

【中医养生真人秀】

精彩放送近百种疾病的83种按摩疗法、62种刮痧疗法、53种拔罐疗法、62种艾灸疗法

理疗百病通

——按摩、刮痧、拔罐、艾灸祛百病

李志刚◎主编

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师



手机扫描二维码
同步视频“码”上看

吉林科学技术出版社

理疗百病通

——按摩、刮痧、拔罐、艾灸祛百病
(视频版)

李志刚 主编



 吉林科学技术出版社

第一章 穴位疗法基础课——探索按摩、刮痧、拔罐、艾灸四大疗法

经络穴位——五种方法，轻松找穴 ·····010	刮痧的常用手法·····020
手指度量法·····010	刮痧的注意事项·····021
身体度量法·····011	刮痧的适应证与禁忌证·····022
标志参照法·····011	拔罐疗法——吸出邪气，一身轻松 ·····023
感知找穴法·····011	拔罐的功效·····023
骨度分寸法·····011	拔罐疗法的治病原理·····024
按摩疗法——一揉一按，手到病除 ·····012	拔罐的手法·····025
按摩的功效·····012	拔罐的注意事项·····027
按摩常用手法·····014	拔罐的适应证和禁忌证·····027
按摩注意事项与禁忌·····016	艾灸疗法——丝丝艾香，传递健康 ·····028
刮痧疗法——简单刮痧，痧去病愈 ·····018	艾灸的功效·····028
刮痧的功效·····018	艾灸的手法·····029
刮痧的技巧与要领·····019	艾灸的注意事项·····031
	艾灸的适应证和禁忌证·····031

第二章 身心健——内科疾病中医理疗法

感冒·随症施治祛表邪·····034	支气管炎·气促痰鸣为主症·····043
肺炎·寒战高热兼咳痰·····037	急性扁桃体炎·红肿疼痛伴高热·····046
咳嗽·痰多喉痒肺感染·····040	哮喘·喘息气促呼吸难·····049

鼻炎·鼻塞流涕过敏频	052	低血压·血压下降循环慢	098
麦粒肿·疼痛肿胀眼难睁	055	高脂血症·心肌梗死病因魁	100
鼻出血·内因外因需辨明	057	糖尿病·三多一少脏腑伤	103
牙痛·疼痛剧烈风池按	060	失眠·入睡困难易做梦	106
口腔溃疡·发炎溃烂进食痛	062	贫血·失眠头晕面苍白	108
呕吐·反胃恶心血压低	064	神经衰弱·疲劳紧张易兴奋	111
胃痛·胃脘心窝痛非常	067	眩晕·地动山摇欲仆倒	114
消化不良·腹痛饱胀不欲食	070	胸闷·自觉胸内憋闷惑	117
腹泻·脾虚热毒肚子痛	072	疲劳综合征·记忆减退精神差	120
腹胀·排除胀气消化好	075	空调病·肌肉酸痛受风寒	122
痔疮·大肠湿热便带血	078	冠心病·心痛心衰心不齐	124
便秘·腹胀腹痛大便少	081	中风后遗症·口眼喎斜肢障碍	126
痢疾·高热腹泻现惊厥	084	三叉神经痛·头部突如刀割伤	128
脂肪肝·肥胖失眠容易患	086	面神经麻痹·面肌瘫痪口下垂	130
头痛·胀痛难忍肢困重	088	坐骨神经痛·腰臀疼痛下肢痿	132
偏头痛·恶心呕吐常激动	091	中暑·头痛头晕又口渴	134
心律失常·胸闷胸痛心跳快	094	肥胖症·许多疾病因它起	136
高血压·头痛头晕面潮红	096		



第三章 美丽要——妇产科疾病中医理疗法



月经不调·冲任失调经紊乱	140	子宫脱垂·脾虚肾虚脏器脱	158
痛经·经来小腹痛难忍	143	产后缺乳·气血不足乳汁少	161
崩漏·势缓势急出血异	146	产后腹痛·腰腹疼痛恶露多	164
闭经·机能失调经不来	149	更年期综合征·肾气衰退精神乱	166
带下病·湿热气血常为病	152	乳腺增生·乳房疼痛尽早治	168
慢性盆腔炎·腰酸低热疼痛多	155	不孕症·男方无病却无子	170

