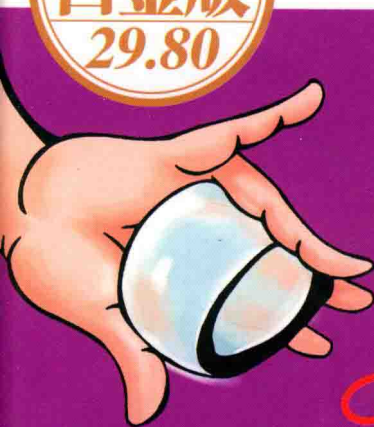


传统疗法 防病祛病 一学就会 健康永驻

对症刮痧拔罐 速查全书

张海媛 编著

超值全彩
白金版
29.80



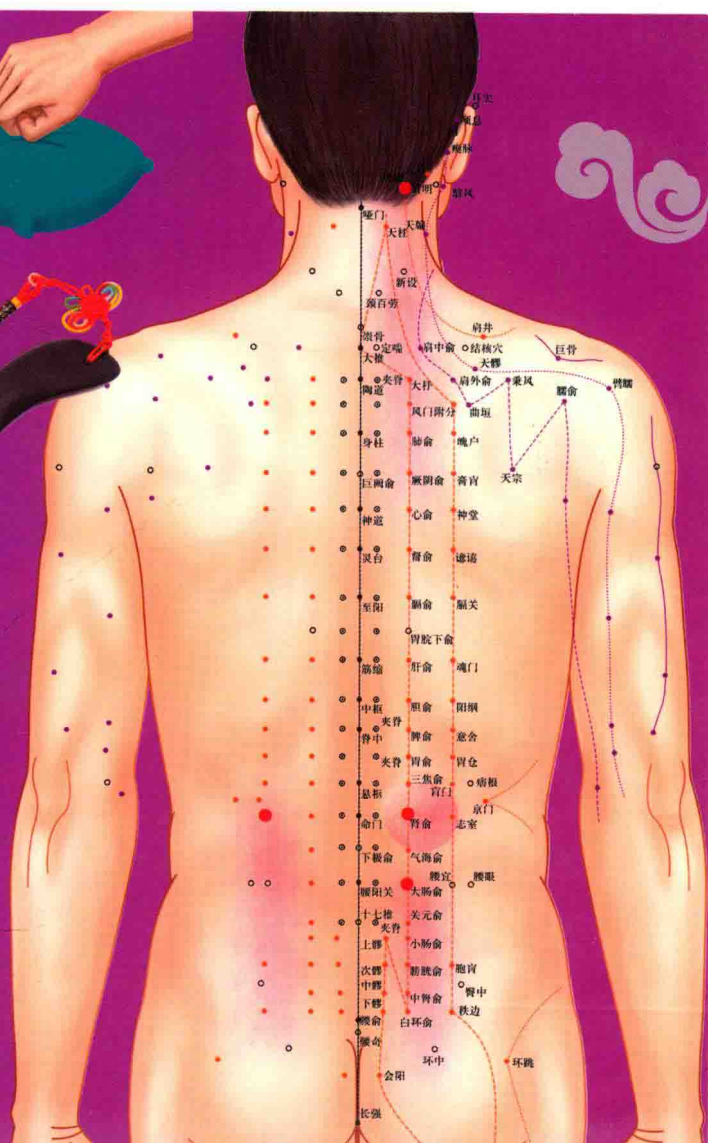
10秒钟对症快速取穴

1分钟轻松掌握方法

3分钟成为刮痧拔罐高手

一家一人会，省下医药费

采用图文对应的方式，详解刮痧、拔罐的取穴、手法、技巧和注意事项，易懂、易学、易用，特别适合普通读者在家自学。



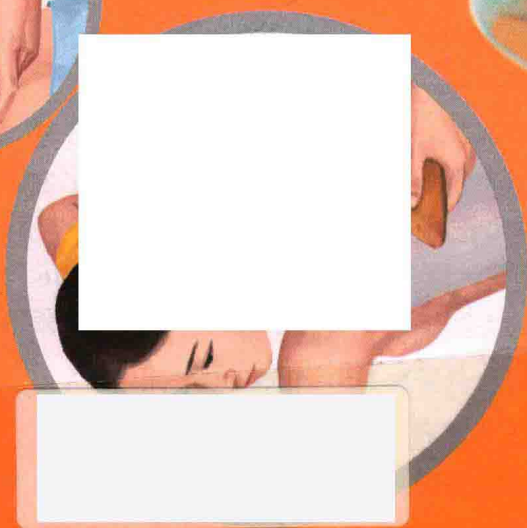
北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

对症

刮痧拔罐

速查全书

张海媛/编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

对症刮痧拔罐速查全书 / 张海媛编著 . — 北京 : 北京联合出版公司 ,
2015.12

ISBN 978-7-5502-6706-0

