



ZHONGHUA DAZIBAN SHENGHUO JINGDIAN

刮痧·拔罐 对症疗法

中国保健协会◎主编

中华大字版
生活经典
ZHONGHUA DAZIBAN
SHENGHUO JINGDIAN



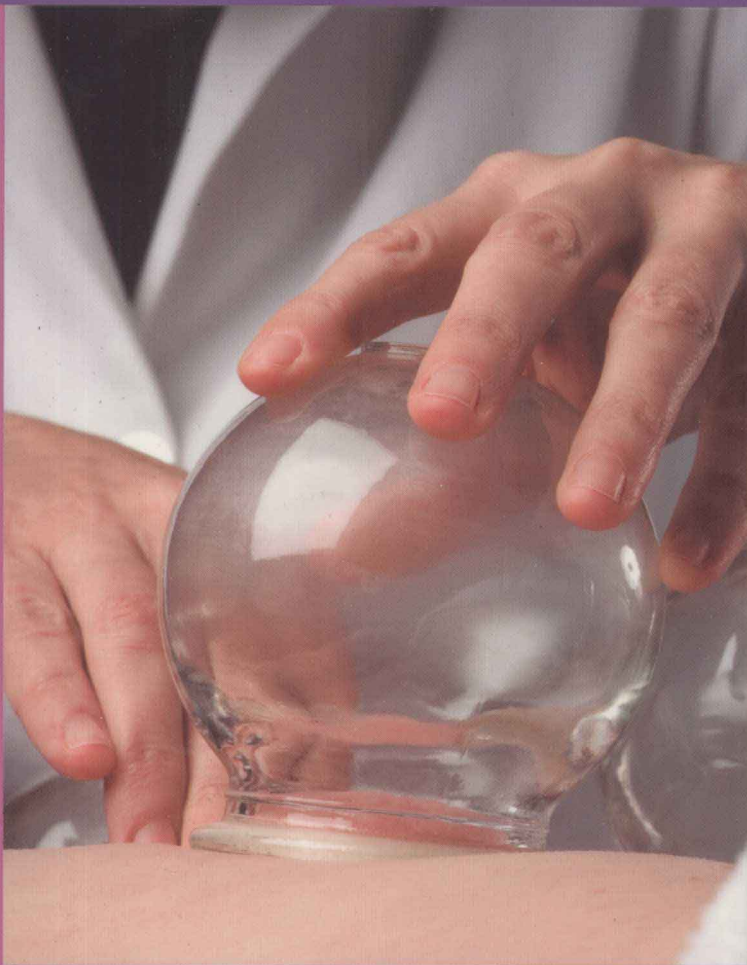
GUASHA BAGUAN DUIZHENG LIAOFA

05

100多种
常见的健康与美丽问题的
对症疗法

1000余幅
精准详细的示范图片

一看就懂 一学就会



湖南美术出版社

刮痧·拔罐 对症疗法

中国保健协会
◎主编

GUASHA BAGUAN DUIZHENG LIAOFA



刮痧·拔罐对症疗法/中国保健协会主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2011.1
(中华大字版·生活经典)
ISBN 978-7-5356-4161-8

I. ①刮… II. ①中… III. ①刮痧疗法②拔罐疗法
IV. ①R244

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256892号

爱读者 出品

中华大字版·生活经典

刮痧·拔罐对症疗法

出版人 李小山
主 编 中国保健协会
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
插图绘画 袁燕琴
图片摄影 姜 琦 赵佳赫
图片整理 刘 佳 赵佳赫
模 特 程 冲(男) 杜晨熙(女)
排版制作 王江妹 许婷婷

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 36
书 号 ISBN 978-7-5356-4161-8
版 次 2011年3月第1版
印 次 2011年3月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

