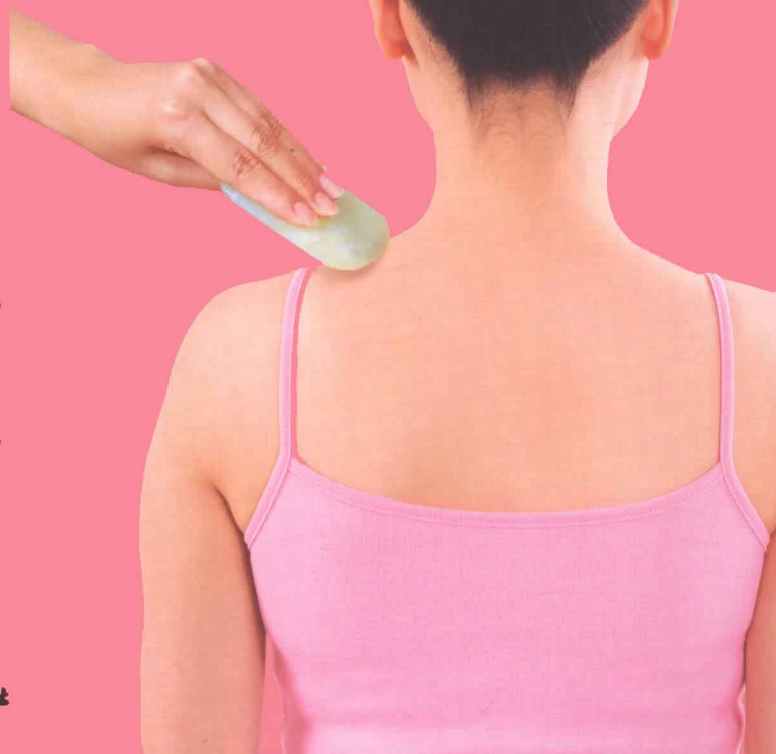


【按摩】从皮肤作用于脏腑的通经活络疗法
 【刮痧】清除人体代谢废物的防病祛病疗法
 【拔罐】深入腠理引导气血运行的扶正祛邪疗法
 【艾灸】温通气血、温阳补气的调养身体方法



(治)(病)看这本就够



中医药学博士，教授，主任医师

段学忠 ● 主编

上海中医药大学针灸推拿学院教授

徐平 ● 审定



化学工业出版社



博大精深的祖国医学有许多独特的治疗方法，
按摩、刮痧、拔罐、艾灸因其操作简便、
见效快、安全可靠，
在民间深受欢迎，被人们称为绿色疗法。



按摩、刮痧、拔罐、艾灸
是中医民间疗法的精华，
它们通过刺激体表穴位来调整脏腑功能
从而达到治疗疾病、强身健体、延年益寿的目的。

穴位治病看这本就够

段学忠 / 主编



化学工业出版社

• 北京 •

编写人员名单

主 编 段学忠

副 主 编 刘丽曼 修瑞娟

编写人员 段学忠 刘丽曼 修瑞娟 何宪云 张 帆 吴 卫 刘 瑜 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 王 涵
魏倩倩 朱力新 陶 勇 周昀亮 刘文娟 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 陈小莹 邹 燕 胡 文 蒋晟群
龙 蔚 胡东芳 张士均 张 冰 张秀平 王乾文 周孝春 张腾方 王凤鸣 陈 丽 许 婷 魏召荣 龙伟源
彭 精 谢尚京 邹 立 陈 艳 何易琼 吴晓静 朱叶琳 胡兴涛 李天汉 张仕敏 张志海 张志安 张仕均
何学宝 张 岑 周 民

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位治病看这本就够 / 段学忠主编. —北京: 化学工业出版社,
2012.1

ISBN 978-7-122-12934-5

I. 穴… II. 段… III. 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 248362 号

责任编辑: 杨骏翼

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 蒋 宇

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 16 字数 260 千字 2012 年 3 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: 39.80 元 (附赠光盘)

