

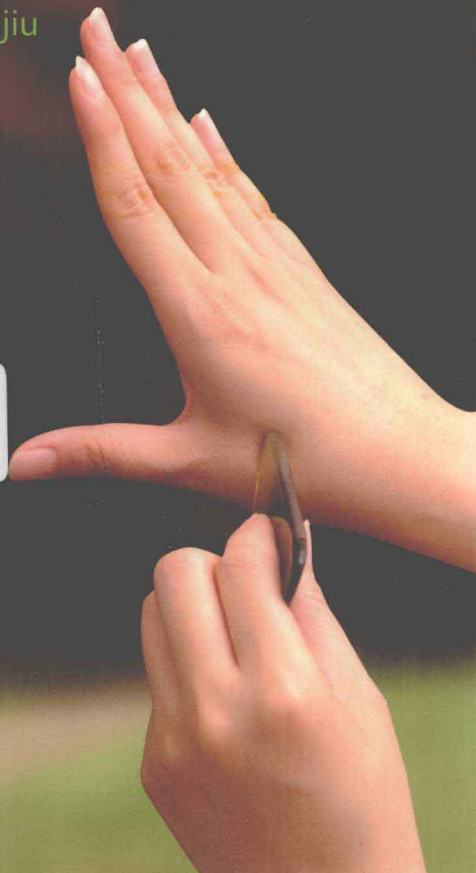
图解
对症

刮痧 拔罐 艾灸 全书

● 详述刮痧拔罐艾灸的具体操作技法和家庭保健法
● 介绍92种家庭常见疾病的防治方法

北京中医药大学
天源·主编

Tujie Duizheng
Guasha Baguan Aijiu
Quanshu



化学工业出版社

Tujie Duizheng
Guasha Baguan Aijiu
Quanshu

图解
对症

刮痧 拔罐 艾灸 全书

北京中医药大学 于天源 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

随着人们生活水平的提高和对养生保健的重视，传统自然疗法越来越受到人们的青睐，刮痧、拔罐、艾灸疗法因其操作简单、安全、有效，成为临床治疗和家庭保健的常用方法。本书从入门、治疗与保健方面详细介绍了刮痧、拔罐、艾灸三大疗法。入门篇主要介绍三种疗法的基本知识以及适应证；治疗保健篇介绍了62种常见病症的防治，简要介绍了适宜不同人群的日常保健方法。

本书语言简洁，方便实用，可供社区医疗人员及家庭日常保健和防病治病使用。

图书在版编目(CIP)数据

图解对症刮痧 拔罐 艾灸全书 / 于天源主编. —北京: 化学工业出版社, 2012.3

ISBN 978-7-122-13438-7

I. 图... II. 于... III. ①刮痧疗法②拔罐疗法③艾灸 IV. ①R244②R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第021488号

责任编辑: 陈燕杰

文字编辑: 王新辉

责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 韩 飞

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: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张7% 字数180千字 2012年9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: 36.00元

版权所有 违者必究



本书编写人员

主 编 于天源

副 主 编 王 磊 鲁梦倩 潘 璠

编写人员 (按姓氏笔画排序)

于天源 王 磊 王伟明 王俊杰

文 梅 吴剑聪 周 嫱 姚斌彬

袁之琳 梅旭晖 鲁梦倩 潘 璠



前言 Foreword



随着人们生活水平的提高和对养生保健的重视，传统自然疗法越来越受到广大群众的青睐。拔罐、刮痧、艾灸疗法因其操作简便、安全、有效，成为临床治疗和家庭保健的常用方法。

拔罐疗法，古称“角法”，在长沙马王堆出土的帛书《五十二病方》中已有记载。在我国两千多年防病治病的历史中，拔罐疗法为人类健康做出了重要贡献，是祖国医学的重要组成部分。拔罐可分为玻璃罐、抽气罐、竹罐等，通过留罐、走罐、闪罐等不同的施治方法，起到驱邪解表、保卫机体、疏通经络、调整气血、平衡阴阳、扶正固本等作用。

刮痧疗法，是中国古代治疗疾病的方法之一，是应用刮痧板或光滑的硬物器具在人体表面特定部位，反复进行刮、挤、揪等物理刺激，造成皮肤表面形成瘀血点或点状出血，通过刺激体表相关穴位，达到祛邪外泄、调畅五脏六腑气血之功效。

