗话说：“刮痧、拔罐，病去一半儿。”那么，刮痧、拔罐到底是什么，它们又有什么功效？如何准确选取穴位？如何采取正确的体位？哪些人适合刮痧？什么样的病适合拔罐？刮痧、拔罐有哪些注意事项？……本章用通俗的语言为你解读刮痧、拔罐养生法，让你一看就懂，在打消疑惑的同时，领略一种全新的养生方法。



第一节 刮痧的基本常识

第二节 拔罐的基本常识

第一节 刮痧的基本常识

◆ 刮痧，中医疗治六法之首

刮痧古称砭法，源于旧石器时代，是一种古老且有效的治疗方法。中医的治疗手段，古书记载为砭、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。砭，除了治疗效果特别好以外，还由于它具有简单直接、无副作用的优点，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的指导下进行的，主要功能是增强自身的康复能力。刮痧用的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；玉石性味甘平，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，其中含有人体所需的多种微量元素，能够滋阴清热、养神宁志、健身祛病。刮痧用的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、活血化淤、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，采用刮痧法更能简单办到。刮痧对人体主要起到以下几个方面的作用：



刮痧疗疾的5大作用

- ① 调节阴阳
- ② 活血化淤
- ③ 清热消肿
- ④ 扶正祛邪
- ⑤ 祛痰解痉,软坚散结

1 调节阴阳

阴阳是中医理论的核心。人体在正常的情况下，保持着阴阳相对平衡的状态。如果因七情六欲以及跌仆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”等临床症候。刮痧治疗的关键就在于根据症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，基本上是通过俞穴配伍和刮痧手法来实现的。例如：病在经络、皮肉者属表，刮痧宜轻刮；病在脏腑、筋骨者属里，宜重刮。刮痧对阴阳平衡的调节是双向性的，如血压不稳者，经刮拭躯干、四肢俞穴后，偏低的血压可升高，而偏高的血压亦可降低。

2 活血化淤

人体肌肉、韧带、骨骼一旦受到损伤，在局部产生淤血，使经络气血流通不畅，若淤血不消，则疼痛不止。这时在局部或相应俞穴刮拭，可使淤血消除，新血得生，经络畅通，气血运行，达到通