

按摩刮痧拔罐

治

百

病

中国医药出版社

（中国医药出版社）



图书在版编目(CIP)数据

按摩刮痧拔罐治百病 / 崔晓丽编著. — 郑州: 河南科学技术出版社,
2011.10

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5349-5317-0

I. ①按… II. ①崔… III. ①按摩疗法(中医) — 基本知识②刮痧疗法
— 基本知识③拔罐疗法 — 基本知识 IV. ①R244

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第190892号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李 娟

责任编辑: 王九芝

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 186mm × 222mm 印张: 17.5 字数: 250千字

版 次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

好生活 百事通系列

按摩刮痧拔罐

治·百·病

自然疗法概述 / 人体经络与穴位 / 三大自然疗法 / 体质与三大自然疗法
按摩、刮痧、拔罐的功效 / 对症按摩、刮痧、拔罐疗法

崔晓丽 编著

按摩刮痧拔罐
——随身携带的好医生

循经按摩刮痧拔罐治病强身的常用经穴
了解按摩刮痧拔罐的正确手法
手到病除的按摩刮痧拔罐疗法

瑞雅
书业
ruiyabook

为和谐社会
奉献智慧生活

中医原来如此简单

打开身体的药库，绿色健康每一天。

按摩、刮痧、拔罐等自然疗法以手动调理经络穴位，调动人体自身药库为着力点，强调脏腑整体平衡与自然医学理念，若懂得运用，治病、强身两不误。

上架建议 大众健康

ISBN 978-7-5349-5317-0



9 787534 953170 >

定价：29.80元

好生活  事通系列

按摩刮痧拔罐 治百病

崔晓丽 编著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录CONTENTS

第 1 章 不用药的自然疗法

经济实用的自然疗法

什么是自然疗法	9
各种各样的自然疗法	10

按摩、刮痧、拔罐法的优点

按摩的特点和益处	12
刮痧的好处	14

拔罐的神奇功效	15
---------------	----



第 2 章 按摩、刮痧、拔罐疗法的常用经穴

三大自然疗法的基础——经络和穴位

通过武侠小说认识经络和穴位	17
穴位的概念和命名	18
经穴养生的基础	19
经络及穴位的祛病养生作用	20
有“脾气”的经络——经穴自然疗法 要选对时间	21
简单取穴法快速找到按摩位置	25

足太阴脾经	32
足少阴肾经	33
足少阳胆经	34
足阳明胃经	35
足厥阴肝经	36
足太阳膀胱经	37

一学就会的十二经穴定位及主治图解

手太阴肺经	26
手厥阴心包经	27
手少阴心经	28
手阳明大肠经	29
手少阳三焦经	30
手太阳小肠经	31

一学就会的奇经八脉诸穴定位及主治图解

任脉	38
督脉	39
冲脉	40
带脉	41
阴维脉	42
阳维脉	43
阴跷脉	44
阳跷脉	45

第③章 按摩、刮痧、拔罐疗法

从皮肤作用于脏腑的通经活络疗法——按摩

按摩疗法的基本手法	47
按摩出现不良反应的处理方法	57
借助小工具，让按摩更容易	58
正确的按摩姿势和方法	60
按摩时的注意事项	62
按摩的适应证、禁忌证	63

清除人体代谢废物的防病祛病疗法——刮痧

刮痧疗法适用的症候	64
-----------------	----

刮痧疗法的基本手法	65
刮痧器具大解析	68
刮痧的适应证、禁忌证	69
刮痧时的常见问题及处理方法	70

深入调理引导气血运行的扶正祛邪疗法——拔罐

拔罐疗法的作用机制	71
拔罐疗法的基本手法	72
拔罐的适应证、禁忌证	76
拔罐的常见问题及处理方法	77

第④章 根据体质，选择按摩、刮痧、拔罐法

现代中医体质的九种分类方法

按摩，气虚、阳虚体质者的福音

虚证最适合按摩	80
不同体质的人，按摩穴位不同	80

实证体质者，刮痧最给力

分清虚实再刮痧	82
身体部位不同，刮痧方法也不同	82

拔罐，身体的“除湿器”

根据体质选择适合的拔罐方式	84
通过痧斑看体质	85



第⑤章 听身体的话，给五脏六腑做保健

按摩、刮痧、拔罐带来的美丽

乌发养发	87
祛斑	88
祛黑头	90
祛眼袋	91
祛黑眼圈	92
改善唇部干裂	93
祛除痤疮	94
丰胸	96
祛皱	97
减肥	98

健脑、养心、安神，提高机体免疫力

缓解压力	100
防衰健脑	101
晨起醒脑	102

睡前保健	103
安神养心	104
学生考前保健	105

养护脾胃，巩固“后天之本”

