

健康图解



GUASHA BAGUAN AIJU
DUIZHENGZILIAO QUANTUJIE

刮痧 拔罐艾灸

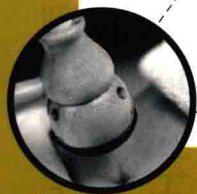
对症自疗全图解

时素华◎编著

专家审定
权威版

随书附赠
《全彩标准人体经络
穴位挂图》

明确病症，用对三大经络疗法，
轻松养护周身健康
小穴位，老方法，大疗效



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
HAI STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康图解

GUASHA BAGUAN AIJIU
DUIZHENGZILIAO QUANTUJIE

刮痧 拔罐艾灸

对症自疗全图解

时素华◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧拔罐艾灸对症自疗全图解 / 时素华编著 . —福州:
福建科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5335-4598-7

I . ①刮… II . ①时… III . ①刮搓疗法 - 图解②拔罐
疗法 - 图解③艾灸 - 图解 IV . ① R244-64 ② R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160453 号

书 名 刮痧拔罐艾灸对症自疗全图解
编 著 时素华
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 4
插 页 1
图 文 64 码
版 次 2014 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4598-7
定 价 19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS

第一章

学习自疗术，健康握手中

经络、穴位——古法自疗的纽带 / 6

● 除疾养生离不开经络穴位 / 6

● 经络的应用 / 6

源远流长的中医古法——刮痧、拔罐、
艾灸 / 6

● 刮痧 / 7

● 拔罐 / 8

● 艾灸 / 10

第二章

动动手，让身体更健康

宁神清脑 / 12

养心安神 / 12

益智健脑 / 13

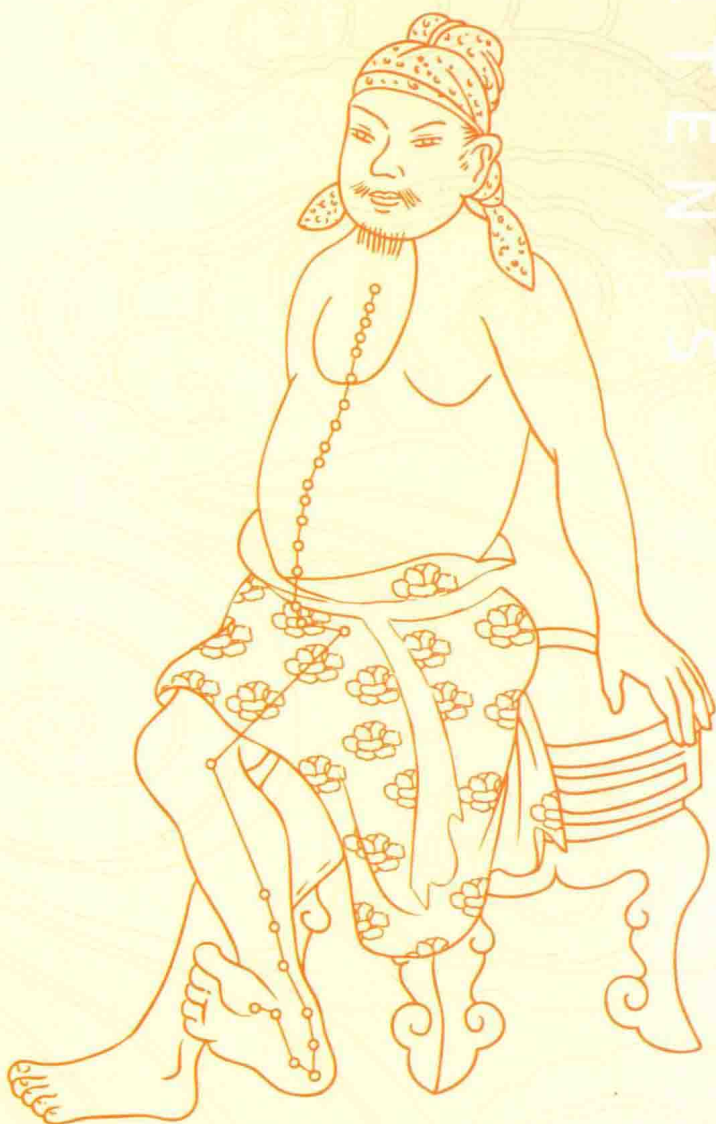
滋肝明目 / 13

养气益肺 / 14

调养脾胃 / 14

强腰益肾 / 15

增强免疫力 / 15



第三章

动动手，让疾病远离你

小病小痛巧妙消 / 16

- 失眠 / 16
- 健忘 / 17
- 眩晕 / 18
- 中暑 / 19
- 头痛 / 20