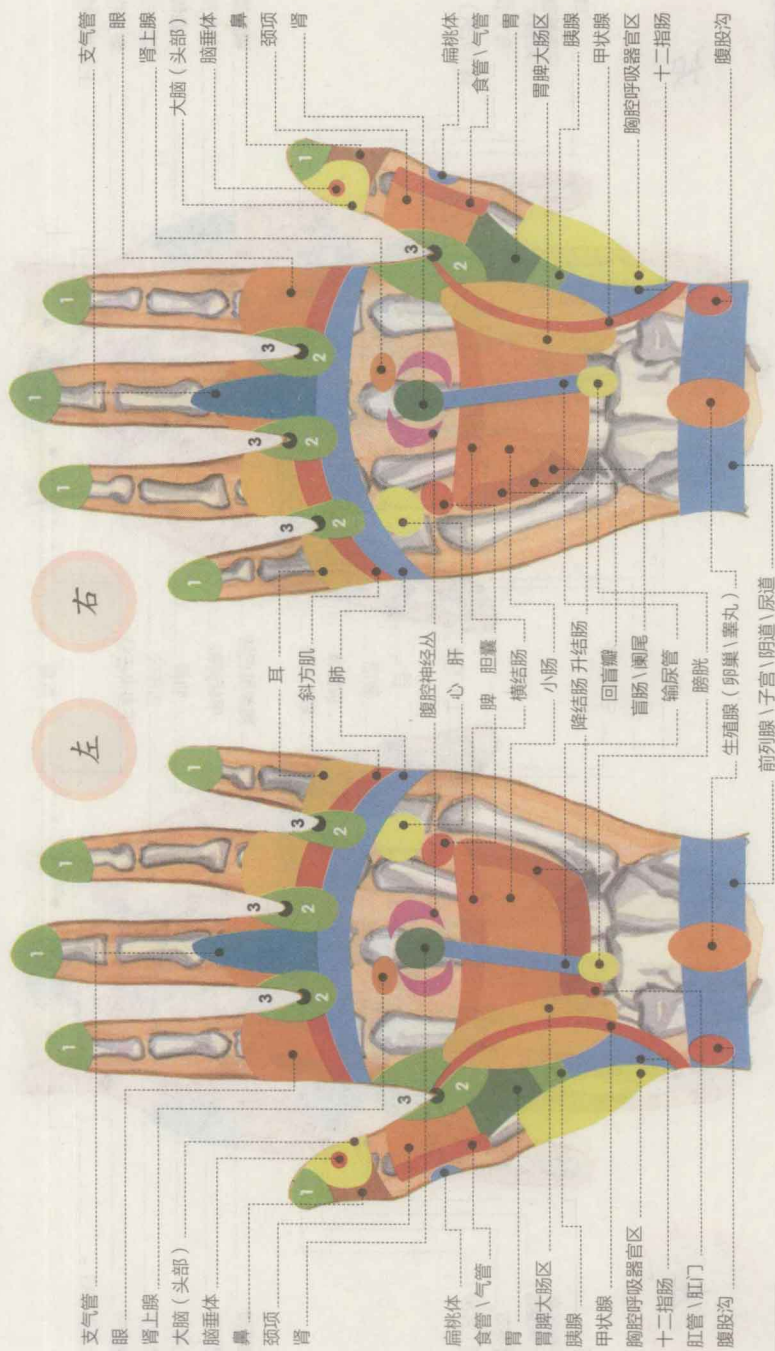
联系电话: 010-61232740

手掌

HAND REFLECTION AREA

反射区

1. 额窦 2. 颈角前区 3. 头颈淋巴结



手掌反射区

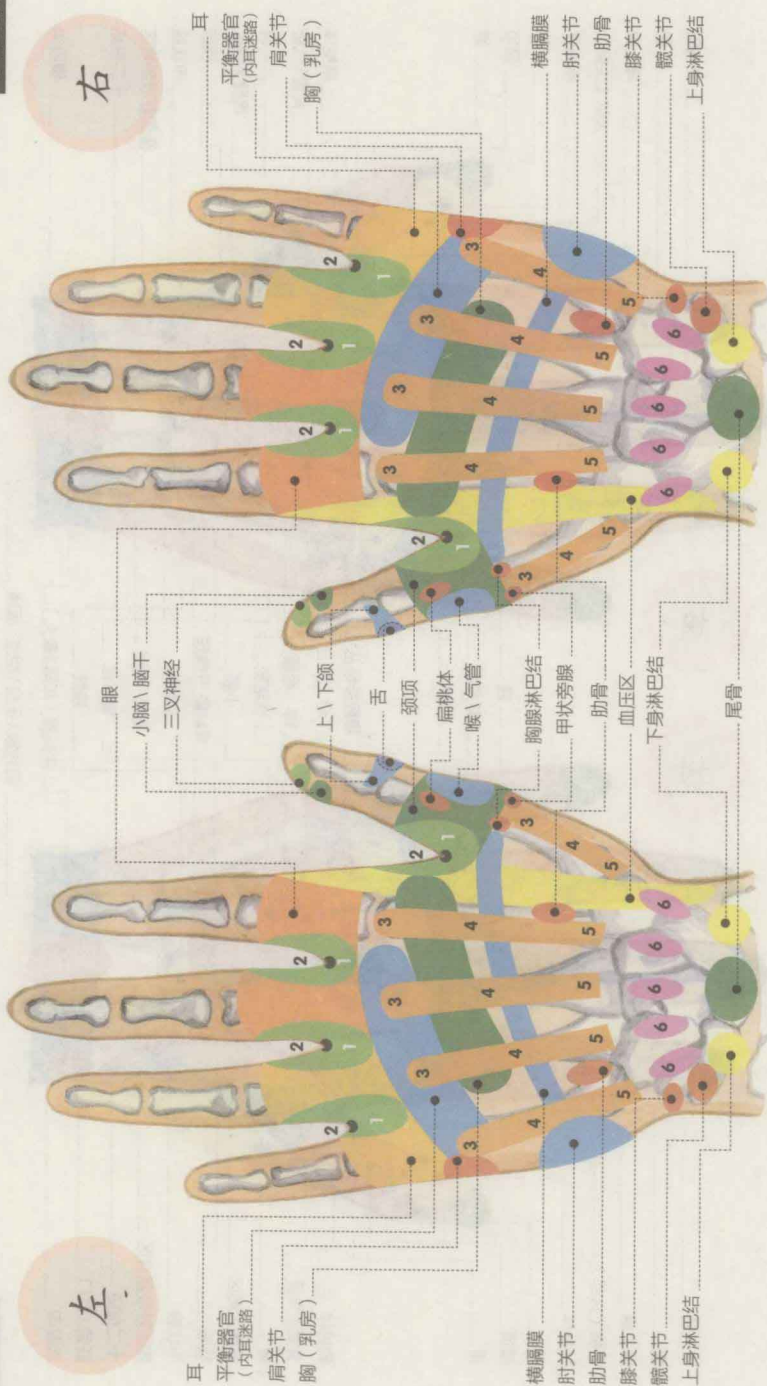
手背

