



TUJIE
AIJIU ANMO BAGUAN GUASHA
宋璐璐 牛林敬 / 编著

艾灸 按摩 拔罐 刮痧

最简易的自然疗法

舒展筋骨、畅通血脉、调养五脏、缓解压力、治疗酸痛、消除疲劳



让你不花钱的
养生智慧



- 简单易学** 一看就会，轻松舒服的绿色疗法
- 实用方便** 不受场地、时间、身体条件限制
- 高效快捷** 每天5分钟，身体健美、充满活力

河北科学技术出版社

图解艾灸按摩拔罐刮痧 ——最简易的自然疗法

易 磊 宋璐璐◎主编

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解艾灸按摩拔罐刮痧：最简易的自然疗法：双色版 / 易磊，牛林敬编著. —石家庄：河北科学技术出版社，2014.6

ISBN 978-7-5375-7102-9

I. ①图… II. ①易… ②牛… III. ①外治法—图解
IV. ①R244-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第143459号

图解艾灸按摩拔罐刮痧：最简易的自然疗法

易磊 牛林敬 编著

出版发行：河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）

印 刷：三河市祥达印刷包装有限公司印刷

经 销：新华书店

开 本：710×1010 1/16

印 张：20.5

字 数：262 000

版 次：2014年8月第1版

2014年8月第1次印刷

定 价：29.80元

前 言

随着生活节奏的加快以及周围环境和生活方式的改变，人们的健康面临着重大的威胁。越来越多的人开始关注自己、家人、亲戚、朋友的健康，并在努力寻求一种无毒副作用、经济有效的强身祛病方法。中医艾灸、按摩、拔罐、刮痧疗法因其操作简单、安全、有效，成为临床治疗和家庭保健的常用方法，并且越来越受到人们的青睐。

艾灸、按摩、拔罐、刮痧之所以受到人们的推崇，归纳起来，主要有以下四个方面的原因。

第一，安全可靠。俗话说“是药三分毒”，药物本身的毒副作用常常让人们暗自担心，而苦涩难咽的药物让每个人尤其是孩子每次吃药都成了一场“灾难”。而艾灸、按摩、拔罐、刮痧这四种疗法不用打针，不用吃药，应用物理方式或天然药物，通过刺激体表穴位以调动人体本身所固有的致病能力和调节机制，就可以达到防病治病的目的，既适合健康人也适合亚健康以及病后康复期的人群恢复治疗。

第二，疗效显著。艾灸、按摩、拔罐、刮痧有平衡阴阳、行气活血、舒筋活络、驱散寒邪等功效，这些功效是可以重复和验证的，并且见效十分迅速。临床上，疼痛、呕吐、发热等症状在艾灸、按摩、拔罐、刮痧进行数分钟后即减轻或消失的情况屡见不鲜；对西医疗效欠佳的慢性病、疑难病使用这些疗法后也常有意想不到的效果。

第三，简便易学。这四种疗法不需要什么复杂的仪器设备，而且对治疗的时间、地点、环境要求不高，只需一双手、一根艾条、一块刮痧板、几个小罐，便可强身祛病。正因如此，这些疗法才得以世代相传。

第四，经济实用。去医院看病，所需路费、挂号费、治疗费、住院费等，少则几百元，多则几千甚至几万元。但是，如果你拥有艾灸、按摩、拔罐、刮痧的一些基本治疗知识，那么日常生活中的一些小病不用就医就能够通过这些疗法解决。

本书将艾灸、按摩、拔罐、刮痧的精华治疗方法进行了汇总，读者可以根据自己的时间和实际需要，选择最适合自己的方法。图文结合是本书最大的特色，图片可以传达文字所描述不出的知识，如艾灸、按摩、拔罐、刮痧常用的器具与操作方法，让人一看就懂，一学就会，书中还配有人体经络穴位图，方便读者查找穴位，这样既能节省时间，又能准确操作，提高疗效，实为广大读者的自助强身必备手册。

