

中国传统医学民间疗法丛书

足部

保健刮痧疗法

王振琴
编撰

ZUBU BAOJIAN GUASHA LIAOFA

 安徽科学技术出版社



策划编辑：储崇华

责任编辑：储崇华

封面设计：王 艳

中国传统医学民间疗法丛书

- 灸疗法
 - 耳针疗法
 - 灌肠疗法
 - 小针刀疗法
 - 腕踝针疗法
 - 穴位敷贴疗法
 - 火针与拔罐疗法
 - 水针疗法与穴位埋藏
 - 痿管治疗秘方



ISBN 7-5337-2645-6



9 787533 726454 >

ISBN 7-5337-2645-6

定价：14.80 元



中国传统医学民间疗法丛书

足部保健刮痧疗法

王振琴 编撰

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部保健刮痧疗法/王振琴编撰. —合肥:安徽科学技术出版社, 2003. 4

(中国传统医学民间疗法丛书)

ISBN 7-5337-2645-6

I. 足… II. 王… III. 刮搓疗法 IV. R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 059959 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2825419

新华书店经销 合肥中德印刷培训中心印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 12.125 字数: 260 千

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 4 000

定价: 14.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

内 容 简 介

本书是一部介绍足部反射区保健刮痧以及运用经络全息理论进行人体自我保健、防病治病的大众医学保健书籍。全书系统地介绍了足部反射区保健刮痧疗法的基本知识与经络全息理论知识、常用经络腧穴以及具体操作方法。同时详细地介绍了内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、眼科等 70 余种常见病的家庭自我防治、足部反射区保健刮痧方法以及足部反射区触压的诊病方法。

本书作者有着较为丰富的临床经验,在撰写过程中一并参考了多种文献,所以全书内容丰富、切合实用,可供临床医务人员及广大群众防病治病、家庭保健参考之用。

前 言

刮痧疗法是我国 2000 余年来民间防病治病的一种独特的纯物理性自然疗法。它以操作简便、易学易懂、经济安全、易于普及等优势长期在民间广泛流传和应用,以它独特的临床疗效为祖国医学宝库增添了又一朵奇葩。

刮痧疗法作为一种简便疗法,以其特有的立竿见影的疗效,在为广大群众防病治病、保健康复方面做过很大的贡献。古人常用铜钱、银圆、瓷勺、瓷碗边等作为治疗工具来治疗一些常见病症,如感冒、发热、中暑、发痧等。后经不断实践和发展而逐渐成熟。近年来,不少医学界专家在系统研究、整理祖国医学遗产中发现刮痧疗法在我国流传数千年而并未失传,其大量的临床治验事实证实了疗法的实用价值,值得发掘推广。我国台湾预防医学家吕季儒教授将民间刮痧疗法与传统经络学说相结合,提出了循经走穴的刮痧健康法,并革新了刮痧工具。“刮痧女军医”张秀勤教授经过研究、实践、发展,在民间刮痧法、经络刮痧法的基础上以中西医相结合确认病症、以经络学与生物全息论融为一体指导配方,发展形成了经络全息刮痧,使刮痧疗法大放光彩,为在群众中普及这一疗法开辟了广阔的途径。

足部反射区刮痧法是在刮痧疗法与足部按摩法的基础上发展形成的。它综合了刮痧疗法和足部按摩的特点,以及经络全息理论的临床应用。经大量的临床实例验证,所获疗效甚佳。

当今,人们越来越迫切地需要无毒副作用的、无污染的、简便易行的、纯物理性的自然疗法,经络全息足部反射区保健治疗刮痧法正是集以上要求为一体的最佳疗法深得大众的喜爱。为了满足大众的保健需求,亦为了帮助人们更好地掌握运用这一方法,我们参考了大量的书籍文献,并针对性地选择了部分作者的观点,结合临床实践,归纳出足部反射区刮痧及经络全息穴位运用的特效方法,编撰成书,在此特向这些作者表示衷心的感谢。

