

优品生活

用按摩、刮痧、拔罐改善健康状况，提高生活品质。

按摩·刮痧·拔罐 家用图典

中医世家杰出女掌门人崔晓丽，率专家团队为读者打造科学、有效的保健书籍

图文并茂的精彩展示，把深奥的养生原理通俗化、形象化，让读者轻而易举地学会居家养生

ANMOGUASHABAGUANJIA YONGTUDIAN

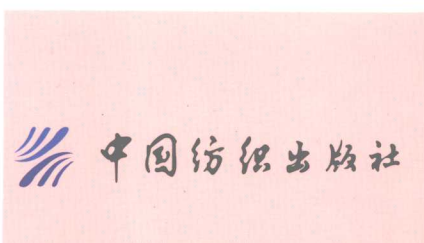
崔晓丽 编著

◎北京京城岐黄国医馆 馆长
◎中国针灸协会 会员
◎中国中医药协会 会员
◎中国国际减肥美体行业协会 常务理事

专家亲授·高清摄录

赠送
超长DVD

手法·经络保健操·疾病辅疗



中国纺织出版社

d 190563

图书在版编目(CIP)数据

按摩·刮痧·拔罐家用图典/崔晓丽编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.9
(优品生活)

ISBN 978-7-5064-6777-3

I. ①按… II. ①崔… III. ①按摩疗法(中医)—图集②刮搓疗法—图集③拔
罐疗法—图集 IV. ①R244-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第165053号

**R244-64
CXL-C**

策划编辑: 尚雅 向隽 责任编辑: 向隽 责任印制: 刘强
装帧设计: 刘金华 旭晖 吴慧英 美术编辑: 张云

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京天顺鸿彩印有限公司印刷印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 14

字数: 180千字 定价: 39.80元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

书: 4114-18

90563-67

R244-64/CXL



惟愿世上人无恙
哪怕人间药生尘

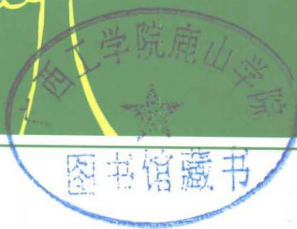
按摩·刮痧·拔罐

家用图典

崔晓丽◎编著



优品生活



有光盘

d190563

d914114

广西工学院鹿山学院图书馆



d190563

 中国纺织出版社



目录 >>



/ 第一章 /

从皮肤作用于脏腑的通经活络疗法——按摩

9

□按摩的发展历程.....	10	□按摩的神奇功效.....	16
追寻按摩的发展轨迹.....	10	调节自律神经.....	16
自古就有的小儿按摩.....	10	改善肠胃的功能.....	16
按摩在现代的发展.....	10	增加血流量, 调节血压.....	16
□简单取穴法——快速找到按摩位置.....	11	可增强人体免疫力.....	16
依据体表标志取穴.....	11	排毒.....	16
依据人体骨节定位取穴.....	11	□注意细节, 发挥按摩的最大效力.....	17
依据手指尺寸定位取穴.....	11	给他人按摩的注意事项.....	17
□借助小工具, 让按摩更容易.....	12	自我按摩的注意事项.....	17
按摩常用工具.....	12	□按摩前须知的适应症、禁忌症.....	18
按摩常用介质.....	13	按摩适应症.....	18
□提升按摩舒适度的锦囊妙计.....	14	按摩禁忌症.....	18
准备两块浴巾.....	14		
涂抹按摩介质.....	14		
采取恰当的按摩姿势.....	14		