第四章 肾气足——男科疾病中医理疗法

慢性肾炎·血尿浮肿身乏力	174	早泄·肾精肾气肾不固	189
前列腺炎·尿频尿急尿不尽	177	遗精·精神萎靡腰膝软	192
膀胱炎·尿频尿急尿血痛	180	阴囊潮湿·风湿热邪常治病	195
尿道炎·尿频尿急尿困难	183	血精·精液出血易复发	198
阳痿·肾阳亏虚勃起难	186	不育症·女方健康生育难	200

第五章 宝宝安——儿科疾病中医理疗法

小儿感冒·速效治疗不吃药	204	小儿厌食·调理气血食欲好	211
小儿咳嗽·止咳化痰见效快	205	小儿消化不良·营养不良食欲差	212
小儿发热·清热退烧有妙招	206	小儿腹泻·改善肠胃少泄泻	213
小儿流涎·健脾益气身体好	207	小儿多动症·平心静气发育好	214
小儿口疮·消炎镇痛吃饭香	208	小儿遗尿·睡梦自遗频率高	215
小儿夜啼·啼哭不止夜难安	209	小儿盗汗·睡中出汗元气伤	216
小儿惊风·镇惊熄风少烦恼	210	小儿手足口病·恶心发热长疱疹	217

第六章 筋骨壮——骨伤科疾病中医理疗法

颈椎病·头颈肩臂上胸疼	220	网球肘·肘部疼痛遇雨重	232
落枕·风寒外伤经络堵	223	腰椎间盘突出·腰酸背痛腿麻木	235
肩周炎·活动受限夜间重	226	风湿性关节炎·关节红肿热痛多	238
膝关节炎·关节疼痛麻木多	229		

理疗百病通

——按摩、刮痧、拔罐、艾灸祛百病
(视频版)

李志刚 主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

理疗百病通——按摩、刮痧、拔罐、艾灸祛百病
(视频版) / 李志刚主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-5384-8699-5

I. ①理… II. ①李… III. ①按摩疗法(中医)
—图解 ②刮痧疗法—图解 ③拔罐疗法—图解 ④艾
灸—图解 IV. ①R244-64 ②R245-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302659 号

理疗百病通——按摩 刮痧 拔罐 艾灸祛百病 (视频版)

Liliao Baibing Tong—Anmo Guasha Baguan Aijiu Qu Baibing (Shipin Ban)

主 编 李志刚
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 李红梅
策划编辑 江 娜
封面设计 吴展新
版式设计 谢丹丹
开 本 720mm×1016mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8699-5
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



现代人工作、生活压力大，作息不规律，常年忙碌，让健康亮起了红灯。而很多人生了病第一反应就去医院要医生开抗生素，打点滴。结果往往是因为一点小问题，拖拖拉拉的，最后成了大问题。而且上医院看病花费大，耗时长，这使人们不得不开始思考：有没有一种方法可以在没有副作用、花钱又少的情况下解决身体的病痛问题呢？因缘际会，传统的中医按摩、刮痧、拔罐、艾灸等经络穴位疗法因应了这种要求，在近几年便越来越受到人们的关注和青睐。

中医经络穴位疗法是传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然保健疗法，千百年来广泛流传于我国民间。

传统中医理论认为，经络包括经脉和络脉。经脉是经络系统主干，多循行于人体的深部，有固定的循行部位。络脉是经脉的小分支，循行于浅表，纵横交错，网络遍布全身，把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织联结成一个统一的有机整体。经络是运行人体全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通道。人体经络是人体功能的调控系统，身体内外的组织器官都要通过经络紧密相连，相互影响。在经络上分布着点区部位——穴位。穴位，也称穴道，学名为俞穴。俞穴是与深部组织器官有着密切联系、互相输通的特殊部位，是疾病的反应点和治疗的刺激点。

