

刮 | 拔 | 艾

痧 | 罐 | 灸

家庭图典

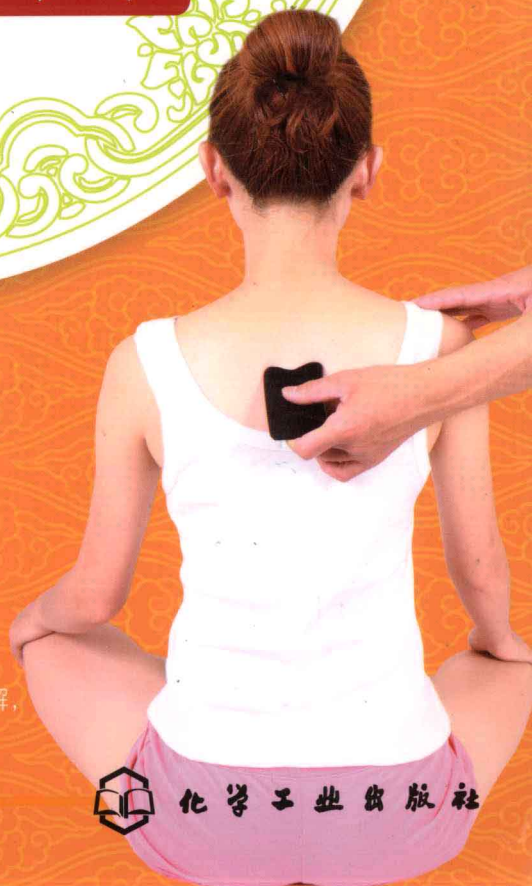
周立群◎主编



- 简便
- 易懂
- 易行
- 家庭必备



- 刮痧、拔罐、艾灸常识介绍，一看就懂
- 常见病症的刮痧、拔罐、艾灸疗法分步图解，一用见效



化学工业出版社

刮痧、拔罐、艾灸三种疗法在中国已经有几千年的历史，由于它们通过对经穴、体表肌肤的施术能激发人体自愈能力，达到治疗疾病、强健体魄的目的，且无副作用，所以至今仍得到广泛应用。

也许你没有刮痧基础、拔罐常识、艾灸经验，那就快翻开这本书吧！本书将告诉大家怎样正确操作刮痧、拔罐、艾灸，怎样通过这三种疗法轻松应对40余种常见病症，达到治疗疾病的作用。为了读者可以更好地掌握，本书采用数百幅真人示范彩图，对手法动作、取穴定位、经络分布进行标示，你只需按图索骥，就能让自己和家人得到实实在在的健康。

图书在版编目（CIP）数据

刮痧 拔罐 艾灸 家庭图典 / 周立群主编. —北京：化学工业出版社，2012.2

ISBN 978-7-122-13131-7

I.刮… II.周… III.①刮痧疗法-图解②拔罐疗法-图解③艾灸疗法-图解
IV.R24-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第277595号

责任编辑：邱飞婵

文字编辑：王新辉

责任校对：吴 静

装帧设计：水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/24 印张7 字数189千字 2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言

刮痧、拔罐、艾灸是最方便、行之有效的传统疗法，有几千年的历史。刮痧、拔罐、艾灸以中医的皮部理论为基础，以活血化瘀、疏通经络、舒筋理气、驱风散邪、消肿止痛等为治法，达到强身健体、调整脏腑、治疗疾病的目的。

不仅如此，刮痧和拔罐还可以让人们自行检测全身的健康状况，提早发现机体内潜在的病变，争取最佳的治疗时间，保持健康的体魄。

除此之外，这三种疗法还有简便、易懂、易行、价格低廉等特点，在家庭保健和治疗康复中，受到广大群众的推崇。为此，我们特编写了本书，为读者朋友们的健康尽微薄之力。本书共分为五章，分别论述了经穴、刮痧、拔罐、艾灸的概念、作用、操作方法及各种常见病症的治疗方法，让读者在家就能够体验刮痧、拔罐、艾灸集保健、治疗于一身的独特魅力。

