

极简刮痧拔罐

对症速查

小病不用急，刮痧拔罐来处理

41种病痛刮痧拔罐自疗法

打造最贴心的家庭健康读本



主 编

刘 红 成向东

首都医科大学教授、主任医师
国医大师贺普仁弟子
北京联科中医医院专家组成员

北京市鼓楼中医医院
康复科主任

超值赠送
刮痧板



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

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

图书在版编目（CIP）数据

极简刮痧拔罐对症速查 / 成向东，刘红主编. —北京：电子工业出版社，2013.6
（悦然生活·居家理疗系列）

ISBN 978-7-121-06419-7

I. ①极… II. ①成… ②刘… III. ①刮搓疗法 ②拔罐疗法 IV. ①R244

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第015912号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：郝喜娟

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：154千字

印 次：2013年6月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。

第一章 刮痧、拔罐基础知识简介

刮痧用具	10
刮痧操作方法及补泻手法	13
刮痧常用体位	18
刮痧疗法的顺序及方向	20
刮痧疗法的时间控制	21
刮痧的适应症、禁忌症及注意事项	22
不同痧痕的临床意义	24
刮痧疗法必选腧穴	26



常用的拔罐器具	27
拔罐方法分类	28
拔罐常用体位	31
拔罐疗法的操作顺序	33
拔罐疗法的时间控制	36
拔罐的适应症、禁忌症及注意事项	38
不同罐象的临床意义	42
拔罐疗法的治疗原则	43



第二章

刮痧、拔罐保健自疗常见病

心悸	46	颈椎病	68
心绞痛	48	肩周炎	70
高血压	50	膝关节痛	72
肥胖症	52	腰椎间盘突出	74
低血压	54	坐骨神经痛	76
糖尿病	56	面部神经麻痹	78
慢性胃炎	58	痔疮	80
胆囊炎	60	腹泻	82
肺炎	62	便秘	84
慢性肝炎	64	感冒	86
慢性肾炎	66	慢性鼻炎	88



哮喘	90	更年期综合征	112
咳嗽	92	前列腺炎	114
偏头痛	94	落枕	116
失眠	96	牙痛	118
神经衰弱	98	胃下垂	120
癫痫	100	腰痛	122
近视	102	中暑	124
慢性咽炎	104	足跟痛	126
痛经	106		
盆腔炎	108		
乳腺增生	110		





居家理疗系列

极简刮痧拔罐 对症速查

主 编

刘 红 成向东
首都医科大学教授、主任医师
国医大师贺普仁弟子
北京联科中医医院专家组成员
北京市鼓楼中医医院
康复科主任

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

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

图书在版编目（CIP）数据

极简刮痧拔罐对症速查 / 成向东，刘红主编. —北京：电子工业出版社，2013.6
（悦然生活·居家理疗系列）

ISBN 978-7-121-06419-7

I. ①极… II. ①成… ②刘… III. ①刮搓疗法 ②拔罐疗法 IV. ①R244

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第015912号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：郝喜娟

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：154千字

印 次：2013年6月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

刮痧疗法是祖国医学的宝贵遗产，其历史悠久、简便安全、疗效可靠，是一种古老的传统非药物保健方法。它是以中医皮部理论为基础，用器具（刮板、牛角、玉石等）在人体皮肤相关部位进行刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀之目的。它可以使体内的痧毒，也就是体内的病理产物得以外排，达到治愈病症的目的。

拔罐疗法，有火罐和气罐之分。火罐是以罐为工具，利用火燃烧产生热力排除罐中空气，造成罐内相对负压，使罐吸附于施术皮肤，产生温热刺激及局部皮肤充血，以达到扶正祛邪、治疗疾病目的的一种物理疗法；气罐则是通过拉动活塞形成负压，吸附于人体皮肤，不需要点火加热，且吸附力度可以调节。拔罐疗法在我国有着悠久的历史。早在两千多年前，《五十二病方》中就有古人用“兽角”做成罐具来治疗疾病的记载。清代时出现了陶土制的陶罐，并正式提出了沿用至今的“火罐”一词；并且在拔罐方法上也有了较大的进步，开始采用吸拔穴位的方法来提高治疗效果，而且拔罐疗法的治疗范围也从单一的外科治疗发展到对内科多种病症的治疗。

