

中国家庭保健必备工具书

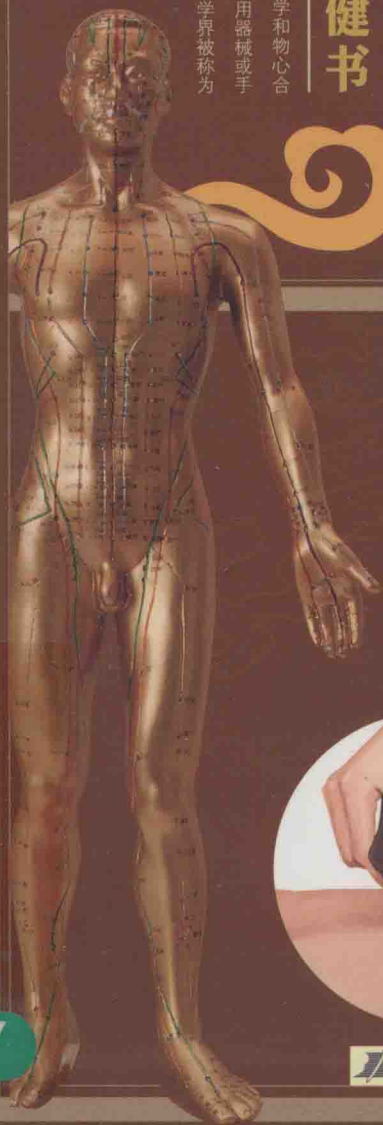
手到病自除 按摩刮痧拔罐 手疗足疗一本全

信息丰富 科学实用
体例简明 随查随用

全家人的健康养生保健书

中国传统医学是中华民族传统文化的一部分，是一种传统科学和物心合一、高度思辨的哲学。按摩、拔罐、刮痧等中医保健疗法，使用器械或手法等非药物治疗，是一种自然疗法，防病祛病效果很好，在医学界被称为最舒适、最便捷、最安全的治疗方法。

◎曲波 主编



北京科学技术出版社

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

手到病自除

按摩刮痧拔罐手疗足疗
一本全

曲波 主编

 北京科学技术出版社



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

手到病自除 : 按摩刮痧拔罐手疗足疗一本全 / 曲波主编. — 北京 : 北京联合出版公司, 2014.1

ISBN 978-7-5502-2413-1

I . ①手… II . ①曲… III . ①按摩疗法 (中医) — 基本知识 ②刮搓疗法 — 基本知识 ③拔罐疗法 — 基本知识 IV . ① R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 293160 号

手到病自除 : 按摩刮痧拔罐手疗足疗一本全

主 编 : 曲 波

责任编辑 : 夏 乐 李 征

封面设计 : 李艾红

版式设计 : 韩立强

责任校对 : 郑凯旋

美术编辑 : 张 诚

北京科学技术出版社 出版
北京联合出版公司

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 250千字 720毫米 × 1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2413-1

定价 : 29.80元

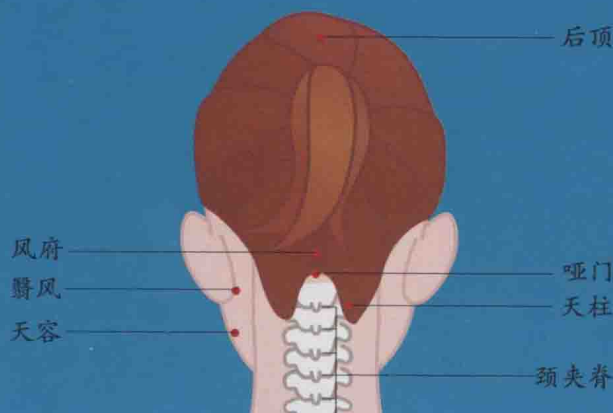
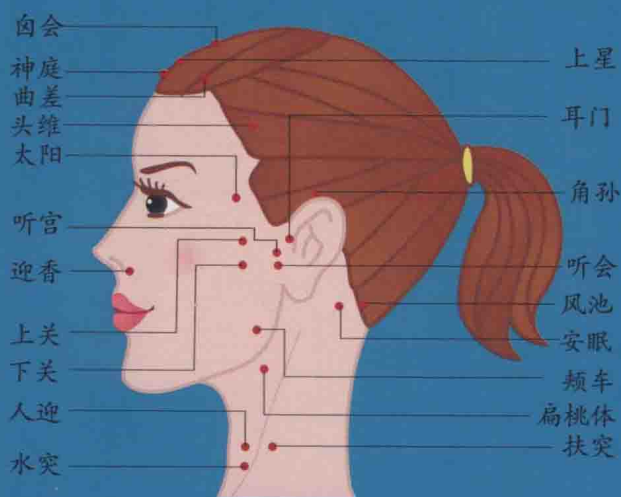
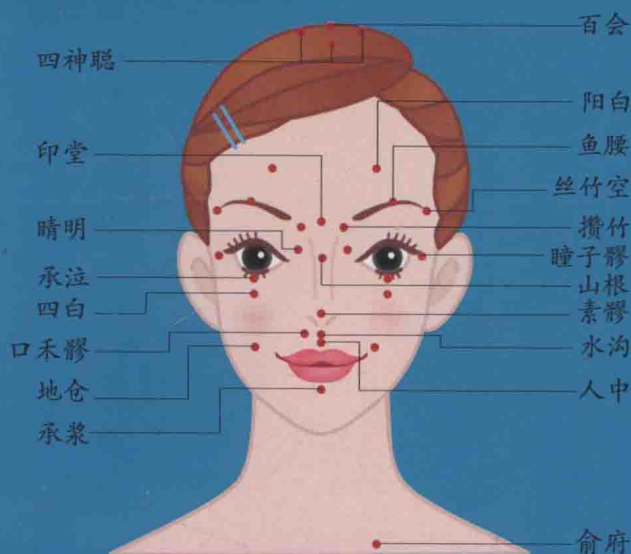
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

