

国家重点基础研究发展计划资助

课题编号: 2006CB504503

针灸入门丛书

丛书总主编 朱 江 白兴华

灸法、拔罐 与刮痧法入门

主编 赵吉平 李 俊



人民卫生出版社

◀◀◀ 针灸入门丛书 ◀◀◀

灸法、拔罐与 刮痧法入门

总主编 朱 江 白兴华

主 编 赵吉平 李 俊

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 军 白 鹏 李 俊

李东梅 赵吉平

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

灸法、拔罐与刮痧法入门/赵吉平等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2008. 1

(针灸入门丛书)

ISBN 978-7-117-09422-1

I. 灸… II. 赵… III. ①灸法-基本知识②拔罐疗
法-基本知识③刮擦疗法-基本知识 IV. R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 173332 号

针灸入门丛书

灸法、拔罐与刮痧法入门

主 编: 赵吉平 李 俊

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京蓝迪彩色印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.25

字 数: 198 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09422-1/R·9423

定 价: 17.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

内容简介



艾灸、拔罐、刮痧疗法都是中医外治法中的重要手段，并都以中医针灸学知识为基础，自古以来广泛应用于临床各科疾病的治疗。现代科学研究也在很多方面证实了它们具有良好的临床疗效。

本书是《针灸入门丛书》中的一种。在本书的前三部分，首先对三种疗法的基本知识、操作方法、适应证、注意事项等进行简明扼要的说明，图文并茂，并对重点知识进行表解，以便于理解和掌握。本书的第四部分，介绍了临床常见的120余种中、西医疾病的艾灸、拔罐、刮痧治疗方法。先对各病进行简单介绍，其后分别列出艾灸治疗、拔罐治疗、刮痧治疗的具体治疗方法，最后提到预后与调养。

在编写过程中，总结了笔者的临床经验并参考了多种相关书籍，选择编入了简便易行、安全有效的治疗方法。本书具有内容丰富、方法实用、文字简练、通俗易懂的特点，适于基层医务工作者、医学爱好者、初学者参考。

前言



针灸是中医药学的主要内容之一,在中国已经有数千年的历史。最近几十年来还传播到世界很多地方,特别是欧美等发达国家和地区,越来越多的人开始尝试接受针灸治疗。今天,针灸已经成为世界医学不可分割的部分。

为什么古老的针灸医术具有如此强大的生命力? 仔细探究,至少可以归结为以下几个方面的原因。首先是疗效,尽管现代科学技术日新月异,新的治疗手段不断涌现,在治疗一些感染性疾病和急症处理方面取得了显著进展,但对许多疾病还是缺乏有效的治疗手段,如心因性病、慢性退行性病、功能失调性病、各种疼痛及过敏性病症等。针灸治病是经过千百年实践不断积累和完善的,尽管有些治疗机制还不十分清楚,但其疗效却是肯定的,是可以重复和验证的,并且见效十分迅速。临床上,疼痛、呕吐等症状在进针数分钟甚至数秒钟后即减轻或消失者屡见不鲜。

其次是安全性,疗效固然是一种疗法能否得到普及推广的关键,而安全性也是不容忽视的。许多化学合成药物在有针对性地解除疾病症状的同时,也具有很强的毒副作用,会对人体造成很大的伤害,甚至可能危及生命。有些普通感冒患者可能仅仅因为服用几粒抗感冒药而出现大面积剥脱性皮炎、骨髓抑制、休克。中药取自天然,一般认为十分安全。事实上,是药三分毒,如果使用不当或滥用,即使草根、树皮也会产生不良反应。针灸属于外治疗法,它的治病理念与药物完全不同。在身体上扎几根针,对人体造成一定创伤,看似有害,其实这些创伤十分微小,很容易被机体修复。并且恰恰是由于这些微小的创伤激活并加强了人体本身所固有的治病能力和调节机制,达到治疗

的目的。针灸的安全性是举世公认的。1997年,美国国立卫生研究院(NIH)举行针灸听证会,会后发表的报告认为“针灸疗法的最大优势之一,就是在治疗同样病症时,针灸的不良反应发生率要比药物和其他认可的医疗手段低很多”。

除了疗效和安全性,针灸的另外一个优势就是简便易行,不需要复杂的仪器设备,有些操作适合用于慢性病人自我调理和预防保健。对于许多慢性疾病,如高血压、冠心病、哮喘、过敏性鼻炎、失眠、抑郁症等,在采用常规治疗的同时,还应该建议和指导病人做一些简便的针灸治疗,如循经按摩、穴位贴敷、刮痧、拔罐等,充分发挥患者的主动性,增强人体自身的调节能力,以取得持久、稳定的疗效。