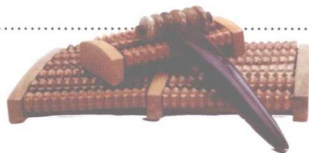


/ 第二章 /

清除人体代谢废物的防病祛病疗法——刮痧

19

□刮痧的发展历程.....	20	原穴.....	25
刮痧的起源.....	20	络穴.....	25
刮痧在古代的发展.....	20	八脉交会穴.....	25
刮痧在近现代的发展.....	21	八会穴.....	25
□中西医的刮痧论.....	22	郄穴.....	25
中医认识刮痧.....	22	下合穴.....	25
西医认识刮痧.....	22	交会穴.....	25
□了解刮痧过程中的出痧和退痧.....	23	□刮痧的适应症、禁忌症及注意事项.....	26
出痧.....	23	刮痧的适应症.....	26
退痧.....	23	刮痧疗法禁忌症.....	26
□科学选穴，合理配穴.....	24	刮痧的注意事项.....	27
选穴原则.....	24	□刮痧的工具及介质.....	28
配穴原则.....	24	刮痧工具.....	28
□刮痧必用的9大穴位.....	25	刮痧介质.....	28
五腧穴.....	25		
募穴及俞穴.....	25		



/ 第三章 /

深入腠理引导气血运行的扶正祛邪疗法——拔罐

29

□拔罐的发展历程.....	30	□拔罐能保健治病的原理.....	31
先秦时期.....	30	单纯拔罐法的治病原理.....	31
隋唐时期.....	30	综合拔罐法的治病原理.....	31
宋金元时期.....	30	□拔罐祛病的神奇功效.....	32
明代.....	30	活血化淤，舒筋活络.....	32
清代.....	30	行气活血.....	32



温经、散寒、通络.....	32	病理反射点选穴.....	34
发汗解表、祛风除湿.....	32	□拔罐的注意事项.....	35
增强皮肤渗透性.....	32	拔罐前的注意事项.....	35
调节体温.....	32	拔罐时的注意事项.....	35
防止肌肉萎缩.....	32	拔罐后的注意事项.....	35
增强消化功能.....	32	□认识拔罐的正常及异常反应.....	36
□拔罐常用工具.....	33	拔罐后的正常反应.....	36
常用罐的种类.....	33	拔罐后的异常反应.....	37
辅助用品.....	33	异常反应的预防及处理.....	37
□学会选穴、配穴，轻松疗疾.....	34	□拔罐的适应症及禁忌症.....	38
就近选穴.....	34	拔罐的适应症.....	38
远端选穴.....	34	拔罐的禁忌症.....	38
特殊部位选穴.....	34		



/ 第四章 /

循经按摩、刮痧、拔罐治病强身的常用经穴

39

□了解人体经络，让治病有“法”可依.....	40	足阳明胃经.....	50
十二经脉和奇经八脉.....	40	足少阳胆经.....	51
良性刺激经络可祛病养生.....	40	足太阳膀胱经.....	52
手太阴肺经.....	41	督脉.....	53
手厥阴心包经.....	42	任脉.....	54
手少阴心经.....	43	冲脉.....	55
手阳明大肠经.....	44	带脉.....	56
手少阳三焦经.....	45	阴维脉.....	57
手太阳小肠经.....	46	阳维脉.....	58
足太阴脾经.....	47	阴跷脉.....	59
足厥阴肝经.....	48	阳跷脉.....	60
足少阴肾经.....	49		



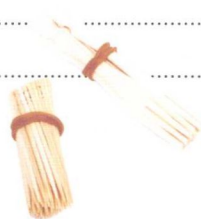
/ 第五章 /

了解按摩、刮痧、拔罐的正确手法

61

□正确的按摩手法.....	62
按压类手法.....	62
叩击类手法.....	66
摩擦类手法.....	67
震动类手法.....	69
摆动类手法.....	70
□正确的刮痧手法.....	72
国医推荐的刮痧方法.....	72

常用的刮痧手法.....	72
刮痧时必须注意的补泻手法.....	74
身体部位不同，刮痧方法各异.....	74
□正确的拔罐手法.....	76
拔罐的常规手法.....	76
拔罐的特殊操作方法.....	78