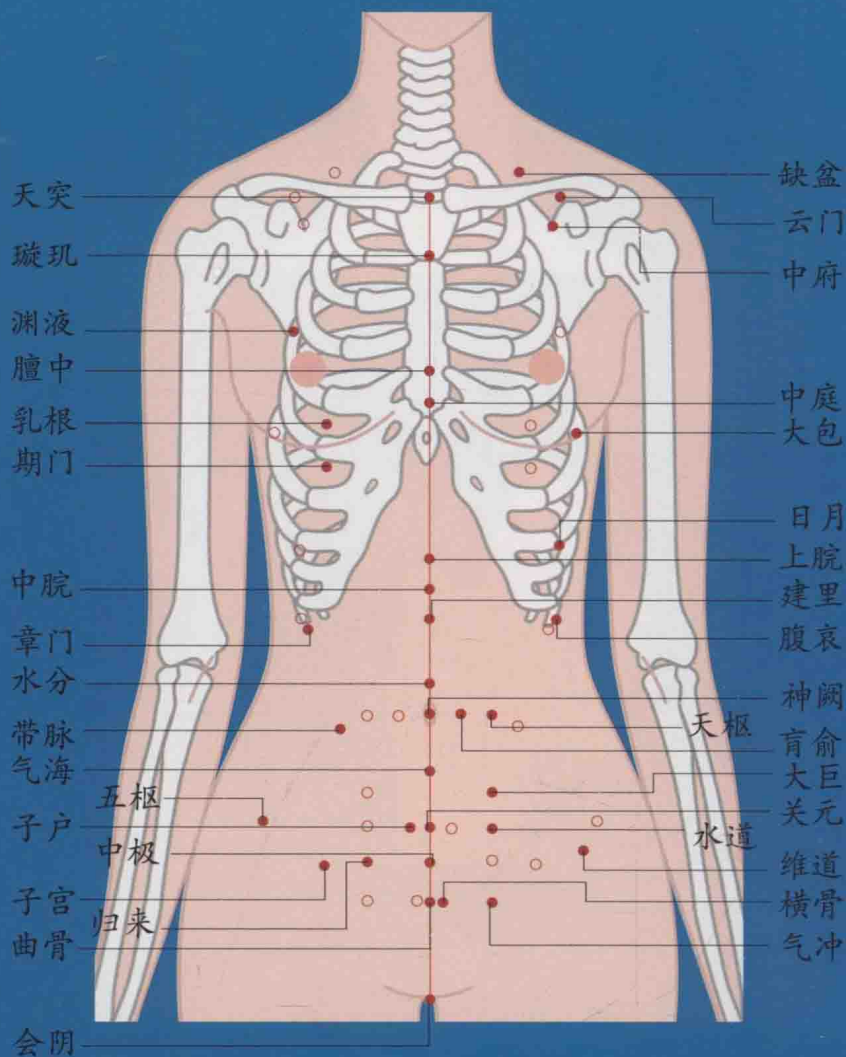
头颈部

常用穴位图



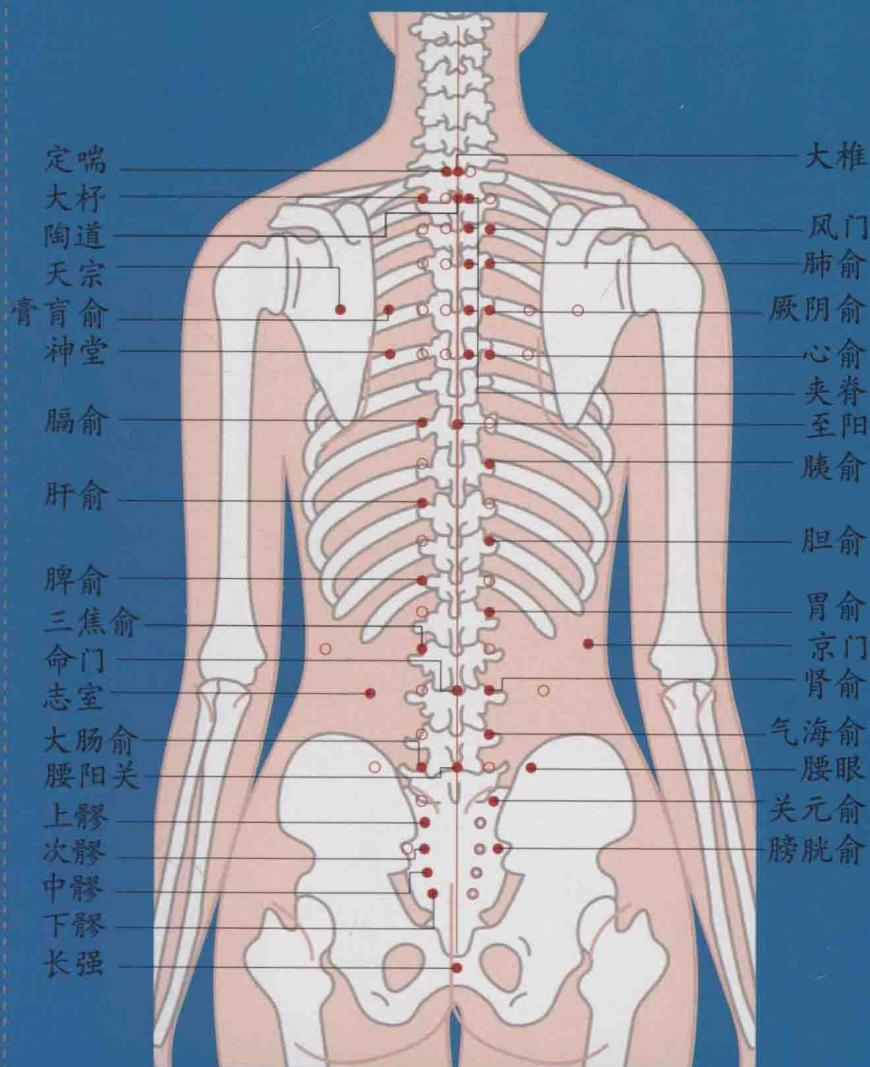
胸腹部