艾灸疗法，是使用艾绒制成的艾炷、艾卷，点燃后，在身体相应的穴位上施行熏灸，给予温热性刺激，通过经络腧穴的作用，以达到治病防病的目的。艾灸疗法在我国已有数千年的历史，应用广泛。在殷商甲骨文中，有一个字表示一个人肚上放草，躺在床上，据推断，这就是用灸法治病。《医学入门》中说：“凡病药之不及，针之不到，必须灸之。”说明灸法的独特、有效。

本书从入门、治疗与保健方面详细介绍了拔罐、刮痧、艾灸三大疗法。入门篇主要介绍三种疗法的历史源流、作用以及适应证等；治疗与保健篇分九章介绍了62种常见病症的防治，并简要介绍了适宜不同人群的日常保健方法。本书内容全面，语言简洁，通俗易懂，方便实用，可供基层医疗人员及日常家庭保健、防病、治病参考使用。

编者

2012年1月 于 北京中医药大学

入门篇 健康从今天开始

第一章 轻轻松松学拔罐	2
第一节 拔罐疗法为何如此神奇	3
一、传统观点	3
二、现代观点	3
第二节 拔罐的具体操作方法	4
一、拔罐前需要准备什么器具	4
二、如何将罐吸附于皮肤表面	5
三、怎样选择不同的拔罐方法	6
四、拔罐时应选择什么样的体位	7
五、拔罐结束后如何将罐取下	8
六、拔罐后身体的不同罐象说明了什么	9
七、不适于拔罐疗法的病症	9
八、拔罐时都需要注意哪些问题	10
第二章 疗效奇特的刮痧疗法	11
第一节 “刮痧”的奥秘	12



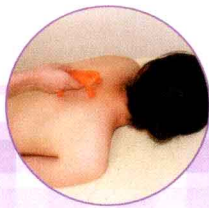


一、传统刮痧疗法	12	二、艾灸疗法的作用原理与功用	24
二、刮痧疗法的功效	12	三、施灸材料的选择	25
第二节 刮痧的具体操作方法	14	四、艾炷、艾条、药条DIY	25
一、刮痧的准备工作	14	第二节 艾灸的具体操作方法	26
二、人体各部位刮拭方法	18	一、艾灸疗法的分类及操作方法	26
三、刮痧疗法的注意事项	22	二、艾灸疗法的刺激强度与补泻手法	29
第三章 防病治病“灸”出健康来	23	三、施灸的先后顺序	30
第一节 揭秘艾灸疗法	24	四、艾灸疗法的注意事项	30
一、艾灸疗法之古与今	24		

治疗篇 足不出户治百病

第四章 脏腑调理我做主	33	第七节 慢性肝炎	50
第一节 感冒	34	第八节 高血压病	52
第二节 支气管炎	36	第九节 冠心病	55
第三节 支气管哮喘	38	第十节 高脂血症	59
第四节 胃炎	40	第十一节 眩晕	62
第五节 消化性溃疡	43	第十二节 膀胱炎	65
第六节 腹泻	46	第十三节 糖尿病	67

第五章 自己动手止疼痛.....	70	第三节 小儿厌食症.....	102
第一节 头痛.....	71	第四节 小儿疳积.....	103
第二节 牙痛.....	74	第五节 小儿遗尿.....	104
第三节 咽痛.....	76	第六节 流行性腮腺炎.....	106
第四节 胃痛.....	78	第七节 青少年近视.....	107
第五节 腹痛.....	80	第八章 女性保健.....	109
第六节 腰痛.....	82	第一节 月经不调.....	110
第七节 足跟痛.....	84	第二节 痛经.....	113
第六章 筋骨损伤我有招.....	85	第三节 闭经.....	115
第一节 腰椎间盘突出症.....	86	第四节 崩漏.....	118
第二节 颈椎病.....	88	第五节 带下.....	121
第三节 落枕.....	90	第六节 盆腔炎.....	123
第四节 类风湿关节炎.....	92	第七节 外阴瘙痒.....	125
第五节 肩周炎.....	94	第八节 乳腺增生.....	127
第六节 网球肘（肱骨外上髁炎）.....	96	第九章 男性保健.....	129
第七章 身体力行育儿经.....	97	第一节 遗精.....	130
第一节 百日咳.....	98	第二节 阳痿.....	131
第二节 小儿腹泻.....	100	第三节 前列腺炎.....	132



