



JIANKANG



ZHITONGCHE

灸疗·拔罐·刮痧

◎ 董少萍 何 永 孙少霞 编著



上海科学技术出版社

○ 策划编辑 熊仕华
○ 责任编辑 熊能
○ 装帧设计 赵峻



★ 家庭养生膳

★ 家庭养生浴

★ 家庭养生酒

★ 家庭养生茶

★ 灸疗 · 拔罐 · 刮痧

★ 耳疗 · 手疗 · 足疗



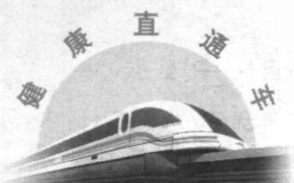
www.ewen.cc www.sstp.cn

ISBN 7-5323-7521-8



9 787532 375219 >

定价：20.00 元



JIULIAO BAGUAN GUASHA

灸疗·拔罐·刮痧

董少萍 何 永 孙少霞 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

灸疗·拔罐·刮痧/董少萍,何永,孙少霞编著.
上海:上海科学技术出版社,2004.9
(健康直通车)
ISBN 7-5323-7521-8

I. 灸... II. ①董... ②何... ③孙... III. ①针灸
疗法②拔罐疗法③刮痧疗法 IV. ①R246②R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038557 号

世 纪 出 版 集 团 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
苏州望电印刷有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张 10.5
字数:270 千字
2004 年 9 月第 1 版
2004 年 9 月第 1 次印刷
印数:1—6 000
定价:20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

灸疗、拔罐和刮痧,不但操作简单、易于掌握、使用安全,而且疗效可靠、应用范围广、费用低廉。因此,自古至今,它们不仅在民间广为流传,也为医生所喜爱,成为人们防病治病、保健养生的良方。

本书简要介绍了灸疗、拔罐、刮痧三种疗法的产生、作用机制、应用范围,以及它们的分类、操作技巧、注意事项、禁忌等。还详细介绍了这三种疗法在73种常见疾病中的应用,对每种病证的选穴、操作、适应证等都有具体指导。即使是素未习医者,只要按照书中所述操作,也可自行医疗、保健和养生,实用性特别强。

这无疑是每个家庭及其成员直通健康彼岸的又一辆快车!



前 言

灸疗、拔罐、刮痧是中医治疗学的重要组成部分,是中华民族对人类医疗保健事业的重大贡献。灸疗、拔罐、刮痧疗法因其操作简便、易于掌握、使用安全、疗效可靠、应用范围广,而且价廉实用,所以自古至今,不仅在民间广为流传,也为医生所喜爱,成为临床上常用的治疗方法。为了让广大群众能更好地了解、掌握这些传统疗法,使其成为家庭中自我保健、养生的方法之一,编者博采众方,力求实用有效,并结合现代医学知识和几十年的临床经验,以通俗实用,疗效可靠为宗旨,汇集编撰了《灸疗·拔罐·刮痧》一书。

本书分两大部分内容,第一部分主要介绍了灸疗、拔罐、刮痧疗法的产生、作用机制、应用范围,以及灸疗、拔罐、刮痧疗法的分类,各种方法的具体操作、注意事项、禁忌等。第二部分主要介绍了灸疗、拔罐、刮痧疗法在临床各科常见疾病中的应用,共计73种疾病。病名采用中医病症名称与现代医学名称相结合,每一病症又分别以概述、选穴、操作、适应证、注意等项逐一论述。其中,概述部分扼要叙述了中西医对该病的认识;选穴则按取穴原则,根据病情选用治疗主穴和配穴;操作以方法简便、易于操作、行之有效为原则,详细介绍了每种疗法的具体方法;适应证为此疗法的主要适应病症;注意则提示操作者在应用此法中应注意的各种事项、禁忌等。