常用穴位图



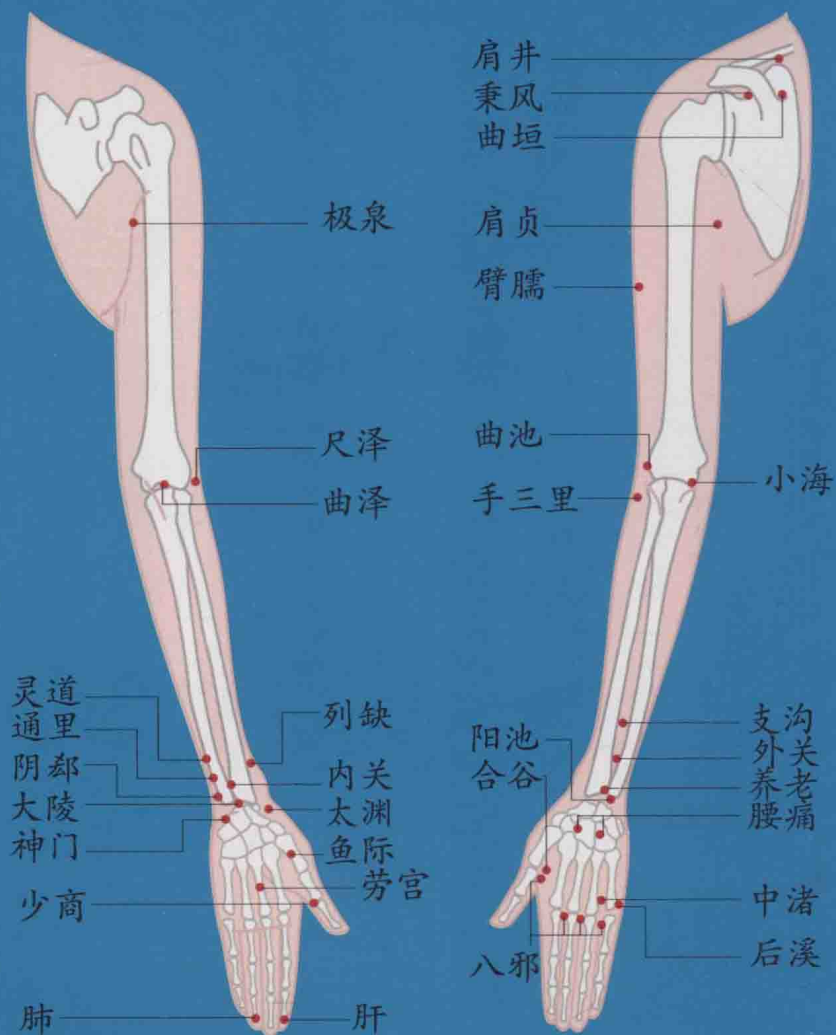
背腰部

常用穴位图



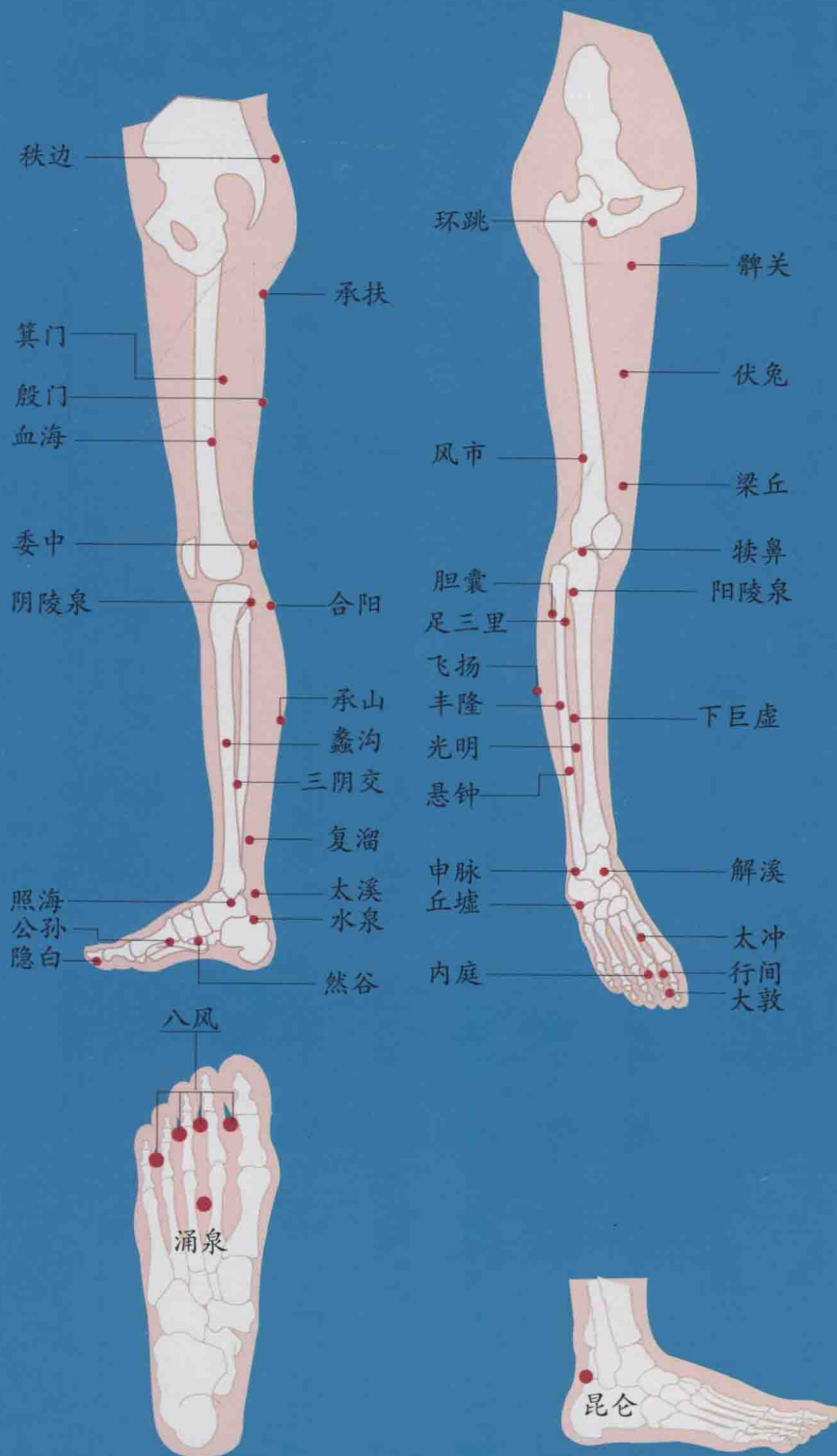