编者

2011年9月



目录



第一章

经穴与健康密不可分

经穴与刮痧、拔罐、艾灸的关系	2
十二经络的分布	3
解析奇经八脉	10
小穴位中的大健康	12
找准穴位的4个简易法	13
常用穴位	19

第二章

解析刮痧疗法

刮痧疗法的功效	31
刮痧疗法的适应证与禁忌证	32
通过刮痧进行自我体检	33
刮痧疗法的手法	37
刮痧常用工具	40
刮痧前做好准备	40
刮痧过程中的注意事项	41
刮痧的操作顺序	43
刮痧后的注意事项	44



第三章

解析拔罐疗法

拔罐疗法的原理	47
拔罐疗法的注意事项与禁忌证	48
观罐象进行健康体检	49
拔罐疗法的常用工具	50
拔罐方法	52
拔罐疗法的注意事项	56
拔罐后的护理	58
晕罐的急救措施	59

第四章

解析艾灸疗法

艾灸疗法的原理	61
艾灸疗法的功效及适应证	62
艾灸疗法的禁忌证和禁灸部位（穴位）	63
艾灸疗法的注意事项	64
艾灸疗法常用材料	66
艾灸疗法的其他辅助材料	67
艾灸疗法的种类	68
正确处理水疱、灸疮	71
灸后调养	72

第五章

刮痧、拔罐、艾灸祛百病

感冒	74	落枕	122
头痛	77	肩周炎	124
耳鸣	81	颈椎病	126
咽炎	84	足跟痛	128
鼻出血	87	自汗、盗汗	130
慢性鼻炎	89	湿疹	131
变应性鼻炎（过敏性鼻炎）	92	黄褐斑	133
牙痛	93	瘙痒症	134
咳嗽	96	痤疮	136
气管炎	98	月经不调	138
支气管哮喘	99	痛经	140
慢性胃炎	101	急性乳腺炎	142
胃痛	103	更年期综合征	144
脂肪肝	106	遗精	146
腹泻	107	早泄	148
腹痛	110	阳痿	150
呃逆	111	眩晕	153
冠心病	114	呕吐	156
高血压病	115	反胃	159
低血压病	117	腓肠肌痉挛	160
痛风	119	中暑	161

第一章

经穴与健康密不可分



经穴与刮痧、拔罐、艾灸的关系

人体出现异常时，可以通过刮痧、拔罐、艾灸这三种自然疗法施术于经穴，使经络发挥作用，顺利地将气血输送到全身各处，“使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利”。经穴在“行气血”的同时，还将营卫之气“密布周身”，“在内和调于五脏，洒陈于六腑；在外抗御病邪，防止内侵”。也就是说，在对经穴进行刮痧、拔罐、艾灸的同时，能够充分激发经穴的潜力，达到治病健体的作用。

① 舒筋活络、消肿止痛

通过刮痧、拔罐、艾灸对经穴进行刺激，疏导气血，使局部气血平衡，加速瘀血吸收，并生出新血。当气血运行恢复正常，就可以提高机体局部组织的痛阈，达到通则不痛、舒筋活络的目的。

② 强壮脏腑、扶正祛邪

气血的源头其实就是五脏六腑，运用刮痧、拔罐、艾灸三种疗法作用于经穴，对脏腑产生的作用是双向的，一方面通过对穴位或脏腑所在部位的体表进行施术，增强脏腑功能，将气血输送到人体各处；另一方面又加快气血回流，使脏腑及时得到营养供给，从而增强体内正气，抑制或驱除外邪侵犯。

③ 驱邪解毒、散寒除痹

当寒邪或热邪进入人体后，容易造成气血瘀滞，局部代谢减缓，聚瘀或湿为热毒或痰湿。刮痧、拔罐及艾灸施术于经穴，具有和血脉、除痹痛的作用，通过运行气血将毒素排出，从而改善风寒、湿热所致的各种不适症状。

十二经络的分布

十二经脉即手三阴经（肺、心包、心）、手三阳经（大肠、三焦、小肠）、足三阳经（胃、胆、膀胱）、足三阴经（脾、肝、肾）的总称，它们是经络系统的主体，又称之为“正经”。