I . ① 对… II . ① 张… III . ① 刮搓疗法 ② 拔罐疗法 IV . ① R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 280751 号

对症刮痧拔罐速查全书

编 著 : 张海媛
责任编辑 : 徐秀琴
封面设计 : 李艾红
责任校对 : 史 翔
美术编辑 : 盛小云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中创彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数580千字 720毫米×1020毫米 1/16 27.5印张

2015年12月第1版 2015年12月第1版印刷

ISBN 978-7-5502-6706-0

定价 : 29.80元

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : 010-58815825



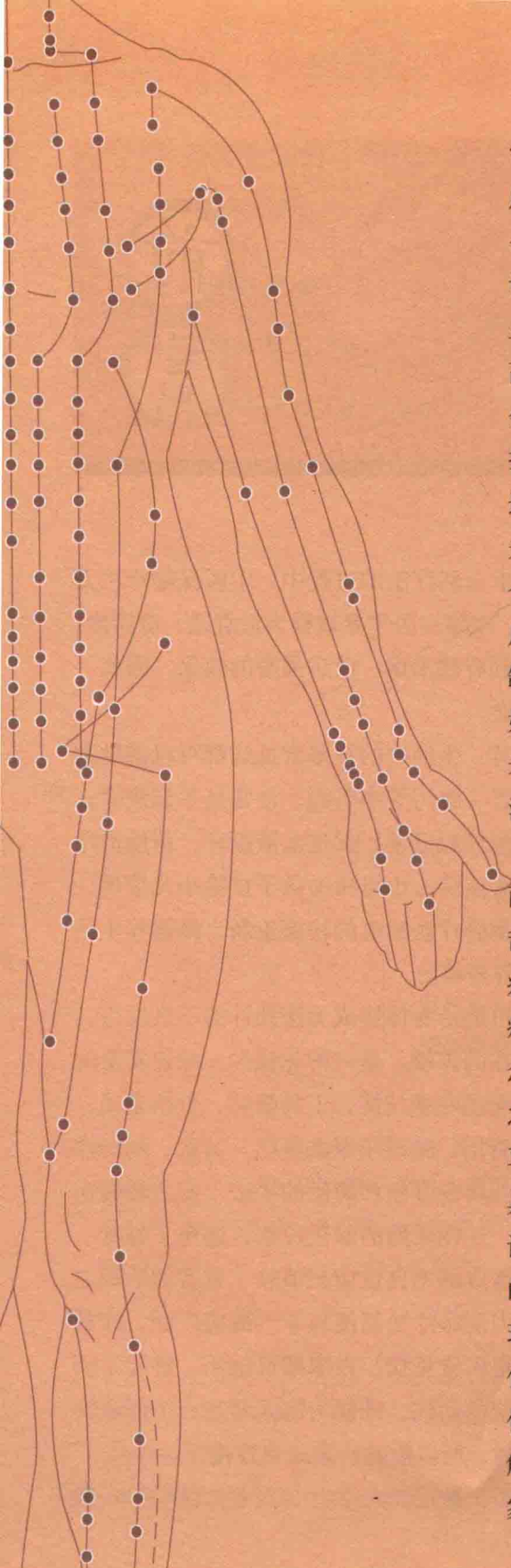
在现代人回归自然、追求自然疗法的过程中，中医保健疗法无疑是人们的首选。其中刮痧、拔罐在医学界被称为最舒适、最简捷、最安全的治疗手法，可以达到有病治病、没病强身的效果，因此，越来越受到人们的喜爱和推崇。

