

北京中医药大学李志刚教授推荐给男性朋友的最佳养生宝典、最优保健指南

中国首创会说话的书

按摩·刮痧 拔罐·艾灸



疗法100种·男性篇

李志刚 / 主编



按摩方法25种



刮痧方法25种



拔罐方法25种



艾灸方法25种



传授四种中医
保健养生秘方，
有病治病，无病强身

扫描二维码，
同步视频“码”上看



按摩 刮痧 拔罐 艾灸
疗法100种
男性篇

李志刚 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩刮痧拔罐艾灸疗法100种. 男性篇/李志刚主编
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5388-7946-9

I. ①按… II. ①李… III. ①男性—保健—按摩疗法 (中医) ②男性—保健—刮搓疗法 ③男性—保健—拔罐疗法 ④男性—保健—艾灸 IV. ①R244 ②R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第170473号

按摩 刮痧 拔罐 艾灸疗法100种·男性篇

ANMO GUASHA BAGUAN AIJIU LIAOFA 100 ZHONG NANXINGPIAN

主 编 李志刚
责任编辑 梁祥崇
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 635 mm × 1020 mm 1/16
印 张 8
字 数 80千字
版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7946-9/R · 2353
定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言 | Preface

随着工作节奏、生活节奏的不断加快，环境污染也随之日益严重，人们的健康状况变得越来越差，特别是在大中城市表现得尤为明显。其中作为家庭顶梁柱的很多男性朋友们的身体都是亚健康状态，男性的日常保健养生已经显得尤为迫切。

中医理疗法是被大众看好的自然疗法，其中包括按摩、艾灸、刮痧、拔罐等方法。中医理疗法在中国流传了几千年，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐认识、总结和发展起来的自然疗法。早在几千年以前，我们的祖先就知道当人体的某一部位由于受伤而出血时，需要用手按压以止血；当局部由于损伤而隆起时，人们又会很自然地通过按摩、揉动使隆起变小甚至消失，从而缓解肿痛。在长期的认识实践过程当中，中医理疗法逐渐从无意识的偶然动作演变成了为人们所自由运用的系统治疗方法。中国现存最早的医典《黄帝内经》中，《素问》有9篇论及按摩，《灵枢》有5篇对按摩进行了论述。至于其他典籍，更是有不少关于中医理疗法的记载。由于保健按摩、艾灸、刮痧等疗法属于自然绿色疗法，一无污染，二无损伤，且简便易行、平稳可靠，所以受到养生者重视，并将其作为益寿延年的方法，积累、整理、流传下来，成为深受广大群众喜爱的健康养生方法。

本书分为男性保健知识、家庭保健养生自然疗法、中医理疗防治男性病三大部分。从日常调养自测，从养生到治病，详细讲述了如何刺激相应的穴位以达到不同的养生治病效果。本书通俗易懂、严谨科学，采用了图文并茂的形式，清晰地将每个穴位展示给读者，以方便大家取穴操作。同时，本书还配有相应疗法的视频二维码，手把手地教您做自然疗法，为您和家人的健康保驾护航。

目录 | Contents

第一章 男人不得不看的保健知识

男人天生是“弱者”	002
了解男性健康标准，防治亚健康	003
经络穴位——通往男性健康的通道	005
◎看不见的经络在主导你的健康	005
◎穴位是身体与外界沟通的窗口	006
男性宜采用的中医理疗法	007
◎按摩	007
◎艾灸	008
◎刮痧	008
◎拔罐	009
男性中医养生注意事项	011
◎按摩需遵循的5个原则	011
◎艾灸需遵循的注意事项	011
◎刮痧时要做好的重要细节	012
◎拔罐时要注意的重要细节	012

第二章 实用家庭保健，让你重获新生

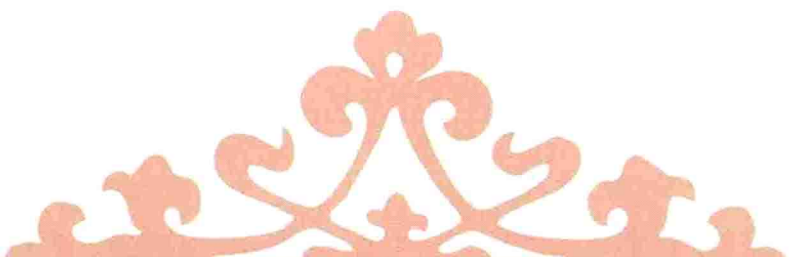
补脾和胃	让您吃饭香	014
安神宁心	让您睡眠好	018
舒畅情志	让您心情舒畅	022
养肺护咽	让您呼吸通畅	026
强健腰肾	让您肾气足	030
润肠通便	让您无毒一身轻	034
调气养血	让您红光满面	039
控压减糖	让您远离“三高”	043



强筋健骨	让您百病不侵	047
抗老增寿	让您长命百岁	052

第三章 无病一身轻，中医对症治疗男性病

前列腺炎	穴位治病不用愁	058
不育症	穴位治病享幸福	062
阳痿	祛除此病振雄风	066
早泄	祛除此病拾尊严	072
遗精	补心养肾除隐疾	077
尿道炎	祛除病痛助排便	081
血精	疏通经络炎症消	085
性冷淡	祛除此症有奇效	089
性欲亢进	缓解此症有妙法	093
慢性肾炎	祛除炎症疗效好	097
肾结石	养肾护肾祛结石	102
睾丸病	清热利水消肿痛	106
尿潴留	排除不适小便畅	110
膀胱炎	消除炎症小便畅	114
阴囊潮湿	祛湿除潮有疗效	119



