

TUJIE GUASHA BAGUAN LIAOFA

图解 刮痧拔罐 疗法

李 戈◎主 编

无毒一身轻 刮痧拔罐治百病



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

图解刮痧拔罐疗法

主 编 李 戈

副主编 贾立红

编著者

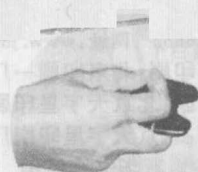
刘 波 杨春雷 李 洵 唐晓军

于连娟 白雅君 马文颖 夏 欣

于 涛 赵 慧 王丽娟 孙丽娜

陶红梅 齐丽娜 刘艳君 赵春娟

吕文静



金盾出版社

内容提要

本书简要介绍了刮痧、拔罐疗法的基础知识,详细阐述了内科、外科、妇科、儿科、泌尿科、神经科、皮肤科、五官科、消化科及养生保健刮痧、拔罐疗法的穴位选配、操作方法及注意事项,每种病症均配有穴位图解。其内容科学实用,操作方法简便,适合广大群众和医务工作者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

图解刮痧拔罐疗法/李戈主编. -- 北京:金盾出版社,2012.5
ISBN 978-7-5082-7192-7

I. ①图… II. ①李… 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 198544 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:18.5 字数:236 千字

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:49.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

刮痧、拔罐疗法是中医学传统的治病防病方法之一,数千年来,刮痧、拔罐疗法一直在广大人民群众中间流传,甚至传至周边国家,显示了其强大的生命力。这两种不用吃药打针的外治法,具有疗效显著,操作简便,科学实用,经济安全无不良反应等优点,深受患者和基层医务人员的青睐,适合于自我保健和慢性病的防治,是一种值得大力推广和普及的绿色疗法。

刮痧和拔罐疗法,都是在施术部位体表通过刮板的反复刮拭和罐具的各式吸拔,使皮下出现充血或瘀斑达到治疗疾病和保健的目的。刮痧、拔罐疗法可以激发人体经气,纠正人体的阴阳失衡状态,使人体内的正气得到充盛,增强抗病能力。

同其他医疗方法一样,刮痧、拔罐疗法也讲究操作的方法和技巧,必须遵从规范操作,才能达到治疗疾病的目的。然而,人体的穴位繁多,治疗时要求取穴准确,操作得当,才能收到预期的效果。因此,我们编写了《图解刮痧拔罐疗法》一书,书中除了对理论知识进行了详细的阐述之外,还根据相关疾病配有准确的穴位图,使读者能够按图索骥,易学易懂。本书重点介绍了内科、外科、妇科、儿科常见病的刮痧、拔罐疗法及养生保健方法,书末还附有身体六大部位的穴位图,以方便读

者查找应用。

本书内容深入浅出,通俗易懂,防治结合,重点突出。在编写过程中,力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而,由于作者水平有限,不足之处在所难免,望读者和同行指正。

李 戈

目 录

上篇 刮痧、拔罐疗法基础知识

第一章 脏腑理论知识 ♣ 2

- 一、五脏六腑 ♣ 2
- 二、刮痧与五脏六腑 ♣ 3
- 三、拔罐与五脏六腑 ♣ 4

第二章 经络理论知识 ♣ 5

- 一、经络的概念 ♣ 5
- 二、经络的组成 ♣ 5
- 三、经络的走向 ♣ 6
- 四、刮痧疗法与经络 ♣ 8
- 五、拔罐疗法与经络 ♣ 9

第三章 腧穴理论知识 ♣ 10

- 一、腧穴的概念及功能 ♣ 10
- 二、腧穴的分类 ♣ 11
- 三、腧穴的定位方法 ♣ 11

四、腧穴的主治规律 ♣ 15

五、腧穴的配穴原则 ♣ 16

六、特定穴的应用 ♣ 17

- (一) 五输穴 ♣ 17
- (二) 原穴 ♣ 18
- (三) 络穴 ♣ 18
- (四) 郄穴 ♣ 19
- (五) 下合穴 ♣ 19
- (六) 俞穴 ♣ 20
- (七) 募穴 ♣ 20
- (八) 八会穴 ♣ 21
- (九) 八脉交会穴 ♣ 21
- (十) 经脉交会穴 ♣ 22