版权所有 违者必究

前言

博大精深的祖国医学有许多独特的治疗方法，如按摩、刮痧、拔罐、艾灸等，它们都是通过刺激体表穴位以调整脏腑功能来达到防病治病的目的，这类疗法被称为“绿色疗法”。

在使用安全、疗效确切的前提下，这些方法对有些西医疗效欠佳的慢性病、疑难病也能收到意想不到的效果，如哮喘、头痛、中风后遗症、健忘、失眠、黄褐斑等。

我们以中医按摩疗法为例，长时间的实践证明，按摩疗法既可治疗疾病，又可保健强身，延年益寿。对普通人来说，它操作简单、见效快、疗效高、安全可靠、保健效果好，能达到不花钱或少花钱就可治病保健的目的。是中医民间疗法精华之一。

同样，刮痧、拔罐、艾灸疗法也与中医按摩疗法一样，取材方便、方法简单、费用低廉，能满足广大家庭自我保健、治疗疾病的需要，因此它们能够长期在民间广泛流传与应用。

本书是一本专门为老百姓准备的家庭中医疗法工具书，书中首先对按摩、刮痧、拔罐、艾灸疗法的含义、作用机制、操作、适应证和禁忌证、注意事项等做清晰介绍，随后特别挑选中老年人常见病症，提供相应的按摩、刮痧、拔罐、艾灸等中医治疗方法。

为了让读者朋友们阅读更加方便，针对每种治疗方法所需要的穴位，我们都配有清晰的图片演示与图注，即使您对穴位知识知之不多，只要按图索骥，也会一目了然。同时，对每种治疗方法，分步骤讲解，每一步都有配图，这样读者翻开此书，不用再借助其他手段就可迅速掌握，是一本在手，特色疗法全都有。



穴位治病看这本就够





目录

第一章

走进传统自然疗法 11

祖先留给我们的养生祛病秘方——

按摩、刮痧、拔罐、艾灸 12

按摩：中医最方便的治疗方法 12

刮痧：中医最早的治疗方法 13

拔罐：备受推崇的实用疗法 14

艾灸：植根于民间的传统疗法 15

按摩——为健康保驾护航 16

按摩祛病的奥妙 16

按摩手法 17

按摩辅助工具及注意事项 19

按摩的适应证和禁忌证 20

刮痧——呵护您的五脏六腑 21

刮痧的治病原理 21

刮痧的手法及辅助工具 22

刮痧后的不同反应代表不同的健康状态 26

注意事项要牢记 27

拔罐——拔出病痛一身轻 28

常用的拔罐方法 28

拔罐为什么可以治病 32

罐印所代表的健康状况 33

注意事项不可违 34

拔罐后的护理 37

艾灸——让疾病无所遁形 38

常用的艾灸方法 38

施灸的顺序 40

艾灸的治疗原理 41

怎样从灸感判断病症痊愈程度 42

艾灸的适应证、禁忌证 43

施灸时的注意事项 44

灸后护理 45

第二章

中老年慢性病祛病方法..... 47

糖尿病	48
高血压	52
高血脂	56
哮喘	60
慢性支气管炎	64
失眠	68
冠心病	72
肩周炎	76
颈椎病	80
老年骨质疏松	84
风湿性关节炎	86
足跟痛	88

中风后遗症	92
尿失禁	96
消化不良	98
健忘	100
痔疮	102
青光眼	106
老年性白内障	110
前列腺肥大	112
耳鸣	116
慢性胆囊炎	120
慢性肝炎	122
脂肪肝	124