- 牙痛 / 22
- 呃逆 / 23
- 腹胀 / 24
- 便秘 / 25
- 落枕 / 26

常见疾病轻松除 / 27

- 神经衰弱 / 27
- 耳鸣耳聋 / 28
- 过敏性鼻炎 / 29
- 皮肤瘙痒 / 30
- 荨麻疹 / 31
- 感冒 / 32
- 扁桃体炎 / 33
- 腹泻 / 34
- 颈椎病 / 35
- 肩周炎 / 36
- 急性乳腺炎 / 38
- 月经不调 / 39
- 小儿厌食 / 40

- 小儿高热 / 41

- 小儿便秘 / 42

难缠疾病不用怕 / 43

- 哮喘 / 43
- 慢性支气管炎 / 44
- 慢性胃炎 / 45
- 高血压 / 46
- 冠心病 / 48
- 高脂血症 / 49
- 肥胖症 / 50
- 糖尿病 / 51
- 痛风 / 52
- 骨质疏松症 / 53
- 前列腺增生 / 54
- 前列腺炎 / 55
- 腰椎间盘突出症 / 56
- 腰肌劳损 / 57
- 风湿性关节炎 / 58
- 类风湿关节炎 / 59

附录

全书穴位标准定位一览表

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的参考读本，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的决心，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时去医院接受必要的治疗。

健康图解

GUASHA BAGUAN AIJIU
DUIZHENGZILIAO QUANTUJIE

刮痧 拔罐艾灸

对症自疗全图解

时素华◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧拔罐艾灸对症自疗全图解 / 时素华编著 . — 福州 :
福建科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5335-4598-7

I . ①刮… II . ①时… III . ①刮搓疗法 - 图解②拔罐
疗法 - 图解③艾灸 - 图解 IV . ① R244-64 ② R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160453 号

书 名 刮痧拔罐艾灸对症自疗全图解
编 著 时素华
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 4
插 页 1
图 文 64 码
版 次 2014 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4598-7
定 价 19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS

