

● 中华传统医学养生丛书

针灸·按摩·拔罐·刮痧
奇效疗法



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press



● 中华传统医学养生丛书

针灸·按摩·拔罐·刮痧
奇效疗法



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press



图书在版编目 (CIP) 数据

针灸·按摩·拔罐·刮痧奇效疗法 / 柳书琴主编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2016

(中华传统医学养生丛书)

ISBN 978-7-5439-7135-6

I. ①针… II. ①柳… III. ①针灸疗法②按摩疗法 (中医)
③拔罐疗法④刮痧疗法 IV. ①R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 155953 号

责任编辑: 张 树 王倍倍

针灸·按摩·拔罐·刮痧奇效疗法
ZHENJIU ANMO BAGUAN GUASHA QIXIAOLIAOFA

柳书琴 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 20 字数 390 000
2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7135-6

定价: 78.00 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。

图书服务热线: (028) 87336749

>>前言

作为我国传统医学中的重要诊治方法——针灸、按摩、拔罐、刮痧，有着享誉世界的确切疗效，深受中外医学界的推崇和喜爱。它们是根据我国传统医学中的经络理论，通过分清遍布人体的各种穴位，确认穴位与人体各种器官之间的联系，针对不同情况运用针灸、按摩、拔罐、刮痧等医疗方法达到治病祛疾的目的。其疗效显著、不良反应少的优点已被古今中外临床医疗实践所证实，即使是在西医盛行的现代社会，仍能大放异彩。

然而，针灸、按摩、拔罐、刮痧不是人们想象中的那样简单，因为人体的穴位有数百个，针灸、按摩、拔罐、刮痧的具体方法也有近百种，两方面有一方面没有把握好就会使疗效大打折扣，甚至会给身体带来负面影响。

我们认真研究了这个问题，通过专家组仔细探讨，合理地处理了这个问题。长久以来，穴位找不准的原因主要是因为缺少图例，或者手绘图例与人体实际有一定差距。为此，我们着手制作了真人实体穴位标注图，其准确度在此领域具有较高水平。另外，针对四种治疗方法，我们单列出一篇进行了详细解说，并且在具体治病的章节中简明地分出了这四种疗法各自施治的穴位和部位，以使读者轻松掌握防治的部位和方法。

本书是我们中医传统医学研究组历时两年精心打造的精品医学专著。全书内容深入浅出、言简意赅，并配有大量真

人实体图片，详细准确地介绍了针灸、按摩、拔罐、刮痧疗法的系统知识，使读者看过即可掌握，实为医务人员和广大患者的良师益友。我们相信，借助本书也必将对各种常见疾病的家庭治疗和护理，以及家庭保养、保健等方面产生显著的效果。



编者

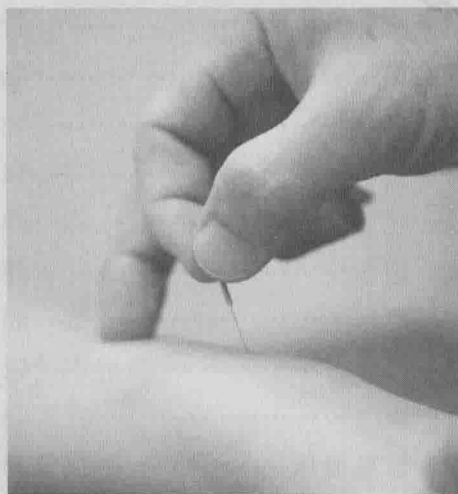
2016年8月


目 录

Contents

中医传统疗法


 针灸疗法	1
一、针灸的治病机制	1
二、针灸的施治器具	2
三、针刺的运针方法	3
四、灸灼疗法	5
五、针刺疗法	12
六、针刺注意事项	14
七、灸灼注意事项	15
  按摩疗法	16
一、穴位按摩治疗原则	16
二、选穴处方原则	17
三、穴位按摩选穴处方应遵守 的原则	18
四、穴位按摩治病的次数与 补泄	19
五、穴位按摩的适应证与 禁忌证	19
六、穴位按摩的注意事项	20
七、出现不良反应的处理 方法	21