HAND REFLECTION AREA

反射区

手背反射区

1. 颈肩后区 2. 头颈淋巴结 3. 颈椎 4. 胸椎 5. 腰椎 6. 骶骨



手掌/背

HAND REACTIVE POINTS

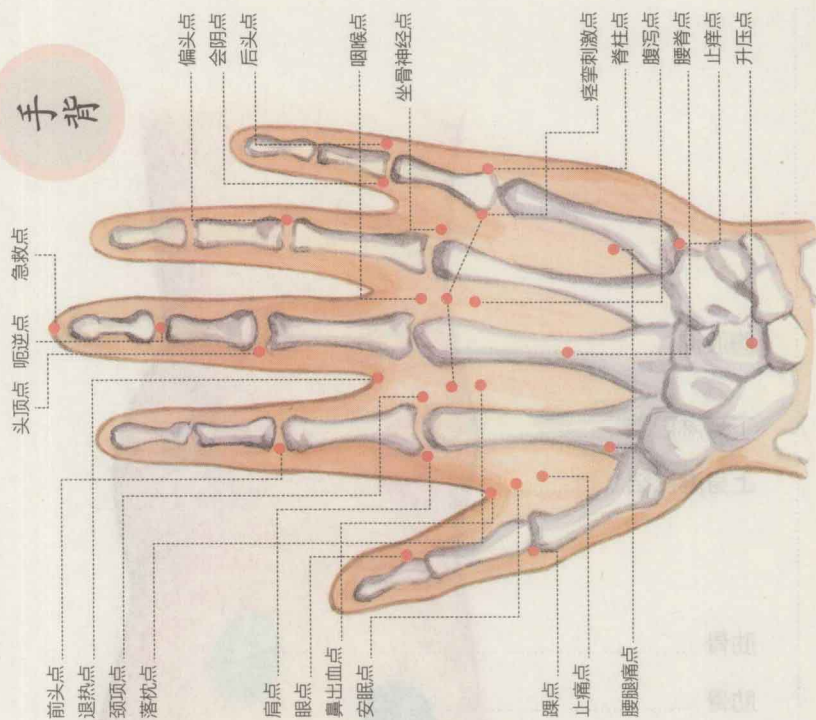
反

应