第一章

学习自疗术，健康握手中

经络、穴位——古法自疗的纽带 / 6

● 除疾养生离不开经络穴位 / 6

● 经络的应用 / 6

源远流长的中医古法——刮痧、拔罐、
艾灸 / 6

● 刮痧 / 7

● 拔罐 / 8

● 艾灸 / 10

第二章

动动手，让身体更健康

宁神清脑 / 12

养心安神 / 12

益智健脑 / 13

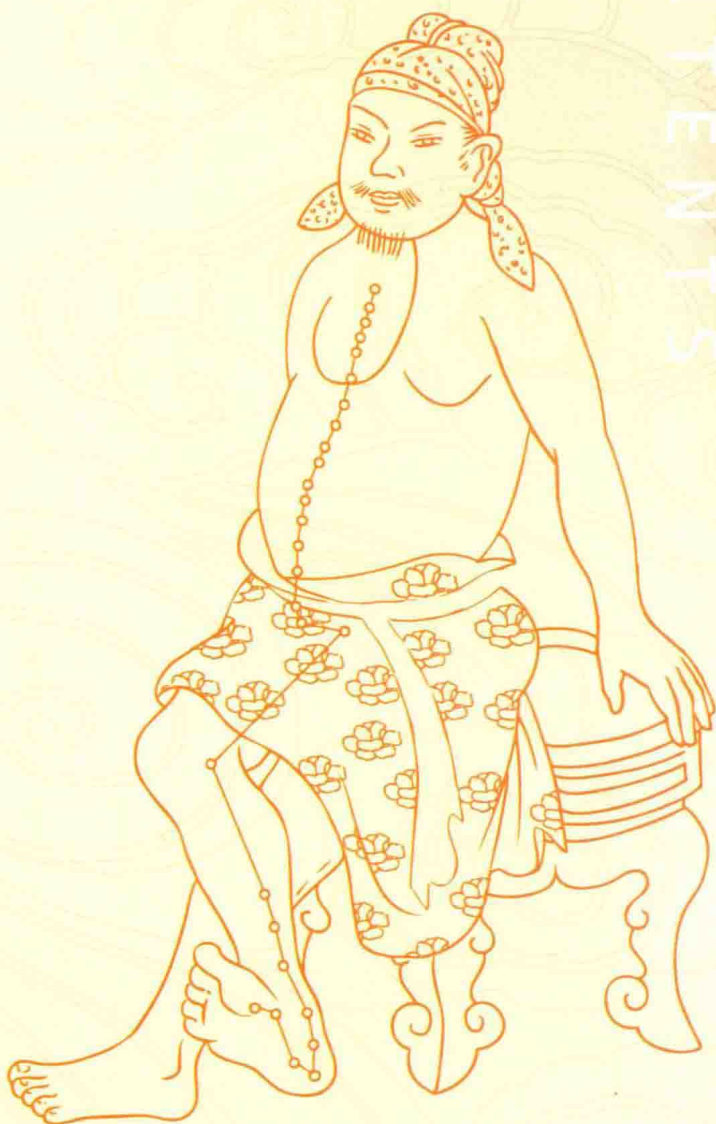
滋肝明目 / 13

养气益肺 / 14

调养脾胃 / 14

强腰益肾 / 15

增强免疫力 / 15



第三章

动动手，让疾病远离你

小病小痛巧妙消 / 16

- 失眠 / 16
- 健忘 / 17
- 眩晕 / 18
- 中暑 / 19
- 头痛 / 20
- 牙痛 / 22
- 呃逆 / 23
- 腹胀 / 24
- 便秘 / 25
- 落枕 / 26

常见疾病轻松除 / 27

- 神经衰弱 / 27
- 耳鸣耳聋 / 28
- 过敏性鼻炎 / 29
- 皮肤瘙痒 / 30
- 荨麻疹 / 31
- 感冒 / 32
- 扁桃体炎 / 33
- 腹泻 / 34
- 颈椎病 / 35
- 肩周炎 / 36
- 急性乳腺炎 / 38
- 月经不调 / 39
- 小儿厌食 / 40

- 小儿高热 / 41
- 小儿便秘 / 42

难缠疾病不用怕 / 43

- 哮喘 / 43
- 慢性支气管炎 / 44
- 慢性胃炎 / 45
- 高血压 / 46
- 冠心病 / 48
- 高脂血症 / 49
- 肥胖症 / 50
- 糖尿病 / 51
- 痛风 / 52
- 骨质疏松症 / 53
- 前列腺增生 / 54
- 前列腺炎 / 55
- 腰椎间盘突出症 / 56
- 腰肌劳损 / 57
- 风湿性关节炎 / 58
- 类风湿关节炎 / 59

附录

全书穴位标准定位一览表

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的参考读本，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的决心，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时去医院接受必要的治疗。