① 手太阴肺经

起于中焦，向下联络大肠，回绕过来沿着胃的上口，通过横膈，属于肺脏，从“肺系”（肺与喉咙相联系的部位）横行出来（中府），向下沿上臂内侧，行于手少阴经和手厥阴经的前面，下行到肘窝中，沿着前臂内侧前缘，进入寸口，经过鱼际，沿着鱼际的边缘，出拇指内侧端（少商）。

手腕后方的支脉：从列缺处分出，一直走向食指内侧端（商阳），与手阳明大肠经相接。

主要病候：咳嗽、气喘、少气不足以息、咯血、伤风、胸部胀满、咽喉肿痛、

缺盆部和手臂内侧前缘痛、肩背部寒冷、疼痛等症。

本经所属腧穴包括：中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。

② 手阳明大肠经

起于食指末端（商阳），沿着食指内（桡）侧向上，通过第1、第2掌骨之间（合谷），向上进入两筋（拇长伸肌腱与拇短伸肌腱）之间的凹陷处，沿前臂前方，至肘部外侧，再沿上臂外侧前缘，上走肩端（肩髃），沿肩峰前缘，向上出于颈椎“手足三阳经聚会处”（大椎，属督脉），再向下进入缺盆（锁骨上窝部），联络肺脏，通过横膈，属于大肠。

缺盆部支脉：上走颈部，通过面颊，进入下齿龈，回绕至上唇，交叉于水沟，左脉向右，右脉向左，分布在鼻孔两侧（迎香），与足阳明胃经相接。

主要病候：腹痛、肠鸣、泄泻、便秘、痢疾、咽喉肿痛、齿病、鼻流清涕或出血和本经循行部位疼痛、热肿或寒冷等症。

本经所属腧穴包括：商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髻、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、口禾髻、迎香。

③ 足阳明胃经

起于鼻翼两侧（迎香），上行到鼻根部，与旁侧足太阳经交会，向下沿着鼻的外侧（承泣），进入上齿龈内，回出环绕口唇，向下交会于颊唇沟承浆（任脉）处。再向后沿着口腮后下方，出于下颌大迎处，沿着下颌角颊车，上行耳前，经过上关（足少阳经），沿着发际，到达前额（神庭）。

面部支脉：从大迎前下走人迎，沿着喉咙，进入缺盆部，向下通过横膈，属于胃，联络脾脏。

缺盆部直行的脉：经乳头，向下挟脐

旁，进入少腹两侧气冲。

胃下口部支脉：沿着腹里向下到气冲会合，再由此下行至髀关沿着胫骨外侧前缘，下经足跗，进入第2足趾外侧端（厉兑）。

胫部支脉：从膝下3寸（足三里）处分出，进入足中趾外侧端。

足跗部支脉：从跗上（冲阳）分出，进入足大趾内侧端（隐白），与足太阴脾经相接。

主要病候：肠鸣腹胀、水肿、胃痛、呕吐或消谷善饥、口渴、咽喉肿痛、鼻衄、胸及膝髌等本经循行部位疼痛、热病、发狂等症。

本经所属腧穴包括：承泣、四白、巨髻、地仓、大迎、颊车、下关、头维、人迎、水突、气舍、缺盆、气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根、不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来、气冲、髀关、伏兔、阴市、梁丘、犊鼻、足三里、上巨虚、条口、下巨虚、丰隆、解溪、冲阳、陷谷、内庭、厉兑。

4 足太阴脾经

起于足大趾末端（隐白），沿着大趾内侧赤白肉际，经过大趾本节后的第1跖趾关节后面，上行至内踝前面，再上小腿，沿着胫骨后面，交出足厥阴经的前面，经膝股部内侧前缘，进入腹部，属于脾脏，联络胃，通过横膈上行，挟咽部两旁，连系舌根，分散于舌下。

胃部支脉：向上通过横膈，流注于心中，与手少阴心经相接。

主要病候：胃脘痛、食则呕、噎气、腹胀便溏、黄疸、身重无力、舌根强痛、下肢内侧肿胀、厥冷等症。

本经所属腧穴包括：隐白、大都、太白、公孙、商丘、三阴交、漏谷、地机、阴陵泉、血海、箕门、冲门、府舍、腹结、大横、腹哀、食窦、天溪、胸乡、周荣、大包。

5 手少阴心经

起于心中，出属“心系”（心与其他脏器相联系的部位），通过横膈，联络小肠。

“心系”向上的脉：挟着咽喉上行，连系于“目系”（眼球连系于脑的部位）。

“心系”直行的脉：上行于肺部，再向下出于腋窝部（极泉），沿着上臂内侧后缘，于太阴经和手厥阴经的后面，到达肘窝，沿前臂内侧后缘，至掌后豌豆骨部进入掌内，沿小指内侧至末端（少冲），与手太阳小肠经相接。

