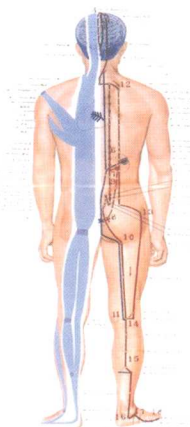


一部包治百病的精品中医专著



中医
保健新时代

开拓了另一个新的健康领域

琼芳◎编著

拔罐、刮痧、按摩全集

中医健身实用疗法全解

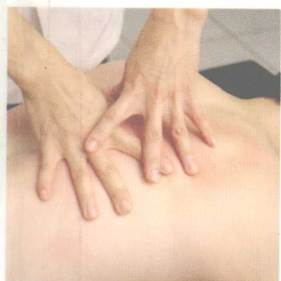


拔罐最棒的功能就是它的引血功能。如想补肾，就光在肾俞穴拔罐；补胃呢，就在中脘和足三里拔罐。



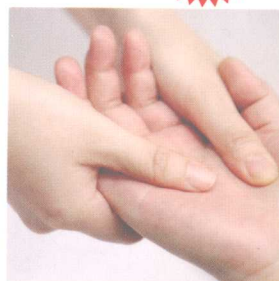
按摩一定要找准经络，离穴不离经就行。如果肚子上压着痛，你要看痛点压在什么经上，然后就按摩腿上相应经络的穴位就行了。

CLASSIC
&
PRACTICAL
经典实用

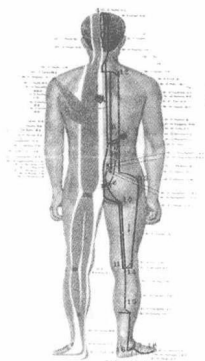


ZhongYi
JianShenShiYong
LiaoFa

刮痧是将粘着在血管壁的瘀血清除到血管外，然后再经血液重新吸收入血管，经过全身的循环，将刮出的废物从尿液排出。刮痧会加速血液循环，对心脏是很好的锻炼。

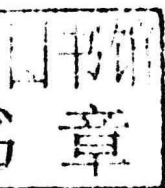


中国商业出版社

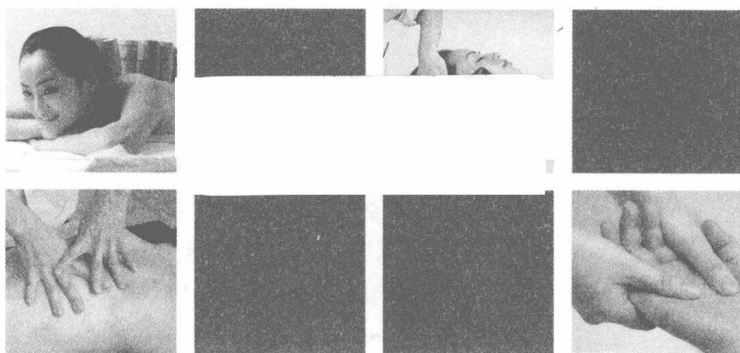


拔罐、刮痧、按摩全集

中医健身实用疗法全解



琼 芳◎编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

拔罐、刮痧、按摩全集——中医健身实用疗法全解 / 琼芳编著. —北京:
中国商业出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5044-6640-2

I. 拔… II. 琼… III. ①拔罐疗法②刮痧疗法③按摩疗法(中医)
IV. R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 170650 号

责任编辑:武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳顺印务有限公司印刷

* * * *

787 毫米×1092 毫米 16 开 17.375 印张 242 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价:35.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

拔罐、刮痧、按摩是中医健身的集中重要实用疗法。它们不是人们想像的那样简单,因为人体的穴位有几百个,针灸、拔罐、刮痧和按摩的具体方法也有几百种,把握不好二者之一就会使疗效大打折扣,甚至会给自身或患者造成不良影响。

例如,长久以来,穴位找不准主要是因为缺少图例,或者手绘图例与人体实际有一定差距;为此,本书着手制作了真人实体穴位标注图,其准确性在此领域已具有较高水平。

针对拔罐、刮痧、按摩等重要的治疗方法,本书做了详细解说,并且在具体治病的章节中简明地分出了这三种疗法各自施治的穴位和部位,以使读者轻松掌握施治的部位和方法。

本书分为上下篇,上篇是实用拔罐疗法,下篇是拔罐刮痧治百病。上篇主要讲述拔罐前的准备工作、拔罐疗法的种类、揭开刮痧的神秘面纱、刮痧工具的选择及操作、不同的部位不同的刮痧方法等内容,下篇包括内科常见病的拔罐刮痧法、外科常见病的刮痧术、皮肤科常见病的刮痧术、妇科神经系统常见病的刮痧术、儿科系统常见病的刮痧术、男科常见病的刮痧术、五官科常见病的拔罐法等内容。