上肢

常用穴位图



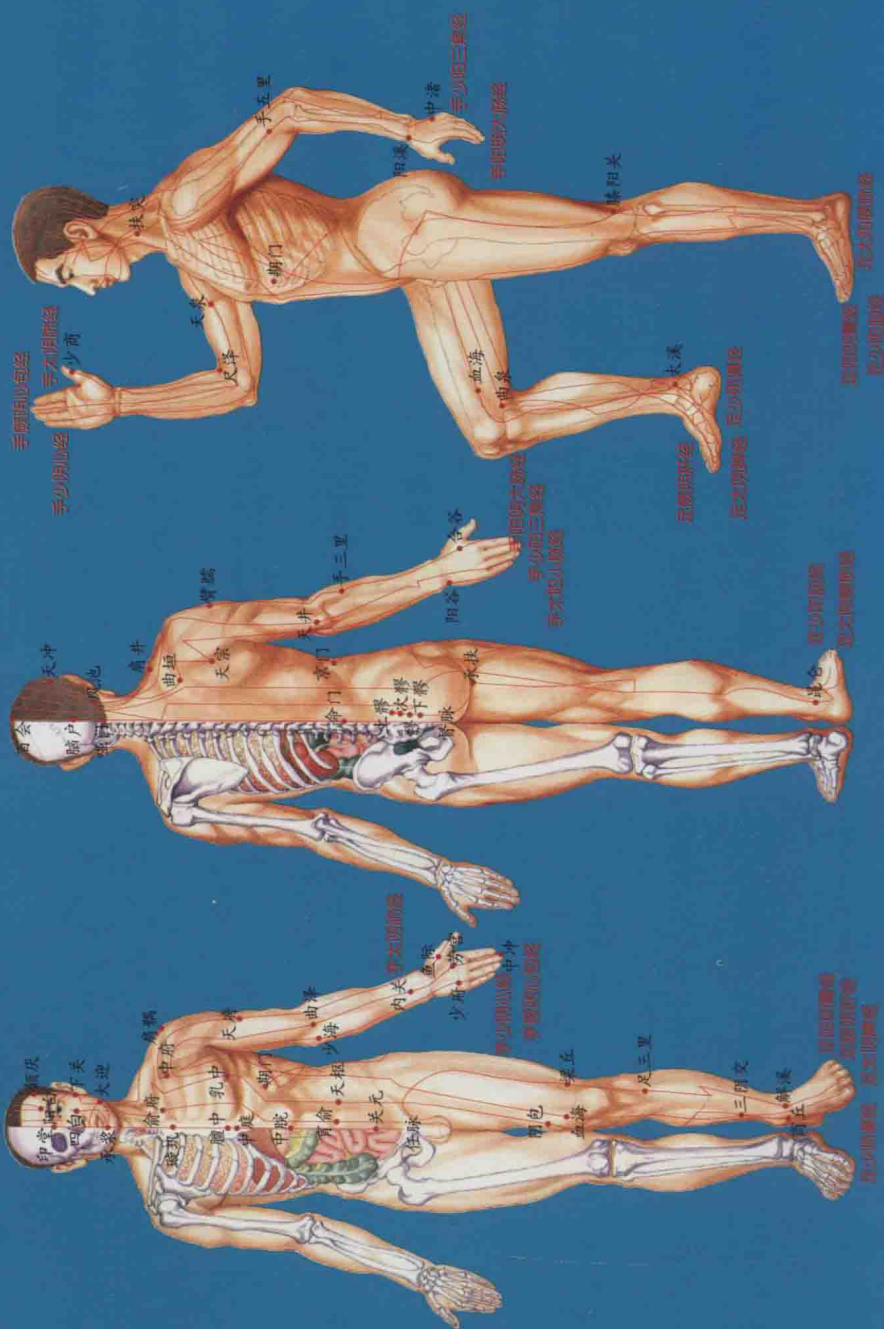
下肢

常用穴位图

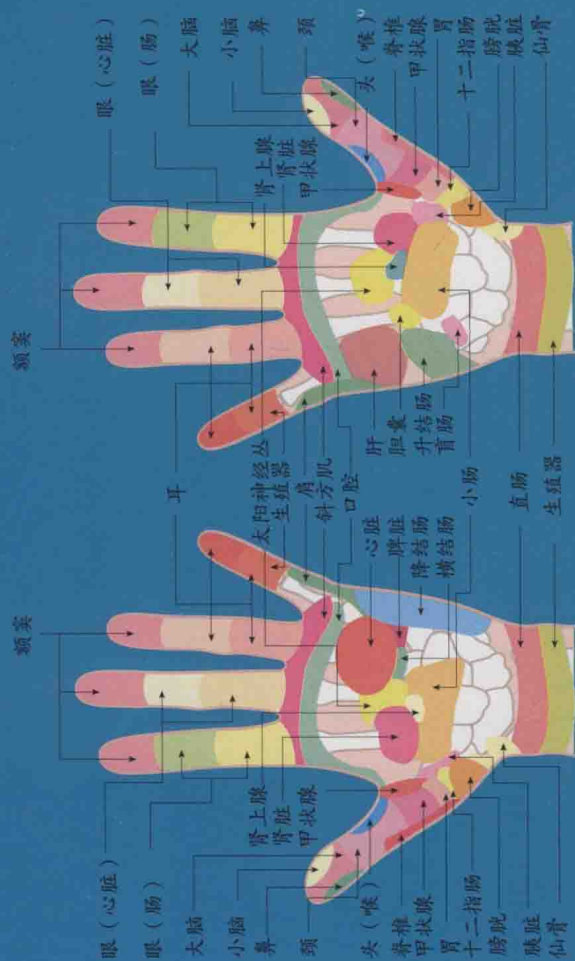