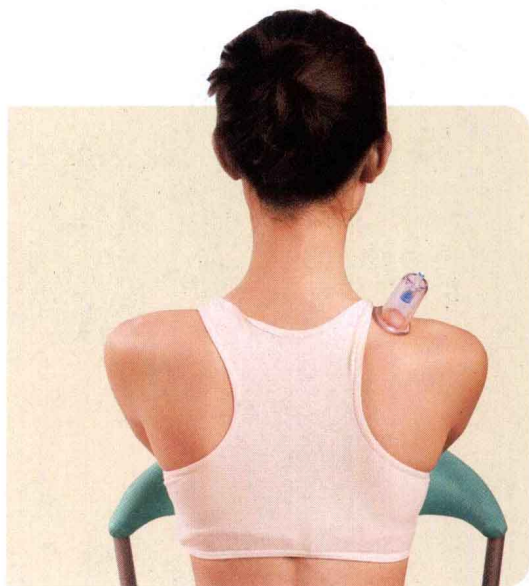
第三章

常见病祛病方法..... 129

感冒	130
头痛	134
慢性鼻炎	138
慢性咽炎	142
肥胖症	146
心律失常	150
肺炎	152
低血压	154
腹胀	158
腹泻	162

慢性阑尾炎	166
打嗝	168
胃炎	172
胃下垂	176
牙痛	180
便秘	184
神经衰弱	188
落枕	192
膝关节痛	196
小腿抽筋	198

坐骨神经痛	200
急性腰扭伤	204
痤疮	208
黄褐斑	212
痛经	216
慢性盆腔炎	220
乳腺炎	224



第四章 日常保健养生法..... 229

清脑宁神	230
壮腰强肾	234
益气养肺	238
调理脾胃	240
缓解压力和疲劳	244
增强免疫力	248

附录..... 252

取穴的原则和诀窍	252
取穴的三种原则	252
根据身体反应来取穴	252
取穴定位法	253







第一章

走进传统自然疗法

中国传统自然疗法最常见的有按摩、刮痧、拔罐、艾灸，它们是中国传统医学的瑰宝，至今散发着迷人的光彩。它们不仅能够治疗疾病，还能保健养生，是老百姓喜闻乐见的防病治病方法。



祖先留给我们的养生祛病秘方

——按摩、刮痧、拔罐、艾灸

按摩 中医最方便的治疗方法

在生产水平低下的原始社会，最初出现按摩，是人们在疼痛时出于本能用手去按疼痛部位，却意外发现能缓解疼痛，甚至使疼痛消失，并且很多时候，“按之”缓解疼痛时不需要他人协助，可说是最方便的治疗方法。

在文字典籍中，殷商是我国第一个有文字可考证的历史朝代，甲骨文字中有“摩面”、“干沐浴”的自我按摩方法。到秦汉时期，出现了我国推拿按摩史上的第一部著作《黄帝岐伯按摩》十卷。而到晋唐时期，按摩成为宫廷医学教学的四大科目之一。同时，史称三大方书的《肘后方》、《千金方》、《外台秘要》，集中记载了推拿按摩在这一时期的杰出成就。

宋元时期，活字印刷术的发明为医学知识的总结、传播和普及提供了便利。如以收集民间单方、验方为主的《太平圣惠方》、《圣济总录》记载了宋代医家在按摩上所取得的成就。到明清时期，按摩学术分支越来越细，正骨推拿、一指禅推拿、保健按摩等都相继广泛使用。

新中国成立之后，按摩业更得到蓬勃发展，按摩范围涉及心脑血管、神经、内分泌等疑难杂症，并且越来越多的按摩器械被发明创造出来。相信在不久的将来，按摩术会在全世界范围内得到迅速的推广和发展。