现今，刮痧、拔罐疗法由于简单易行而被广泛应用于家庭保健中。



目录 CONTENTS

第一章 刮痧、拔罐基础知识简介

刮痧用具	10
刮痧操作方法及补泻手法	13
刮痧常用体位	18
刮痧疗法的顺序及方向	20
刮痧疗法的时间控制	21
刮痧的适应症、禁忌症及注意事项	22
不同痧痕的临床意义	24
刮痧疗法必选腧穴	26



常用的拔罐器具	27
拔罐方法分类	28
拔罐常用体位	31
拔罐疗法的操作顺序	33
拔罐疗法的时间控制	36
拔罐的适应症、禁忌症及注意事项	38
不同罐象的临床意义	42
拔罐疗法的治疗原则	43



第二章

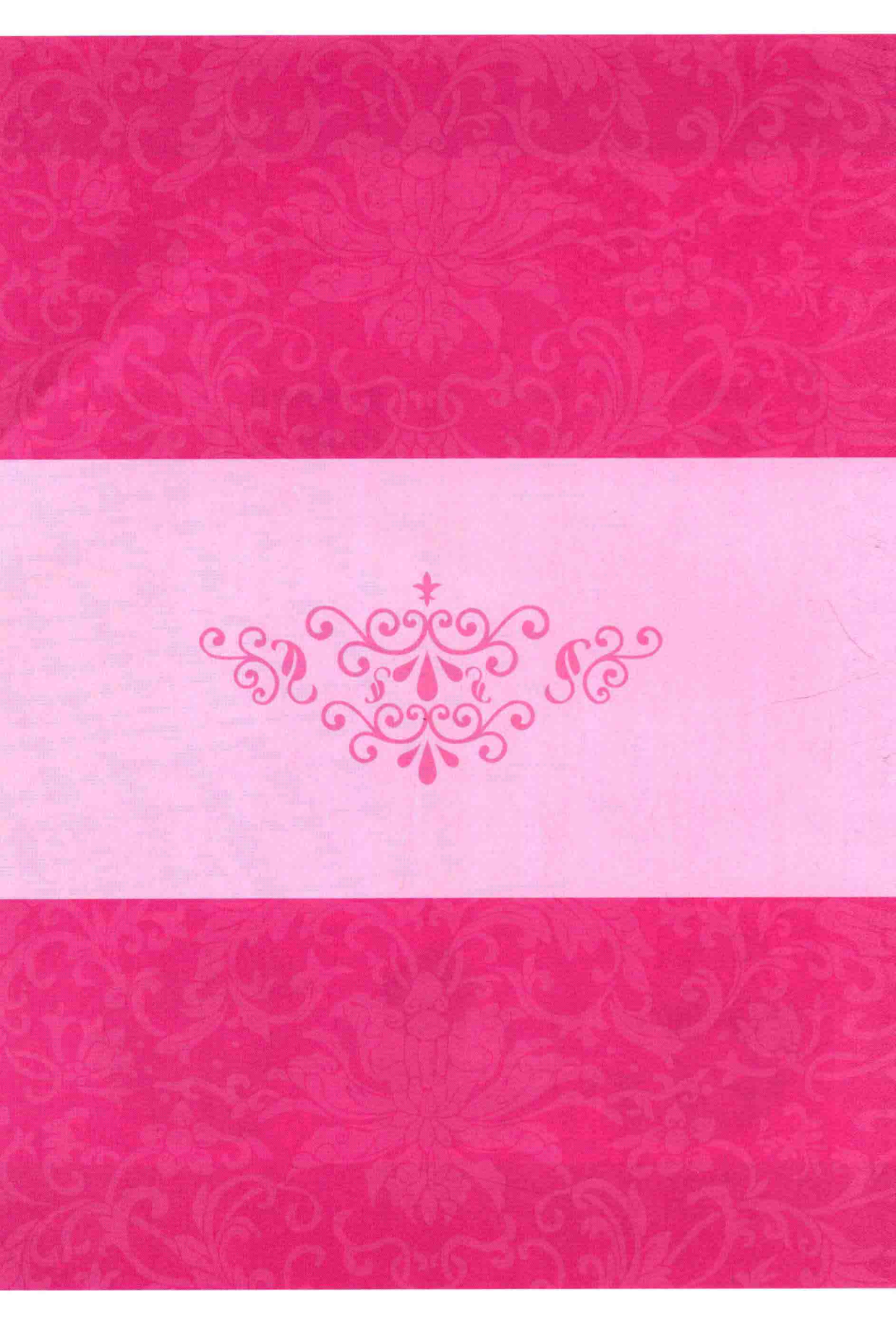
刮痧、拔罐保健自疗常见病

心悸	46	颈椎病	68
心绞痛	48	肩周炎	70
高血压	50	膝关节痛	72
肥胖症	52	腰椎间盘突出	74
低血压	54	坐骨神经痛	76
糖尿病	56	面部神经麻痹	78
慢性胃炎	58	痔疮	80
胆囊炎	60	腹泻	82
肺炎	62	便秘	84
慢性肝炎	64	感冒	86
慢性肾炎	66	慢性鼻炎	88



哮喘	90	更年期综合征	112
咳嗽	92	前列腺炎	114
偏头痛	94	落枕	116
失眠	96	牙痛	118
神经衰弱	98	胃下垂	120
癫痫	100	腰痛	122
近视	102	中暑	124
慢性咽炎	104	足跟痛	126
痛经	106		
盆腔炎	108		
乳腺增生	110		





刮痧、拔罐 基础知识简介

第一章

刮痧用具

刮具

刮痧用具从古到今种类繁多，一般常用的有棉线、木质、竹质、药材（水牛角、檀香木、沉香等）、铜、银、陶瓷、贝壳等材料。我国古时用石器、铜钱、嫩竹板等作为刮痧工具，如今已较少使用。随着时代的发展，随着对刮痧工具的需求转变，目前常用的刮痧工具有以下几种。