刮痧疗法是自然疗法之首，生活中的很多常见病都可以借助刮痧来治疗。例如，中暑、感冒、腹泻等小毛病，常常是手到病除；并可通过扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，帮助治疗关节炎、高血压、肌肉酸痛等疾病；也可帮助孩子祛除小儿惊风、便秘、腹泻等病症。此外，刮痧疗法独有的祛瘀生新、排毒养生的功效能让人们轻松养出一副好身体。

医药虽能治病，却也有可能给身体造成无法预计的不良反应，而刮痧则避免了医药治病存在的弊端，是一种花钱少、绿色安全的自然疗法。首先，刮痧疗法无须专业技能，工具简便，价格亲民，为老百姓节省了高额的治疗费用，减轻了家庭负担。其次，刮痧疗法只需借助一块刮痧板和简便的手法，便能轻轻松松祛除病痛，是纯天然的绿色疗法，避免了打针、吃药给身体造成的不良反应，消除了患者的后顾之忧。最后，因刮痧疗法简便易学、适应广泛、疗效显著，对于很多常见病，在家即可施治，解除了病人长期跑医院的烦恼，还能为病人营造一个舒适安心的治疗环境，所以更适合家庭自疗使用。



拔罐疗法，被现代人称为“绿色疗法”。一般



常见病都可以通过拔罐得到有效的治疗，不用吃药，不用打针，更不用开刀，还没有什么副作用，而且操作起来简单，最主要的是许多常见病短时间内就会治好，疗效又比较显著。例如：有人因受风寒感冒了，还发着高烧，感觉腰酸背痛，家里有经验的老人就会找一个适合的茶杯或罐头瓶，找一张纸，折一下，点着后往杯子或罐子里一放，然后迅速扣在患者的后颈或两肩上。不一会儿工夫，被罐子覆盖部位的皮肉就会鼓起来，像个正在炙烤着的小面包一样。15 ~ 20分钟后，用食指或拇指把罐子边缘的皮肤向下一按，罐子就拿下来了。这样一来，感冒很快就会好转。一般情况下，小病吸拔一次就好了；老毛病可多吸拔几次，症状就会缓解，甚至治愈。

刮痧加拔罐，病好一大半。本书分上下两篇，上篇详细介绍了刮痧保健的治疗原理、刮拭方法等，包括 73 种常见病、12 种亚健康症状、17 种美容瘦身问题、8 种不良体质刮痧改善方法。下篇首先讲述了拔罐疗法的概念、原理、取穴原则和操作方法、注意事项，之后针对内科、皮肤科、外科、男科、妇科、耳鼻喉科的 65 种常见病的拔罐治疗方法做了具体而详细的图解介绍。全书采用了读者易读、易懂、易学的图解形式，将刮痧和拔罐的过程、手法、技巧以及穴位的准确位置展现得一览无余。无须花费过多的时间，只要你按图索骥，一步一步跟着书中的讲解操作，你也可以学会用刮痧和拔罐为自己、为家人解急时之需。无须打针吃药，一本书解决全家男女老少健康问题。

目录

上篇 刮痧治百病

第1章 了解刮痧及其基本原理 2

底蕴深厚的刮痧疗法	3
刮痧疗法的历史与发展	4
刮痧疗法的作用机制	8
刮痧保健的五大特点	10
刮痧是适合现代人体质特点的养生绝技	11
刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法	14
有关刮痧的常识问答	15