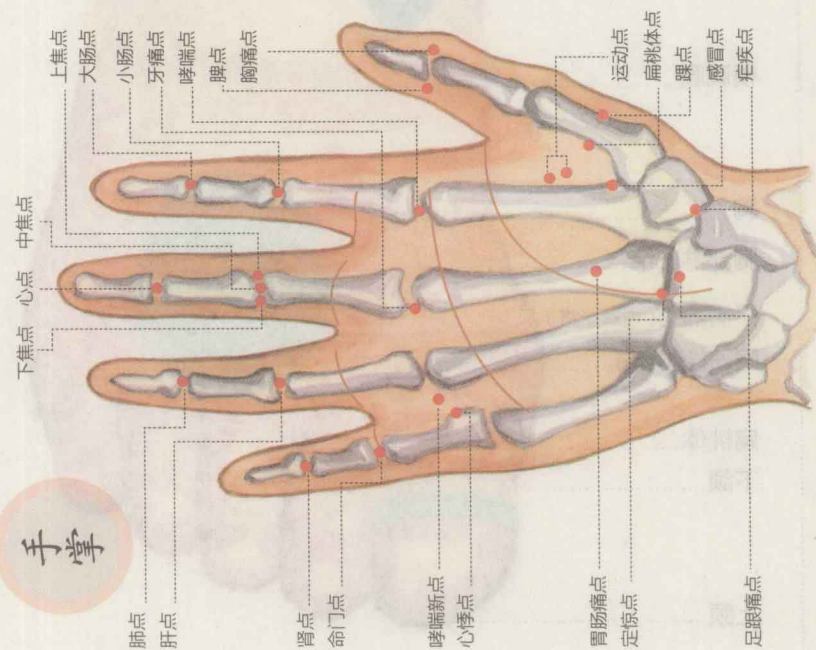
点

图

手背



手掌



足背

FOOT REFLECTION AREA

反

射

区

图

腹股沟

下身淋巴结

上身淋巴结

肋骨

肋骨

横膈膜

胸

胸部淋巴结

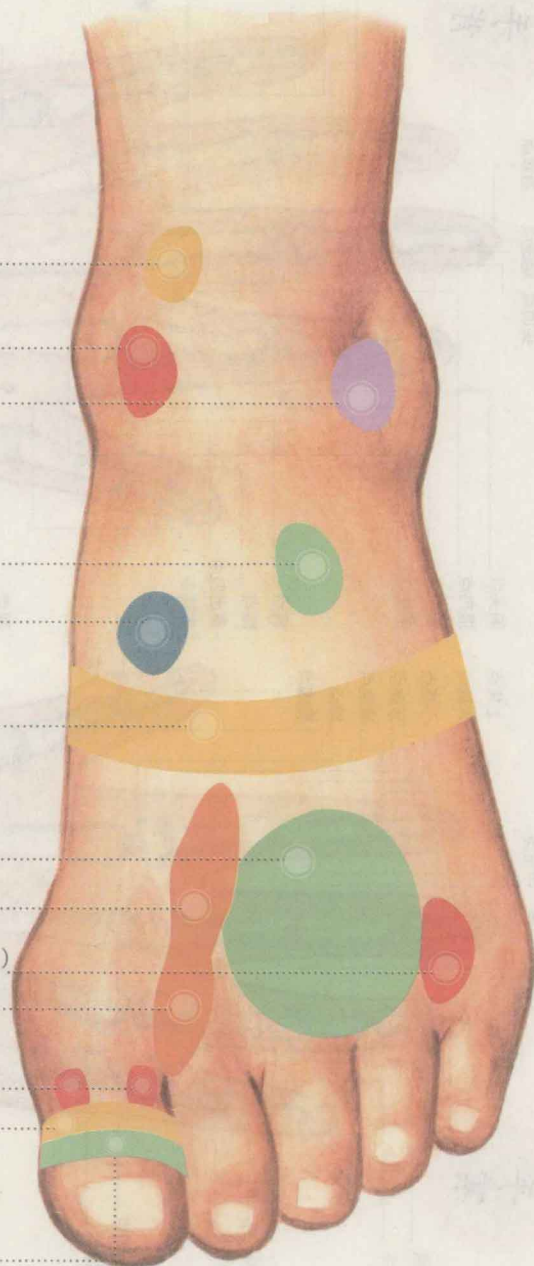
平衡器官(内耳迷路)