作 者

目 录

概述	1
第一章 经络全息与足部 反射区的关系	2
第一节 经络的概念	2
第二节 经络系统的组成	3
第三节 经络系统的功能与作用	6
第四节 经络实质	8
第五节 经络、微经络与全息的研究	11
第六节 足部保健刮痧的作用	12
第二章 足部反射区与经络全息经穴的定位	14
第一节 足部解剖	14
第二节 足部反射区的排布规律	16
第三节 足部反射区的标准定位、主治与功效	21
第四节 足部特效穴的标准定位、主治与功效	65
第五节 十二经常用穴的标准定位、主治与功效	78
一、手太阴肺经	78
二、手阳明大肠经	80
三、足阳明胃经	82
四、足太阴脾经	85
五、手少阴心经	87
六、手太阳小肠经	89
七、足太阳膀胱经	91
八、足少阴肾经	98

九、手厥阴心包经	100
十、手少阳三焦经	101
十一、足少阳胆经	103
十二、足厥阴肝经	106
第六节 奇经八脉常用穴标准定位、主治与功效	107
一、督脉	107
二、任脉	108
三、冲脉	110
四、带脉	111
五、阳跷脉	112
六、阴跷脉	112
七、阳维脉	114
八、阴维脉	114
第七节 经外奇穴标准定位、主治与功效	116
第三章 足部反射区保健刮痧的原理	122
第一节 足部反射区保健刮痧的作用机理	122
第二节 足部反射区保健刮痧的临床作用	123
第三节 足部反射区保健刮痧的工具与方法	124
第四节 足部反射区保健刮痧的注意事项	125
第五节 足部反射区的诊断方法	126
第四章 腧穴的内容	129
第一节 腧穴的分类、命名与归类	129
第二节 取穴方法	134
第三节 腧穴的功能	137
第四节 特定穴的应用	144
一、五输穴的内容与应用	144
二、原穴、络穴的应用	146

三、俞、募穴的应用	147
四、八脉交会穴的应用	148
五、八会穴的应用	150
六、郄穴的应用	150
七、下合穴的应用	151
八、交会穴的应用	152
第五节 腧穴的主治范围	157
第六节 腧穴实质的探索	160
第五章 足部反射区保健刮痧的临床适应证	162
第一节 内科疾病	162
一、头痛	162
二、眩晕	164
三、感冒	166
四、中风后遗症(偏瘫)	168
五、冠心病	170
六、高血压病	173
七、失眠	175
八、胃脘痛	177
九、胁痛	179
十、黄疸	181
十一、原发性直立性低血压	183
十二、支气管炎	185
十三、支气管哮喘	187
十四、遗精	190
十五、阳痿	192
十六、痹症	194
十七、糖尿病	196

十八、泄泻·····	199
十九、便秘·····	201
二十、水肿·····	203
二十一、呃逆·····	205
二十二、面神经麻痹·····	207
二十三、神经衰弱·····	209
二十四、脱肛·····	211
二十五、慢性前列腺炎·····	213
二十六、自汗、盗汗·····	215
二十七、单纯性肥胖症·····	217
二十八、痔疮·····	220
二十九、类风湿性关节炎·····	222
三十、三叉神经痛·····	225
三十一、慢性疲劳综合征·····	227
第二节 外科疾病·····	228
一、足跟痛·····	228
二、乳痈·····	230
三、湿疹·····	232
四、痤疮(粉刺)·····	235
五、斑秃·····	237
六、带状疱疹·····	239
七、网球肘·····	241
八、坐骨神经痛·····	243
九、肩周炎·····	245
十、落枕·····	247
十一、慢性腰痛·····	249
十二、颈椎综合征·····	250

第三节 妇科疾病·····	252
一、月经不调·····	252
二、带下病·····	255
三、盆腔炎·····	256
四、产后缺乳·····	258
五、痛经·····	260
六、经闭·····	262
七、黄褐斑·····	264
八、更年期综合征·····	266
九、子宫脱垂·····	268
第四节 儿科疾病·····	270
一、百日咳·····	270
二、小儿腹泻·····	272
三、斜颈·····	274
四、小儿遗尿·····	276
五、小儿营养不良·····	278
六、小儿夏季热(暑热证)·····	280
七、小儿厌食症·····	282
八、小儿惊风·····	284
九、流行性腮腺炎·····	286
第五节 五官科疾病·····	288
一、近视·····	288
二、老花眼·····	289
三、耳鸣、耳聋·····	291
四、牙龈炎·····	294
五、咽喉肿痛·····	296
六、慢性鼻炎·····	298