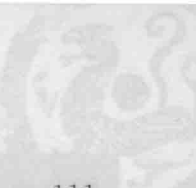


 拔罐疗法	22
一、拔罐的治病机理与作用	22
二、拔罐疗法施治器具	24
三、拔罐施治手法	26
四、拔罐施治的注意事项	32


 刮痧疗法	34
一、痧证的起因与表现	34
二、刮痧的治病机理	36
三、刮痧的施治器具	37
四、刮痧的操作手法	39
五、刮痧的施治范围及其注意 事项	43

家庭百病自诊自疗

 针 灸	47
咳 嗽	47
肺 结 核	50
胃 痛	52
胃 下 垂	54
呕 吐	56
呃 逆	58
腹 痛	60
腹 泻	61
腹 胀	63
原发性高血压	65
冠心病	67
心 悸	69
淋 证	70
癃 闭	71
阳 痿	73
遗 精	75
精子缺乏症	76
癲 癇	77
坐骨神经痛	79
三叉神经痛	81
面神经炎	82
急性肠梗阻	83



血栓闭塞性脉管炎	84	踝关节扭伤	111
痛经	86	落枕	112
月经失调	87	肛裂	114
功能失调性子宫出血	89	脱肛	115
闭经	90	丹毒	116
白带增多症	92	急性淋巴管炎	117
妊娠呕吐	93	老年性足跟痛	118
乳汁过少	94	疝气	119
更年期综合征	96	老年性白内障	120
颈淋巴结核	97	单纯性青光眼	121
腱鞘炎	98	急性结膜炎	122
直肠脱垂	100	咽喉异感症	123
急性乳腺炎	102	鼻出血	124
颈椎病	103	过敏性鼻炎	125
腰椎间盘突出症	105	慢性鼻窦炎	126
肩周炎	106	急性扁桃体炎	128
腰肌劳损	108	慢性化脓性中耳炎	129
急性腰扭伤	110		

 **按摩**

慢性支气管炎	131	冠心病	144
支气管哮喘	132	阳痿	146
食欲缺乏	134	前列腺炎	148
慢性胃炎	136	面瘫	149
胆囊炎、胆结石	138	三叉神经痛	151
消化性溃疡	139	糖尿病	152
慢性结肠炎	141	骨质疏松症	154
原发性高血压	143	颈椎病	155




腰椎间盘突出症	157	老年性白内障	160
慢性咽炎	158	瘰 疮	161

 拔 罐

163

急性上呼吸道感染	163	胆道系统感染和胆结石	195
支气管扩张	164	慢性胆囊炎	197
肺 炎	165	慢性肾小球肾炎	198
慢性肺源性心脏病	167	肾盂肾炎	199
肺气肿	168	泌尿系结石	201
慢性支气管炎	170	尿潴留	202
支气管哮喘	171	再生障碍性贫血	204
原发性高血压	172	硬皮病	205
冠状动脉粥样硬化性 心脏病	174	干燥综合征	207
低血压	175	糖尿病	208
心肌梗死	177	肥胖症	210
风湿性心瓣膜病	178	高脂血症	211
病毒性心肌炎	180	甲状腺功能亢进症	213
心肌病	181	脑血管意外后遗症	214
心律失常	182	帕金森病	216
反流性食管炎	184	脊髓空洞症	218
急性胃炎	185	面神经炎	220
慢性胃炎	186	三叉神经痛	220
胃肠神经官能症	188	肋间神经痛	222
胃与十二指肠溃疡病	189	坐骨神经痛	223
溃疡性结肠炎	191	重症肌无力	225
慢性腹泻	193	老年性痴呆症	226
便 秘	194	神经症	228
		神经衰弱	230

呕 吐	232	眩 晕	252
反 胃	233	肺 癆	253
吐 酸	234	喘 证	254
胃 痛	235	疟 疾	256
腹 痛	236	中 暑	257
泄 泻	238	痿 证	258
腰 痛	239	头 痛	259
遗 尿	240	更年期综合征	261
淋 证	241	急性乳腺炎	262
惊 悸	243	乳腺增生	263
失 眠	244	肱骨外上髁炎	265
多 寐	245	肱骨内上髁炎	266
痢 证	246	肩周炎	267
黄 疸	247	颈椎病	268
臌 胀	249	落 枕	270
胁 痛	250	腰肌劳损	271