本书是经中医传统医学研究人员多年临床经验的结晶,精心打造的精品医学专著。全书内容深入浅出,言简意赅,并配有大量真人实体

拔罐、刮痧、按摩全集

图片,详细、准确、系统地介绍了针灸、拔罐、刮痧、按摩疗法的知识和具体方法,使读者看过即可掌握,实为医务人员和广大患者的良师益友。相信本书会对家庭保养、保健以及各种疾病的家庭治疗和护理等方面产生显著的效果。



目 录

上篇 实用拔罐疗法

第一章 全面认识拔罐疗法

1. 拔罐疗法的发展简史 / 3
2. 拔罐疗法的治疗原理 / 4
3. 经络——拔罐的亲密伙伴 / 8
4. 准确取穴有妙法 / 15
5. 拔罐疗法的常用穴位 / 18

第二章 拔罐前的准备工作

1. 拔罐常用的五种工具 / 29
2. 罐具准备有学问 / 31
3. 拔罐的四大辅助用品 / 31
4. 了解常用的拔罐体位 / 33
5. 拔罐部位的清洗 / 33
6. 拔罐的注意事项 / 34

第三章 拔罐疗法的种类

1. 火罐法 / 36
2. 走罐法 / 38
3. 水罐法 / 39



- 4.药罐法 / 41
- 5.抽气罐法 / 43
- 6.针罐法 / 44
- 7.起罐法 / 47
- 8.探秘拔罐后的皮肤反应 / 47

第四章 揭开刮痧的神秘面纱

- 1.“痧”的概念 / 50
- 2.刮痧疗法的源流 / 51
- 3.刮痧疗法的原理 / 53
- 4.一起来认识“痧痕和痧象” / 63
- 5.掌握刮痧治病的三个关键 / 64
- 6.刮痧禁忌知多少 / 72

第五章 刮痧工具的选择及操作

- 1.巧选刮痧板 / 73
- 2.认识刮痧介质 / 74
- 3.刮痧时的常用体位 / 75
- 4.刮痧疗法的种类 / 76
- 5.掌握刮痧术的操作规程 / 79

第六章 不同的部位不同的刮痧方法

- 1.头部刮痧法 / 81
- 2.面部刮痧法 / 82
- 3.颈部刮痧法 / 82
- 4.背部刮痧法 / 83
- 5.胸部刮痧法 / 84
- 6.腹部刮痧法 / 84



- 7.四肢刮痧法 / 85
- 8.膝关节刮痧法 / 86

下篇 拔罐刮痧治百病

第一章 内科常见病的拔罐刮痧法

- 感 冒 / 89
- 支气管炎 / 91
- 支气管哮喘 / 95
- 肺 炎 / 99
- 恶心、呕吐 / 101
- 急性胃肠炎 / 102
- 消化性溃疡 / 104
- 胃下垂 / 105
- 细菌性痢疾 / 107
- 慢性肝炎 / 109
- 便 秘 / 110
- 高血压病 / 113
- 低血压症 / 116
- 心律失常 / 117
- 慢性肾炎 / 119
- 泌尿系感染 / 121
- 糖尿病 / 122
- 肥胖症 / 124
- 偏头痛 / 125
- 三叉神经痛 / 128
- 面神经麻痹 / 129

肋间神经痛 / 131

神经衰弱 / 132

失眠 / 134

第二章 外科常见病的刮痧术

落枕 / 137

颈椎病 / 140

肩周炎 / 142

肋软骨炎 / 145

网球肘 / 146

急性腰扭伤 / 148

腰肌劳损 / 150

腰椎间盘突出症 / 153

坐骨神经痛 / 156

类风湿性关节炎 / 157

腓肠肌痉挛 / 159

踝关节扭伤 / 160

跟痛症 / 161

痔疮 / 162

脱肛 / 164

第三章 皮肤科常见病的刮痧术

痤疮 / 167

荨麻疹 / 170

带状疱疹 / 173

白癜风 / 176

神经性皮炎 / 179

湿疹 / 181

黄褐斑	/ 184
风 疹	/ 186
皮肤瘙痒症	/ 188
斑 秃	/ 190
银屑病	/ 192

第四章 妇科神经系统常见病的刮痧术

月经不调	/ 196
痛 经	/ 200
闭 经	/ 204
带下病	/ 207
盆腔炎	/ 209
子宫脱垂	/ 211
妊娠呕吐	/ 213
产后缺乳	/ 215
乳腺炎	/ 217
不孕症	/ 219
更年期综合征	/ 221