七、麦粒肿	300
八、鼻衄	302
九、慢性咽炎	303
十、颞下颌关节功能紊乱综合征	306
第六章 全息反射区图谱与图解	308
第一节 头部反射区的定位、主治与图谱	308
第二节 耳穴反射区的定位、主治与图谱	318
第三节 面部反射区的定位、主治与图谱	329
第四节 鼻部反射区的定位、主治与图谱	333
第五节 眼部反射区的定位、主治与图谱	337
第六节 第二掌骨侧反射区的定位、主治与图谱	339
第七节 足部全息反射区治疗图解	341
第八节 手部全息反射区主治图解	349
第九节 舌部反射区穴的定位、主治与图谱	358
第十节 腕、踝的分区、主治与图谱	361
第十一节 高丽手指针疗法	365
附一 人体骨骼名称位置参考图	369
附二 人体针灸穴位图谱	370

概 述

经络全息足部反射区刮痧以祖国医学理论为基础,以西医理论为引导,在经络全息的作用下,通过对足部反射区的刺激起到调整机体的免疫机能,改善体内阴阳失衡的状态,加强人体内外环境的保护,同时阻断原有病灶信息的扩散与反射,激发人体内在的潜能,从而达到防病治病、保健康复的目的。

经络全息足部反射区刮痧独具的特色如下:

1. 简便易学,易懂易行 经络全息足部反射区刮痧方法简便、工具简单:玉、牛角、羊角制成的刮痧板最好,边缘光滑的玉佩、瓷勺等亦可,配以红花油或润滑剂等;治疗前用热水加少许白酒浸泡双足 20 分钟后即可随时操作。

2. 效果显著,适应证广 应用经络全息足部反射区刮痧,防治疾病不受时间、地点、环境的限制,对一些常见病症如高热、感冒、中暑、颈椎病、腰痛、哮喘等常有立竿见影之效,对一些疑难杂症,只要每日坚持下去,持之以恒,亦有不可估价的效果,其适应证广。

3. 经济安全,无毒副作用 与其他治疗疾病的医疗方法比较起来,经络全息足部反射区刮痧法的花费甚少,无任何毒副作用。该方法只是对足部或经穴施行一些物理性刺激,除了有病灶的反射区部位会出现一些不同程度的变化如压痛感、结节状物、颗粒状物、条索状物外,无任何皮肤结构破坏的现象,也不影响正常的工作和生活。

第一章 经络全息与足部反射区的关系

经络全息足部反射区刮痧疗法与针灸疗法一样,以中医经络学说为理论,正确掌握足部反射区的准确定位和常用经穴,方不致临阵乱了方寸。

经络广泛地分布于人体各个部位。“经络是运行全身气血、网络脏腑肢节、沟通人体内外环境的通路”。经络具有“决生死、处百病、调虚实”之功用。因此,针灸、推拿、刮痧在治病选穴上,都必须以经络学说为依据。

第一节 经络的概念

我国古代劳动人民在长期与疾病做斗争的医疗实践中,体验到人体内存在着一些“气血”流行的通路,就是所谓“脉”。“脉”本作“脈”,古代篆文作“𩚑”,原意是指人体内的气血像大地上的水流一样,纵横交错,遍布全身。其中,大的纵行的一些主干,好像纺织品中的经线,所以叫“经脉”;小的横出的许多分支,好像网络一样互相联络,所以叫“络脉”。经络,就是经脉和络脉的总称。经络是运行全身气血,联络全身脏腑肢节,沟通上下内外,调节体内各部分的通路。由于经络遍布全身,有规律性地循行和错综复杂地交会,把人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官连成一个有机的统一整体。

第二节 经络系统的组成

经络是由经脉和络脉组成的。经脉包括十二经脉和奇经八脉,以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。基本内容见“经络系统简表”(表1)。

表1 经络系统简表