 刮 痧

感 冒	272	急性胃肠炎	284
支 气 管 炎	273	慢性胃炎	285
支 气 管 哮 喘	275	消 化 不 良	286
肺 气 肿	276	胃 下 垂	287
肺 结 核	277	胆 绞 痛	288
肺 炎	278	腹 痛	289
胸 膜 炎	280	慢性结肠炎	290
消 化 性 溃 疡	281	细菌性痢疾	291
呃 逆	282	慢性肝炎	292
呕 吐	283	便 秘	294

原发性高血压	295	白细胞减少症	304
低血压	296	慢性肾炎	304
冠心病	297	泌尿系统感染	306
风湿性心脏病	298	泌尿系统结石	307
肺心病	299	糖尿病	308
心律失常	300	头痛	309
血栓闭塞性脉管炎	302	失眠	310
贫血	303		



中医传统疗法

针灸疗法

一、针灸的治病机制

针灸是祖国传统医学的组成部分之一，是我国医学古老而又独特的一种医疗方法，它和其他疗法一样，是在祖国医学基本理论指导下，依据脏腑、经络、阴阳五行等进行辨证论治的。它是利用一些特定工具，施行不同的刺激方法于经络穴位以防治疾病。

灸法有以下特点：一是应用范围广泛，能治多种病症。灸法可单纯使用，也可与针刺或药物配合应用，它既能治疗很多慢性疾病，也可治疗一些急性病症；二是操作方法多种多样，有利于提高疗效。在临床治疗中，可供选择的余地较多，若一法治疗无效，则可选用别的方法，按辨证施灸的原则，有利于提高治疗效果；三是有特殊功效，可补针药之不足；四是不良反应少，老幼皆宜。根据不同的病情、体质、性别、年龄等，选用不同的灸法。除病情需要，进行瘢痕灸、发泡灸有一定的痛苦外，其他灸法都容易被患者所接受，特别对婴幼儿和年老体弱者有很好的疗效；五是穴药结合，有广阔的发展前途。在艾火作用于经络穴位上的着肤灸、悬灸和实按灸的基础上，越来越多的隔物灸和敷灸把穴位刺激作用和药物化学作用结合起来。因此，灸法的研究使用有着广阔的发展前景。

针刺有调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络三大作用。

※调和阴阳

中医认为，人体在正常情况下，保持着阴阳相对平衡的状态，如果因

某种或多种因素使人体的阴阳平衡遭到破坏，就会产生多种疾病。针刺治病的关键在于根据不同病变的症候来调节机体的阴阳，使阴阳重新恢复平衡。

※扶正祛邪

扶正，就是增强机体抗病能力；祛邪，就是祛除导致疾病的因素。疾病发生、发展的过程，也就是正气与邪气相互斗争的过程。疾病是人体抗病能力处于相对劣势，致病因素处于相对优势而造成的。生病以后，机体仍然会不断产生相应的抗病能力来与致病因素做斗争。如果正气战胜邪气，那么邪气就消退，疾病痊愈。如果正气不能战胜邪气，邪气就进一步深化导致疾病恶化。因此，扶正祛邪也就成了保证疾病趋向好转的基本条件。针刺治病防病，就在于发挥它扶正祛邪的效果。

※疏通经络

人体的经络将内部的脏腑同外部的各种组织、器官，联系成为一个有机的整体，使人体各部的功能保持相对的协调和平衡。疾病的发生、发展，与经络和脏腑也是密切联系的。针刺治病，就是根据经络与脏腑在生理病理上相互联系、相互影响的道理，在有关腧穴部位上进行针刺，以达到疏通经络、治疗疾病的效果。

二、针灸的施治器具

施灸器具，即专门用于灸法的器具，简称灸器。采用灸器施灸古已有之，最早的灸器是利用某种器物来代替的，如晋朝葛洪记载的瓦甑、唐朝孙思邈记载的苇管等。到了清朝，已制作出专门的灸器，如灸板、灸盏等。

目前多用不锈钢毫针，购买时要选用有较高强度和韧性，针体挺直滑利的毫针。

使用灸器施灸，能给患者较长时间热舒适的刺激，与艾炷灸、艾条灸等法相比，有节省人力的优点。近代应用的灸器，大多是基于此点而研制的，如温灸筒、温灸盒、灸疗架等。近年来，福建省有关单位研制的温灸药包又