第2章 刮痧时必须要做的准备 16

刮痧的器具	16
刮痧时患者的体位	19
刮痧疗法的种类	21
刮痧的疗程及实施步骤	23
刮痧保健运板方法	24
刮痧的补泻手法	25
刮痧刺激后的痧象	26
刮拭要领与技巧	26
刮拭后的反应	27

刮痧操作步骤	28
刮痧板的清洗和保存	29
保健刮痧的方式	30
保健刮痧的应用范围	30

第3章 刮痧的注意事项 31

刮痧前的注意事项	31
刮痧时的注意事项	34
刮痧后的注意事项	37

第4章 经络系统及全息刮痧疗法 41

人体经络系统与刮痧疗法	41
全息穴区和不同器官之间的联系	45
经络全息刮痧法治病保健的机理	47
经络全息刮痧法的临床作用	50
经络全息刮痧疗法临床应用	53
全息经络手诊法	54
打通经络就打开了血液流畅的通道	63
掌握了经络，养生便可不费吹灰之力	63

第5章 人体不同部位的刮痧方法 64

头部刮痧法	64
面部刮痧法	65
颈部刮痧法	66
背部刮痧法	67
胸部刮痧法	70
腹部刮痧法	71
四肢刮痧法	73
耳部刮痧法	75
手部刮痧法	75
检查脊椎法	79
检查心肺法	80

检查肾脏法	81
检查大脑法	82
检查其他脏腑法	83

第6章 常见的刮痧保健法 84

皮肤保健.....	84
肌肉保健.....	85
筋脉保健.....	85
毛发保健.....	85
刮痧保健的要穴	86

第7章 常见疾病的刮痧治疗 87

内科		慢性胃炎..... 124	
晕动病	87	胃下垂	126
感冒	88	慢性支气管炎	128
头痛	90	更年期综合征	130
咳嗽	92	慢性肾炎..... 132	
呃逆	94	泌尿系感染	133
眩晕	96	泌尿系结石	134
中暑	98	百日咳	135
心悸	100	单纯性肥胖症	136
便秘	102	小儿夜啼..... 137	
腹胀	104	外科	
腹泻	106	颈椎病	138
低血压	108	落枕	140
高血压	110		
糖尿病	112		
高脂血症..... 114			
冠心病	116		
脑卒中后遗症	118		
肝硬化	120		
慢性肝炎..... 122			



肩周炎	142
坐骨神经痛	144
腰椎间盘突出症	146
类风湿关节炎	148
小腿抽筋	150
足跟痛	152
痔疮	154
网球肘	156
慢性腰痛	157

五官科

耳鸣	158
耳聋	160
过敏性鼻炎	162
鼻窦炎	164
咽喉肿痛	166
扁桃体炎	168
牙痛	170
视力减退	172
结膜炎	174
白内障	176
近视	178
远视	180

目赤肿痛	182
麦粒肿	184
鼻出血	185

妇科

月经不调	186
痛经	188
闭经	190
慢性盆腔炎	192
外阴瘙痒症	194
白带异常	196
子宫肌瘤	198
乳腺增生	200
急性乳腺炎	202
产后缺乳	204
女性不孕症	205
手脚冰凉	206

男科

前列腺肥大	207
前列腺炎	208
遗精	210
阳痿	212
早泄	214

第8章 刮痧治疗亚健康状态 216

轻度贫血	216
健忘	218
神经衰弱	220
失眠	222
心慌气短	224
食欲缺乏	226
消化不良	228
四肢无力	230

颈肩酸痛、僵硬	232
腰酸背痛	234
大脑疲劳	236
焦虑烦躁	237

第9章 美容瘦身刮痧法 238

皱纹丛生	238
面色萎黄、无光泽	240
雀斑	242
黄褐斑	243
眼袋	244
黑眼圈	246
酒糟鼻	247
痤疮	248
美唇	249
瘦肩、臂	250
美颈	251
美背	252
丰胸	253
瘦腹	254
瘦腰	255
瘦腿	256
美臀	257