第五章 儿科系统常见病的刮痧术

小儿泄泻	/ 223
小儿遗尿	/ 227
小儿高热	/ 229
小儿肺炎	/ 230
百日咳	/ 232
小儿疳积	/ 234
小儿厌食	/ 235

第六章 男科常见病的刮痧术

- 前列腺炎 / 239
- 阳 痿 / 240
- 遗 精 / 243
- 早 泄 / 244
- 男性不育症 / 246

第七章 五官科常见病的拔罐法

- 近 视 / 248
- 青光眼 / 249
- 白内障 / 251
- 睑腺炎 / 253
- 视神经萎缩 / 255
- 急性结膜炎 / 257
- 耳 鸣 / 259
- 鼻出血 / 260
- 慢性鼻炎 / 262
- 过敏性鼻炎 / 263
- 牙 痛 / 265
- 复发性口腔溃疡 / 267

上篇 实用拔罐疗法

Zhong Yi Jian Shen Shi Yon Liao Fa Quan Jie

——*Ba Guan Gua Shi Yon Liao Fa Quan Ji*

第一章 全面认识拔罐疗法

1. 拔罐疗法的发展简史

拔罐疗法是中医学的一个重要组成部分,是我国最古老的一种治病方法。俗话说:“针灸拔罐,病好一半。”可见拔罐疗法的作用是不可低估的。它是以各种罐为工具,利用燃烧、抽气等方法,排除罐内空气,造成罐内负压,使其吸附于人体一定部位以调节经络功能、治疗疾病的一种外治方法。

拔罐疗法是我国古代劳动人民在同疾病长期斗争的过程中积累起来的宝贵经验,有着悠久的历史。

拔罐疗法早期被称为“角法”或“角吸法”,最早记载于我国现存的医学文献《五十二病方》。公元 281~361 年,晋代葛洪著的《肘后方》中也有角法治疗的论述。角法是用兽角为工具(如牛角、羊角等),因将兽角磨成有孔的筒状而得名。书中有用制成罐状的兽角拔脓血以治疗疮脓肿的记载。公元 755 年,唐代王焘著的《外台秘要》中,记载了用竹筒煮罐治病和刺血拔罐等疗法治疗痈疮。其后,宋代的苏轼和沈括所著《苏沈良方》,描述了火筒法治疗久咳的方法。《太平圣惠方》中明确记载了关于角法治疗痈疽的方法,并且阐明了其适应症和禁忌症。

到了明清,拔罐疗法有了更大的发展。明代陈实功著《外科正宗》,有煮拔筒方;刘渊然著《济急仙方》有竹筒吸毒法。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中有陶罐治疗风寒头痛及眩晕、风痹等的详尽记载,并介绍了火罐的出处、形状、适应证、操作方法等。吴谦的《医宗金鉴》则记载了火罐配合中药、针刺治疗痈疽等,并首次提出把辨证用药和罐法紧

密结合的主张。

新中国成立以后,拔罐疗法有了新的发展。不仅在罐具、拔罐方法上有了发展,而且治疗范围也逐渐扩大,并与针灸、刺血、针挑等方法配合应用,使拔罐这一传统疗法得到了继承和发展。至今,拔罐疗法已成为治疗疾病的一种重要方法,成为中医学的一门独立学科。

2. 拔罐疗法的治疗原理

一、中医对拔罐疗法的认识

拔罐疗法是一种对机体产生温热性、机械性、较温和的刺激的治疗方法。虽然只是在局部或经络穴位上给予刺激,然而会引起局部和全身的反应,以此来调整机体的功能,因而具有调节阴阳,疏通经络,开达抑遏,宣通气血,活血散瘀,消肿止痛,除湿逐寒,扶正祛邪,强壮身体的作用。

1. 平衡阴阳,扶正祛邪。

中医运用阴阳失调来阐述疾病的发生机制,就是人在正常情况下,各种组织、脏器的功能活动都保持着有机的协调,即阴阳处于相对平衡状态。这种协调关系如果因某种因素而遭到破坏时,阴阳就会失去相对的平衡而发生疾病,出现“阴盛则阳病,阳盛则阴病”,以及“阳盛则热,阴盛则寒”、“阳虚则寒,阴虚则热”的各种病理变化。可见阴阳失调是产生疾病的根本原因,所以调整阴阳,恢复阴阳的平衡,就成为治疗的关键。拔罐疗法通过吸拔经络穴位来调整某些脏器的功能作用,使机体的阴阳之偏盛、偏衰得以纠正,从而扶正祛邪以达到阴阳平衡。

2. 疏通经络,宣通气血。

人体的经络,内属脏腑,外络肢节,纵横交错,网络全身,将人体内外、脏腑、肢节联系成一个有机的整体,借以运行气血,濡养脏腑。如果人体经络气血功能失调,正常的生理功能遭到破坏,疾病随之而产生。