本书内容通俗易懂,方便实用,可操作性强,即便素未习医者,按照书中所述也可自行医疗、保健、养生。故本书不仅适用于广大基层医疗工作者,更可为家庭医疗、保健、养生的自助常备用书。

编 者

2003年12月7日

于济南



目 录

一、灸疗

- 神奇的灸疗 ①
- 灸疗的发明 ①
- 灸疗的治病作用 ②
- 常用的灸疗技法 ⑥
- 施灸的禁忌和注意事项 ⑮

二、拔罐

- 独特的拔罐 ⑮
- 拔罐的产生 ⑮
- 拔罐的治病作用 ⑮
- 拔罐的治疗功能 ⑮
- 拔罐的应用范围 ⑮
- 拔罐的特点 ⑮
- 常用罐的种类 ⑮
- 拔罐疗法的种类 ⑮
- 拔罐的操作步骤 ⑮
- 拔罐的反应及处理 ⑮
- 拔罐的注意事项 ⑮
- 拔罐的禁忌证 ⑮

三、刮痧

- 奇妙的刮痧 ⑮
- 刮痧的发明 ⑮





刮痧的治病作用 33

刮痧的特点 34

刮痧的手法和种类 34

刮痧的操作步骤 38

刮痧的适应证 38

刮痧的禁忌证 39

刮痧的注意事项 39

四、常用穴位及主治

常用穴位的定位方法 41

常用穴位定位及主治 42

常用穴位图 71

五、防治内科疾病

感冒 76

支气管炎 80

支气管哮喘 86

肺结核 92

高血压病 97

冠心病 103

心悸 106

胃痛 107

胃下垂 114

呃逆 117

腹泻 120

腹胀 126

小便不畅 128

尿潴留 131



阳痿 136

遗精 139

精子缺乏症 141

坐骨神经痛 142

三叉神经痛 148

面神经炎 151

风湿性关节炎、类风湿关节炎 156

六、防治外科疾病

颈淋巴结核 161

急性阑尾炎 164

血栓闭塞性脉管炎 166

腱鞘炎 170

腱鞘囊肿 173

直肠脱垂 176

急性乳腺炎 180

疔 186

疽 188

疖 189

痔疮 191

丹毒 193

毒蛇咬伤 194

七、防治骨伤科疾病

颈椎病 196

腰椎间盘突出症 201

骨结核 205

退行性脊椎炎 208





肩关节周围炎 212

膝关节炎 217

腰肌劳损 219

急性腰扭伤 224

踝关节扭伤 230

落枕 233

八、防治妇科疾病

月经不调 239

闭经 243

痛经 246

功能性子宫出血 251

带下病 254

妊娠呕吐 259

胎位不正 262

盆腔炎 264

九、防治儿科疾病

小儿肺炎 266

百日咳 268

流行性腮腺炎 271

惊风 273

小儿腹泻 276

疳积 280

小儿遗尿 283

十、防治五官科疾病

急性结膜炎 287



麦粒肿 289

白内障 291

急性扁桃体炎 293

颌关节功能紊乱症 294

十一、防治皮肤科疾病

白癜风 296

寻常疣 299

带状疱疹 302

湿疹 307

荨麻疹 310

银屑病 315

神经性皮炎 319

股外侧皮神经炎 323

灸 疗

神奇的灸疗

灸疗，也称灸法，属于自然疗法之一，它通常和针刺疗法并称为针灸。灸疗具有明显的民族特色。它不仅是我国传统医学的瑰宝，也是世界医学中的奇葩，并受到世界各国人民的关注。它历史悠久，治疗范围广泛，作用独特，且简便宜行，安全可靠，无副作用，既能防病治病，又能养生、保健。因此，两千多年来灸疗一直是一种深受人们喜爱的治疗方法。

灸疗是一种外治方法，即利用艾绒或某种易燃材料和某种药物，在穴位上或患处熏灼、温熨和贴敷，使其产生温热性或化学性的刺激，通过经络的传导，起到调理气血、扶正祛邪、温通经脉、消肿化瘀、拔毒止痛、祛腐生肌等作用，从而调整人体生理功能的平衡，达到治疗、保健和养生的目的。