刮痧 中医最早的治疗法

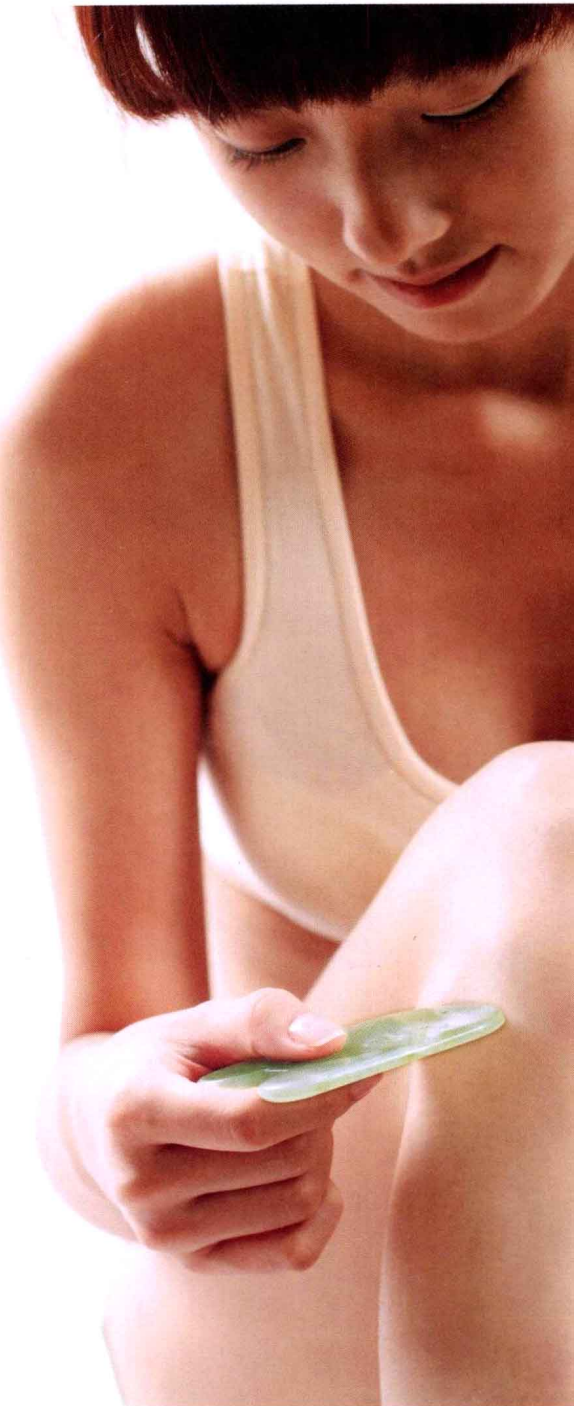
刮痧也称砭法，“砭，以石刺病也”，砭石的应用早在 20 万年前的石器时代就出现了。相关考古资料也显示：砭石最早发现于新石器时代的文物中。刮痧治病的病历记录最早见于《扁鹊传》中。

在原始社会，当我们的祖先身体某一部位偶然被石器摩擦或荆棘刺伤出血时，身体另外某个部位的疼痛却意外地得到减轻或消失，于是人们根据长期的经验积累，逐步发明了“砭石”治病的方法。

经过不断发展，到唐代时，人们就已运用萱麻来刮治疾病。及至明代，刮痧治病的记录更为详尽、具体，《医学正传》中记载：“治痧证，或先用热水蘸搭臂膊而以萱麻刮之，甚者针刺十指出血，或以香油灯照视胸背，有红点处皆烙之。”这种刮痧法，在中医书中又称“戛掠”。

通过对前人刮痧经验的总结，明代中医书籍中已有更多的刮痧记载，如明·张风逵《伤暑全书》始载有“绞肠痧”一症。而到清代时，医家对刮痧疗法的描述更为详细，如郭志邃的《痧胀玉衡》中，书中将痧病细分到遍身肿胀痧、闷痧、落弓痧等 45 种之多，刮痧疗法也更加完善、丰富。

如今随着人们对自我保健知识认知的提高，有着数千年祖国医学历史的这枝奇葩将会被推为自我保健的首选，受到社会的青睐。



拔罐 备受推崇的实用疗法

拔罐疗法古称“角法”，缘起于我国民间。早在原始社会，人们就将牲畜的角如牛角、羊角等磨成有孔的筒状，刺激痈疽后，用角吸出脓血，这便是最早的拔罐疗法。历代医家也对拔罐疗法不断完善与总结，最终成为中医治疗学的重要组成部分。

在晋唐时期，葛洪在《肘后备急方》中提到用角法治疗脱肿，所用的角为牛角，因为当时这种治疗方法非常盛行。到唐代王焘著的《外台秘要》中，已经记载了用竹筒煮罐治病和用刺血拔罐等疗法治疗痈疮。可见拔罐的工具有了突破性的改进，竹罐取材广泛，价廉易得，这有助于这一疗法的普及和推广。

各朝各代，医家从未停止对拔罐疗法的总结与探索。如水煮罐发展为药罐，元代医家萨谦斋《瑞竹堂经验方》中记述：“吸筒，以慈竹为之削去青。五倍子（多用），白矾（少用），二味和筒煮了收起。用时，再于沸汤煮令热，以筋箕（箝）筒，乘热安于患处。”而清代出现了陶土烧制成的陶罐，并正式提出了沿用至今的“火罐”一词。