主要病候：心痛、咽干、口渴、目黄、胁痛、上臂内侧痛、手心发热等症。

本经所属腧穴包括：极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲。

6 手太阳小肠经

起于手小指外侧端（少泽），沿着手背外侧至腕部，出于尺骨茎突，直上沿着前臂外侧后缘，经尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间，沿上臂外侧后缘，出于肩关节，绕行肩胛部，交会于大椎（督脉），向下进入缺盆部，联络心脏，沿着食管，通过横膈，到达胃部，属于小肠。

缺盆部支脉：沿着颈部，上达面颊，至目外眦，转入耳中（听宫）。

颊部支脉：上行目眶下，抵于鼻旁，至目内眦（睛明），与足太阳膀胱经相接，而又斜行络于颧骨部。

主要病候：少腹痛、腰脊痛引睾丸、耳聋、目黄、颊肿、咽喉肿痛、肩臂外侧后缘痛等症。

本经所属腧穴包括：少泽、前谷、后溪、腕骨、阳谷、养老、支正、小海、肩贞、臑俞、天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩中俞、天窗、天容、颧髎、听宫。

7 足太阳膀胱经

起于目内眦（睛明），上额，交于巅顶（百会）。

巅顶部支脉：从头顶到颞颥部。

巅顶部直行的脉：从头顶入里络于脑，回出分开下行项后，沿着肩胛部内侧，挟着脊柱，到达腰部，从脊旁肌肉进入体腔，联络肾脏，属于膀胱。

腰部的支脉：向下通过臀部，进入腘窝中。

后项的支脉：通过肩胛骨内缘直下，经过臀部（环跳）下行，沿着大腿后外侧，与腰部下来的支脉会合于腘窝中，从此向下，通过腓肠肌，出于外踝的后面，沿着第5跖骨粗隆，至小趾外侧端（至阴），与足少阴肾经相接。

主要病候：小便不通、遗尿、癫狂、疟疾、目痛、迎风流泪、鼻塞多涕、鼻衄、头痛，以及项、背、股、臀部和下肢后侧本经循行部位疼痛等症。

本经所属腧穴包括：睛明、攒竹、眉冲、曲差、五处、承光、通天、络却、玉枕、天柱、大杼、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞、中膂俞、白环俞、上髎、次髎、中髎、下髎、会阳、承扶、殷门、浮郄、委阳、委中、附分、魄户、膏肓、神堂、谿谿、膈关、魂门、阳纲、意舍、胃仓、肓门、志室、胞肓、秩边、合阳、承筋、承山、飞扬、跗阳、昆仑、仆参、申脉、金门、京骨、束骨、足通谷、至阴。

8 足少阴肾经

起于足小趾之下，斜向足心（涌泉），出于舟骨粗隆下，沿内踝后，进入足跟，再向上行于腿肚内侧，出腘窝内侧，向上行股内后缘，通向脊柱（长强），属于肾（腧穴通路：还出于前，向上行腹部前正中线旁开0.5寸，胸部前正中线旁开2寸，终止于锁骨下缘俞府穴），联络膀胱。

肾脏部直行的脉：从肾向上通过肝和横膈，进入肺中，沿着喉咙，挟于舌根部。

肺部支脉：从肺部出来，联络心脏，流注于胸中，与手厥阴心包经相接。

主要病候：咯血、气喘、舌干、咽喉肿痛、水肿、大便秘结、泄泻、腰痛、下肢内后侧痛、痿弱无力、足心热等症。

本经所属腧穴包括：涌泉、然谷、太溪、大钟、水泉、照海、复溜、交信、筑宾、阴谷、横骨、大赫、气穴、四满、中注、育俞、商曲、石关、阴都、腹通谷、幽门、步廊、神封、灵墟、神藏、彘中、俞府。