经穴是中医理论体系的一大支柱，中医的按摩、刮痧、拔罐、艾灸等

保健方法都是通过作用于穴位，激发人体的正气，协调脏腑阴阳，来达到舒经活络、益气养血、强身健体的目的的。

本书就是依据上述中医理念，用通俗易懂的语言讲解了按摩、刮痧、拔罐、艾灸的中医理论，教给朋友们简便、实用又有效的防病、保健和治疗方法，让您学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的中医穴位疗法。打开本书，按摩、刮痧、拔罐和艾灸这些简单易学的经穴理疗方法将一一呈现在您的眼前，让您按需取穴，对症用穴，一穴多用，多管齐下。更非同寻常的是，我们还给每一病症配备了真人同步演示视频，让您扫扫二维码就可边看边学边操作，在家就能轻松进行自我养生保健，祛除常见病症。小小穴位，通过适当的理疗刺激，就能让您收获大健康。

此书涵盖常见的内科、妇科、男科、儿科和骨伤科病症，读者无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需、疗身体之疾，是您最实用、最有效、最直接的防病、治病宝典。

李志刚

第一章 穴位疗法基础课——探索按摩、刮痧、拔罐、艾灸四大疗法

经络穴位——五种方法，轻松找穴 ·····010	刮痧的常用手法·····020
手指度量法·····010	刮痧的注意事项·····021
身体度量法·····011	刮痧的适应证与禁忌证·····022
标志参照法·····011	拔罐疗法——吸出邪气，一身轻松 ·····023
感知找穴法·····011	拔罐的功效·····023
骨度分寸法·····011	拔罐疗法的治病原理·····024
按摩疗法——一揉一按，手到病除 ·····012	拔罐的手法·····025
按摩的功效·····012	拔罐的注意事项·····027
按摩常用手法·····014	拔罐的适应证和禁忌证·····027
按摩注意事项与禁忌·····016	艾灸疗法——丝丝艾香，传递健康 ·····028
刮痧疗法——简单刮痧，痧去病愈 ·····018	艾灸的功效·····028
刮痧的功效·····018	艾灸的手法·····029
刮痧的技巧与要领·····019	艾灸的注意事项·····031
	艾灸的适应证和禁忌证·····031

第二章 身心健——内科疾病中医理疗法

感冒·随症施治祛表邪·····034	支气管炎·气促痰鸣为主症·····043
肺炎·寒战高热兼咳痰·····037	急性扁桃体炎·红肿疼痛伴高热·····046
咳嗽·痰多喉痒肺感染·····040	哮喘·喘息气促呼吸难·····049

鼻炎·鼻塞流涕过敏频	052	低血压·血压下降循环慢	098
麦粒肿·疼痛肿胀眼难睁	055	高脂血症·心肌梗死病因魁	100
鼻出血·内因外因需辨明	057	糖尿病·三多一少脏腑伤	103
牙痛·疼痛剧烈风池按	060	失眠·入睡困难易做梦	106
口腔溃疡·发炎溃烂进食痛	062	贫血·失眠头晕面苍白	108
呕吐·反胃恶心血压低	064	神经衰弱·疲劳紧张易兴奋	111
胃痛·胃脘心窝痛非常	067	眩晕·地动山摇欲仆倒	114
消化不良·腹痛饱胀不欲食	070	胸闷·自觉胸内憋闷感	117
腹泻·脾虚热毒肚子痛	072	疲劳综合征·记忆减退精神差	120
腹胀·排除胀气消化好	075	空调病·肌肉酸痛受风寒	122
痔疮·大肠湿热便带血	078	冠心病·心痛心衰心不齐	124
便秘·腹胀腹痛大便少	081	中风后遗症·口眼喎斜肢障碍	126
痢疾·高热腹泻现惊厥	084	三叉神经痛·头部突如刀割伤	128
脂肪肝·肥胖失眠容易患	086	面神经麻痹·面肌瘫痪口下垂	130
头痛·胀痛难忍肢困重	088	坐骨神经痛·腰臀疼痛下肢痿	132
偏头痛·恶心呕吐常激动	091	中暑·头痛头晕又口渴	134
心律失常·胸闷胸痛心跳快	094	肥胖症·许多疾病因它起	136
高血压·头痛头晕面潮红	096		