经络、穴位——古法自疗的纽带

除疾养生离不开经络穴位

经络祛病机理

◎运行气血，营养全身。经络是人体气血运行的通道，能使脏腑组织获得营养，使筋骨濡润，使关节通利。

◎联络沟通，传导功能。体表感受病邪和各种刺激，可传导至脏腑；脏腑的生理功能失常，亦可反映于体表。

◎抗御病邪，保卫机体。营气行于脉中，卫气行于脉外。经络“行气血”而使营卫之气密布周身，在内调和五脏六腑；在外抗御病邪，防止内侵。卫气充实于络脉，络脉散布于全身而密布于皮表，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。

穴位祛病机理

◎辅助治疗近部及远部穴位。按摩穴位可以辅助治疗该穴位所在部位的疾病。例如睛明可以辅助治疗眼睛的某些疾病。按摩穴位还能辅助治疗本经经脉行走的远部部位的疾病，尤其是十二经脉在四肢的肘、膝关节以下的穴位。

◎祛病养生。刺激某些穴位可以用来辅助治疗疾病，对机体的不同状态具有双向调节作用，如按压气海、滑肉门、天枢、腹结等穴，既能辅助治疗腹泻，又能辅助治疗便秘。有些穴位是辅助治疗某种疾病的特效穴位，如曲池是辅助治疗皮肤病的重要穴位等。

◎双向调节。某些穴位具有双向良性调整作用和相对的特异治疗作用。即由于机体不同的病理状态，刺激同一穴位可以起到两种相反治疗作用。如腹泻时针天枢可止泻，便秘时针天枢可通便。

经络的应用

◎体现病理变化。由于经络系统是联络人体内外部的通道，所以，人生病的时候经络就是病邪传入体内的一个通道。患有某些疾病的人体经常会在其经络循行线上有明显的压痛感、结节或条索状的反应物，这些部位皮肤的温度、形态、色泽也会有变化。通过观察这些变化就能推断病症的病理变化。

◎指导治疗。经络内属脏腑，外络肢节，表明病理。基于此，临床治疗的时候常会依据经脉循行路线来选用体表的某些腧穴，从而疏通经气，最终祛病除疾。



源远流长的中医古法——刮痧、拔罐、艾灸

刮痧是中医治病时经常使用的方法，在几千年前，人们就已经用砭石等在皮肤上进行刮、压、划等操作，以祛除疾病。刮痧以中医的经络理论为指导，通过刮痧工具将人体内的有害物质及入侵的外邪经皮肤和血液排出，以达到除疾养生的目的。

拔罐疗法，又叫“吸筒疗法”，这种疗法以杯罐作为工具，借热力排除其中的空气来产生负压，将罐体吸着于穴位处皮肤，经过温热刺激和吸拔而使人体局部产生淤血，从而达到除疾养生的目的。此疗法的历史非

常久远，在西汉时期就已应用。

《灵枢·官能》有言：“针所不为，灸之所宜。”艾灸起源于我国原始社会，是我国治病防病最古老的方法，对很多疾病都有很好的效果。艾灸疗法是指运用艾绒或其他药物在体表的穴位上悬灸、湿熨，借灸火的热力以及药物的作用，通过经络的传导，防治疾病。它不但在我国医学史上起到了十分重要的作用，对世界医学也有很大的贡献。

刮痧、拔罐、艾灸都是中医治疗疾病时的常用手法，为中华儿女的健康做出了重要的贡献。随着现代医学的发展及研究的加深，人们对这三种疗法也有了更深入、更科学的了解。下面来介绍三种疗法的中医及现代医学的作用特点、常用工具与手法及适应证与禁忌证，以使读者能更好地掌握这三种疗法。

刮痧

作用机理

从中医角度来说，刮痧的作用机理有以下几点：

◎ **清热祛淤。**刮痧能调通气机，刺激血液循环，使局部毛孔开泄，通过出痧快速清热解毒，达到活血化淤、调节阴阳的目的。

◎ **抵御外邪。**刮痧疗法可以使卫气迅速而顺利地出于上焦，由肺气推送，循行于皮肤，将外邪排出体外，从而祛病除疾。健康的人通过刮痧则可以增强体内卫气，使外邪不能侵入。