为了满足初学针灸者和针灸爱好者的需求,由人民卫生出版社策划、北京中医药大学针灸学院组织专家编写了这套针灸入门丛书。

《经络入门》、《腧穴入门》和《特定穴与经外奇穴入门》介绍针灸的基础知识,包括十四经脉的循行和病候、常用腧穴的定位和主治应用。《针刺手法入门》、《火针等刺法入门》和《灸法、拔罐与刮痧法入门》介绍毫针、灸法、拔罐、刮痧、火针、电针及放血等临床常用治疗方法,每种方法都包括具体操作、适应证和注意事项。《耳针法入门》、《头针法入门》和《足疗法入门》介绍近几十年取得显著进展的耳针、头针和足疗等微针疗法,分别介绍各种方法的穴区定位、刺激方法、适应病症等。《时间针法入门》介绍择日按时取穴治病方法,包括纳甲法、纳子法、灵龟八法、飞腾八法等时间针法的治病机制、选穴配穴方法及临床应用等。

丛书各册既相对独立,又可以相互参照,对各部分的基本知识点都做了明晰的阐述,配以大量的图表,非常适合自学。

编著者

2007年7月9日

目 录



一、艾灸疗法	1
(一)灸法的起源和发展	1
(二)艾灸的材料	2
(三)艾灸的作用	4
1. 温经散寒	4
2. 扶阳固脱	5
3. 消瘀散结	5
4. 防病保健	5
(四)艾灸法的种类及临床应用	6
1. 艾炷灸	6
2. 艾条灸	10
3. 温针灸	12
4. 温灸器灸	13
5. 其他灸法	14
(五)艾灸的注意事项及禁忌	18
1. 施灸的顺序	18
2. 施灸的禁忌	18
3. 灸前准备及灸后处理	19
(六)保健灸法	19
1. 保健灸法常用穴位	21
2. 常用保健灸法	36
二、拔罐疗法	42
(一)拔罐疗法的起源和发展	42
(二)拔罐疗法的常用器具	43

三、刮痧疗法..... 60

1. 罐具	43
2. 其他拔罐用品	45
(三)拔罐疗法的作用及适用范围	46
1. 拔罐疗法的中医学作用机制	46
2. 拔罐疗法作用机制的西医学认识	46
3. 适用范围	47
(四)拔罐的吸附方法	47
1. 火罐法	47
2. 抽气罐法	50
3. 水罐法	51
(五)拔罐方法	51
1. 留罐法	51
2. 闪罐法	51
3. 推罐法	52
4. 刺络拔罐法	53
5. 针罐法	53
6. 药罐法	54
7. 按罐法	54
(六)拔罐的数目、负压、时间、疗程.....	55
1. 拔罐的数目、负压、时间	55
2. 拔罐的时间点和疗程	56
(七)拔罐治疗的常见反应	56
1. 正常反应	56
2. 异常反应	57
(八)拔罐的注意事项及禁忌证	57
1. 注意事项	57
2. 禁忌证	59

(一) 刮痧疗法的起源和发展	60
(二) 刮痧用具	60
1. 木制刮痧用具	61
2. 角制刮痧用具	61
3. 其他材质的刮痧用具	61
(三) 刮痧疗法的作用及适应证	62
1. 作用	62
2. 适应证	63
(四) 刮痧方法	64
1. 刮拭方法	64
2. 刮拭的要领	66
3. 各部位刮拭方法	67
4. 刮痧操作方法	69
5. 刮痧的补泻手法	72
(五) 刮痧部位的选择	73
1. 根据经脉循行路线	73
2. 根据取穴原则选择穴位	73
3. 根据疾病的反应点、出痧点	74
(六) 刮痧疗法的注意事项和禁忌证	74
1. 注意事项	74
2. 禁忌证	74
四、常见病的艾灸、拔罐、刮痧治疗	76
内科疾病	76
1. 感冒	76
2. 外感高热	79
3. 中暑	79
4. 肺炎	81
5. 肺结核	82

6. 支气管哮喘	84
7. 急、慢性气管炎	86
8. 胃痛	87
9. 呕吐	89
10. 呃逆	91
11. 胃肠功能紊乱	92
12. 反流性食管炎	93
13. 消化性溃疡	94
14. 胃下垂	96
15. 泄泻	97
16. 急性肠炎	99
17. 非特异性肠炎	100
18. 细菌性痢疾	101
19. 便秘	102
20. 肠易激综合征	104
21. 慢性肝炎	105
22. 肝硬化	106
23. 胆绞痛	108
24. 偏头痛	109
25. 失眠	110
26. 神经衰弱	112
27. 心绞痛	113
28. 风湿性心脏病	114
29. 心律失常	115
30. 高脂血症	116
31. 抑郁症	118
32. 瘰病	119
33. 癫痫	120