/ 第六章 /

手到病除的按摩、刮痧、拔罐疗法

81

□内科疾病.....	82
腹胀.....	82
腹痛.....	84
胃及十二指肠溃疡.....	86
慢性胃炎.....	88
胆石症.....	90
慢性胆囊炎.....	92
咳嗽.....	94
冠心病.....	96
高血压.....	98
低血压.....	100
糖尿病.....	102
肥胖症.....	104

□外科疾病.....	106
颈椎病.....	106
肩周炎.....	108
腰肌劳损.....	110
肋间神经痛.....	112
坐骨神经痛.....	114
腰椎间盘突出症.....	116
膝关节痛.....	118
踝关节扭伤.....	120
痔疮.....	122
□皮肤科疾病.....	124
皮肤瘙痒症.....	124
痤疮.....	126
玫瑰糠疹.....	128



黄褐斑.....	130	□儿科疾病.....	150
□两性疾病.....	132	小儿高热.....	150
急性乳腺炎.....	132	小儿厌食.....	152
月经不调.....	134	小儿遗尿.....	154
更年期综合征.....	136	□五官科疾病.....	156
子宫脱垂.....	138	青光眼.....	156
不孕症.....	140	结膜炎.....	158
阳痿.....	142	白内障.....	160
遗精.....	144	慢性鼻炎.....	162
早泄.....	146	耳鸣耳聋.....	164
不育.....	148	溢泪症.....	166

读者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的参考读本，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮读者树立自我保健的决心，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时接受必要的医药治疗。



| 第一章 |

从皮肤作用于脏腑的通经活络疗法——按摩

长时间伏案工作后，很多人都习惯站起身来，揉揉肩背、活动活动颈部，这样可以提神醒脑、放松肩颈及背部肌肉。严格来说，这些小动作都归属于按摩。从这些小动作中我们可以看到按摩的日常保健作用。学习按摩的相关常识，有意识地进行科学、正确的按摩，可以让身体更健康。

按





按摩

· 刮痧 · 拔罐家用图典

按摩的发展历程



追寻按摩的发展轨迹

有关按摩的最早文字记载是甲骨卜辞《乙》，它记录了按摩具有改善腹部疼痛的功效。此外，通过甲骨卜辞，还可发现在商朝武丁时代就已经有了宫廷按摩师。

秦汉时期，我国出现了一部有关推拿按摩的专著——《黄帝岐伯·按摩十卷》。东汉张仲景著述的《金匱要略》记载了用按摩治疗自缢未死者的方法，是世界最早记载的人工呼吸法和心脏按摩起搏术。东汉的千金膏药方包括了药物的组成、功效、用途、炮制方法及使用手法，其中许多药膏可以用来做按摩的介质，祛病效果好。东汉名医华佗也常用按摩治疗头眩。魏晋隋唐时期，不仅设有按摩专科，有了按摩专科医生，按摩手法也不断丰富。

宋辽金元时期，按摩运用的范围更加广泛。这一时期的人们也比较重视推拿手法的分析研究，《圣济总录·卷四·治法》中记载：“可按可摩、时兼而用，通谓之按摩，按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，日按日摩，适所用也”，《儒门事亲》还提出了按摩具有解表发汗的作用，这都表明了人们对按摩的祛病作用有了进一步认识。



自古就有的小儿按摩

小儿按摩历来是按摩的一个重部分，

用按摩治疗小儿疾病在史书中早有记载。

《五十二病方》中记载，用勺匙的周边刮擦患儿病变部位可以治疾。晋代的《肘后备急方》介绍用捏脊方法以治疗腹痛，唐代名医孙思邈的《千金要方》中介绍用膏摩（涂抹药物并进行按摩）小儿囟上及手足心可以祛除风寒。

明清时期，民间按摩的应用更加广泛，特别是在按摩治疗小儿疾病方面，已经形成了小儿按摩的独特体系。当时的《小儿按摩经》是我国现存最早的按摩专著，同时还有《小儿推拿秘诀》、《小儿推拿广意》及《厘正按摩要术》等相继问世。