贝壳刮具

用贝壳制成的刮具。此刮具常见于沿海或湖泊地区人们使用。

棉纱线团

把纯棉麻线揉成一团即可。多适用于儿童或头面部等皮肤较薄弱的部位刮抹。

玉质刮板

玉质刮痧板具有行气活血、疏通经络的作用。

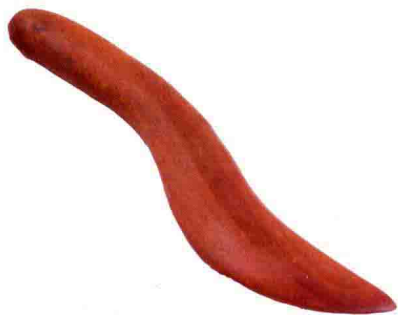
使用时，为避免交叉感染，最好固定专人专板使用。玉质板在保存时要注意避免磕碰。

硬币

一般分为铜、铝两种。刮拭时力道要轻，以免划伤皮肤。硬币刮具多适用于小面积（如腘窝、肘窝等）部位的刮拭。

木竹质刮板

木质刮痧板要选质地较硬，边缘光滑，四角钝圆，便于手握的木料。中药材木质（檀香木、沉香木）效果更佳。它适用于人体各部位。



动物角质刮板

羚羊角、水牛角制成的刮板。刮痧板是刮痧的主要工具。目前主要使用的是水牛角刮痧板。水牛角味辛、咸，性寒，具有发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。刮痧板有助于行气活血、疏通经络。其质地坚韧，光滑耐用，加工简便。

动物角质刮痧板长时间置于潮湿之地，或浸泡在水里，或长时间暴露在干燥的空气中，会发生裂纹，影响其使用寿命。因此刮毕洗净后应用肥皂水洗净擦干或以酒精擦拭消毒立即擦干，最好能够放在塑料袋或皮套内保存。



手指

施术者用手指代替刮具，手指相对用力，做捏、挤、提、点、按，一般用于撮痧法。



代用刮具

在没有条件使用专业刮具的情况下，可就地取材寻找替代物，如汤勺、瓷杯（选取边缘较厚、光滑、无破损的）等取其边缘进行刮拭。可按人体刮痧部位不同而选择不同替代品。



针具

普通针、三棱针等质地坚硬，尖部锋利、无锈迹、无弯曲的针具，一般用于挑痧法和放痧法。