拔罐疗法根据经络与脏腑在生理、病理上相互影响的机制,通过对经络、腧穴的负压吸引作用在脏腑经络气血凝滞或经脉空虚时,引导营卫之气复来输布,鼓动经脉气血,濡养脏腑组织器官,温煦皮毛,同时使衰弱的脏腑功能得以振奋,鼓舞正气,加强祛除病邪之力,从而使经络气血恢复正常,疾病得以祛除。

3. 开达抑遏,活血散瘀。

拔罐作用于肌表,通达于肌里,由浅入深,由近及远,催气促血,使之气流畅,促进气血循环。人体内的脏腑等器官组织,都是通过经络系统来联系的,由于有了经络的联系,才使人体构成一个有机的统一体。而整体功能的维持,是通过五脏为中心来联系相关的脏腑、经络、气血并进行调节的。人体气血的流动也是以经络为联系渠道的。所以,疏通经络,实际上就是疏通气血。血活气通,则瘀血化散,壅塞凝滞得以消除。对局部来说,可以消肿止痛,对全身来说,具有促进血液循环的作用。拔罐疗法不但能使局部毛细血管与经络通畅,也能使远端受到一定影响。

4. 消肿止痛,除湿逐寒。

拔罐疗法有祛风散寒,祛湿除邪,温通经络,疏通血脉的作用。“通则不痛”,所以又有消肿止痛作用。疼痛消失,进而导致关节通利。清代赵学敏的《本草纲目拾遗》称为火气罐,用以治疗风寒头痛及眩晕、风痹、腰痛等症而不必服药。利用罐内的吸引力,将充斥于体表的病灶,经络、穴位乃至深层组织器官内的风寒、痰湿、瘀血、热毒、脓血等,经皮毛吸引出来。可见拔罐疗法有驱散风寒,消肿止痛,通利关节的作用。

5. 消散瘀阻,拔毒排脓。

由于罐内形成负压,吸力很强,可使毒气郁结,恶血淤滞之症,在未化脓时,施以拔罐疗法,尤其是针刺之后拔罐,可使毒血吸出,气血疏通,淤阻消散。已经化脓时,可拔毒排脓,症状迅速减轻。

6. 健脾和胃,宽胸宣肺。

拔罐疗法通过其温经通络,祛湿逐寒,行气活血和消肿止痛作用,

能调和脾胃,温中散寒,以治疗因脾胃虚寒、脾胃不和引起的胃痛、腹痛、泄泻及呕吐。还能宣发肺气,调节气机升降,以宽胸宣肺,止咳平喘,清肺排痰。

总之,拔罐疗法可调节机体功能使之正常运转;当脏腑功能低下时,可增强其功能;当脏腑功能亢进时,可抑制其功能。

二、现代医学对拔罐疗法的认识

拔罐疗法是由于罐内形成负压,吸住皮肤而得到治疗效果的,对人体作用是多方面的,现分述于下。

1. 机械刺激作用。

拔罐时,由于罐内形成负压,吸力强,这种负压吸拔力,可使局部毛细血管充血,甚至破裂,红细胞破坏,出现自家溶血现象。拔罐内负压吸拔力愈大,这种自溶现象愈严重,吸拔力愈小,这种现象愈轻。负压吸拔力是属于一种负压机械刺激作用,负压吸拔力的大小,就意味着刺激量或刺激强度的大小。这种刺激,可以通过皮肤感受器、血管感受器,感受其刺激,经过传入神经纤维传至大脑皮质,反射性的调节兴奋和抑制过程,使整个神经系统趋于平衡。临床实践证明,轻而缓的拔罐手法,可使神经受到抑制;强而急的拔罐手法,可使神经兴奋。将火罐吸拔在胃俞穴、脾俞穴时,则胃的蠕动增强;当火罐吸拔在足三里穴时,则胃的蠕动减缓。由此可见吸拔力的大小,直接影响拔罐的治疗效果。通过调整吸拔力大小的机械刺激作用,可调节机体脏腑功能趋于平衡。

2. 温热刺激作用。

拔罐疗法对局部皮肤有温热刺激作用,在拔罐过程中因采用火罐法、煮罐法(竹罐)、药罐法及温水罐法,其温热刺激能使局部的血管扩张,促进局部的血液循环,加速新陈代谢,改善局部组织的营养状态,因而增强了组织的活力。血管壁的通透性,白细胞及网状细胞的吞噬力,局部的耐受性及机体的抵抗力,都足以达到促使疾病好转的目的。

3. 负压刺激作用。

拔罐疗法由于有很强的负压吸附力量,所以能使拔罐部位毛细血