9 手厥阴心包经

起于胸中，出属心包络，向下通过横膈，从胸至腹依次联络上、中、下三焦。

胸部支脉：沿着胸中，出于胁部，至腋下3寸处（天池），上行抵腋窝中，沿上臂内侧，行于手太阴和手少阴之间，进入肘窝中，向下行于前臂两筋的中间，进入掌中，沿着中指到指端（中冲）。

掌中支脉：从劳宫分出，沿无名指到指端（关冲），与手少阳三焦经相接。

主要病候：心痛、胸闷、心悸、心烦、癫狂、腋肿、肘臂挛急、掌心发热等症。

本经所属腧穴包括：天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲。

10 手少阳三焦经

起于无名指末端（关冲），向上行于小指与无名指之间，沿着手背，出于前臂外侧桡骨和尺骨之间，向上通过肘尖，沿上臂外侧，上达肩部，交出足少阳经的后面，向上进入缺盆部，分布于胸中，散络

心包，向下通过横膈，从胸至腹，属上、中、下三焦。

胸中支脉：从胸向上，出于缺盆部，上走颈旁，连系耳后，沿耳后直上，出于耳部上行额角，再屈而下行至面颊部，到达眶下部。

耳部支脉：从耳后进入耳中，出走耳前，与前脉交叉于面颊部，到达目外眦（丝竹空之下），与足少阳胆经相接。

主要病候：腹胀、水肿、遗尿、小便不利、耳聋、耳鸣、咽喉肿痛、目赤肿痛、颊肿和耳后、肩臂、肘部外侧疼痛等症。

本经所属腧穴包括：关冲、液门、中渚、阳池、外关、支沟、会宗、三阳络、四渎、天井、清冷渊、消泺、臑会、肩髃、天髃、天牖、翳风、瘐脉、颅息、角孙、耳门、耳和髃、丝竹空。

11 足少阳胆经

起于目外眦（瞳子髃），上行到额角，下耳后，沿颈旁，行手少阳三焦经之前，至肩上退后，交出手少阳三焦经之

后，向下进入缺盆。

耳部支脉：从耳后进入耳中，出走耳前，达目外眦后方。

外眦部支脉：从目外眦处分出，下走大迎，会合于手少阳经到达目眶下，下行经颊车，于颈部向下会合前脉于缺盆，然后向下进入胸中，通过横膈，络于肝，属于胆，沿着胁肋内，出于少腹两侧腹股沟动脉部，绕阴部毛际，横行进入髋关节部。

缺盆部直行脉：从缺盆下行腋下，沿侧胸，经过季肋，下行会合前脉于髋关节部，再向下沿着大腿外侧，出膝外侧，下行经腓骨前面，直下到达腓骨下段，下出外踝前面，沿足背部，进入第4趾外侧端（足窍阴）。

足背部支脉：从足背分出，沿第1、第2跖骨之间，出于大趾端，穿过趾甲，回来到趾甲后的毫毛部（大敦），与足厥阴肝经相接。

主要病候：口苦、目疾、疟疾、头痛、颌痛、目外眦痛、缺盆部肿痛、腋下肿、胸胁股及下肢外侧痛、足外侧痛、足

外侧发热等症。

本经所属腧穴包括：瞳子髎、听会、上关、颌厌、悬颅、悬厘、曲鬓、率谷、天冲、浮白、头窍阴、完骨、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池、肩井、渊腋、辄筋、日月、京门、带脉、五枢、维道、居髎、环跳、风市、中渎、膝阳关、阳陵泉、阳交、外丘、光明、阳辅、悬钟、丘墟、足临泣、地五会、侠溪、足窍阴。

12 足厥阴肝经

起于足大趾上毫毛部（大敦），沿着足背内侧上行，经过内踝前1寸处，上行小腿内侧至内踝上8寸处交出足太阴经的后面，上行腘内侧，沿着大腿内侧，进入阴毛中，环绕阴部，上达小腹，挟胃旁，属于肝，络于胆，向上通过横膈，分布于胁肋，沿着喉咙的后面，向上进入鼻咽部，连接于“目系”（眼球连系于脑的部位）、向上出于前额，与督脉会合于巅顶。