增强消化功能	106
清肺补肺	107
健脾开胃	108

填精固肾

益肾固本	110
益肾强腰	112

清肝明目

排除体内毒素	113
缓解眼睛疲劳	114

第⑥章 手到病除的按摩、刮痧、拔罐疗法

常见疼痛的按摩、刮痧、拔罐疗法

坐骨神经痛	117
肋间神经痛	118
三叉神经痛	119
头痛	120
牙痛	122
咽喉肿痛	124
胃痛	125
腹痛	126

胁痛	127
痛经	128
心绞痛	130

小毛小病的按摩、刮痧与拔罐疗法

眩晕	131
中暑	132
腹胀	134
咳嗽	136
贫血	138

晕车	140
感冒	141
呃逆	142
皮肤瘙痒	144
青光眼	145
耳鸣耳聋	146
落枕	148
便秘	150
痔疮	152
溢泪症	154
手足寒凉	156
少乳	157
失眠	158
健忘症	160
慢性疲劳综合征	162
更年期综合征	164
食欲不振	166
月经不调	168
小腿抽筋	169
鼻出血	170
妊娠呕吐	171
踝关节扭伤	172
遗精	174
腹泻	176
口腔溃疡	178
面瘫	179

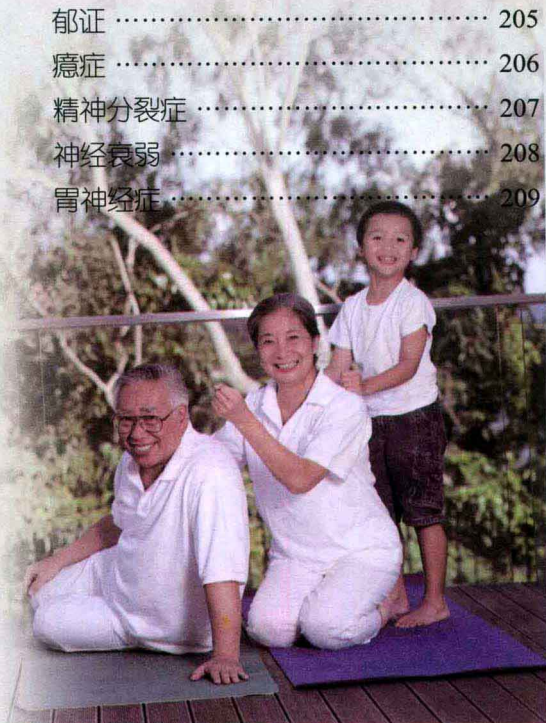
常见慢性病的按摩、刮痧与拔罐疗法

哮喘	180
腰椎骨质增生	182
慢性胃炎	183

糖尿病	184
慢性阑尾炎	186
慢性胆囊炎	187
高血压	188
慢性鼻炎	190
半身不遂	192
肝硬化	193
慢性支气管炎	194
颈椎病	196
肩周炎	198
类风湿性关节炎	200
慢性前列腺炎	202
慢性盆腔炎	204

心理病症的按摩、刮痧、拔罐疗法

郁证	205
癔症	206
精神分裂症	207
神经衰弱	208
胃神经症	209



第①章

不用药的自疗法

BUYONGYAO DE ZIRAN LIAOFA

随着生活节奏的加快和环境的恶化，人们的身体健康面临着重大的威胁。绿色、健康、安全的生活方式逐渐成为大家追逐的目标。这种情况之下，就不得不说一说自然疗法了。它是一种采用对人体无任何毒副作用但又能防病治病的非药物疗法。如果你想通过安全健康的方式来预防和改善疾病的话，不妨试一试这种方法吧。



什么是自然疗法

自然疗法的定义

自然疗法起源于18世纪至19世纪的西方替代医学，是指除外科手术、放射疗法，或将化学合成药物输注法以外的医疗方法，应用有益于健康的食物、空气、水、阳光、体操、睡眠、休息等与人类生活有直接关系的物质与方法，以及希望、信仰等精神因素，来保持和恢复健康的一门新兴的医学学科。

自然医学是采用各种自然和无毒的方法去促进健康和治疗疾病上的一个医学系统。它兴起于美国，在世界上多个国家和地区广泛应用。在国外，自然医学已经成为健康代名词，成为民众追求的一种时尚。目前，美、日等40多个国家和地区都接受并实施了“自然医学理念”和“零污染有机生活方式”，其医学理念已深入人心。为促使人类接受自然医学理念以及接受有机生活方式，联合国卫生组织将1997年定为“国际有机年”。