第三章 美丽要——妇产科疾病中医理疗法



月经不调·冲任失调经紊乱	140	子宫脱垂·脾虚肾虚脏器脱	158
痛经·经来小腹痛难忍	143	产后缺乳·气血不足乳汁少	161
崩漏·势缓势急出血异	146	产后腹痛·腰腹疼痛恶露多	164
闭经·机能失调经不来	149	更年期综合征·肾气衰退精神乱	166
带下病·湿热气血常为病	152	乳腺增生·乳房疼痛尽早治	168
慢性盆腔炎·腰酸低热疼痛多	155	不孕症·男方无病却无子	170

第四章 肾气足——男科疾病中医理疗法

慢性肾炎·血尿浮肿身乏力	174	早泄·肾精肾气肾不固	189
前列腺炎·尿频尿急尿不尽	177	遗精·精神萎靡腰膝软	192
膀胱炎·尿频尿急尿血痛	180	阴囊潮湿·风湿热邪常治病	195
尿道炎·尿频尿急尿困难	183	血精·精液出血易复发	198
阳痿·肾阳亏虚勃起难	186	不育症·女方健康生育难	200

第五章 宝宝安——儿科疾病中医理疗法

小儿感冒·速效治疗不吃药	204	小儿厌食·调理气血食欲好	211
小儿咳嗽·止咳化痰见效快	205	小儿消化不良·营养不良食欲差	212
小儿发热·清热退烧有妙招	206	小儿腹泻·改善肠胃少泄泻	213
小儿流涎·健脾益气身体好	207	小儿多动症·平心静气发育好	214
小儿口疮·消炎镇痛吃饭香	208	小儿遗尿·睡梦自遗频率高	215
小儿夜啼·啼哭不止夜难安	209	小儿盗汗·睡中出汗元气伤	216
小儿惊风·镇惊熄风少烦恼	210	小儿手足口病·恶心发热长疱疹	217

第六章 筋骨壮——骨伤科疾病中医理疗法

颈椎病·头颈肩臂上胸疼	220	网球肘·肘部疼痛遇雨重	232
落枕·风寒外伤经络堵	223	腰椎间盘突出·腰酸背痛腿麻木	235
肩周炎·活动受限夜间重	226	风湿性关节炎·关节红肿热痛多	238
膝关节炎·关节疼痛麻木多	229		





第一章

穴位疗法基础课——探索 按摩、刮痧、拔罐、艾灸四大疗法



现代医学证明，采用适当的中医理疗方法如按摩、刮痧、拔罐、艾灸等既可促进血液循环，改善营养，加速代谢产物的排除，又可刺激感觉神经末梢，有利于病损组织的修复，提高身体的抵抗力。所以，采用适当的中医理疗方法对感冒、腰肌劳损等常见疾病有较好的防治作用，还能提高人体的抵抗能力，强健身体，延缓衰老。



经络穴位——五种方法，轻松找穴

经络是古人在长期生活、保健和医疗实践中逐渐发现并形成理论的。它是经脉与络脉的总称，是周身气血运行的通道。只要懂得经络穴位理疗法，找准穴位，就能够让疾病无所遁形，也不用在保健品上花费昂贵的金钱，弹指之间，即可轻松达到养生保健的目的。