◎ **调节脏腑。**刮痧作用于特定体表，通过神经与体液的传递到达相关脏器，既能增强脏腑器官功能，又能良性调节体内各脏器的异常。

现代医学认为刮痧能通过刺激人体神经来提高局部组织的痛阈，以达到镇痛的效果，还能增强局部组织的黏膜渗透性；出痧可改善微循环；退痧的过程则是自体溶血现象，能激活机体免疫细胞功能，增强机体免疫力。

常用工具与手法

常用工具

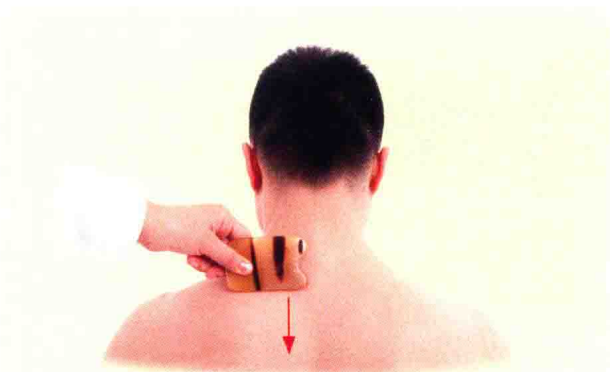
传统刮痧使用的工具有瓷勺、硬币、金属板等。目前应用最广泛的是刮痧板和集多种功能为一体的刮痧梳子。中国传统医学认为纯水牛角刮痧板最好，因为水牛角本身就是中药，能清热解毒、凉血定惊，而玉、石次之，瓷片也可以，塑料不宜。



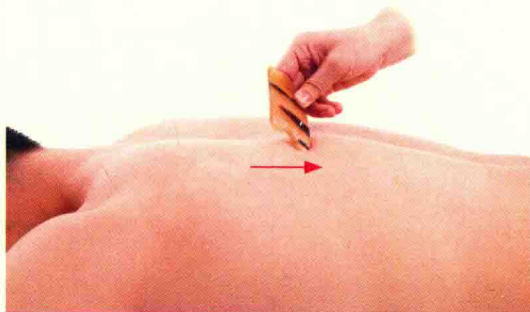
★常用的刮痧器具

另外，为了减少刮痧阻力，操作前常会先在刮痧部位涂上刮痧活血剂或刮痧油等。

常用手法



◎ **面刮法：**手持刮痧板，用刮痧板的一侧边缘接触皮肤，以 45° 倾斜，自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭。



◎ **角刮法：**用刮痧板的棱角倾斜 45° ，在穴位上进行自上而下的刮拭。



◎**点按法**：用刮痧板棱角于穴位上以90°垂直向下按压，力度由轻到重，片刻后猛然抬起，使肌肉复原。（平面点按法指用刮痧板角端与穴位成平面进行点按）

刮痧的补泻手法

◇**补法**：刮拭按压力度小，速度慢，刺激时间较长。

◇**泻法**：刮拭按压力度大，速度快，刺激时间较长。

◇**平补平泻法**：介于补法和泻法之间。有三种方法，其一为刮拭按压力度大，速度慢；其二为刮拭按压力度小，速度快；其三为刮拭按压力度中等，速度中等。

适应证与禁忌证

● 适应证

◎**内科病症**。感冒发热、头痛、咳嗽、中暑、急慢性支气管炎、肺部感染、哮喘、心脑血管疾病、中风后遗症、泌尿系统感染、急慢性胃炎、便秘、腹泻、高血压、糖尿病以及各种神经痛、脏腑痉挛性疼痛等。