按摩在现代的发展

按摩经过中国各个朝代的发展和延伸，时至今日已经发展得很完善了。其主要功能已由最初的缓解疼痛发展到现在的治病救人；其操作手法，已由最初的一两种简单手法到现在的多种手法；其按摩手段也已由最初的简单按摩发展到现在的膏摩、药摩等。尤其进入21世纪后，我国的按摩术更是快速发展，临床按摩医师也逐渐增多，各大医院的按摩科更是受到人民群众重视。

随着按摩术的推广，其已不单纯是专业医师所掌握的技能了，而是大多数普通人都可以操作的技能，成为了大众防病治病、保健养生的一种方式。

简单取穴法 ——快速找到按摩位置

依据体表标志取穴

人体有一些穴位是以身体的某一部位而定位的，按摩时，按摩者可直接寻找到人体体表标志来取穴。例如：印堂穴在两眉中间；鱼腰在头额部，眼睛正上方，眉毛中线处；膻中在两乳中间；大包在侧胸部，腋正中线上，第六肋间隙处；神阙在腹中部脐中央；大椎在俯首时第七颈椎棘突下。

依据人体骨节定位取穴

根据人体骨节定位取穴，即骨度分寸法，可利用人体的骨节作为参照测量全身各个部分的大小、长短。

骨度分寸法可以将骨节的尺寸折合成比例作为定穴的标准。但是一定要谨记，尺寸定穴并不是每个人都一样的。

依据手指尺寸定位取穴

以患者本人的手指作为标准度量取

穴，这种方法称为“同身寸”，分为拇指同身寸、中指同身寸、目横寸和横指同身寸。

以手指尺寸定位取穴法取穴时，施术者要根据患者身高和手指的长短粗细适当地增减比例。下面介绍“同身法”取穴。

◎**拇指同身寸**：患者本人的拇指中节的宽度为1寸（图①），可以用于四肢部位的取穴。

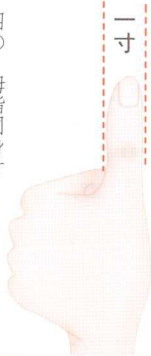
◎**中指同身寸**：患者本人的中指中节两端横纹的距离为1寸（图②）。

◎**三指横寸**：患者本人的中指、食指、无名指并起来，其中间宽度为2寸（图③）。

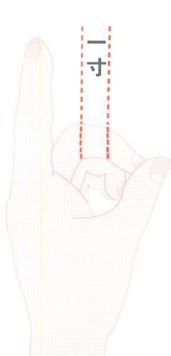
◎**四指横寸**：患者本人的食指、中指、无名指、小指并起来，其中间宽度为3寸（图④）。