中篇 刮痧疗法

第四章 刮痧疗法知识 ♣ 24

- 一、刮痧疗法的起源与
发展 ♣ 24

二、痧证的起因与表现 ♣ 25

三、刮痧疗法的作用 ♣ 25

四、刮痧疗法的工具 ♣ 27



五、刮痧疗法的种类及操作方法♣29

六、刮痧疗法的适应证与禁忌证♣31

七、刮痧疗法的操作规程♣32

八、刮痧疗法的补、泻手法♣33

九、掌握正确的刮痧方法♣33

十、刮痧疗法的注意事项♣35

第五章 常见病的刮痧疗法♣37

一、内科常见病刮痧疗法♣37

(一)感冒♣37

(二)支气管炎♣39

(三)支气管哮喘♣40

(四)高血压♣42

(五)低血压♣43

(六)贫血♣45

(七)眩晕♣46

(八)惊悸♣47

(九)健忘♣48

(十)消化不良♣49

(十一)急性胃炎♣51

(十二)慢性胃炎♣52

(十三)胃下垂♣52

(十四)胃痉挛♣54

(十五)慢性阑尾炎♣55

(十六)神经性呕吐♣56

(十七)膈肌痉挛♣58

(十八)腹泻♣59

(十九)腹痛♣60

(二十)便秘♣61

(二十一)神经衰弱♣62

(二十二)失眠♣63

(二十三)头痛♣64

(二十四)面肌痉挛♣65

(二十五)多发性周围神经

炎♣66

(二十六)三叉神经痛♣67

(二十七)坐骨神经痛♣68

(二十八)桡神经痛♣69

(二十九)尺神经痛♣70

(三十)肋间神经痛♣71

(三十一)肥胖症♣72

二、外科常见病刮痧疗法♣73

(一)落枕♣73

(二)膝关节痛♣74

(三)肩周炎♣75

(四)颈椎病♣76

(五)腰椎间盘突出症♣77

(六)慢性腰痛♣78

(七)网球肘♣79

(八)跟痛症♣80

(九)踝关节扭伤♣81

(十)掌指关节扭伤♣82

(十一)髌骨软化症♣82

(十二)肋软骨炎♣83

(十三)下肢静脉曲张♣84

(十四) 痔疮 ♣ 85

(十五) 脱肛 ♣ 86

三、妇科常见病刮痧疗法 ♣ 87

(一) 月经不调 ♣ 87

(二) 闭经 ♣ 89

(三) 痛经 ♣ 90

(四) 带下 ♣ 91

(五) 盆腔炎 ♣ 92

(六) 子宫脱垂 ♣ 93

(七) 乳腺炎 ♣ 94

(八) 乳腺增生 ♣ 96

(九) 妊娠呕吐 ♣ 97

(十) 产后缺乳 ♣ 98

(十一) 产后腹痛 ♣ 99

(十二) 更年期综合征 ♣ 100

四、儿科常见病刮痧疗法 ♣ 101

(一) 小儿支气管炎 ♣ 101

(二) 小儿百日咳 ♣ 102

(三) 小儿疳积 ♣ 103

(四) 小儿腹泻 ♣ 104

(五) 小儿便秘 ♣ 105

(六) 小儿遗尿症 ♣ 106

(七) 小儿厌食症 ♣ 107

五、泌尿及生殖系统常见病

刮痧疗法 ♣ 108

(一) 慢性肾炎 ♣ 108

(二) 泌尿系统感染 ♣ 109

(三) 泌尿系统结石 ♣ 110

(四) 前列腺炎 ♣ 111

(五) 阳痿 ♣ 113

(六) 早泄 ♣ 114