如今，罐具种类已从竹罐、陶瓷罐发展到玻璃罐、塑料罐等，直至近年来新研制的磁疗罐、红外线罐、激光罐等。另外，罐型大小、排气方法、拔罐方法等也日趋多样化、细节化，这些都为发展拔罐疗法作出了新的贡献。



艾灸 植根于民间的传统疗法

艾灸是我们祖先传下来的保健良方,也是民间传统疗法之精华。早在中国古代,人们就利用艾灸治病和保健。至于起源,在文字记载上,《黄帝内经》已有:“北方者,天地所闭藏之域也,其地高陵居,风寒凛冽,其民穴居野外而酷食、藏寒生满病,其治当灸炳。”灸炳,即灸法,指明艾灸之法源于北方。

另外,《黄帝内经·灵枢》中还提到:“针所不为,灸之所宜。”“阴阳皆虚,火自当之。”“陷下则灸之。”均说明灸法之盛行及艾灸的作用,它能弥补针刺的不足,具有调整阴阳、升阳举陷的作用。

与其他的传统疗法一样,艾灸也随时代在不断发展,从单纯的治疗逐步过渡到经验总结与理论提高。如东汉张仲景的《伤寒论》中涉及灸法的有十二条之多,并且论述的重点是灸法的禁忌和某些疾病的灸治方法。

到唐代时,灸法得到进一步发展,并占据了医疗中的重要地位。唐代孙思邈把足三里称为“长寿穴”,还采用艾灸法预防某些疾病,同时将艾灸和药物结合运用于临床,如隔蒜灸、隔姜灸等。

宋元时期,灸法也大为重视,同时代的医家朱丹溪创立了热病可灸理论,

并灸法可泻可补之效用。经过明代艾灸疗法的鼎盛时期,到清代直至今今,灸法从未停止过进步,并且也因其植根于民间而被广泛应用。

本书会就一种病症提供按摩、刮痧、拔罐、艾灸四种方法供患者选择,患者可以根据自身的喜好或者身体状况,选择适合自己的疗法。但一定要坚持使用一种方法,不能今天用刮痧,明天用拔罐,后天用按摩,这样只会事倍功半。





按摩

——为健康保驾护航

按摩祛病的奥妙

按摩是通过一定的手法作用于人体肌表，来调整人体的生理、病理状态，达到身体保健的方法。也可以说按摩就是通过经络穴位来调节脏腑各组织器官间的平衡，加速新陈代谢，修复各种损伤，以达到防病治病之目的。

◆ 调整经络系统

经络贯通于人体的表面、上下、脏腑，是气血运行的途径，也是津液输布的网络。经络壅阻，人体气血不畅，阴阳失调，就会产生疲劳与病变。按摩作用于体表，能引起局部经络反应，能够调整经气，并通过经络影响到脏腑的功能活动，以调节机体的生理、病理状况，从而使百脉疏通、五脏安和。

◆ 调整阴阳

中医学以阴阳观念解释人体，当病邪作用于人体时，阴阳平衡遭到破坏，造成阴阳失调。按摩可升清降浊、寒热温清、调和营卫、调理气血等，从而来调整阴阳。

◆ 调整筋骨

凡关节错位、肌腱滑脱等有关组织解剖位置异常而致的病症，均可运用推拿手法得以纠正。例如：小儿桡骨小头半脱位，患肢活动障碍处于强迫体位，只要手法运用正确，真可谓是手到病除。

◆ 促进气血运行

人体组织需要气血供养和调节才能发挥它的功能。按摩可健脾养胃，增强脾胃受纳、运化、升清的能力，促进气血生成；同时可疏通经络来加强肝的功能，从而增加了气的生血、行血、摄血功能。所以按摩有益气养血、行气活血的功效。

◆ 调整脏腑功能

按摩通过不同手法作用于人体体表，刺激体表一定部位，对内脏功能活动产生一定影响。如按揉足三里既能使分泌过多的胃液减少，也可使分泌不足的胃液增多，点按脾俞、胃俞能缓解胃肠痉挛，止腹痛。