34. 老年性痴呆	121
35. 眩晕	123
36. 高血压	124
37. 低血压	126
38. 中风后遗症	127
39. 周围性面神经麻痹	129
40. 面肌痉挛	130
41. 三叉神经痛	131
42. 肋间神经痛	133
43. 多发性神经炎	134
44. 肌肉萎缩	135
45. 痛风	137
46. 前列腺炎	138
47. 泌尿系感染	140
48. 泌尿系结石	141
49. 阳痿	142
50. 遗精	143
51. 糖尿病	144
52. 甲状腺功能亢进	145
外科疾病	147
1. 疔疮	147
2. 颈淋巴结核	148
3. 丹毒	149
4. 血栓闭塞性脉管炎	150
5. 下肢静脉曲张	151
6. 慢性阑尾炎	152
7. 褥疮	153
8. 脱肛	154

9. 痔疮	155
10. 急性乳腺炎	157
11. 乳腺增生	158
12. 前列腺增生	159
皮肤科疾病	160
1. 神经性皮炎	160
2. 带状疱疹	161
3. 荨麻疹	162
4. 湿疹	164
5. 皮肤瘙痒症	165
6. 扁平疣	166
7. 黄褐斑	167
8. 痤疮	169
9. 斑秃	170
10. 白癜风	171
骨科疾病	173
1. 颈椎病	173
2. 落枕	175
3. 肩周炎	176
4. 肱骨外上髁炎	177
5. 背肌筋膜炎	179
6. 腱鞘炎	180
7. 膝关节骨性关节炎	181
8. 风湿性关节炎、类风湿关节炎	182
9. 腓肠肌痉挛	184
10. 功能性腰痛	185
11. 腰椎骨质增生	187
12. 腰椎间盘突出症	188

13. 急性腰扭伤	190
14. 坐骨神经痛	192
15. 梨状肌综合征	193
16. 股外侧皮神经炎	194
17. 足跟痛	195
18. 扭伤	196
19. 颞下颌关节功能紊乱	197
妇科疾病	199
1. 月经不调	199
2. 痛经	201
3. 闭经	203
4. 不孕症	205
5. 功能性子宫出血	207
6. 慢性盆腔炎	209
7. 带下	210
8. 妊娠呕吐	212
9. 胎位不正	212
10. 子宫阵缩乏力	213
11. 产后尿潴留	214
12. 乳少	215
13. 子宫脱垂	216
14. 更年期综合征	218
儿科疾病	219
1. 小儿厌食	219
2. 小儿腹泻	220
3. 小儿高热	221
4. 小儿惊风	222
5. 小儿遗尿	223

6. 百日咳	225
7. 流行性腮腺炎	227
五官科疾病	228
1. 过敏性鼻炎	228
2. 鼻窦炎	230
3. 慢性中耳炎	232
4. 梅尼埃综合征	233
5. 耳鸣、耳聋	234
6. 结膜炎	235
7. 麦粒肿	237
8. 近视眼	238
9. 口腔溃疡	238
10. 牙痛	239
11. 咽喉肿痛	240
12. 急性扁桃体炎	241
其他疾病	243
1. 肥胖症	243
2. 慢性疲劳综合征	244
主要参考书目	246

一、艾灸疗法

（一）灸法的起源和发展

艾灸疗法的产生是在火的发现和应用之后。人们在用火的过程中，逐渐发现身体某部位受到火的烧灼而感觉舒适甚至治好了病痛，这就是灸法的起源。灸法用于防治疾病已有数千年的历史，古代常常用于养生保健、延年益寿。

“灸”字《说文》解释为“灼”，是灼体疗病之意。灸法是指采用以艾绒为主的施灸材料，烧灼、熏熨体表的一定部位或腧穴，通过经络腧穴的作用，达到防治疾病目的的一种方法。开始人们也可能采用树枝、柴草、木炭等取火来进行熏、熨、灼、烫来治疗病痛，后来经过长期的摸索实践，因为艾生长广泛，取材简便，而且气味芳香、性温易燃、火力缓和，所以选用艾为主要的灸用材料。灸法很早就被用于治疗疾病。在湖南长沙马王堆三号汉墓中出土的帛书中，就有3篇记载经脉灸法。后来的《灵枢·官能》说：“针所不为，灸之所宜。”《医学入门·针灸》说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”说明针与灸具有不同的功效和适应证，并提示针灸互补，相辅相成，相得益彰，不可替代，应区别应用。