(七) 遗精 ♣ 115

六、皮肤科常见病刮痧疗法 ♣ 116

(一) 皮肤瘙痒症 ♣ 116

(二) 雀斑 ♣ 117

(三) 黄褐斑 ♣ 118

(四) 痤疮 ♣ 119

(五) 银屑病 ♣ 120

(六) 神经性皮炎 ♣ 121

(七) 酒糟鼻 ♣ 122

七、五官科常见病刮痧疗法 ♣ 124

(一) 近视 ♣ 124

(二) 睑腺炎(麦粒肿) ♣ 125

(三) 慢性咽炎 ♣ 126

(四) 鼻出血 ♣ 127

(五) 慢性鼻炎 ♣ 128

(六) 过敏性鼻炎 ♣ 129

(七) 晕动病 ♣ 130

(八) 耳鸣 ♣ 131

(九) 耳聋 ♣ 131

第六章 保健刮痧法 ♣ 133

一、头部保健刮痧 ♣ 133

二、颈肩腰背部保健刮痧 ♣ 133

三、胸腹部保健刮痧 ♣ 134

四、四肢保健刮痧 ♣ 134

下篇 拔罐疗法

第七章 拔罐疗法知识 ♣ 138

一、拔罐疗法的起源与发展 ♣ 138

二、现代医学对拔罐疗法的认识 ♣ 139

三、中医对拔罐疗法的认识 ♣ 140

四、拔罐疗法常用的罐具 ♣ 142

五、常用的拔罐方法 ♣ 143

(一) 火罐法 ♣ 143

(二) 走罐法 ♣ 145

(三) 闪罐法 ♣ 146

(四) 留罐法 ♣ 146

(五) 水罐法 ♣ 146

(六) 温罐法 ♣ 147

(七) 抽气罐法 ♣ 147

(八) 针罐法 ♣ 147

(九) 刺络拔罐法 ♣ 148

(十) 药罐法 ♣ 148

(十一) 刮痧罐法 ♣ 149

(十二) 按摩罐法 ♣ 149

(十三) 响罐法 ♣ 149

(十四) 动罐法 ♣ 150

(十五) 旋罐法 ♣ 150

(十六) 弹罐法 ♣ 150

六、拔罐疗法的适应证、禁忌证及注意事项 ♣ 150

(一) 适应证 ♣ 150

(二) 禁忌证 ♣ 151

(三) 拔罐疗法注意事项 ♣ 151

七、拔罐疗法的操作规程 ♣ 152

(一) 术前准备 ♣ 152

(二) 患者体位 ♣ 153

(三) 罐具选择 ♣ 154

(四) 选择正确的拔罐部位 ♣ 154

(五) 术前消毒 ♣ 155

(六) 罐具预热 ♣ 155

(七) 观察反应 ♣ 155

(八) 拔罐时间 ♣ 155

(九) 拔罐次数 ♣ 156

(十) 起罐方法 ♣ 156

(十一) 起罐后的处理 ♣ 157

八、拔罐疗法的常见反应及处理方法 ♣ 157

(一) 正常反应处理 ♣ 157

(二) 异常反应处理 ♣ 157

第八章 常见病的拔罐疗法 ♣ 159

一、内科常见病拔罐疗法 ♣ 159

(一) 感冒 ♣ 159

(二) 咳嗽 ♣ 163

(三) 支气管炎 ♣ 165

(四) 支气管哮喘 ♣ 166

(五) 高血压 ♣ 168

(六) 低血压 ♣ 169

(七) 贫血 ♣ 170

(八) 眩晕 ♣ 171

(九) 惊悸 ♣ 172