人体

经络图



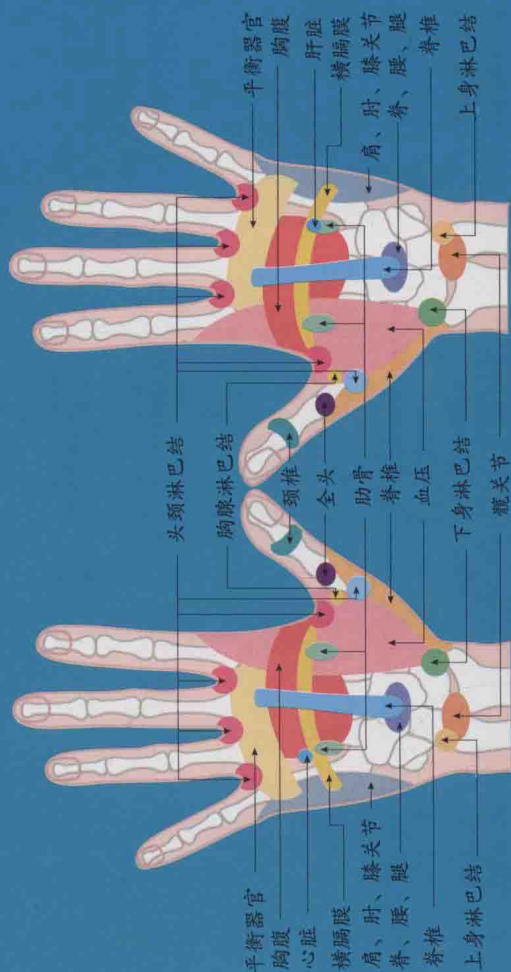
手部



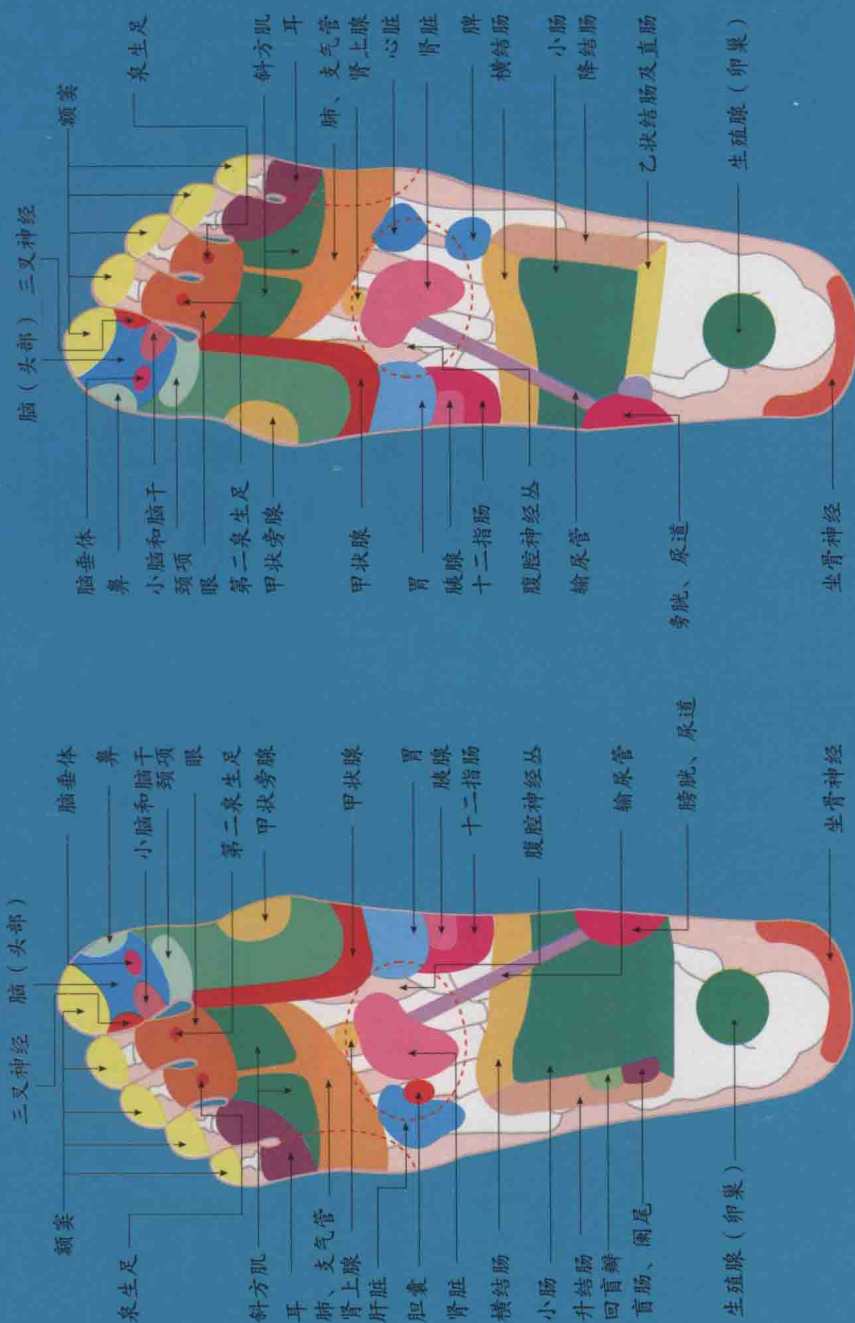