随着历史进步和针灸学的发展，灸法也逐渐成为治疗疾病的重要手段，得到了极大的丰富和发扬。时至今日，灸法不但是传统中医的治病手段，也成为人们广泛利用的保健方法。

(三) 艾灸的材料

灸用材料,古今均以艾为主。

1. 艾 艾为自然生长于山野之中的菊科多年生灌木状草本植物,我国各地均有生长,古时以蕲州产者为佳,故有“蕲艾”之称。在农历的4~5月间,当叶盛花未开时采收。采收时将艾叶摘下或连枝割下,晒干或阴干后备用。

(1)艾叶的性能:艾叶气味芳香,其味辛、微苦,其性温热,具有纯阳之性。艾叶经过加工可制成细软的艾绒,它的优点在于容易搓捏成大小不同的艾炷,易于燃烧,燃烧时热力温和,穿透力较强,能穿透皮肤,直达深部,又由于艾产于各地,便于采集,价格低廉,故几千年来在临床广为采用。

(2)艾绒的制备:传统的制备方法是每年农历4~5月间,采集新鲜肥厚的艾叶,放置日光下曝晒干燥,然后放在石臼中,用木杵捣碎,筛去杂梗和泥沙,再晒、再捣、再筛,如此反复多次,就成为淡黄色洁净细软的艾绒。

艾绒按加工(捣筛)程度不同,有粗、细之分。粗艾绒多用作艾条或间接灸,细艾绒多用作直接灸。

艾绒的质量,以无杂质、柔软易团聚、干燥者为优,以含杂质、生硬不易团聚、湿润者为劣。后者燃烧时易发生爆裂,散落火花而灼伤皮肤,故不宜采用。因陈艾燃烧缓慢,火力温和,烟少,燃烧后艾灰不易脱落,疗效又好,故临床上多以陈久的艾绒施灸,《孟子·离娄篇》曾有“七年之病,求三年之艾”之说。新艾含挥发油,燃烧快,火力强,烟雾大,艾灰易脱落而灼伤皮肤,故也不宜采用。

(3)艾绒的贮藏:艾绒易于吸水受潮,平时应密闭于干燥的容器内,置于阴凉干燥处保存。并于每年天气晴朗时重复曝晒几次,以防潮湿、霉烂或虫蛀而影响燃烧。

2. 艾制品

(1) 艾炷: 艾炷是将纯净的艾绒用手搓捏成圆锥体, 常用于艾炷灸。施灸时, 每燃尽 1 个艾炷, 称为 1 壮。

艾炷规格: 艾炷有大小之分, 一般分为小炷、中炷、大炷。小炷如麦粒大, 可直接放于穴位上燃烧, 常用作直接灸; 中炷如半截枣核大, 大炷如半截橄榄大, 均常用作间接灸。现在为了便于科研和临床能准确掌握艾炷灸量的大小, 规定了标准艾炷, 其炷高 1cm, 炷底直径约 0.8cm, 炷重约 0.1g, 一个艾炷燃烧时间为 3~5 分钟。

艾炷制作方法: 制作艾炷的方法, 一般是用手搓捻。取纯净陈久的艾绒置于平板上, 用拇、食、中三指边捏边旋转, 把艾绒捏成上尖下平的圆锥体(图 1-1), 不但放置较方便、平稳, 而且燃烧时火力由弱到强, 患者易于耐受。手工制作艾炷要求搓捻紧实, 耐燃而不易爆。此外, 有条件的可用艾炷器制作。艾炷器中铸有锥形空洞, 洞下留一小孔, 将艾绒放入艾炷器的空洞中, 另用金属制成下端适于压入洞孔的圆棒, 直插孔内压紧, 即成为圆锥体, 倒出即成艾炷。用艾炷器制作的艾炷, 艾绒紧密, 大小一致, 更便于应用。

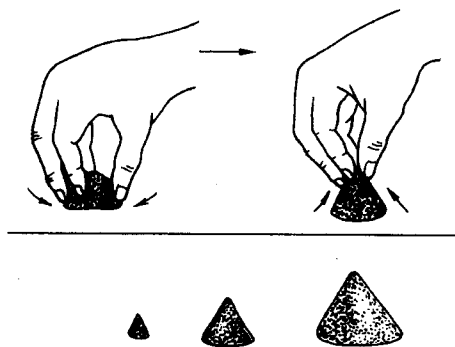


图 1-1 艾炷手工制作

(2) 艾条: 艾条又名艾卷, 是用艾绒卷成的圆柱形长条。根