自然疗法的指导原则

自然疗法倡导患者采用健康的生活方式，增强机体的自愈能力，应用自然和无毒

的疗法。其指导原则有以下几点：

◎**无害原则**：使用安全、无害和有效的非主流医学的方法，最终达到对身体无伤害的目的。

◎**自然愈合效力**：信赖人体本身的自愈能力，医生的作用只是加快愈合的过程。

◎**寻找病因并予以治疗**：首要问题是弄清原因而不是仅仅解决症状。症状被看成是身体治愈努力的表现，而原因来源于躯体自身、精神状态和心智高低。

◎**整体化治疗原则**：人是一个有机整体，它由躯体、精神、情绪、心智、社会性和其他因素构成。

◎**医生是教师**：医生教给患者对待健康和疾病的态度、知识、方法等，让其自己承担健康的责任。

◎**预防是最好的治疗**：医生是预防的专家，预防的首要任务是进行健康教育。

总之，治疗疾病的自然法则是回归自然，这种生活方式是治疗人类疾病过程的重要组成部分。进而言之，人类本身是有自愈能力的，人类也有使自身恢复整体平衡生活的能力。自然医学的核心内容就是帮助身体提高与生俱来的自愈力，让身体自愈力去修复自己。

各种各样的自然疗法

自然疗法的种类很多，主要包括食物疗法、草药疗法、按摩疗法、刮痧疗法、精神心理疗法、音乐疗法、气功疗法等。

目前，人类已经应用的自然疗法多达300余种，其中既有被现代医学验证、并为现代医学所接纳的医疗技术，也有流行于民间并行之有效的医疗手段。

食物疗法

食物疗法是指应用日常食物，通过饮食的调理来预防和改善疾病的一种方法。它是自然疗法的基础，自然疗法医生在临床实践中首先采用这一疗法治疗患者。采用食物疗法可以有效地辅助治疗关节炎、哮喘、痤疮、动脉粥样硬化、抑郁症、痛风、高血压以及经前紧张综合征等病症。

针灸疗法

针刺疗法是以毫针为工具，在人体经络腧穴施以一定的针刺方法（包括：火针、水针、梅花针、埋针、提针、面针、手针、头针、耳针、麝针、电针等疗法），从而促进机体的“气”在经络中循环、流动。

草药疗法

草药疗法是应用植物作为药物防病治

病。现代自然疗法医生在使用植物药治病时，不仅需要依据该植物在传统医学中的传统药性，而且还要掌握它的现代药理学作用及其作用机制，从而使得该疗法更加科学化、现代化。

气功疗法

气功疗法是通过身形、气息、意念的锻炼，以充实脏腑之气，调理气血，达到疗疾祛病和保健康复的一种方法。

◎ 常练气功可强身健体，对维持健康非常有益。



刮痧疗法

刮痧疗法是指应用特制的刮痧板（或代用物）在人体体表或循经络部位反复进行刮、挤等以达到疗效效果的方法。

拔罐疗法

拔罐疗法是指以特制的罐（或火罐燃烧排空造成负压），使罐吸附于施术部位，造成局部淤血现象的一种疗疾方法。

按摩疗法

按摩疗法是指在人体一定部位运用按、揉、推、擦、滚等和进行特定的肢体活动，用来防病治病的一种方法。

水疗法

水疗法是指应用热水、冷水、蒸汽等水的各种形式来保健或防治疾病，其具体方法包括坐浴、灌洗、温泉浴、桑拿浴、淋浴、旋流温水浴、敷泥、足浴、热敷以及灌肠等。

音乐疗法

音乐疗法是指将医疗保健的知识融于患者的业余爱好之中，使其身心得到调节，从而达到治疗疾病的目的。音乐不仅用来让人们听，还是寻求健康和发展潜力的一个途径。借助音乐可使人在身体健康和个人发展方面获得益处，减轻抑郁和焦虑程度，并能增强创造力。

日常起居疗法

日常起居疗法是指遵循生活起居有序、衣食住行有律、吃喝玩乐有节的生活方式以防治疾病和延年益寿的方法（包括刷牙、梳头、搓面、洗足、沐浴、饮水疗法等）。

心理咨询及生活方式的调整

对患者的心理咨询和生活方式的调整是自然疗法中必不可少的组成部分。自然疗法医师必须具有一定的心理学知识，在问诊中通过观察患者的语言、动作等表现来了解患者的心理状态和其他方面的异常问题，然后采取适当的治疗技术，如催眠、心理暗示、咨询指导、家庭治疗等，进行有的放矢的治疗。