喉\气管\声带

扁桃体

下颌

上颌



足内外侧

FOOT REFLECTION AREA

内侧



外侧



反

射

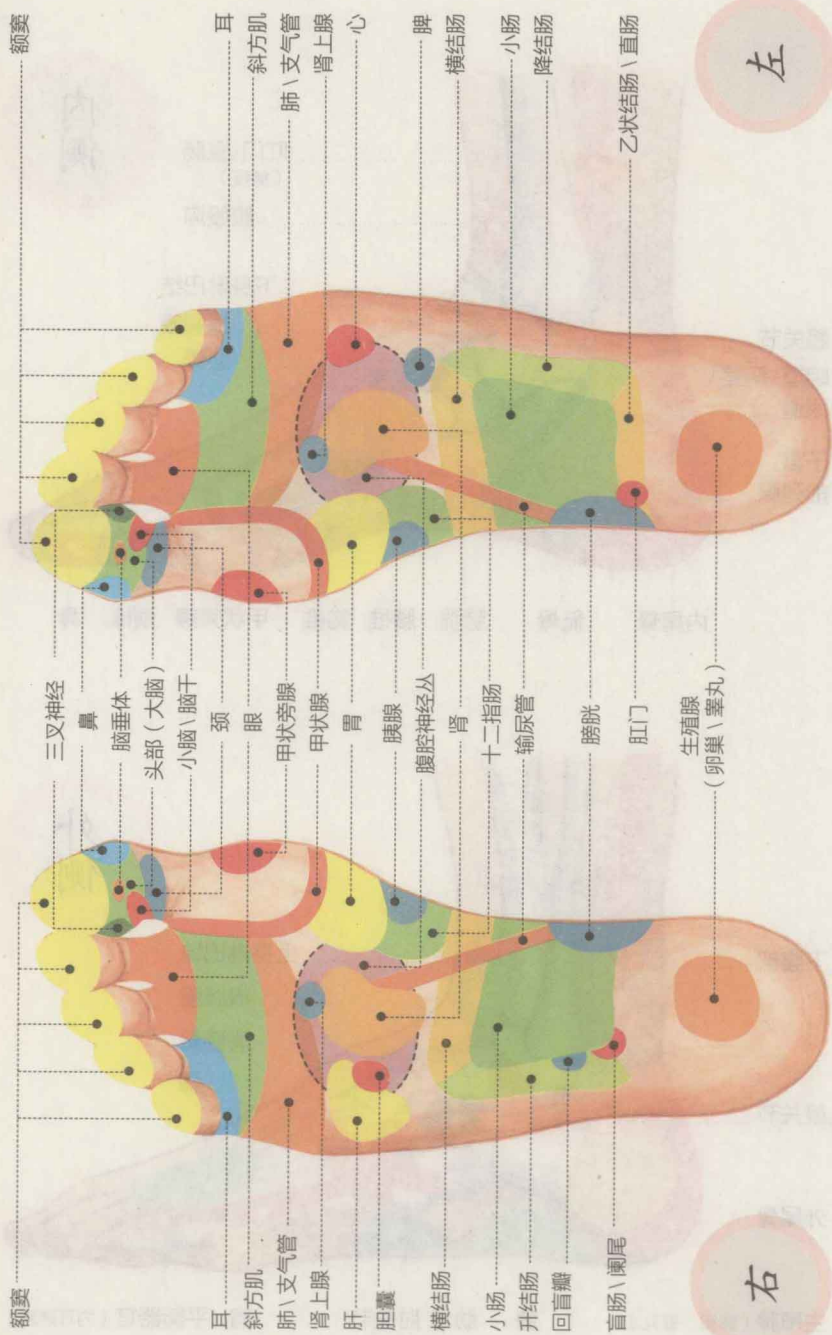
区

图

足底

FOOT REFLECTION AREA

反射区图



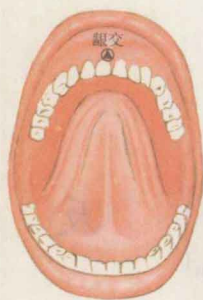
背面



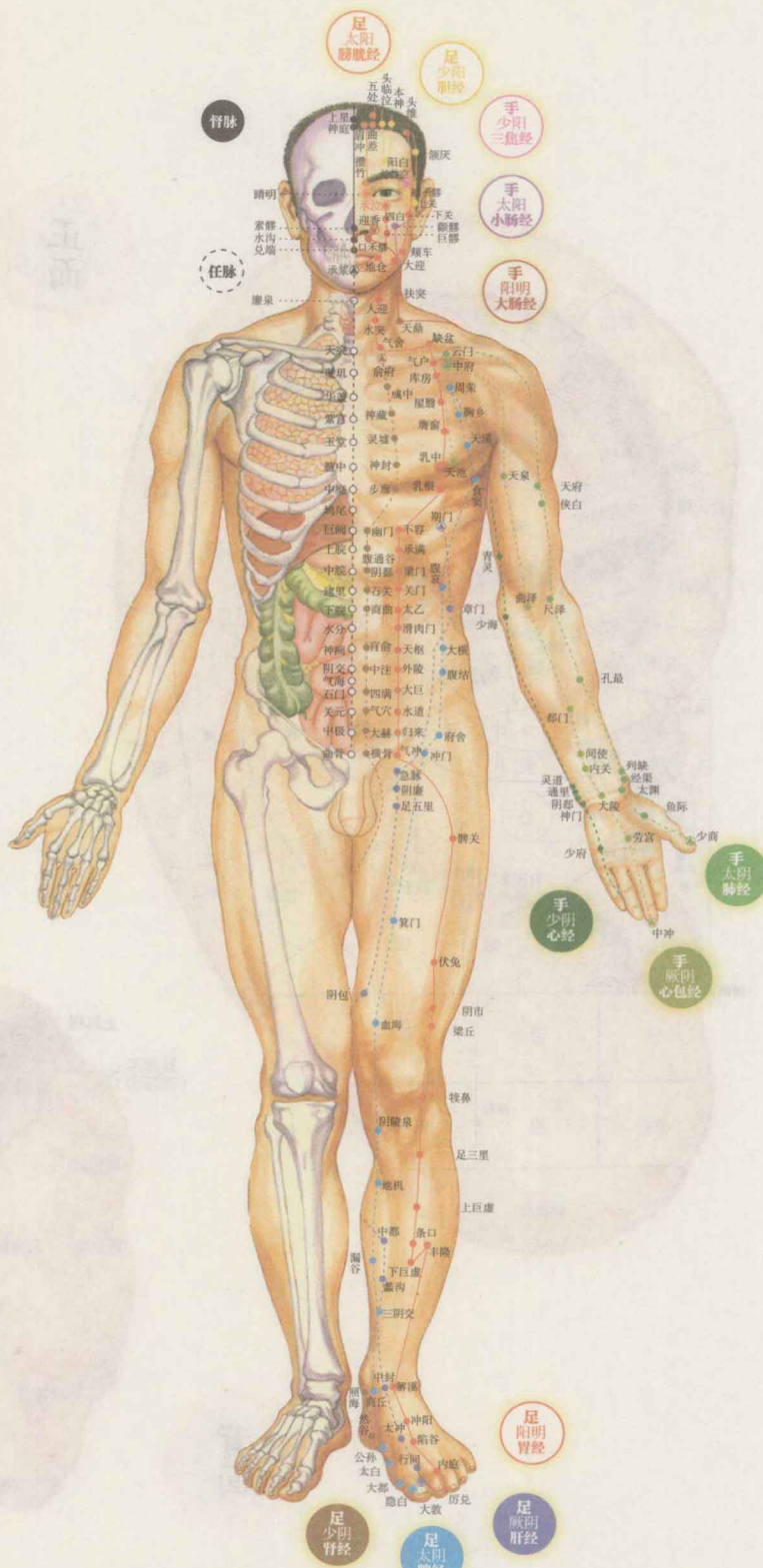
人体穴位及经络体表循行图

14 正 条经

◎ 督脉终止穴



◎ 任脉起始穴



说明：●表示该经络的起始穴 ▲表示该经络的终止穴

⑧条经



◎ 督脉要穴