灸疗的发明

灸法是一种用火治病的方法，故“灸”字从“火”。它多用于治疗老弱久病之人，效果持久，但必须持久施治，故从“久”。灸法是针灸学的





重要组成部分,是我国古代劳动人民在长期同疾病作斗争中发明创造的一门科学。

关于灸法的起源,古代文献没有明确的记载,一般认为起源于我国原始社会的旧石器时代,是在人类开始用火之后。由于火的发明给灸法的产生创造了必要的条件。1973年,长沙马王堆三号汉墓出土的帛书中,有两种传本的古代经脉著作,一种为《足臂十一脉灸经》,另一种为《阴阳十一脉灸经》。这两种战国时期的帛书主要论述了十脉循行主病及灸法,是目前记述灸法最早的医学文献。《五十二病方》则是迄今为止发现的惟一先秦时期的医方专著,书内载有灸法、砭刺、药剂等治病方法。

成书于战国至秦汉之际的《黄帝内经》,以丰富的内容为中医奠定了理论基础,而其中针灸部分,一直为针灸学科奉为圭臬。三国时魏王曹操之子、东平王曹芳善灸法,撰有灸法专书《曹氏灸经》7卷,为最早的灸法专著。两晋时期名医葛洪之妻鲍姑,擅长灸法,尤以治赘瘤与赘疣而闻名。《肘后方》中也收集了一些急证的灸治方法。以后有了专门施行灸法的医生,而且也有了较为系统的灸法著作,如唐代崔知悌的《骨蒸病灸方》,王焘的《外台秘要》,皆弃针而言灸。宋代的《外科灸法论粹新书》、《灸膏肓俞穴法》及《备急灸法》,皆论及灸法,说明唐宋时期灸法流传应用甚广。宋代以后有关灸法的医著日渐增多,如《西方子明堂灸经》;清代有叶广祚所著《采艾编》、吴亦鼎所著《神灸经纶》、雷丰校补《灸法秘传》等。

由此可见,灸法在祖国医学中占有重要地位,是祖国医学的重要组成部分。它为中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献,对世界医学的发展产生过重大影响。尤其是当前,在人们日益崇尚回归自然之际,灸法将更加受到世界人民的重视。

灸疗的治病作用

灸疗是借助艾条所产生的药力和热力,通过刺激一定的穴位及有



关部位,激发调节经络的功能;通过经络的传导和输送气血的作用,进而调整脏腑功能,改善体质,增强机体抗病能力,使人体的病理变化恢复为正常的生理状态,从而达到防治疾病的目的。所以,灸疗的应用范围十分广泛,它可以治疗外在体表的病症,也可治疗内在脏腑的病症;既可治疗很多慢性病,又能治疗一些急症危症。根据历代文献记载和临床实践经验,归纳起来灸法的应用范围,主要包括如下几个方面。

1. 可以防病健身,延年益寿

古人通过长期的医疗实践,总结出“人于无病时常灸关元、气海、命门、中脘,虽未得长生,也可保百年寿矣”的防病保健经验。近些年经研究证实,灸疗可作用于机体的免疫系统,具有提高免疫力,增强机体抗病的能力。有医家应用灸法预防麻疹、流感、腮腺炎等疾病,取得了较好效果。