手指度量法

利用患者本人的手指作为测量的尺度来量取穴位的方法称为手指度量法，又称为“手指同身寸”，是临床上最常用的取穴找穴方法。

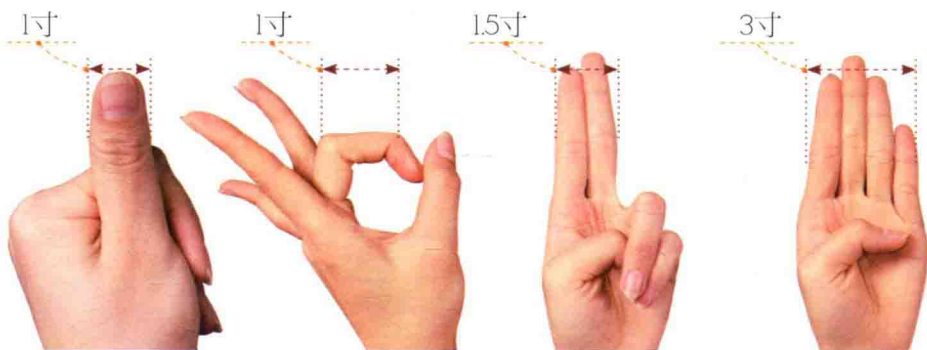
“同身寸”中的“寸”并没有具体数值。“同身寸”中的“1寸”在不同的人身体上长短是不同的：较高的人“1寸”要比较矮的人的“1寸”要长，这是由身体比例来决定的。所以，“同身寸”只适用于同一个人身上，不能用

自己的手指去测量别人身上的穴位，这样做是找不准穴位的。

拇指同身寸：大拇指横宽为1寸。

中指同身寸：中指中节屈曲，手指内侧两端横纹头之间的距离为1寸。

横指同身寸：又叫“一夫法”，食指、中指、无名指和小指四指并拢，以中指中节横纹处为准，食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽为3寸，食指与中指并拢横宽为1.5寸。



身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量测量穴位的方法，称为身体度量法。如眉间（印堂穴）到前发际正中为3直寸。

标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、肚脐、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙穴位于腹部脐中央；膻中穴位于两乳头中间。

动作标志：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。咀嚼时，咬肌的最高隆起处为颊车穴。

感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，如果有痛、痒等感觉，或周围皮肤有温度差如发凉发烫，或皮肤出现硬结、黑痣、斑点，那么该地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可能在距离病变部位较远的地方。

骨度分寸法

此法始见于《灵枢·骨度》篇，它是对人体的各部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳头之间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸。

骨度分寸定位表

部位	起止点	折量寸
头部	前发际到后发际	12寸
	耳后两乳突之间	9寸
	眉心到前发际	3寸
胸腹部	天突穴到剑突处	9寸
	剑突到肚脐	8寸
	脐中到耻骨联合部	5寸
	两乳头之间	8寸
上肢部	腋前纹头到肘横纹	9寸
	肘横纹到腕横纹	12寸
下肢部	耻骨联合处到股骨下端内侧髁	18寸
	胫骨内侧髁下缘到内踝尖	13寸
	髌枢到外膝眼	19寸
	外膝眼到外踝尖	16寸

按摩疗法——一揉一按，手到病除

按摩的功效

按摩疗法在经络保健养生中是非常有效的一种疗法。它运用按摩的各种手法，从上往下或从内往外进行按摩，直接循经于经络，作用于皮肤、末梢神经、血管和肌肉等，促进血液循环和新陈代谢，对内脏起保健作用，同时还可以治疗一些慢性疾病，放松肌肉，消除疲劳，恢复人体功能。

◆ 平衡阴阳，调整脏腑

阴阳失调便会引发脏腑功能的紊乱，从而导致疾病的发生。《内经》曰：“阴盛则阳病、阳盛则阴病。阳盛则热，阴盛则寒。”按摩能够调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。实践证明：强而快的按摩手法能够引起神经和肌肉的兴奋；轻而缓的按摩手法则可以

抑制神经、肌肉的功能活动。比如使用轻揉手法对头部进行推抹，能够抑制大脑皮质；如果使用较重的手法进行按揉，则可以兴奋大脑皮质。血糖过高的病人，通过按摩，可以令血糖值下降；血糖过低者，经过按摩后，血糖值能够得到升高。除此之外，按摩还可以调整血压、心率，调节胰岛素和肾上腺素的分泌等等。

◆ 疏通经络，调和气血

作为运行气血的通路，经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会产生疾病，而通过按摩，可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。《医宗金鉴》曰：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”如果因为腹部受寒