◎**外科病症**。软组织疼痛、骨关节疾病、坐骨神经痛、肩周炎、落枕、慢性腰痛以及颈椎、膝关节骨质增生等。

◎**儿科病症**。小儿生长发育迟缓、小儿感冒、小儿腹泻、小儿遗尿等。

◎**五官科病症**。牙痛、鼻炎、鼻窦炎、咽喉

肿痛、视力减退、弱视、青少年假性近视、急性结膜炎等。

◎**妇科病症**。痛经、闭经、月经不调等。

● 禁忌证

◎**内科病症**。严重心脑血管疾病、肝肾功能不全、全身水肿以及有出血倾向等。

◎**外科病症**。体表的疖肿、破溃、疮痈、斑疹和不明原因包块等患处；急性扭伤、创伤的疼痛部位或骨折部位。

◎**妇科病症**。孕妇的腹部、腰骶部。

◎**人体禁刮部位**。眼睛、口唇、舌头、耳孔、鼻孔、乳头等部位。

◎**异常状态**。过度饥饱、过度疲劳、醉酒等处于异常状态者不可接受大力、大面积刮痧。

拔罐

作用机理

中医学认为拔罐可以除疾养生，主要是因为它对人体功能的正常运行有重要的调节作用。中医认为拔罐疗法的作用机理主要有以下三点：

◎**调气血，通经络**。中医认为经络能“行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节”，如果不通，经脉气血就会淤滞，最终使人生病。拔罐可使闭阻之穴受到刺激，循经传导，使阻滞之气血亦缓缓通过其穴，从而恢复畅通。

◎**调脏腑，平阴阳**。中医理论认为拔罐疗法能通过对经络穴位局部的吸附作用使皮肤产生充血、淤血等变化，并通过经络与内在的脏腑相联系，从而治疗各种脏腑疾病。

◎**开泄腠理，扶正祛邪**。有外邪侵袭人体时脏腑功能易失调，会产生病理产物，其在体内阻滞气血，使人生病。拔罐通过吸拔作用能打开毛孔并使皮肤充血，产生良性刺激，使病理产物排出体外，祛除疾病。

此外，现代医学认为拔罐能增强白细胞

的吞噬能力，还可刺激神经系统末梢感受器和血管感受器，将反射传导到大脑的神经中枢，调节大脑皮质的兴奋和抑制功能，从而加强大脑皮质对身体各部分的调节，有助于促进机体的康复。