第四节 前列腺肥大	134	第七节 去皱	161
第十章 我来帮你治未病	136	第八节 斑秃	163
第一节 失眠	137	第九节 肥胖症	164
第二节 耳鸣	140	第十二章 健康养生不求人	166
第三节 慢性疲劳综合征	142	第一节 家庭保健拔罐 —— “拔” 出健康 生活来	167
第四节 戒断综合征（戒烟、戒酒）	143	一、儿童保健拔罐	167
第五节 痔疮	144	二、青壮年保健拔罐	168
第六节 习惯性便秘	146	三、中老年保健拔罐	168
第七节 更年期综合征	149	第二节 家庭保健刮痧 —— 祛病强身气血通 ...	169
第八节 经前期综合征	151	第三节 家庭保健艾灸 —— 针所不为， 灸之所宜	170
第十一章 美容美体我有道	152		
第一节 带状疱疹	153		
第二节 湿疹	154		
第三节 荨麻疹	155		
第四节 痤疮	157		
第五节 雀斑	159		
第六节 黄褐斑	160		

入门篇

健康从今天开始



第一章

轻轻松松学拔罐

拔罐疗法又称吸筒疗法，古代称为角法，是以各种罐为工具，利用燃烧、抽气等方法排除罐内空气，造成负压，使之吸附于穴位或应拔部位的体表，产生刺激作用，造成局部皮肤潮红、充血，甚至瘀血，以达到防治疾病目的的治疗方法。拔罐疗法简单易学，安全有效，经济实惠，在临床和生活中应用甚广，是居家防治疾病，呵护健康的好选择。



第一节 拔罐疗法为何如此神奇

小小的一个“罐”如何起到如此良好的防病治病效果呢？下面从中西医的观点来介绍一下拔罐疗法的治疗原理。

一、传统观点

1. 祛邪解表，保卫机体

中医认为人体是一个有机的整体，五脏六腑与四肢皮毛都是内外相通、彼此协调的。通过拔罐刺激机体局部皮肤，使毛孔开泄，拔出体内邪气，以调节脏腑功能，提高机体的抗病能力。

2. 疏通经络，调整气血

经络是人体气血运行的通道，起着沟通全身内外的作用，气血通过经络而对人体的各组织器官起温煦、濡养作用。如果经络受阻，气血不通，机体就会发生各种疾病。拔罐疗法作用于体表，在局部产生负压，使经络气血通畅，达到舒筋活络，活血化瘀的作用，从而减轻或消除局部疼痛。

3. 平衡阴阳，扶正固本

通过拔罐，可以调整机体阴阳平衡，使各组织、器官功能正常，并可鼓舞正气，增强体质，使机体处于正常状态，达到防病治病的目的。

二、现代观点

1. 温热作用

拔罐疗法的温热作用可以使血管扩张，血流量增加，改善局部血液循环，增强血管壁的通透性和细胞的吞噬能力，促进局部组织的代谢能力和抗病能力，通过反射机制调整全身。

2. 机械刺激作用

拔罐对机体进行直接刺激，牵拉神经、肌肉、血管以及皮下腺体，引起一系列神经内分泌反应，从而改善局部血液循环，反射性调节人体功能状态，使机体处于平衡状态。

3. 负压作用

拔罐疗法通过在局部造成负压作用于体表，使局部组织充血、水肿，甚至瘀血，毛细血管破裂，血红蛋白的释放对机体产生双向调节作用，从而提高机体免疫力。另外，负压使毛孔张开，促进体内毒素和废物的排出。

第二节 拔罐的具体操作方法

一、拔罐前需要准备什么器具

“工欲善其事，必先利其器”，拔罐时只有选择好合适的工具和材料，才能事半功倍，达到良好的治疗效果。

1. 罐具

罐具的种类很多，包括竹罐、陶罐、金属罐、玻璃罐、角制罐、真空抽气罐等，现在临床和家庭常用的有以下两种罐。

(1) **玻璃罐** 为耐热、质硬的透明玻璃制成的球形罐，有大小不同的型号（见图1-2-1），适于身体不同部位。优点是质地轻巧且透明，使用时可随时观察皮肤的变化，临床应用最普遍。缺点是容易破碎。