反射区

手部

反射区

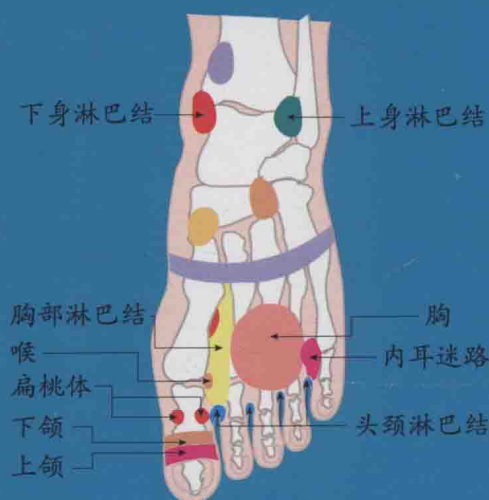
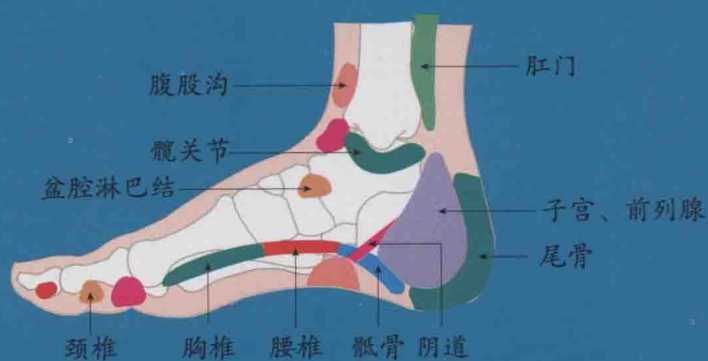