常用工具与手法

● 常用工具

◎ **角制罐**。用牛、羊或者兽角加工制成，顶端有孔，用于吸吮排气，口端打磨光滑。是最早的罐具。

◎ **竹制罐**。将其按节截断，一端留节做底，一端去节做口，常用于拔水罐、药罐。

◎ **玻璃罐**。用耐热玻璃烧制而成，口小腔大，使用时可清楚观察到拔罐部位的皮肤充血情况。



★玻璃罐

◎ **抽气罐**。多由有机玻璃或透明的工程树脂材料制成，有活塞，使用简便、安全。



★抽气罐

● 常用手法



◎ **闪罐法**：将点燃的酒精棉球放入罐底，快速取出，将罐吸拔在病变部位后马上取下，反复多次吸拔。



◎ **留罐法**：也叫坐罐法，指将罐具吸附于皮肤上并停留10~15分钟。



◎ **走罐法**：又叫行罐法、推罐法。操作时先在皮肤表面或罐口涂一层润滑剂，用闪火法将罐具吸在皮肤上，再循着经络或需要拔罐的线路缓慢地来回推罐。

适应证与禁忌证

● 适应证

◎ 急性上呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、肺气肿、肺结核等。

◎ 急慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、慢性腹泻、肝炎、慢性胆囊炎等。

◎ 高血压、冠心病、风湿性心脏病、病毒性心肌炎、心肌缺血、心肌梗死、心律不齐等。

◎ 颈椎关节痛、肩关节痛、肘关节痛、背痛、腰痛、髋痛等。

◎ 神经性头痛、肋间神经痛、坐骨神经痛等。

◎ 肾小球肾炎、尿路感染、泌尿结石等。

● 禁忌证

◎ 重度心脏病、心力衰竭及活动性肺结核患者，全身性水肿者。

◎凝血机制差、有出血倾向，如血友病、紫癜、白血病患者。

◎重度神经质、烦躁不安、不合作者。

◎经期女性。

◎手术局部疝气史、外科骨折、广泛性皮肤病、施术部位溃疡者。

◎高热、全身抽搐或痉挛、全身高度水肿、急性传染病者。

◎大血管通过之处、乳头、心脏搏动处、鼻部、耳部、前后阴部、静脉曲张部、浅显动脉分布处。

◎孕妇腹部及腰骶部、敏感穴位、骨骼凹凸不平的部位、毛发过多的部位等。

艾灸

作用机理

中医学认为，艾灸可以补气养血，温阳补益，其作用机理主要有以下几点：

◎扶阳固脱。艾灸有调节阴阳补益的作用，凡阳气衰微、阴阳离决等，用大炷重灸就能祛除阴寒、回阳救脱；另外，艾叶属纯阳性，加上火本属阳，两阳相得，故可扶阳固脱、回阳救逆。

◎温经散寒。艾火的热性能快速透达肌层，直接作用于病表，故能温肌散寒、疏风解表；艾灸还可通过经络的传导，治疗寒凝血滞、经络痹阻引起的各种病症。

现代医学认为艾灸的温热刺激可使局部皮肤充血，毛细血管扩张，增强局部血液循环与淋巴循环，加强局部皮肤组织的代谢能力，还能促使病理产物的消散和吸收、促进人体对药物的吸收。

常用工具与手法

● 常用工具

在进行艾灸时使用的主要器具是用艾绒



★艾条



★艾炷

加工制成的直径约1.5厘米、长约20厘米的艾条或圆锥形的艾炷，另外还有一种温灸器。辅助器具则包括针、用艾柱间接灸

时需要的蒜、姜、盐、药物等垫物。



★温灸器

● 常用手法



◎艾条温和灸：施灸时，将艾条一端点燃，对准应灸穴位或患处，在离皮肤2~3厘米处熏烤，每穴5~7分钟，至皮肤出现红晕为度。



◎艾条回旋灸：施灸时，艾条点燃的一端与施灸皮肤保持一定距离，以施灸部位为中心，均匀地向左右移动或反复旋转施灸。

适应证与禁忌证

● 适应证

◎ **内科病症。**感冒、流行性腹泻、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性胃炎、胃下垂、风湿性关节炎、冠心病、高血压等。