第10章 选择适合自身体质的刮痧养生术 258

阴虚体质	258
特禀体质	260
阳虚体质	262
湿热体质	264
痰湿体质	266
气郁体质	268
血瘀体质	270
气虚体质	272

下篇

拔罐保健康

第1章 了解拔罐的概念和原理 276

走进神奇的拔罐世界	276
绵延千年而不衰的神奇疗法——拔罐.....	276
拔罐的发展现状	279
拔罐的作用和机理.....	281
拔罐疗法的妙用	282
拔罐疗法的治病机理	284
拔罐的保健作用	285
拔罐养生常用方法.....	290

第2章 拔罐前必须了解这些事 293

拔罐常用的“罐”介绍	293
选择拔罐器具的原则	295
拔罐的几大辅助工具	295
拔罐的方法与过程.....	296
掌握拔罐的适当时间	297
拔罐的注意事项	298
罐斑暗示着什么	299
拔罐的适用人群	300
拔罐中患者出现异常反应怎么办	300

第3章 拔罐的取穴原则和操作方法 301

拔罐疏通经络的原理	301
经络学说的应用	301
拔罐的取穴原则	311
常用的取穴方法	312
拔罐常用穴及其位置	314
拔罐疗法必选腧穴.....	333

特定穴	334
-----------	-----

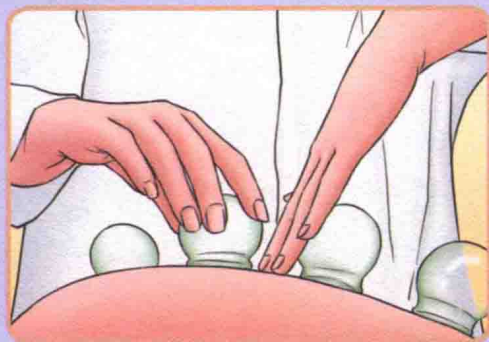
第4章 拔罐的速成操作方法 336

拔罐疗法的分类	336
常用的拔罐方法	338
起罐时的注意事项	344
拔罐后皮肤变化的临床意义	345
拔罐过程中的常见误区	345
四季拔罐有学问	346
在家拔罐有讲究	346

第5章 常见疾病的拔罐疗法 348

内科

便秘	348	流行性感冒	367
高血压	349	细菌性痢疾	368
急性胃炎	350	百日咳	369
病毒性肝炎	351	失眠	369
慢性胃炎	352	惊悸	371
支气管哮喘	353	冠心病	373
消化性溃疡	354	扁桃体炎	374
慢性支气管炎	355	面瘫	375
胃下垂	356	皮肤科	
胆结石	357	白癜风	377
腹泻	358	银屑病	378
神经衰弱	359	湿疹	379
痔疮	360	风疹	380
泌尿系结石	361		
脱肛	362		
肋间神经痛	363		
偏头痛	364		
颈椎病	365		
腰肌劳损	366		