足部



反射区

足部



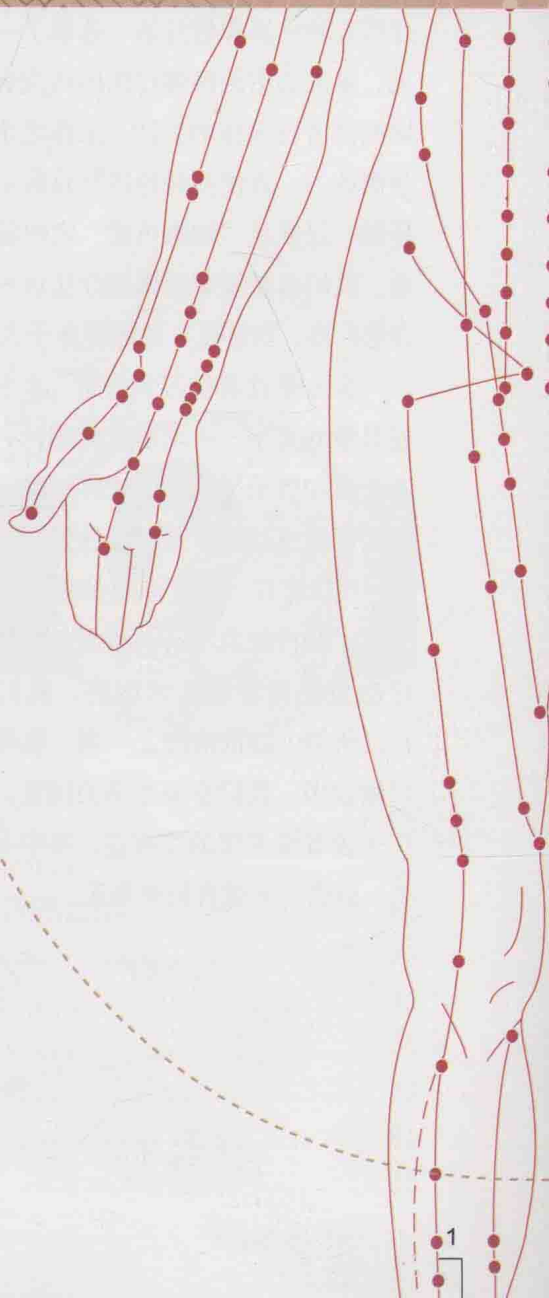
反射区

前言



随着现代社会的飞速发展，人们生活水平逐步提高，医疗条件也大为改善，人们对生活质量、自我保健的要求也越来越高。但与之相对的是，现代人的身体素质却在不断下降，体质日益衰弱：过分讲究卫生、讲究舒适，使机体接触病原体的机会减少，抵抗力下降；环境污染，生态失衡，威胁到人类的生存和繁衍；交通便捷，来往频繁，使疾病扩散的机会明显增大，新的病原体不断出现。人类的疾病谱发生了结构性变化，人们饱受现代综合征、癌症、身心疾病、医源性疾患等疾病的困扰，现代医学的局限性也日渐凸显。

中国传统医学有着独特的功效和魅力，在某些方面可以弥补现代医学的缺陷和不足，而作为其重要组成部分的中医保健疗法更是符合现阶段“保护生态，回归自然”的要求。它作为一种治疗疾病的特色疗法，已经越来越为人们所接受，在医学界被认为是一种舒适、