(十) 健忘 ♣ 173

(十一) 消化不良 ♣ 174

(十二) 急性胃炎 ♣ 175

(十三) 慢性胃炎 ♣ 177

(十四) 胃下垂 ♣ 178

(十五) 胃痉挛 ♣ 180

(十六) 急性肠炎 ♣ 180

(十七) 消化性溃疡 ♣ 181

(十八) 溃疡性结肠炎 ♣ 183

(十九) 慢性阑尾炎 ♣ 183

(二十) 神经性呕吐 ♣ 184

(二十一) 膈肌痉挛 ♣ 185

(二十二) 便秘 ♣ 186

(二十三) 腹痛 ♣ 187

(二十四) 腹胀 ♣ 188

(二十五) 神经衰弱 ♣ 190

(二十六) 失眠 ♣ 191

(二十七) 头痛 ♣ 192

(二十八) 面肌痉挛 ♣ 194

(二十九) 多发性周围神

经炎 ♣ 194

(三十) 三叉神经痛 ♣ 195

(三十一) 坐骨神经痛 ♣ 196

(三十二) 桡神经痛 ♣ 197

(三十三) 尺神经痛 ♣ 198

(三十四) 肋间神经痛 ♣ 199

(三十五) 肥胖症 ♣ 200

(三十六) 甲状腺功能减

退症 ♣ 201

二、外科常见病拔罐疗法 ♣ 202

(一) 落枕 ♣ 202

(二) 膝关节痛 ♣ 203

(三) 肩周炎 ♣ 204

(四) 颈椎病 ♣ 204

(五) 腰椎间盘突出症 ♣ 205

(六) 慢性腰痛 ♣ 206

(七) 网球肘 ♣ 207

(八) 跟痛症 ♣ 208

(九) 急性腰扭伤 ♣ 209

(十) 踝关节扭伤 ♣ 210

(十一) 掌指关节扭伤 ♣ 210

(十二) 髌骨软化症 ♣ 211

(十三) 肋软骨炎 ♣ 212

(十四) 下肢静脉曲张 ♣ 213

(十五) 痔疮 ♣ 214

(十六) 脱肛 ♣ 215

(十七) 疝病 ♣ 216

(十八) 丹毒 ♣ 217

三、妇科常见病拔罐疗法 ♣ 218

(一) 月经不调 ♣ 218



(二) 闭经 ♣ 219

(三) 痛经 ♣ 220

(四) 崩漏 ♣ 221

(五) 带下 ♣ 222

(六) 盆腔炎 ♣ 223

(七) 子宫脱垂 ♣ 224

(八) 乳腺炎 ♣ 225

(九) 乳腺增生 ♣ 226

(十) 妊娠呕吐 ♣ 227

(十一) 产后缺乳 ♣ 229

(十二) 产后腹痛 ♣ 230

(十三) 更年期综合征 ♣ 231

四、儿科常见病拔罐疗法 ♣ 232

(一) 小儿高热 ♣ 232

(二) 小儿肺炎 ♣ 233

(三) 小儿支气管炎 ♣ 234

(四) 小儿百日咳 ♣ 235

(五) 流行性腮腺炎 ♣ 235

(六) 小儿疳积 ♣ 236

(七) 小儿消化不良 ♣ 237

(八) 小儿便秘 ♣ 238

(九) 小儿遗尿症 ♣ 239

(十) 小儿惊风 ♣ 240

(十一) 小儿厌食症 ♣ 241

五、泌尿及生殖系统常见病

拔罐疗法 ♣ 242

(一) 慢性肾炎 ♣ 242

(二) 泌尿系统感染 ♣ 243

(三) 泌尿系统结石 ♣ 244