有进步。这种灸器，施灸时无烟或微烟，还可针对症主次不同选择相应的药棒，使用更加方便，有一定的发展前景。还有，利用现代科学技术研制的电热灸器、激光温灸仪、微波针灸仪等，将会对灸法的运用带来根本性变革。

另外，应根据性别、年龄、形体的肥瘦、体质的强弱和所到腧穴的具体部位等不同情况，选择长短、粗细适宜的针具。一般来说，头面部皮薄肉少的地方，应选较短较细的毫针（如15毫米长，30~32号针），而皮厚肉多的躯干、四肢部腧穴，则应选较长较粗的毫针（如40~50毫米长，28~30号针）。

三、针刺的运针方法

※选择体位

针刺前必须选择好适当的体位，以既有利于腧穴的正确定位，又便于针刺施术操作和较长时间留针而不致疲劳为原则。

※消毒

针刺前必须做好消毒工作，其中包括针具消毒、腧穴部皮肤的消毒和施术手指消毒。毫针的消毒可在浓度为75%的酒精内浸泡30~60分钟，有条件者可采用高压蒸汽灭菌法。现在针刺已基本采用一次性针具，其在出厂时已进行消毒处理。使用后应采用专门的渠道进行回收处理。施术者的手，先用肥皂水洗刷干净，再用酒精棉球涂擦，然后才能持针操作。腧穴部皮肤上用体积分数为75%的酒精棉球擦拭，应从中心点向外绕圈擦拭。

※常用进针法

进针方法有多种，这里介绍最常用、最易掌握的两种方法。

1. 单手进针法：用右手的拇指和食指拿针，中指端紧靠穴位，指腹抵住针身下段，当拇指食指向下用力按压时，中指随即屈曲，将针刺入皮下，此法多用于较短的毫针。
2. 双手夹持进针法：用左手拇指食指捏住针身下段，露出针尖，右

手拇指食指夹持针柄，将针头对准穴位，在接近皮肤时，双手配合，迅速把针刺入皮下。此法多用于较长的毫针。

※针刺的角度、方向和深度

针刺角度是指针身和皮肤所成的夹角。针刺的方向指针身刺入时应对准的某一方向或部位。针刺的深度则是指针身进入皮肤的深浅。进针后，要考虑角度、方向和深度，只有把它们结合起来，才能充分发挥治疗效果，并保证针刺安全。

针刺的角度一般分三种：

1. 直刺：针身与皮肤呈 90° 垂直刺入，适用于肌肉丰厚部的穴位。
 2. 斜刺：针身与皮肤约呈 45° 倾斜刺入，适用于不能深刺或不宜深刺的腧穴。
 3. 平刺：针身与皮肤呈 $15^\circ \sim 20^\circ$ 沿皮刺入，适用于皮肉浅薄处。
- 不同的穴位对针刺角度、方向、深度要求不尽相同。

※行针基本手法

进针后再施行一定的手法，称为行针。行针的基本手法有以下两种：

1. 提插法：针尖进入一定深度后，将针从浅层插到深层，再由深层提到浅层，这样反复地提插的手法叫作提插法。提插幅度一般不宜过大，速度不宜过快。
2. 捻转法：针尖进入一定深度后，进行前后、左右的行针动作，即将针向前向后来回旋转捻动，反复多次，这种行针手法称为捻转法。捻转的幅度一般掌握在 $180^\circ \sim 360^\circ$ 。另外，必须注意捻转时不能单方向转动，否则针身容易牵缠肌纤维，使受术者局部疼痛，并造成出针困难。

※针刺的感应

进针后施以一定的行针手法，使针刺部位产生经气的感应，这种针下的感应叫作“得气”，现代称为“针感”。产生针感时，施针者针下有沉重紧涩的感觉，被针者在针刺部位有酸、胀、重、麻感，有时还出现不同程度的感传现象。针刺不同穴位，往往出现不同的感应。例如，头额部穴位

以局部胀感为多，肌肉丰厚处的穴位比较容易出现酸感。即使在同一穴位上，由于针刺方向、角度和深度的不同也会出现不同的针感。针刺感应与防治疾病的效果有很大的关系，因此，要细心体会、切实掌握。