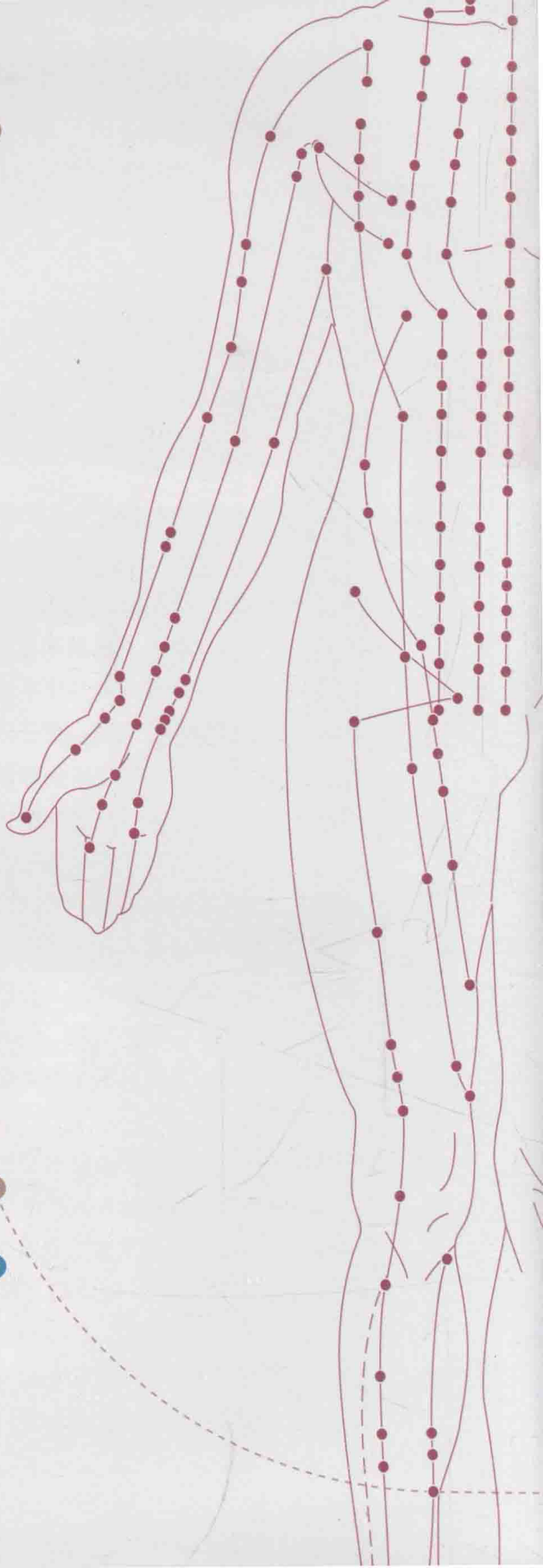


简捷、安全的治疗方法。在现代人们回归自然、追求自然疗法的过程中，中医保健疗法无疑是人们首选的保持健康的方法。

为此，我们精心编写了《手到病自除：按摩刮痧拔罐手疗足疗》一书。本书列举了实际应用中安全有效、方便经济的穴位按摩、刮痧、拔罐、手疗、足疗等几种中医保健疗法，选取了一些常见、多发的中医保健疗法的适应病证，以期读者在紧张的生活、工作之余，能参照此书，方便及时地进行自我治疗和保健，以便从“健康负债”之中解脱出来。我们也希望中医保健疗法这一传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众。

为方便读者学习和使用，本书以浅显易懂的文字、生动形象的图片，向读者介绍和展示了每种疗法针对某一疾患的实际操作过程，其实用性强、适用面广，可供医疗、家庭保健参考。

中国传统医学博大精深，中医特色疗法更是有着悠久的历史，我们仅就自己所知，撷取沧海之一粟，整理出来以飨读者。我们希望本书的问世，能给广大读者带来帮助和裨益。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。



目录



绪论

中医自我保健疗法///1

自我保健疗法的优点///1

中医自我保健疗法的基本方法///2

第一章 穴位按摩治百病

- ◎ 14种常用穴位按摩手法 7
- ◎ 穴位按摩的注意事项 15
- ◎ 穴位按摩治疗32种常见病 18



头 痛.....	18
高血压.....	21
冠心病.....	24
高脂血症.....	28
肥胖症.....	32
咳喘病.....	39
腹 泻.....	43
便 秘.....	45
胃 痛.....	48
胃肠炎.....	51
失 眠.....	55

颈椎病.....	59
肩周炎.....	63
腰椎间盘突出症.....	66
颈背痛.....	72
腰 痛.....	73
近 视.....	75
耳鸣耳聋.....	78
鼻 炎.....	81
咽喉炎.....	86

阳 痿.....	91	月经不调.....	110
早 泄.....	95	痛 经.....	114
遗 精.....	97	闭 经.....	117
前列腺病.....	101	不孕症.....	121
更年期综合征.....	104	性冷淡.....	124
经前期紧张症.....	108	慢性盆腔炎.....	127

第二章 刮 痧 治 百 病

◎ 8种常用的刮痧手法	135
◎ 刮痧治病的7个步骤	137
◎ 刮痧疗法的8个人体部位	138
◎ 刮痧的注意事项	141
◎ 人体不同部位的刮痧方法	143
◎ 刮痧治疗30种常见病	159



中 暑.....	159	慢性鼻炎.....	174
头 痛.....	160	落 枕.....	175
贫 血.....	161	痔 疮.....	176
慢性肾炎.....	162	肩周炎.....	177
泌尿系感染.....	163	阳 痿.....	178
泌尿系结石.....	164	痛 经.....	179
前列腺病.....	165	乳腺增生.....	180
单纯性肥胖症.....	166	慢性盆腔炎.....	181
早 泄.....	167	闭 经.....	182
遗 精.....	168	百日咳.....	183
失 眠.....	169	小儿夜啼.....	184
慢性腰痛.....	170	麦粒肿.....	185
座 疮.....	171	晕动病.....	186
颈椎病.....	172	鼻出血.....	187
腰椎间盘突出症.....	173	牙 痛.....	188