百会

手
阳明
大肠经

手
厥阴
心包经

手少阳三焦经

手
太阳
小肠经



足
太阳
膀胱经

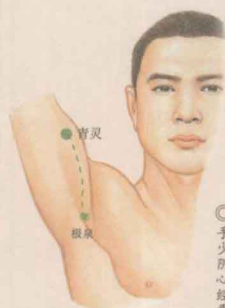
说明：⑤表示该经脉的起始穴 ④表示该经脉的终止穴

侧

14条经



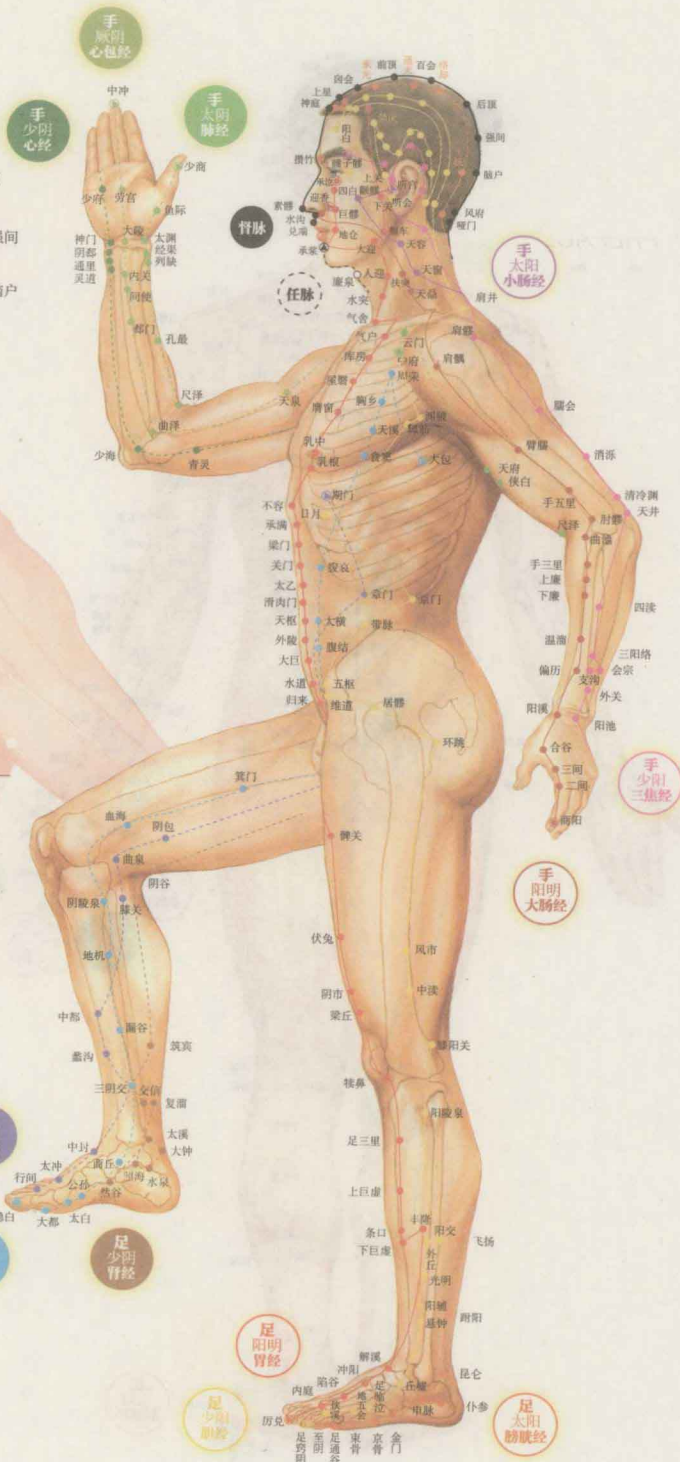
◎ 头部穴位放大展示



◎ 手少阴心经要穴



◎ 足少阴肾经起始穴

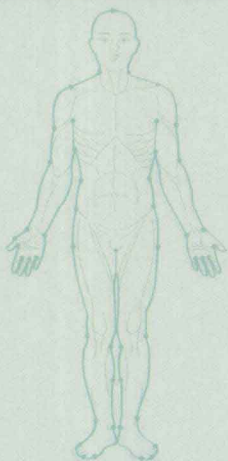


说明：●表示该经的起始穴 ●表示该经的终止穴



PREFACE

前言



GUASHA
BAGUAN
DUIZHENGLIAOFA

在当代社会，巨大的生活压力和精神压力很容易使人体出现内分泌紊乱的现象，让病气由内而生；同时由于我们的生存环境污染日益严重，一些病邪或有害物质难免会趁人体防御能力不佳时侵入体内；此外，为了维持正常的生命活动，我们的身体每天都在进行着新陈代谢，一些代谢产生的废物、毒素若不能及时排出体外，就会滞留在人体内部——一旦出现契机，这些体内的“不安定因素”就会爆发，让人捉襟见肘、难以招架，产生不适，甚至罹患疾病。其实，在我们被病气和毒素侵占的身体内部，隐藏着足以将各种病气和毒素驱逐出去的巨大潜能。刮痧，便是激发这种潜能的有效手法。轻轻一刮，可使感冒的阴云就此烟消云散；轻轻一刮，可使中暑昏倒的人快速恢复神智……这并不是夸大其词，而是先人们用自己的身体反复试验得出的结论。