“目系”支脉；从“目系”下行颊

里，环绕唇内。

肝部支脉；从肝分出，通过横膈，向上流注于肺，与手太阴肺经相接。

主要病候：腰痛、胸满、呃逆、遗尿、小便不利、疝气、少腹肿等症。

本经所属腧穴包括：大敦、行间、太冲、中封、蠡沟、中都、膝关、曲泉、阴包、足五里、阴廉、急脉、章门、期门。

解析奇经八脉

奇经八脉即别道奇行的经脉，有督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉共8条，故称奇经八脉。“奇”有“异”的意思，即奇特、奇异，从而表明它们与十二经不同，不直接隶属于十二脏腑，也无阴阳表里配属关系。但与奇恒之腑（脑、髓、骨、脉、胆、女子胞）有密切联系，故称“奇经”，也称“别道奇行”的经脉。八脉中的督脉、任脉、冲脉皆起于胞中，同出于会阴，称为“一源三歧”。

① 督脉

起于小腹内，下出于会阴部，向后行于脊柱的内部，上达项后风府，进入脑内，上行巅顶、沿前额下行鼻柱。

主要病候：脊柱强痛、角弓反张等症。

本经所属腧穴包括：长强、腰俞、腰阳关、命门、悬枢、脊中、中枢、筋缩、至阳、灵台、神道、身柱、陶道、大椎、哑门、风府、脑户、强间、后顶、百会、

前顶、囟会、上星、神庭、素髌、水沟、兑端、龈交。

② 任脉

起于小腹内，下出会阴，向上行于阴毛部，沿着腹内，向上经过关元等穴，到达咽喉部再上行环绕口唇，经过面部，进入目眶下（承泣）。

主要病候：疝气、带下、腹中结块等症。

本经所属腧穴包括：会阴、曲骨、中极、关元、石门、气海、阴交、神阙、水分、下脘、建里、中脘、上脘、巨阙、鸠尾、中庭、膻中、玉堂、紫宫、华盖、璇玑、天突、廉泉、承浆。

③ 冲脉

起于小腹内，下出于会阴部，向上循行于脊柱之内，其外行者经气冲与足少阴经交会，沿着腹部两侧，上达咽喉，环绕口唇。

主要病候：腹部气逆而拘急。

交会腧穴：会阴、阴交、关元（任脉）；气冲（足阳明胃经）；横骨、大赫、气穴、四满、中注、肓俞、商曲、石关、阴都、腹通谷、幽门（足少阴肾经）；上巨虚、下巨虚（足太阳膀胱经）。

④ 带脉

起于季肋部的下面，斜向下行到带脉、五枢、维道，横行绕身一周。

主要病候：腹满，腰部觉冷如坐于水中。

交会腧穴：带脉、五枢、维道（足少阳胆经）。

⑤ 阴跷脉

起于足舟骨的后方，上行内踝的上面，直上沿大腿内侧，经过阴部，向上沿胸部内侧，进入锁骨上窝，上经人迎的前面，过颧部，到目内眦，与足太阳经和阳跷脉相会合。

主要病候：多眠、癰闭。

交会腧穴：照海、交信（足少阴肾

经）；睛明（足太阳膀胱经）。

⑥ 阳跷脉

起于足跟外侧，经外踝上行腓骨后缘，沿股外侧和胁后上肩，过颈部上挟口角，进入目内眦，与阴跷脉会合，再沿足太阳经上额，与足少阳经合于风池。

主要病候：目痛从内眦始，不眠。

交会腧穴：申脉、仆参、跗阳（足太阳膀胱经）；居髎（足少阳胆经）；臑俞（手太阳小肠经）、肩髃、巨骨（手阳明大肠经）；天髎（手少阳经）；地仓、巨髎、承泣（足阳明胃经）；睛明（足太阳经）。

⑦ 阴维脉

起于小腿内侧，沿大腿内侧上行到腹部，与足太阴经相合，过胸部，与任脉会于颈部。

主要病候：心痛、忧郁。

交会腧穴：筑宾（足少阴肾经）；府舍、大横、腹哀（足太阴脾经）；期门（足厥阴肝经）、天突、廉泉（任脉）。