知识补充站

神奇的人体自我保护能力

当一个或多个发病因素出现的时候，人的身体会被迫努力重建适宜的平衡体系，达到自愈的效果。人体被赋予不同的方法和措施来使自己解除这些负担。

◎**发热**：发热其实是人体的免疫细胞和外来的病菌进行抗争的过程。

◎**排汗**：能够通过皮肤带走身体内的毒素，也可使体温稳定在一定范围内。

◎**黏液**：具有净化作用，是除掉体内的有毒物质的秘密武器。

◎**炎症、水肿**：发炎意味着身体的某一部分新陈代谢活动剧烈，血液和淋巴液供应增加，有助于血液本身的防御。水肿或者液体的积聚有助于稀释人体内的废物、毒素或其他异物。

按摩的特点和益处

按摩的特点

> 简单易学

按摩任何人都可以独立运用，多不受时间、地点的限制，安全平和。只要熟记穴位，掌握常用手法、操作要领及步骤进行按摩，就可以给家人或自己解除病痛之苦。

> 经济实惠、省时省力

按摩不需花钱置办任何医疗设备，也不受条件的限制，随时随地都可以进行。既能为被按摩者解除痛苦，也不用耗费钱财、人力及物力去医院治疗，是一种经济实惠的保健法。

> 无副作用

按摩疗法既能缓疾和保健，又无任何不良反应。因为按摩不会像一些西药在治病的同时，不可避免地会带来一些不良反应，同时也不会像中药那样让患者难以下咽。

> 适用范围广泛

家庭按摩可广泛适用于内科、妇科、儿科病症等的辅助治疗。

> 效果显著

实践证明，只要熟练掌握家庭保健按摩的方法，手法得当，操作准确，一定能获得意想不到的效果。

按摩的益处

一般情况下，家庭按摩都能达到疏通经络、调和营卫、流畅气血、平衡阴阳、调节整体的作用，如果有针对性地进行穴位按摩，还可以起到解郁散滞、祛瘀生新、通利关节、扶正祛邪、消炎止痛、正骨理筋、促进组织修复、调节内分泌的作用。

> 改善胃肠的功能

足三里是按摩中常用到的穴位，位于足胫骨的这个穴位，是有名的“健脚穴位”，古代徒步的旅人都会在此处施灸。

除了缓解疲劳外，足三里还可以用于防治胃部的不适反应。

现代医学研究证明，刺激足三里能提高胃肠功能。另外，研究人员也已确认，在刺激腹部的穴位时，交感神经会变得活跃，以抑制胃部的活动。

> 增加血流量，调节血压

专家指出，如果对膈腧穴进行恰当的按摩后，在测量耳内侧微血管的血流量时，血管会扩张而促进血液的运动，使血流量增加。另外，刺激腹部的巨阙穴也可以降低血压。

> 可增强人体免疫力

适当地按摩穴位有增加白细胞数量的作用。白细胞是和免疫有关的血液成分，因此增加白细胞就能提高免疫功能，抑制炎症。

> 具有兴奋和镇痛作用

在实施穴位按摩时，脑部会释放出一些类似脑啡肽功能的物质。而在非穴位的部位给予同样刺激时，则不会释放出脑啡肽物质。脑啡肽具有镇痛的作用。研究表明，大脑中度兴奋时大脑便分泌出一种快乐物质——脑啡肽，可在短时间内令人兴奋，并具有镇痛作用。

> 排毒

在临床实践中，医学专家发现推拿按摩可排出体内毒素，是一种可达到预防保健目的较为理想的有效方法。

> 改善亚健康

临床观察证明，按摩对于改善亚健康状态疗效显著。经常接受按摩，能调节神经功能，改善大脑皮质兴奋，解除大脑的紧张和疲劳，改善血液循环，加速体内垃圾的排泄，促进消化吸收和营养代谢，缓解肌肉痉挛，消除肌肉疲劳，从而增强人体抗病能

力，促使身体完成从亚健康状态向健康状态的转变。

> 缓解慢性疲劳综合征

做全身保健按摩和足底保健按摩可有效地解除躯体（身）和精神（心）两方面的疲劳，是一种很有效的身体恢复方式。

> 缓解肢体酸痛

按摩可以让血液中的生物活性物质恢复活力，从而提高肢体酸痛者的啡肽量与全血中的5-羟色胺含量，改善疼痛的状况。

另外，推拿还可降低人体血浆中的儿茶酚氨含量，抑制交感神经，减轻身体酸痛感。

> 修复受损的软组织

进行局部按摩，可以促进局部血液循环，促进韧带、关节囊等软组织的新陈代谢，促使其代谢功能旺盛，以改善韧带、关节囊的弹性，解除软组织粘连，促进软组织内水肿的吸收，达到对受损软组织的修复作用。