医学常识告诉人们,衰老的本质与人体细胞功能低下有关,至中老年时期,人体的各脏腑功能逐渐出现不同程度的功能减弱及退行性变化,而中枢神经系统功能的衰退和内分泌的减弱是衰老的重要原因。研究证明,灸疗可增强大脑皮质细胞的活动能力,促进细胞内的酶代谢,进而稳定细胞内环境;同时还可提高垂体-肾上腺皮质系统的功能,从而调整内分泌,延缓内分泌功能的衰退。据报道,在日本一些地方,把灸足三里作为主要健身术,并有“勿与不灸足三里之人旅行”之说。现代日本针灸医生田代文志提倡婴儿期早灸身柱穴,以促进生长发育;少年期灸风门穴,以御肺系之疾;青年期灸三阴交,以免生殖、泌尿系统之患;而立之后灸足三里,以固后天之本,预防百病诸疾;老年加灸曲池,可获明目、降压、预防中风之效。

由此可见,对灸疗防治疾病、保健养生的研究,将为现代预防医学开辟更广阔的领域。

2. 具有抗癌及辅助治疗癌症的作用

根据艾灸具有调整、增强机体免疫功能的作用,许多人应用艾灸治疗癌症获得了良好的疗效。有报道,在癌症治疗中,注射环磷酰胺导致白细胞降低时,艾灸大椎可增加白细胞数量,其中以中性粒细胞升高





最为明显,从而提示艾灸可能有对抗环磷酰胺抑制造血功能的作用,具有减轻使用环磷酰胺所致的虚损症状。研究者认为,艾灸的这一作用,提高了机体免疫防御功能,增强了防病抗病能力,改善了包括骨髓在内的微循环,促进了新陈代谢,并从人的整体上给以调整和改善。

3. 有抗菌、消炎、消毒的作用

临床实践证明,用艾条灸、药物艾条灸等方法治疗急性乳腺炎、急性阑尾炎、急性结膜炎、骨髓炎、血栓性浅静脉炎等外科炎症,隔姜灸治疗疗肿痈疽,艾炷隔盐灸治疗急性胃肠炎、菌痢等都十分有效。实验研究也证明,在局部艾熏不同时间,可对金黄色葡萄球菌、乙型链球菌、大肠杆菌及铜绿假单胞菌具有不同程度的抑制作用。所以,灸疗常用于治疗外科疮疡初起,如各种疖肿未化脓者、疮痈未溃者、结核初起者等,灸之可消瘀散结,拔毒泄热。因气得温而行,血得气而行,灸为温热刺激,可使气血协调,营卫和畅,故可达到行气活血,消瘀散结的作用。对于疮疡久溃不愈,灸疗还有促进愈合、生肌长肉的作用。

4. 能预防脑血栓的发作

有报道说,日本针灸医生田代文志善用艾灸保健疗病,据其介绍,老年人灸足三里、三阴交、曲池,可预防中风。艾灸之所以能预防脑血栓发生,是因为灸后有改善微循环,对血液凝聚的作用有良性调整作用,故有预防脑血栓发生的功效。

5. 能防治中风偏瘫

艾灸能改善机体微循环,并有温经通络,活血化瘀之功,故对中风偏瘫有一定效果。临床实验证实,灸百会可起到扩张脑血管,改善脑血管弹性,增加脑血流量的作用。脑循环的改善可促进病人大脑功能和脑细胞代谢的恢复,从而使临床症状得到明显改善,加上艾灸的温热利脉功效,这可能就是艾灸治疗中风偏瘫的原因所在。

6. 有调节血压的作用

实践证明,对恼怒、焦虑、紧张等情绪因素引起的高血压,灸脚底涌泉穴,能镇逆下气,引气下行,以镇静降逆,降低血压。有研究还发现,



采用温针灸石门穴后,血压偏高者可使之下降,血压偏低者可使其上升,提示艾灸有调节血压,使之趋向正常的作用。

7. 对风湿性关节炎、类风湿关节炎有特效

由于艾叶的药性是生温、熟热,艾火的热力能深透肌层,温经行气。因此,灸法具有良好的温经散寒、活血、通痹止痛的作用。所以,对于经脉受寒引起的风寒湿痹,肢节疼痛、拘挛麻木,以及痛经、经闭、因寒所致寒疝腹痛等,都有较好疗效。近年来,对灸疗治疗风湿性关节炎、类风湿关节炎的研究很多。有报道病人用灸疗治疗后,原偏差的血红蛋白、血沉、免疫球蛋白、循环免疫复合物、淋巴细胞转化率、类风湿因子等,均得到不同程度的纠正;部分病人的细胞免疫功能恢复,血沉下降,类风湿因子转阴。以上这些表明,艾灸治疗类风湿关节炎的疗效是可靠的。