荨麻疹 381

皮肤瘙痒症 382

带状疱疹 383

斑秃 384

黄褐斑 385

祛青春痘、粉刺 386

外科

坐骨神经痛 387

腰椎间盘突出症 388

关节痛 389

急性腰扭伤 390

落枕 390

肩周炎 391

慢性腰痛 392

男科

男性不育症 393

前列腺病 394

性功能失调 395

妇科

月经不调 396

更年期综合征 398

痛经 399

崩漏 399

闭经 402

慢性盆腔炎 403

带下病 404

缺乳 405

耳鼻喉科

急性结膜炎 406

青光眼 407

睑腺炎 408

鼻出血 409

急性扁桃体炎 410

咽炎 411

慢性鼻炎 412

颞下颌关节功能紊乱症 412

耳鸣、耳聋 413

牙痛 414

附录 415

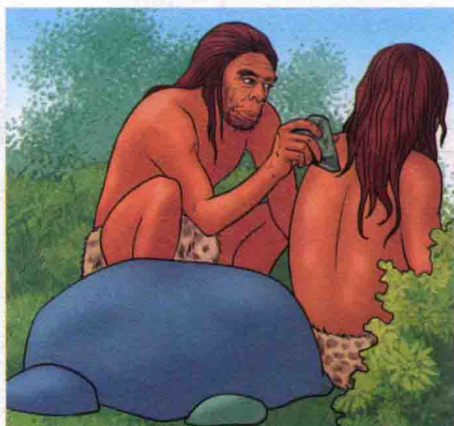
上篇



刮痧治百病

第1章 了解刮痧及其基本原理

所谓的刮痧就是用刮痧板蘸取适量的刮痧油在患处皮肤上反复刮动。“刮痧”的“痧”字也就是“痧证”。这种疗法的出现要追溯到旧石器时代。当时医学条件非常落后，人们患病时出于本能用手或者其他物品刺激身体的某些部位，有时误打误撞竟然能使疾病得到缓解。为此，古代的医者便开始研究其中的道理，通过长期的实践与积累，终于总结出了砭石治病的方法，这便是刮痧的雏形。



早在旧石器时代，人们就已经懂得使用刮痧来治疗疾病了

刮痧以中医理论为基础，历史悠久，源远流长。清朝时期的郭志邃著有《痧胀玉衡》一书，完整地记录了各类痧证百余种。刮痧通过刮拭经络穴位，改善局部微循环，起到疏通经络、活血化瘀等功效，是防病治病的好方法。

明代著名的医学家张鹤腾（号凤逵）在他的《伤暑全书》中详细记载了痧证的发病原因、发病原理以及症状，并对该疗法给予了细致入微的描述。他认为外界的邪毒通过人的皮肤表层侵入到人体内部，会阻塞人体的经络，导致气血流通不畅；邪毒从口鼻入侵人体，就会阻塞络脉，导致络脉的气血运行受阻。这些邪毒在体内蓄积得越多，对人体的影响越大，久而久之便可形成燎原之势，遇到这种情况时，可采取刮痧放血的办法予以治疗。除此之外，许多中医典籍里都对刮痧有详细的论述。

何为传统刮痧疗法



由此可见，刮痧是一门非常深奥的中医理论，是中医强身疗疾的重要组成部分，确实具有治病强身的作用。

底蕴深厚的刮痧疗法

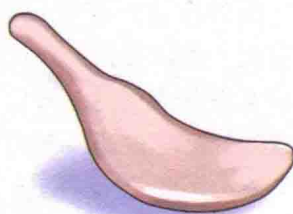
砭石疗法是针刺术、刮痧法的萌芽阶段，刮痧疗法可以说是砭石疗法的延续、发展或另一种存在形式。随着历史的演变和发展，医学书籍中逐渐出现了有关刮痧的记载。

传统刮痧疗法的主要适应证为痧病，所用工具有瓷器类（碗盘勺杯之边缘）、金属类（铜银铝币及金属板）、生物类（麻毛棉线团、蚌壳）等，刮痧部位为脊背、颈部、胸腹、肘窝。所用润滑剂为植物油类、酒类、滑石粉和水。

随着刮痧技术的发展，中国刮痧保健法逐步兴起发展起来。它是在古代传统刮痧疗法的基础上发展演变而来的。中国刮痧保健法是以中医脏腑经络学说为理论指导，集针灸、按摩、点穴、拔罐等中医非药物疗法之长，所用工具是以水牛角为材料制作的刮痧板，对人体具有活血化瘀、调整阴阳、舒筋通络、调整信息、排出毒素、自家溶血等作用，是既可保健又可治病的一种自然疗法。它是中医学的重要组成部分，内容包括刮痧方法、经络、腧穴及临床治疗等部分。刮痧由于具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点，已经越来越受广大患者的欢迎。