※出针法

在施行针刺手法或留针后，达到了一定的治疗要求，便可以出针。出针是毫针刺法操作过程中的最后一道程序。出针时先以左手拇指、食指用消毒干棉球按于针孔周围，右手持针做轻微捻转并慢慢提至皮下，然后退出。出针后须用消毒干棉球压迫针孔片刻，以防出血。



四、灸灼疗法

灸，是灼烧的意思。灸法，是用艾绒或其他药物放在体表的穴位上烧灼、温熨，借灸火的温和热力及药物的作用，通过经络的传导，起到温通气血、扶正祛邪，达到治病和保健目的的一种外治方法。

艾灸后人体产生一种温和的灼热感觉，这种温热刺激，不仅能使皮肤充血、改善局部血液循环，而且通过对穴位的刺激，可起到温通经络、畅流气血、调和脏腑的作用。

之所以用艾来施行熏灸，是因为艾药性温热，具有温通经络、祛散寒邪的功能；艾的气味芳香，有开毛窍、透达肌肤的功能，所以用艾来熏灸，有较强的温经散寒、通络活血的功效，而且艾易于燃烧，热力均匀，又不容易落下火星，是比较理想的熏灸原料。

※艾炷灸法

施灸时所燃烧的艾绒制成的圆锥形小体称为艾炷，分大、中、小三种。大者高1厘米，炷底直径0.8厘米，重约0.1克；中者为大炷之半，如枣核大；小者如麦粒，燃烧一炷即为一壮。临床应用炷的大小，壮的多少，随病症、施灸部位不同而异，少者1~3壮，多者可达数百壮。一般阳寒虚弱之症宜多灸，体壮者宜少灸；肌肉丰满深厚处宜大炷，浅薄之处

宜小炷。

艾炷法可分为直接灸和间接灸两类。

1. 直接灸：又称着肤灸、明灸。是把艾炷直接放在皮肤上面施灸的一种方法，为防止艾炷倾倒，可事先在皮肤上涂一点蒜汁、粥汤、清水或酒精。直接灸法又分为瘢痕灸、无瘢痕灸、骑竹马灸法、三角灸四种。

2. 间接灸：又称隔物灸、间隔灸。即利用其他药物将艾炷和穴道隔开施灸的一种方法。这样既可避免灸伤皮肤而致化脓，也可以借间隔物的药力和艾的特性发挥协调作用，从而取得更大的治疗效果。该法种类很多，被广泛应用于内、外、妇、儿、皮肤、五官等科疾病的治疗中，有着较好的疗效。

艾炷法禁忌证：因施灸时疼痛较剧，灸后化脓并留有瘢痕，故对一般体质衰弱者及老年人、小儿应慎用；对急性热病、长期消耗性疾病的重症患者，如吐血过多的肺癆症和内脏实质病症，均不能施瘢痕灸治疗。此外，如眼、心、肝附近及睾丸、阴部均列为禁灸区。醉酒之后、大劳、大饥、大饱之时暂不宜施灸。雾、雪、雷、雨之日也不宜施灸。急症例外。

※艾卷灸法

艾卷灸法又称艾条灸法，是用纸包裹艾绒（或加药物）卷成圆筒形的艾卷，一端燃烧，在穴位或患处施灸的一种治疗方法。在艾绒内加进药物，再用纸卷成条状施灸，名为“雷火神针”或“太乙神针”。由于该法操作简便、疗效良好、无痛苦及不良反应，广为患者所接受，所以一直被临床广泛采用。随着临床应用研究的不断发展，现本灸法已演变为纯艾条灸法、药物艾条灸法、隔药灸法和无烟艾条灸法四种。

1. 纯艾条灸法：即用纯艾绒制成艾条而施灸的一种方法。依其操作方法，应用范围的不同又分为温和灸、回旋灸、雀啄灸三种。①温和灸：将灸条的一端点燃，对准施灸部位，约距1.5厘米进行熏烤，使局部有温度热感而无灼痛，一般每处灸3~5分钟，至皮肤稍起红晕为度。对于昏厥、局部知觉减弱的患者和小儿，医生可将食指、中指置于施灸部位两侧，通过医生手指的知觉来测患者局部受热程度，而随时调节施灸距离，