健康之路，《图解艾灸按摩拔罐刮痧——最简易的自然疗法》与您一路同行。

编 者

2014年5月

目 录

上 篇

经络疗法，知而善行

第一章 艾灸疗法，灸出健康

初识艾疗，防病治病 / 004

施灸手法，各显神通 / 008

施灸体位，5 种选择 / 011

施灸有序，补泻有道 / 014

艾草选择，把握细节 / 016

施灸注意，一定要记 / 018

施灸宜忌，不可忽视 / 020

第二章 按摩疗法，舒筋活络

初识按摩，治病强身 / 024

按摩手法，心知肚明 / 026

补泻有道，方法宜知 / 033

异常处理，方法得当 / 036

按摩宜忌，不容忽视 / 038

第三章 拔罐疗法，拔掉病痛

初识拔罐，消除病痛 / 042

罐具选择，各取所需 / 044

辅助材料，提前准备 / 047

操作程序，心中有数 / 050

拔罐方法，不可不知 / 051

拔罐注意，心中切记 / 060

拔罐宜忌，不容忽视 / 062

第四章 刮痧疗法，扶正祛邪

初识刮痧，调节阴阳 / 066

选对工具，巧妙刮痧 / 068

刮痧步骤，遵照执行 / 073

补泻有道，方法重要 / 074

运板方法，灵巧掌握 / 075

晕刮处理，方法宜知 / 079

刮痧反应，宜有所知 / 080

注意事项，心中谨记 / 081

刮痧禁忌，不容忽视 / 084

下 篇

四法结合，祛病保健康

第一章 日常健体，一用就灵

失眠健忘 / 088

消除疲劳 / 092

补肾强身 / 096

养心安神 / 100

第二章 美容瘦身，一学就会

祛皱抗衰 / 106

祛除雀斑 / 110

消除痤疮 / 114

抗银屑病 / 118

祛除湿疹 / 122

减肥瘦身 / 126

第三章 脏腑有疾，经络来帮

感 冒 / 132

咳 嗽 / 136
便 秘 / 140
中 暑 / 144
痔 疮 / 148
腹 泻 / 152
慢性胃炎 / 156
糖尿病 / 160
高血压 / 164
低血压 / 168
冠心病 / 172
高脂血症 / 176
缺铁性贫血 / 180

第四章 从头到脚，一身轻松

头痛 / 186
慢性咽炎 / 190
耳鸣 / 194
口腔溃疡 / 198
扁桃体炎 / 202
过敏性鼻炎 / 206
牙痛 / 210
落枕 / 214
颈椎病 / 218
肩周炎 / 222

腰间盘突出 / 226

类风湿性关节炎 / 230

第五章 女性健康，魅力长久

痛经 / 236

闭经 / 240

盆腔炎 / 244

白带异常 / 248

月经不调 / 252

更年期综合征 / 258

第六章 男性阳刚，无烦心事

早泄 / 264

遗精 / 268

阳痿 / 272

前列腺炎 / 276

前列腺增生 / 280

第七章 小儿健康，快乐成长

小儿肺炎 / 286

小儿遗尿 / 290
小儿腹泻 / 294
小儿厌食 / 298
小儿惊风 / 302
小儿腮腺炎 / 306
小儿伤食 / 310
小儿便秘 / 314

上 篇

经络疗法，知而善行

艾灸、按摩、拔罐、刮痧是祖国医学百花园中的瑰宝、奇葩。因其操作简单、安全可靠、疗效显著、经济实用，已成为临床治疗和家庭保健的常用养生方法，越来越受到人们的青睐。下面让我们从零开始，逐步了解这四种经络疗法的基本常识，并加以实践，以达到“手到病自除”的目的。



第一章

艾灸疗法，灸出健康

近年来，中医艾灸养生成为养生新宠，越来越多的人关注艾灸，并将艾灸融入到自己的生活中。艾灸疗法简称灸法，是运用艾绒或其他药物在体表的穴位上烧灼、温熨，借灸火的热力以及药物的作用，通过经络的传导，以起到温通气血、扶正祛邪的作用，达到防治疾病目的的一种方法。此方法安全可靠，适用范围广，疗效奇特，无毒副作用，使用起来简单、方便。