此种取穴方法必须在骨度分寸法规定的基础上运用，不能以指寸悉量全身各部，否则会导致长短失度，取错穴位。

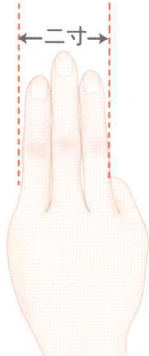
图① 拇指同身寸



图② 中指同身寸



图③ 三指横寸



图④ 四指横寸





容易借助小工具，让按摩更

按摩常用工具及介质

用法及功效

牙签

将牙签绑成一束，进行穴位按摩，可以刺激穴位，增强按摩效果。还可以将牙签尖头和圆头部分分开使用，刺激不同的部位。



梳子

用梳子进行按摩时，可做快速敲打，疏通血液循环，缓解疲劳；也可按住不动，停留一会儿，刺激穴位。

木槌

适用于肩膀、背部、大腿部等区域较大的部位，用木槌击打，可以减缓疲劳，疏通筋骨。

网球、高尔夫球

用手掌夹住网球，来回在掌心做运动，可以达到刺激穴位的目的。若是觉得刺激效果不明显，也可以选择小一些的高尔夫球。

冰块、冰袋、
冰毛巾、冷贴布

因扭伤或擦伤导致发热时，或者有严重的肩膀疼痛时，冷敷比热敷效果要好一些。用冰袋、冷毛巾或者冷贴布均可。

夹子

用夹子夹住疼痛部位，可达到同按摩中捏法一样的效果。

电吹风

电吹风吹出的温风可以代替热敷或者艾灸。但是一定要与皮肤保持15厘米左右的距离，以免烫伤，并且要沿着经脉吹。



套环

将套环套在拇指或食指上，然后手指之间相互按压。这样，指尖可以受到套环的刺激，促进血液循环。手凉的人可常用这种方法。

热水袋

比起电吹风，热水袋可能更加安全一些，但其缺点是不能移动。将热水袋用毛巾包好，放于疼痛部位10分钟左右可达到治疗效果。

米粒、王不留行

将米粒用胶布固定于疼痛处，可以做长时间的按摩。有条件的话，也可以找王不留行代替米粒，效果更好。

按摩常用工具



按摩常用介质

软毛刷	用软毛刷可以对足底进行按摩，刺激足底的大片区域。
木棍	首先必须保证这根木棍表面光滑，不会刺伤皮肤，或者可以用布将其包住。将木棍放于地上，脚放于木棍上面来回滚动，可以刺激足底穴位，达到按摩效果。
圆珠笔	可用圆珠笔略尖的一端以适当的力度按压身体上的穴位。平时使用比较方便。
核桃、小球	通常用手握住两个核桃或小球，用手指的运动带动核桃或小球相互摩擦转动，达到锻炼手指灵活性按摩手部穴位的按摩效果。经常运动手指还有健脑益智的作用。
夹趾器、按摩环	夹趾器和按摩环可锻炼脚趾的灵活性并按摩足部，可用夹趾器夹住脚趾来进行穴位按摩；或者将脚伸入按摩环内，上下移动，刺激小腿部位。
鹅卵石路	可脱掉鞋袜，赤脚在公园的鹅卵石路上行走，能达到按摩足部穴位的目的。
滚摩器	滚摩器是带滚轮的按摩工具，可以用来按摩背部、胸部、大腿、小腿等脂肪或肌肉厚实的部位。使用时将滚摩器放在需按摩的部位，稍稍用力，做上下移动，每次6~10分钟即可。
白酒	白酒具有温经止痛、活血通络的功效，多用于治疗跌打损伤所致的疼痛或肿痛等外伤性疾病。
滑石粉	滑石粉具有祛湿养肤的作用，适用于容易出汗的肌肤或者夏天天热汗多时。
按摩膏	按摩膏具有润滑肌肤的作用，多用于皮肤干燥的患者。
生姜汁或葱姜汁	生姜汁或葱姜汁具有散寒理气、温经通脉的功效，适用于感受风寒及寒凝气滞的人。
鸡蛋清	鸡蛋清能够滋养肌肤，适用于美容按摩，对面部肌肤尤益。
红花油	红花油具有通经活络、活血止痛的功效，多用于关节、肌肉扭伤或跌伤。
香油	香油具有活血补益的功效，适用于病后虚弱和年老体弱者，也可用于婴幼儿。
乳液	乳液可以深度滋润皮肤，皮肤干燥的被按摩者最适合使用。





锦囊妙计 提升按摩舒适度的



准备两块浴巾

在按摩前准备两块浴巾，其中一块可以在被按摩者感觉冷的时候用来保暖，另一块可以折成枕头，提高按摩舒适度。

如果进行室内按摩，且温度有保证的情况下，可以用家里的抱枕来代替浴巾，但是用浴巾可以配合被按摩者的姿势，调整成适当的厚度及大小，这样用起来会更方便。

→在身体下铺块浴巾可以增加按摩的舒适度。



涂抹按摩介质

在按摩之前先涂上乳液或按摩油的方法被称为湿性按摩。这种按摩方法最适合皮肤娇嫩者，可以避免皮肤受到刺激或损伤，也可以在想要给予深层刺激的时候使用。另外，搭配适合的乳液，还可以让按摩的部位变得更柔嫩，使按摩效果更佳。