◎ **外科病症。**急性乳腺炎、颈椎病、狭窄性腱鞘炎、骨关节炎、骨结核、慢性前列腺炎等。

◎ **皮肤科病症。**带状疱疹、斑秃、银屑病、冻疮、神经性皮炎、黄褐斑、鸡眼等。

◎ **妇产科病症。**习惯性流产、外阴白斑、功能性子宫出血、痛经、慢性盆腔炎。

◎ **儿科病症。**流行性腮腺炎、小儿腹泻、小儿厌食、小儿遗尿等。

◎ **五官科病症。**近视、睑腺炎、青光眼、白内障、过敏性鼻炎、急性化脓性中耳炎等。

● 禁忌证

◎ **神经精神性病症。**精神分裂症、狂躁不安、重度神经质等。

◎ **妇科病症。**崩漏、经期血量多。

◎ **代谢性病症。**糖尿病。

◎ **其他病症。**高热、高血压危象、肺结核晚期、大量咯血、呕吐、贫血、皮肤疖疽等。

◎ **禁用部位。**大血管走行的体表区域、黏膜附近；皮薄、肌少、筋肉结聚处，妊娠期妇女的腰、骶、下腹部、乳头、阴部、睾丸等；面部、颈部及关节部位勿直接灸。

艾灸的常见体位

◇ **坐位。**坐在椅子上，两手自然放置；利于灸治头部、肩背部、上下肢部。

◇ **仰卧位。**平躺于床上，全身放松；适于灸治头面部、胸腹部、上下肢部。

◇ **俯卧位。**自然俯卧于床上；适于灸治肩背部、腰臀部、下肢部。



◎ **艾条雀啄灸：**施灸时，艾条点燃的一端与施灸部位的皮肤不用固定距离，只需如鸟雀啄食一样，一上一下地活动着施灸。



◎ **艾炷直接灸：**操作前在施灸部位涂上凡士林，再将大小适宜的艾炷直接放在皮肤上施灸。分为瘢痕灸和无瘢痕灸两种。

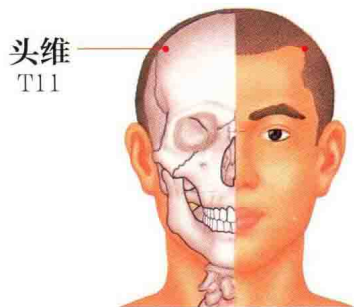
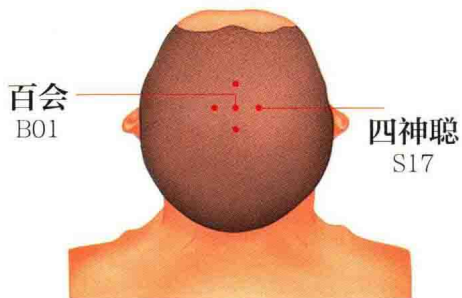


◎ **艾炷间接灸：**在艾炷下垫一衬隔物放在穴位上施灸。因其衬隔药物的不同，又可分为隔蒜灸、隔盐灸等，其中隔盐灸是用纯净的食盐填敷于脐部，再放上薄姜片，上置艾炷施灸，只适用于脐部。



宁神清脑

中医学认为，人的头部是“清静之府”、“诸阳之会”，人体五脏六腑的精华之血、清阳之气都上注于头。



刮痧自疗

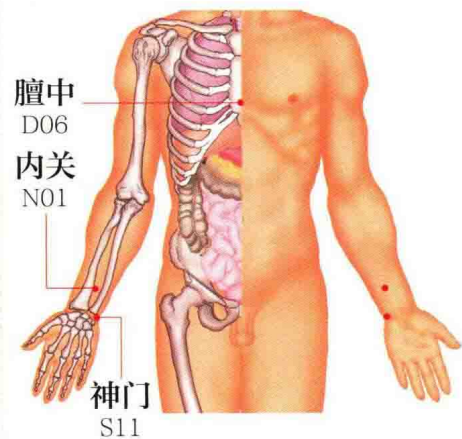
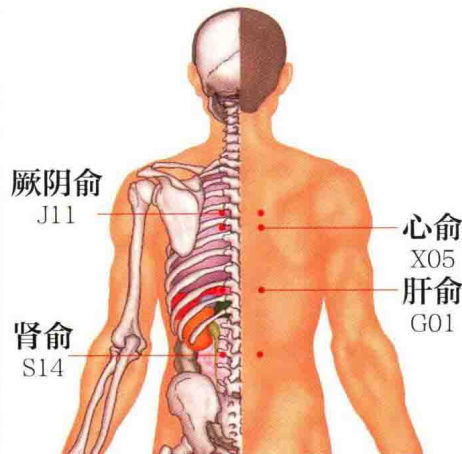


用单角刮法刮拭头维、百会、四神聪等穴。每周1~2次。



养心安神

中医学认为，心神不安多由心血亏虚所致，会使人出现精神恍惚、心悸易惊、健忘失眠、多梦遗精、大便燥结等症状，而通过对症自疗可消除上述症状。



拔罐自疗



在厥阴俞、肝俞、肾俞、心俞四个穴位中每次选取2个穴位，然后采用留罐法拔5~10分钟。



艾灸自疗



用艾条温和灸膻中、神门、内关、心俞等穴，距离皮肤3~5厘米。每穴5~10分钟，每天1次。

注 本书手绘图中穴位的代号为“拼音首字母+排序号”，并与附录的索引对应，方便读者检索穴位的标准定位。