8. 有调节神经功能的作用

灸法对神经功能具有兴奋和抑制的双向调节作用,可使功能低下、衰弱或麻痹的神经得以兴奋,也可使由于过敏、寒冷等刺激而引起的疼痛、痉挛的神经得以镇静。所以,灸疗不仅对神经痛、头痛、胃肠痉挛等有良效,而且对神经麻痹、偏瘫等也有疗效。临床观察发现,灸疗有益于神经功能的康复,用艾条温和灸治疗偏瘫、多发性神经炎、股外侧神经炎、神经性头痛、神经症等均获佳效。

9. 既可活血化瘀,又有止血之功

艾灸通过温热刺激,使施灸部位灼热温暖,局部血管扩张,可促进血液循环,起到活血化瘀、温经通络的作用。同时,艾灸还可使血液凝固时间缩短,增强机体的止血功能。故艾灸法,药物敷灸法对痔疮出血、鼻出血、子宫出血、眼底出血等出血性疾病均有良效。

10. 能调节胃肠功能,治疗腹泻、便秘等消化系统疾病

临床实践中发现,艾灸天枢、足三里等穴位,既可治疗腹泻,又能治疗便秘,还对消化性溃疡有一定疗效。特别对因胃部受寒引起的腹痛、呕吐、泄泻等疾病疗效更佳。

11. 具有镇痛作用

早在2千多年前,我国人民就发现艾灸有止痛作用。近些年来,人





们在把灸疗广泛应用于镇痛的同时,并对灸疗镇痛的机制进行了研究。研究发现,由于艾灸的温热作用及艾叶等药物的芳香疏风等功效,可改善施灸部位的血液循环,解除血管痉挛和平滑肌痉挛,从而治疗胃痛、腹痛、关节痛、肌肉痛等多种疼痛病症。

12. 有减肥的妙用

灸疗减肥,近些年才引起人们的重视。研究证明,灸疗减肥是通过艾灸(包括药物敷灸等)某些穴位及肥胖部位,调节代谢系统及神经体液系统,从而达到减肥的目的。

13. 具有疏风解表之功

艾灸有关穴位,能温煦肌肤,疏散风寒,发汗解表,常用于治疗外感风寒表证,如感受风寒引起的感冒、咳嗽、痰喘、恶寒、发热等症。

14. 具有温阳补气,回阳固脱之功

灸疗具有温阳补虚,回阳固脱的功效,临床对阳气虚脱而出现的大汗淋漓、四肢发冷等阳气虚脱之症,可急灸之。也可用于气虚不固引起的胃下垂、肾下垂、子宫脱垂、脱肛日久不愈等,灸之可补中益气,升阳举陷,增强韧带功能,提升下垂脏器。

总之,灸法所防治的疾病,可包括内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、骨伤科、五官科的多种急、慢性病,达 100 余种之多。

常用的灸疗技法

灸疗历史悠久,在其漫长的发展过程中,人们不断完善并创造了许多不同的灸疗方法。由于各种灸疗所用的药具及方法的不同,疗效及适应证也各不相同。这里从实用性出发仅对常用灸法作一些简要介绍。

(一) 艾炷灸法

施灸时把所燃烧的艾绒制成圆锥形柱体,称为艾炷。艾炷分大、中、小三种。大者高 1 厘米,炷底直径约 0.8 厘米,重约 1 克;中者为大炷之半,如枣核大;小者如麦粒。燃烧一炷即为 1 壮。临床应用炷之大