中国刮痧健康法是一种既可保健又可治疗的自然疗法



水牛角材质的刮痧板



中国刮痧保健法是在传统刮痧疗法的基础上的继承发展。现代科技的发展使刮拭工具外部构造、表面光洁度等方面更加适合人体各部位刮痧的需要，而且以水牛角为材料的刮痧板更加体现了刮痧自然之法的特点。水牛角质地坚韧、光滑耐用、加工简便，能避免金属类器械所造成的疼痛、易伤皮肤、产生静电等不良反应，亦能避免瓷器类、

生物类器械易碎、不易携带等因素，还能避免现代化学用品如塑料品给人体皮肤造成的危害。

中国刮痧保健法不仅在刮痧工具选择上更为合理，而且结合按摩、点穴、杵针等手法，使刮痧不直接用手便有按摩、点穴的作用，不用针刺入肉便可起到针刺的效果，不用拔罐器便有与拔罐类似的疗效。由于不断地完善和改进，中国刮痧保健法的治疗范围，已在主要治疗痧病的传统刮痧疗法的基础上充分扩大。在理论方面，中国刮痧保健法以中医脏腑经络学说为理论指导，较传统刮痧疗法的经验方法亦有系统提高。

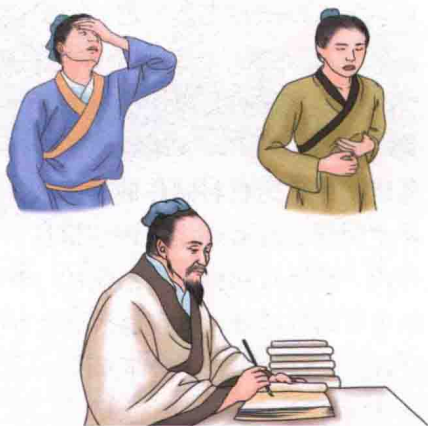
刮痧疗法经过漫长的发展历史，已由原来粗浅、直观、单一经验的治疗方法发展为今天有系统中医理论指导，有完整手法和改良工具，适应病种广泛，既可预防保健又可治病的一种自然疗法。中国刮痧保健法以其易学、易会、易行、疗效明显等特点必将为人类健康事业做出卓越的贡献。

刮痧疗法的历史与发展

刮痧疗法，起于民间，确切的发明年代及发明人难以考证。元代医家危亦林早在公元1337年就记载了这一疗法。他在撰写的《世医得效方》卷二“沙证”（当时用“沙”字而未用“痧”字）一节中说，沙证“古方不载……所感如伤寒，头痛呕恶，浑身壮热，手足指末微厥，或腹痛闷乱、须臾能杀人”，又说：“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝，俗谓搅肠沙，今考之，此证乃名干霍乱，此亦由山岚瘴气，或因饥饱失时、阴阳暴乱而致。”“沙”从这段来看是指一种病症。具体地说，“搅肠沙”就是指心腹绞痛、高热头痛、吐泻不得、烦闷难耐、冷汗自出、手足发凉，在较短时间内就可以致人死命的干霍乱证。很类似于现代医学所说的细菌性食物中毒、沙门氏菌属感染，乃至烈性传染病霍乱、副霍乱等病症。到了明代，“沙”字在医书里就都作“痧”字了。

对于“痧证”的治疗，除药物治疗外，在《世医得效方》里提到了3种外治法。

以后明清的医学著作，不仅继承了危亦林《世医得效方》在痧证及刮痧疗法方面的知识，而且有了进一步的发展。清代康熙十四年（公元1675年）郭志邃（右陶为其号）所撰的《痧胀玉衡》为其中具有代表性的痧证辨治专著。该书对刮痧疗法进行了比较系统的论述，包括痧证的病因、病机分类、症状表现及治法用方，还包括刮痧、放痧、淬痧等的具体方法和适应证。从痧证的病因病机和症状来看，《痧胀玉衡》认为“痧”是指人体感受风寒暑湿燥火、疫气、秽浊之气后，毒邪内郁外发所造成的多种证候，主要包括现代医学所说的病毒或细菌所引起的多种传染性疾病和感染性疾病。



刮痧疗法最早记载于公元1337年由元代医家危亦林撰写的《世医得效方》中