通过按摩可以促进局部血液循环，修复受损软组织。



刮痧的好处

调整阴阳

“阴平阳秘，精神乃治。”中医理论认为人体疾病的产生最根本在于阴阳失调，刮痧有明显改善和调整脏腑功能，能使脏腑阴阳得到平衡的作用。

疏通经络

刮痧能通过反复的刮拭对局部肌肉产生刺激作用，使局部经络穴位血液循环加快，温度升高而产生热效反应，从而解除紧张痉挛的肌肉，起到舒筋通络，活血化淤的作用。

行气活血

现代医学认为，刮痧可以使局部皮肤充血，毛细血管扩张，促进血流。

加强身体局部的新陈代谢

刮痧出痧的过程是一种外在的生理变化，是血管扩张甚至毛细血管破裂，血流外溢，导致皮肤局部形成淤血、淤斑的现象。淤血后能自行吸收，起到自身溶血的作用，形成一种新的刺激，从而加强局部的新陈代谢。

◎ 刮痧是一种绿色的自然疗法，许多健康问题都可以通过刮痧得到缓解。

促进排毒

刮痧可使局部组织高度充血，刺激血管神经，促进血管扩张、血流及淋巴液的代谢，使其吞噬作用及运送能力加强，加速体内废物和毒素的排除，组织细胞得到滋养，从而使血液得到净化，增强全身抵抗力。

调整病变脏器

刮痧通过各种刺激和能量的传递作用于体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统传导到受损伤的甚至已经病变的细胞、脏腑并加以调整，使亢进者受到抑制而恢复正常，从而起到调整病变脏器的作用。这是刮痧治病和保健的依据之一。

激活免疫细胞，增强免疫力

痧消退的过程不是指体内毒素以原有的形态被机体再吸收，而是激活了那些具有免疫功能的细胞。



拔罐的神奇功效

开泄腠理，扶正祛邪

当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火等外邪的侵袭或者由于情志、饮食不节等因素，会引起脏腑的功能失调，产生各种病理产物，而这些病理产物又是致病因素，停留在机体内，阻滞气血、影响到脏腑的功能，最终导致各种病症。拔罐可以通过其吸拔作用，将毛孔打开并使皮肤充血，对皮肤形成产生良性刺激，使体内的病理产物从毛孔排出体外。这就是中医所说的“风邪气随气水出”。

平衡阴阳，调和脏腑

中医理论认为，正常的人体处于阴阳消长平衡的状态，正如《黄帝内经》所说“阴平阳秘，精神乃治”，“阴阳失衡，百病丛生”，即由于邪气对人体的侵袭，这种平衡状态被打破，则会出现阴阳偏盛偏衰的一些表现。“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒。”拔罐疗法能通过对经络、穴位局部的吸附作用使体表的穴位产生充血、淤血等变化，并通过经络与内在的脏腑相联系，从而达到治疗各种脏腑疾病的目的。

现代医学认为，拔罐可以刺激神经系统末梢感受器和血管感受器，将反射传导到大脑的神经中枢，调节大脑皮质的兴奋和抑制

功能，从而加强大脑皮质对身体各部分的调节，有助于促进机体康复。

疏通经络，调整气血

中医理论认为，经络有“行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节”的生理功能，如果经络不通则会出现经脉气血的淤滞，导致经络所循行到达的部位，皮、肉、筋、脉以及关节等部位的失养，出现萎缩、不利的情况。拔罐疗法则从其穴前导之，或对应之穴启之，使闭阻之穴感受到刺激，循经传导，则其所阻滞之气血亦缓缓通过其穴，而复其流行。

知识补充站

不同的拔罐法作用不同

拔罐疗法的作用除了共同的特点以外，不同的拔罐法各有其特殊的作用。如药罐，在罐内负压和温热刺激的作用下，机体皮肤毛孔打开，血液循环加快，可以促进更多药物的吸收。用药不同，药效各异。如对于皮肤病，其药罐法的局部治疗作用就更为明显；走罐具有和按摩、刮痧相似的效果，可以改善皮肤的呼吸和营养，增加肌肉的血流量，促进关节、肌腱周围的血液循环，增进胃肠等脏器的分泌功能，全方位调节机体的功能；刺络拔罐法则以逐瘀化滞、解闭通结为主。