在按摩之前先涂上爽身粉的按摩被称为干性按摩。这种按摩方法适合用来为皮肤带来物理性的刺激，并造成充血的效果。



采取恰当的按摩姿势

按摩的时候，被按摩者也需要变换体位，由于按摩的时间可能是几分钟，也可能是几十分钟，一种姿势时间过长易引起疲劳，天长日久会对身体的部分组织造成损伤。适时变换体位，有助于按摩者将不同按摩手法的作用更为充分地实施于被按摩者的穴位或患处上。所以，无论是按摩者还是被按摩者，经常变换按摩姿势都很重要。

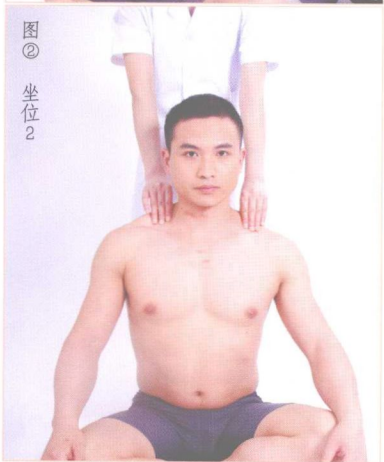
□互相按摩时的常用姿势

在家庭中两个人可以互相按摩，被按摩者可以选择坐位、跪坐、仰卧、俯卧等姿势（下页图①、②、③、④），按摩者要采取方便按摩的姿势，如站立或屈膝跪坐在旁边。

按摩者在进行按摩时要掌握各种按摩方法，如按压各穴位时，伸直双臂，除用手指或掌心施压按摩时的常用姿势外，可借助自身重力的作用施压。



图①
坐位1



图②
坐位2



图③
仰卧位1



图④
仰卧位2

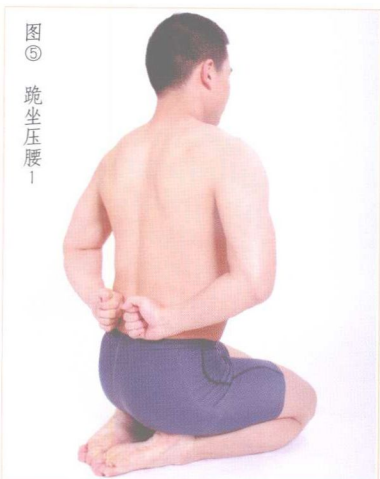
□自我按摩时的常用姿势

自我按摩时要根据穴位所在部位的不同，采用相应方便、易行、简单的按摩姿势。如坐在椅子上、坐在床上、跪坐在地板上、仰卧平躺在床上等。一般头面部、颈部、胸腹部、上肢、下肢的穴位比较容易按摩，分别根据需要用双手手指指腹或指尖按摩即可。但是腰背部穴位的自我按摩操作起来较难。下面介绍几种腰背部的按摩姿势。

◎取跪坐位，双手握拳，用拳头上突出的关节按压腰背部穴位（图⑤）。

◎取跪坐位，腰部挺直，双手叉腰，拇指在后，其余四指在前，用拇指指腹按揉腰部穴位（图⑥）。

◎仰卧，双手握拳，用拳头上突出的关节对准腰背部穴位，利用自身的体重向下施压（图⑦）。



图⑤
跪坐压腰1

图⑥
跪坐压腰2



图⑦
仰卧压腰

健康生活小提示

按摩时配合呼吸效果佳

自我按摩时还有很重要的一点要注意，即呼吸方法。用手指按压时，可一边呼气一边默数“1、2、3”，随着数字的增加，力度也要逐渐增加。

数“1”时用力稍轻，数“2”时用力适中，数“3”时用力稍重。然后一边吸气一边默数“4、5、6”，随着数字的增加，力度要逐渐减小。