(四) 前列腺炎 ♣ 245

(五) 尿潴留 ♣ 246

(六) 淋证 ♣ 247

(七) 男性功能障碍 ♣ 248

六、皮肤科常见病拔罐疗法 ♣ 249

(一) 湿疹 ♣ 249

(二) 荨麻疹 ♣ 251

(三) 带状疱疹 ♣ 252

(四) 皮肤瘙痒症 ♣ 253

(五) 雀斑 ♣ 254

(六) 黄褐斑 ♣ 254

(七) 痤疮 ♣ 256

(八) 神经性皮炎 ♣ 257

(九) 酒糟鼻 ♣ 258

(十) 腋臭 ♣ 258

七、五官科常见病拔罐疗法 ♣ 259

(一) 近视 ♣ 259

(二) 急性结膜炎 ♣ 260

(三) 睑腺炎(麦粒肿) ♣ 261

(四) 青光眼 ♣ 262

(五) 慢性咽炎 ♣ 262

(六) 鼻出血 ♣ 264

(七) 慢性鼻炎 ♣ 265

(八) 过敏性鼻炎 ♣ 266

(九) 内耳眩晕病 ♣ 267

(十) 颞下颌关节功能紊乱

综合征 ♣ 268



(十一)耳鸣♣269

(十二)耳聋♣270

第九章 保健拔罐法♣272

一、拔罐预防晕车晕船♣272

二、拔罐戒烟♣273

三、拔罐补肾壮阳♣274

四、拔罐健脾和胃♣275

五、拔罐益智健脑♣276

六、拔罐强身健体♣277

附录♣279

附录1:头面颈项部腧穴及其主治病症♣279

附录2:胸腹部腧穴及其主治病症♣280

附录3:背部腧穴及其主治病症♣281

附录4:上肢内、外侧腧穴及其主治病症♣282

附录5:下肢前部、后部腧穴及其主治病症♣283

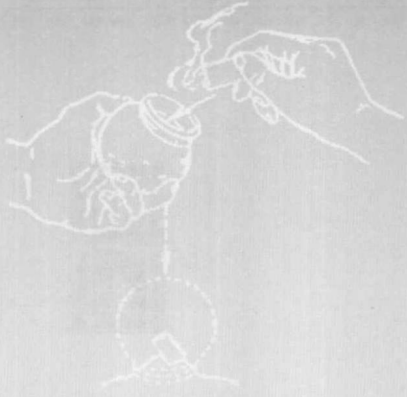
附录6:下肢内侧腧穴及其主治病症♣284

民间传统医药

民间传统医药

上 篇

刮痧、拔罐疗法基础知识



第一章

脏腑理论知识

一、五脏六腑

中医学把人体内在的重要器官分为脏和腑两大类。脏包括心、肝、脾、肺、肾；腑包括胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。

1. 五脏 按中医阴阳学说归类，五脏属阴，与它们连属的经脉，叫阴经。五脏的主要生理功能是贮藏精气，脏含有“藏”之意。

(1)心：为脏腑中最重要器官，起着主导和支配的作用。心是人体血液循环的动力，面部和舌质是反映血液循环功能的外部表现。除此之外，人的精神、意识和思维活动也是心的一个重要功能。

(2)肝：具有调节某些精神情志活动、贮藏血液和调节血量的功能，协助脾胃消化食物。眼睛是肝的外候，肝脏有病常会引起各种眼病。人的状态、情绪，除心主宰外，还与肝有关。

(3)脾：能把经胃消化的食物中的精微部分吸收、运送到心肺，通过心肺而营养全身；能运化水液，调节水液代谢，把饮入胃内的水液中的精微上输到肺，再输送到全身；能维持血液在脉管内正常运行，不致渗溢到脉管外。人体肌肉、四肢、唇、口都是脾的外候，肌肉丰满、四肢活动敏捷、口唇红润、食欲良好，是脾运化功能正常的一种表现。