(2) **抽气罐** 吸着力强，可调节罐内负压，使用方便安全，不会有烫伤、破碎等危险。起罐容易，坚韧耐用，易清洗消毒，为越来越多的家庭所应用。

2. 纸片或95%酒精棉球

用于拔火罐时的燃媒，后者在临床上更常用。

3. 火柴或打火机

拔火罐时用于点火。

4. 镊子或止血钳

用于拔火罐时夹持酒精棉球。也可以用细铁丝弯成15cm左右的长柄，将棉球缠绕于一端，外用线缠紧，用于蘸取酒精。

5. 润滑剂

常用的有凡士林、按摩乳、甘油等。可在某些特定的拔罐疗法（如走罐）时帮助润滑皮肤，加强吸附力，使走罐操作更方便，并防止伤害皮肤。

6. 其他

如进行刺络拔罐时还需要准备梅花针或三棱针，以及消毒液，以防感染，常用75%酒精对皮肤进行消毒。



图1-2-1 玻璃罐

二、如何将罐吸附于皮肤表面

拔罐疗法要通过排除罐内空气产生负压，而使罐吸附于皮肤上，不同的拔罐方法排气的方法也不尽相同。

1. 火罐法

火罐法是利用火焰在罐内的短暂燃烧消耗掉罐内的空气，使之形成负压而吸附于皮肤上。主要包括以下几种常用操作方法。

(1) 闪火法 是临床上最常用的方法（见图1-2-2）。操作时一手拿镊子夹住酒精棉球并点燃，一手持罐体，罐口朝下，将燃烧的火焰伸进罐内旋即迅速抽出，将罐具迅速扣在所拔部位上，即可吸附于皮肤上。此法罐内无燃烧物，可避免烫伤，适用于各种体位。但操作时也应注意：

① 用酒精棉球蘸取酒精时不要太多，以免燃着的酒精滴下烧灼皮肤；



图1-2-2 闪火法

② 必须将火焰伸入罐内，以免火焰烧热罐口边缘，灼热的罐口烫伤皮肤；

③ 手持罐体时不要离应拔部位太远，以免移动过程中负压减小，吸拔不牢。

(2) 投火法 将燃着的酒精棉球投入罐内，迅速将罐扣于应拔部位。此法适用于身体侧面，使罐横放，以免落下的酒精棉球烫伤皮肤。

(3) 贴棉法 取指甲大小的薄棉片置酒精内浸湿（注意酒精量要适中，以免酒精滴下烫伤皮肤），贴在罐内壁中段，点燃后迅速扣于应拔部位上。此法也适用于侧面横拔位。

另外，还有架火法、滴酒法等，因操作复杂不易掌握，且具有一定危险性，临床几乎不用，也不适宜于家庭保健，在此不再赘述。

2. 抽气罐法

操作时先将罐扣于应拔部位，用抽气筒将罐内空气抽出，形成负压，即可吸住。此法操作简单，方便安全，适用于家庭自我保健。

3. 水罐法

一般用于竹罐，是利用热水蒸煮罐体产生的热量排出罐内空气的方法，如用药汁煮则又称为药罐。具体操作是先将罐放在锅内加水煮沸，使用时用镊子将罐口朝下夹出，迅速甩去水液，或用毛巾将罐口捂紧，趁热将罐扣在皮肤上。

三、怎样选择不同的拔罐方法

拔罐疗法的具体操作方法多种多样，要根据不同病情的需要来选择不同的拔罐方法。

(1) 单罐法 适用于病变范围较小的情况，可根据病变部位或压痛点大小来选择不同口径的罐具，在局部或相关穴位处进行治疗（见图1-2-3）。



图1-2-3 单罐法

(2) 多罐法 指多个罐具同时使用的方法，适用于病变范围较广泛或敏感反应点多的病症。主要分为排罐法和散罐法。排罐法指沿某一经络或某一肌肉的走向顺序排列拔罐，主要用于背部膀胱经或肌肉劳损等病变范围较广的病症；散罐法指多个罐具分散于不同部位或不同穴位进行拔罐，主要用于病理反应点较多或症状不明显的病症（见图1-2-4）。



图1-2-4 多罐法

(3) 闪罐法 指将罐拔上后迅速取下，再拔上，再取下，如此反复多次，直至皮肤潮红，甚至充血为止。适用于局部皮肤麻木、感觉迟钝，或功能减退的病症，以及某些不宜留罐的部位，如面部等。

(4) 留罐法 指将罐体吸附于皮肤后，再留置5~15min至皮肤潮红充血为止（见图1-2-5）。大罐吸拔力强或皮肤娇嫩处要适当减少时间，以免损伤皮肤。在留罐期间，也可结合提按、摇抖等手法来增强刺激，提高疗效。此法简单实用，广泛应用于各种部位和疾病。