与之相对应的是，拔罐疗法以其无与伦比的疗效与独特优势，也愈来愈受到现代人的青睐。与常用的中医疗法相比，拔罐具有以下优势：针灸法讲究取穴精准，非专业人士实施起来难度相对较大，而拔罐对取穴精准性的要求上就明显宽松许

多；按摩虽然实施起来也比较方便，但往往需要长期坚持才会有效果，相比之下，拔罐疗法只要对症施治，一般短期内即可见效；与刮痧相比，拔罐疗法的治疗部位较深，针对刮痧刮不到、疼痛较深的患部，拔罐治疗的效果通常更为显著。

祖国传统医学博大精深，为了使广大读者能够更好地掌握刮痧和拔罐疗法，并运用正确的方法来进行实际操作，我们编写了《刮痧·拔罐对症疗法》一书。本书以图文并茂的方式，精练地叙述了与刮痧和拔罐相关的医学理论、取穴原则、常用手法及注意事项等基础知识，重点介绍了刮痧和拔罐疗法在调理常见病、养生保健、美容塑身等方面的应用。本书精心选编了100多个相关病症或症状，介绍了每个病症或症状的病因病机、临床表现、治疗原理以及多种对症治疗方法。为了方便读者按照书中所介绍的手法练习，迅速掌握刮痧和拔罐方法，我们还为每一个治疗方法配备了精准的讲解和标准示范图片，使读者一看就懂，一学即会。

当然，本书只是我们就自己所知、撷取祖国医学沧海之一粟，书中难免会有不足之处，恳请广大读者批评指正。初学者应在专业人士指导下进行操作。



PREFACE

前言



GUASHA
BAGUAN
DUIZHENGLIAOFA

目录

CONTENTS

上篇 刮痧消百病

第一章

千方百剂不如刮除病气 003

- 奇异的脑梗死 004
- 病痛的“清道夫” 007
- 中医的“通俗”疗法 009

第二章

如何才能自己刮痧 011

- 刮痧刮哪里 012
 - 经络 012
 - 穴位 017
 - 反射区 022
- 应该怎么刮 026
 - 了解刮痧用具 026
 - 常用的刮痧手法 027
 - 不同部位的刮痧要领 031
 - 需要注意的刮痧细节 038

第三章

刮痧调理常见病 041

- 内科疾病 042
 - 高血压 042
 - 低血压 046
 - 冠心病 049

- 高脂血症 052
- 糖尿病 055
- 慢性支气管炎 058
- 支气管哮喘 061
- 肺气肿 064
- 功能性消化不良 067
- 胃、十二指肠溃疡 070
- 胃下垂 073
- 慢性胆囊炎 076
- 慢性肾炎 079
- 肝硬化 082
- 贫血 085
- 神经衰弱 088
- 偏头痛 091
- 泌尿系感染 094
- 泌尿系结石 097
- 甲亢 100
- 中风 103
- 痢疾 107
- 顽固性打嗝 110
- 外科疾病 113
 - 颈椎病 113
 - 肩周炎 117
 - 腰椎间盘突出 120
 - 骨质疏松 123
 - 慢性腰痛 126
 - 痔疮 129
- 妇科疾病 132
 - 乳腺增生 132

目录

CONTENTS

月经不调	135
痛经	138
慢性盆腔炎	141
更年期综合征	144
产后缺乳	148

● 男科疾病 151

遗精	151
早泄	154
阳痿	157
前列腺肥大	160

● 皮肤五官科疾病 163

神经性皮炎	163
白内障	166
鼻炎	170
耳鸣	173

第四章

刮痧养生保健 177

● 缓解不适症状 178

改善口臭	178
消除口腔溃疡	181
消除颈肩酸痛	184
缓解落枕	187
改善失眠	190
消除抑郁	194
改善便秘	198
缓解身体疲劳	201
改善手足冰冷	205

● 调理脏腑 209

养心安神	209
疏肝理气	212
健脾除湿	215
润肺益气	218
强肾培元	221
健胃消食	224
清利胆道	227
调养小肠	230
通畅大肠	233
保养膀胱	236
调理三焦	239

● 保养身体 243

养血排毒	243
强健肌肉	247
坚固骨骼	250
滋润皮毛	252

第五章

刮痧美容塑身 255

● 美容美发 256

祛除青春痘	256
祛除黄褐斑	259
去掉黑眼圈	262
消除红血丝	265
消除酒糟鼻	268
改善毛孔粗大	271
抚平面部皱纹	273