(4)肺：是呼吸器官，主一身之气。肺主肃降，通调水道，下输膀胱，可促进小便通利。

(5)肾：是人体生命的根源，有促进生长发育的作用，还对体内水



液代谢平衡起着主要作用。脑、髓、骨均为肾所主,头发、耳和前后阴都是肾的外候。

2. 六腑 按中医阴阳学说归类,六腑属阳,与它们连属的经脉,叫阳经。六腑的主要生理功能是消化食物,吸收食物中的营养物质和排出代谢废物,腑含有“府舍”之意。

(1)胆:贮藏、输出胆汁,以帮助消化,并具有判断事物、作出决断的能力。

(2)胃:消化食物。

(3)小肠:经过胃消化后的水谷进入小肠,进行进一步消化,吸收其中的营养,排出其糟粕。

(4)大肠:接受小肠下注物,吸收其中剩余的水分和营养物质,排泄糟粕。

(5)膀胱:化气行水、贮尿、排尿,通过肾的气化功能完成。

(6)三焦:人体的气化作用与水谷的运行通路,分为上焦、中焦、下焦三部分。

①上焦。中脘以上至胸腔部位,包括心、肺。宣发积于胸中的宗气,并将其输送至全身,供给体内各组织、器官。

②中焦。中脘部位,包括脾、胃。消化和转运食物,蒸发津液,把营养物质化生成营气。

③下焦。中脘以下至小腹部位,包括肝、肾、肠、膀胱等。把消化后的食物残余物质加以泌别清浊,残渣通过大肠排出体外;把水液代谢过程的剩余水分经气化由肾通过膀胱排出体外。

二、刮痧与五脏六腑

刮痧可扩张毛细血管,增强汗腺分泌,促进血液循环,对于高血压、中暑、肌肉酸痛等病症都可立竿见影。经常刮痧,可调节气血,解除疲劳,增强免疫功能。

刮痧对内脏功能有明显的调整阴阳平衡的作用,如肠蠕动亢进者,在腹部和背部等处使用刮痧手法可使亢进者受到抑制而恢复正常。反之,肠蠕动功能减退者,则可促进其蠕动恢复正常。这说明刮痧可以改善和调整脏腑功能,使脏腑阴阳保持平衡。

三、拔罐与五脏六腑

拔罐是通过排气造成罐内负压,罐缘得以紧紧附着于皮肤表面,牵拉神经、肌肉、血管及皮下的腺体,可引起一系列神经内分泌反应,调节血管舒缩功能和血管的通透性,从而改善局部血液循环,达到祛病健身,阴平阳秘的状态。

拔罐疗法通过经络腧穴配伍及与其他疗法相互配合,可祛除体内各种邪气(致病因素),达到邪去正安。

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍及皮肉筋骨等组织器官保持着协调统一,构成一个有机的整体,这种相互关系、有机配合是依靠经络系统的沟通得以实现的。人体各个脏腑组织器官均需要经络运行的气血温养濡润,才能发挥其正常作用,经络气血通达则人体健康;若阴阳失调,邪正相争,经络气血亦随之逆乱,气血运行被阻,则可发生各种疾病,而在相应病所拔罐,可使阻塞的穴位、经络得以开通,气血可以通达。



经络理论知识

一、经络的概念

1. 经络学说 经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说。经络学说在中医各科的诊病、治病中得到广泛的应用。中医外治法的针灸、推拿和按摩就是以经络学说为理论依据的。

各条经脉的循行有一定的部位。根据病变的部位可以分析其所属经络脏腑,这种方法称作“分经论证”;而根据各条经络的生理、病理特点来分析临床证候的,称作“分经辨证”;根据经络的生理病理特点在相应的经脉进行治疗,则称作“循经治疗”。

2. 经络的基本概念 经络是经脉和络脉的总称。经,有路径的含义。经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统中的主干,纵行分布于人体较深部位。络,有网络的含义。络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身的较浅部位。经络是人体运行气血,联络脏腑,沟通表里,贯穿上下,协调阴阳,调节人体各部的通路。

二、经络的组成

经络系统由经脉和络脉组成。其中经脉包括十二经脉、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、孙络、浮络。