图1-2-5 留罐法

(5) 走罐法 也称为推罐法(见图1-2-6)。先在要走罐的皮肤上或罐口涂抹润滑剂,将罐吸附于皮肤后,施术者握住罐底,将罐稍稍倾斜,即后半边着力,前半边略向上提,但不离开皮肤,慢慢向前推动,如此上下左右来回推动数十次,至皮肤潮红充血,甚至瘀血为止。此法适于肌肉丰厚部位,如腰背、大腿等处。用于肌肉酸痛、感受外邪、头晕头痛等病症。

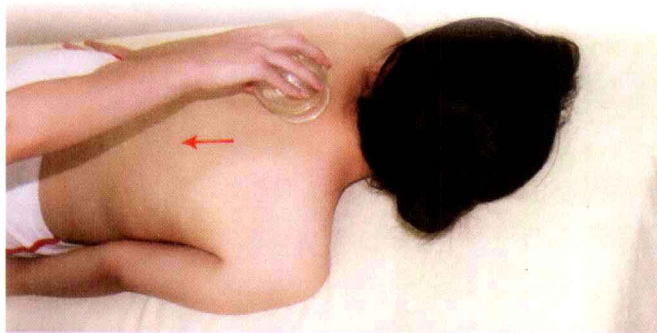


图1-2-6 走罐法

(6) 刺络拔罐法 将穴位或脓肿处皮肤消毒后,用三棱针或梅花针点刺,然后用火罐吸拔于放血处并留罐一段时间,使之出血。起罐后用酒精棉球按压擦净。此法可将体内毒血排出,适于丹毒、带状疱疹、神经性皮炎等症。

(7) 针罐法 指将针刺与拔罐法相结合的一种综合治疗方法。在所选穴位上针刺得气后,将针留在原处,以留针处为中心进行拔罐,留置5~15min后起

罐,并将针取出;或先针刺得气后马上起针,在针孔处继续拔罐。此法将两种治疗方法相结合,取得双重功效,常用于顽固性病症。

(8) 药罐法 将药物与拔罐相结合。根据病情选用适宜药物在药锅内煮沸后,放入竹罐煮10~20min,罐口朝下取出,擦干罐口后立即吸拔于施术部位;或将药膏、药酒等涂抹在穴位或病处,然后再拔罐,以提高疗效,增强治疗作用。

四、拔罐时应选择什么样的体位

拔罐的时候,为了充分暴露治疗部位,并使病人舒适持久而不致因活动造成掉罐,且为了方便施术者进行操作,我们要选择一个合适的体位,才能提高治疗效果,以免发生烫伤危险。

(1) 仰卧位 面部朝上平躺于床上,上下肢自然放松,可在膝下垫以软枕。此体位适于头面、胸腹、上下肢内外前侧的治疗(见图1-2-7)。

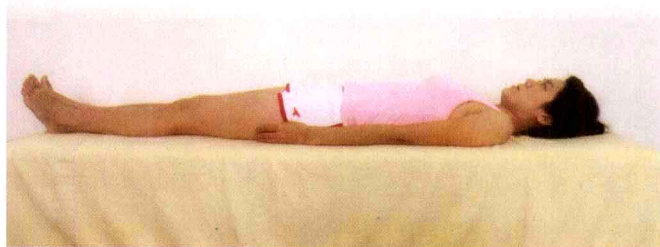


图1-2-7 仰卧位

(2) 俯卧位 面部朝下俯卧于床上,可在胸前颌下垫以软枕。此体位适于腰背、下肢后侧的治疗(见图1-2-8)。



图1-2-8 俯卧位

(3) 侧卧位 自然侧卧于床上,下肢自然屈曲,可在上面的前臂下垫以软枕。此体位适于颈、肩、肋肋、髋、膝及上下肢外侧的治疗(见图1-2-9)。



图1-2-9 侧卧位

(4) 坐位 直立坐于椅上或床边,或仰头靠坐于椅子上,或俯首而坐,前额枕于交叉放置的前臂上或枕于软枕上(见图1-2-10)。前者适于头面、胸腹部的治疗,后者适于颈项腰背部的治疗。



图1-2-10 坐位

五、拔罐结束后如何将罐取下

(1) 火罐 起罐时,一手握罐将其稍倾斜,另一手拇指近罐口缘处挤压皮肤,使气体流入罐内,罐即自然脱落。切不可用力猛拔,损伤皮肤(见图1-2-11)。

(2) 抽气罐 起罐时,一手按着罐体,一手缓慢向上拉动排气阀,让空气进入罐内,即可取下罐具。



图1-2-11 起罐