初识艾疗，防病治病 → 施灸手法，各显神通

施灸体位，5种选择 → 施灸有序，补泻有道

艾草选择，把握细节 → 施灸注意，一定要记

施灸宜忌，不可忽视



初识艾疗，防病治病

艾疗，即艾灸疗法，也称“灸法”或“灸疗”，“灸”字，《说文解字》作“灼”字解释，是灼体疗法的意思，是火力在医疗上的直接医疗作用。艾疗是指利用艾绒或药物，放置于体表的穴位上或患处，借其烧灼和熏熨时的温热性或药物的作用，通过经络的传导而扶正祛邪，温通经络，调畅脏腑气血，达到防病和治病目的的一种中医外治疗法。又因施灸的材料不同，故又有艾灸疗法与非艾灸疗法之分，临床尤以艾绒作材料而应用者居多，故统称为艾灸疗法。

艾灸的防病治病功效主要表现在以下几个方面：

1. 通络行气

经络通，气机的升降运动就会后劲十足。心脏的跳动是动力气血运行的一个重要的来源，但身处躯体中心部位的心脏只是在做分内的工作——跳动。更何况“强弩之末不能穿（入）鲁缟”。所以，有时候，必须依靠外力的帮助，心脏工作了几十年的老年人更是如此。如果再有风、寒、暑、湿、燥、火等外因的侵袭或跌打损伤的发生，那么人体局部气血凝滞，经络受阻就成为了一个必然的事情，进而身体就会出现肿胀疼痛等症状和一系列功能障碍。此时，艾灸穴位就是刺激经络上的“大药”，可以起到调和气血、疏通经络、平衡机体功能的作用。

2. 泄热拔毒

寒则温之，是否热证还可以用艾灸之法呢？回答是肯定的，这就要辩证地看待艾灸。事实上，在古代文献中就有“热可用灸”的记载，《黄帝内经》就有艾灸治疗痈疽的记载，历代医籍也将艾灸作为此病证的一个重要的治法。唐代《千金要方》进一步指出艾灸对脏腑实热有宣泄的作用，该书很多处还对热毒蕴结所致的痈疽及阴虚内热的消渴证的火疗做了论述。由此看来，艾灸还能以热引热，将热导引出来。艾灸，既能散寒又能清热，对机体失衡的状态可以起到双向调节的作用。



通络行气



泄热拔毒



3

散寒温经

《素问·阴阳应象大论》说：“察色按脉，先别阴阳。”水代表寒，火代表热，阴阳的基本病理特征就是寒热。照五行分就分为温、热、平、凉、寒。寒、热是对致病因素影响人体后，人体所表现出的功能状态的概括，中医学称为寒证、热证。而引起寒热证的病因，则称为寒邪、热邪。艾叶性温，既能入阴又能入阳，补中有通，通中能消，灸疗时释放的红外微波及烟熏能够气血双调，可使热力深达肌层，温气行血，是药效广泛的一味中药。因此，灸法具有良好的温通经络、散寒除湿、调理气血、宣痹止痛之功。

4

健体防病

《黄帝内经》中的一个根本思想就是“治未病”，时至今日，“防病于未然”仍然是我们捍卫健康的一个重要思想。艾灸除了治疗作用外，还有预防疾病的作用，是重要的防病方法之一，这在古代文献中有很多记载。

《针灸大成》提到：“灸（足）三里、绝骨四处各二壮，可以预防中风”。命门为人体真火之所在，为人之根本；关元、气海为藏精蓄血之所，艾灸上穴可使阳气足、精血充，从而增强身体抵抗力，病则难犯，达到防病之功。温灸在民间享有不错的口碑，有类似“若要身体安，三里常不干”、“三里灸不绝，一切灾病息”等赞誉。

艾灸是古代民间和宫廷都盛行的防病治病方法，在日本、韩国也很流行。现代人多用“针”而忽略了“灸”，古人云：“针所不