第一章

男人不得不看的 保健知识

人体的男女形态分化是生物进化到高级阶段的产物。男女在外形、解剖功能等生理方面的差异，自古以来为人们所关注，即所谓“男女有别”之论。由于男性身高、肩宽，一般人认为男性会较女性彪悍、健壮。但随着医学的不断发展，越来越多的资料表明，男性不比女性健壮，而且患病的机会比女性多，寿命普遍短于女性。这就决定了男性学习、掌握养生知识，不仅具有其必要性，更具有现实性。





男人天生是“弱者”

随着医学的不断发展，越来越多的资料表明，男性虽比女性健壮，有结实的肌肉，身高肩宽，力壮气足，看起来比女性更加彪悍、健壮，但是其患病的机会却相较女性多，寿命普遍短于女性。这就决定了男性健康养生不仅有其必要性，更有现实性。

从生命起源和生理功能来看，男性从生命的开始就会比女性遇到更多的阻碍和辛酸。首先受精卵为男性的没有受精卵为女性的易于成活。由于遗传的因素，男性受精卵存在于子宫中时，要经过比女性受精卵更为复杂的转化过程，所以，男性胎儿的自然流产率高于女性胎儿。而且调查研究显示，在出生后的第一个月中，男婴的天折率比女婴高30%，男婴的残疾率、畸形率也比女婴多33%。由此可见，男性的先天条件并不比女性优越。

男性在成长的过程中，其机体的耐受力和抗病力也较女性差。男性不及女性耐寒、耐饥、耐疲惫等。男人在劳作过程中遇到阻力时，经常心跳加快、血压上扬，而女性则很少出现这类

反应，因而男性的心血管疾病的发病率高于女性。女性有双重的免疫基因，有双倍于男性的免疫物质，因而好多疾病女性少发，而男性多发，且病死率也高。有人做过普查，可能有30多种疾病，如心脏病、糖尿病、色盲、秃顶、疖疮等，都是男性较多发。

从长寿角度来看，也为男子敲响了警钟——男性短寿。男性的平均寿命远不如女性长。在我国，男子的平均寿命也比女性短5~8岁。

随着现代科学的不断进展，人们对男性科学的认识不断深化。男性较女性健康的思想已经开始动摇，男性的健康问题引起了人们的关注。探究男性养生之道，已经成为好多男子尤其是迟暮男性的热门话题。

看到外面花花绿绿的广告，有男性私密问题的，有男性大众保健的，还有夫妻生活的，这都说明男性健康已普遍受到了人们的重视，但还是有不少人拖着病态的身子，却全然不觉，依然我行我素，酗酒、嗜烟、通宵玩牌，自残其身。所以，不论医者还是一般男性，均应懂点男性养生保健知识，这不仅有益于自己的健康，也有益于家庭和社会。





了解男性健康标准，防治亚健康

现代社会竞争日趋激烈，心理压力增大，生活节奏加快，生存环境的污染十分严重，作为家庭的主力，男人的健康问题自然越来越突出。对比下面的健康体征，看一看你是不是是一位健康男性。

指甲坚硬红润

大多数人可能并没料到会在男性健康体征名单上第一个看到它，但是指甲确实隐含着很多健康信息。健康个体的指甲通常呈粉红色、而且坚硬圆润。

尽管不同个体存在细微差别，但是指甲上出现的任何变化，可能都是健康敲响的警钟，例如指甲上出现白点或者凸凹不平的条纹。指甲上的凹痕又称博氏线，可能预示着糖尿病；指甲凹陷可能是缺铁的迹象。还有指甲又厚又黄，且生长缓慢，这暗示你可能患有慢性支气管炎等呼吸道疾病。

指甲发生变化是疾病的第一迹象，平常可以多仔细观察，做到早发现，早预防，早治疗。

尿液呈淡黄色

有没有想过通过检查小便看一看你是否健康？如果没有，那就从现在开始吧，因为尿液的颜色也能反映一个人的健康状况。

如果尿液呈淡黄色，这说明你的身体很健康。一般根据你喝水的量，尿液的颜色深浅会发生一些变化。如果你饮用了大量水，尿液的颜色就会浅一些。如果你身体缺水了，尿液的

颜色就会变深，呈现像茶一样的褐色。

除了尿液的颜色深浅变化以外，还要注意其他一些重要变化，如尿液的气味呈甜味或者怪味，颜色变红或者颜色变化与进食、服药或补药无关，就要引起注意。

射精量达一小勺

健康中年男性每次射精量应在2~5毫升。一般射精量会随年龄的增加而减少，如果少于2毫升可能是精子过少症的征兆，这种情况就会影响到男性的生育能力了。

除了射精量，还有精液的颜色和浓度也能反映一个人的健康状况。健康男性的精液应该呈现白色或灰色的黏稠状。如果精液带血或者太稀，则说明可能存在健康问题，应该及时去医院检查。

静态心律大约每分钟75次

静态心律即处于休息状态时每分钟的心跳次数，它是健康状态的指示器。静态心律一般会随年龄的变化而变化，普通健康男性的静态心律一般在

每分钟70~75次。

事实上,医学上认为成年人的静态心律在每分钟60~100次均属正常。心律处于这个范围以外则会引起严重的健康问题,甚至暗示你已存在健康问题。

测静态心律的方法是把两根手指放在靠近拇指一侧的手腕上,看着手表,看一下你在15秒内心跳了多少次,再用这个数字乘以4,就是每分钟的心跳次数。

皮肤有弹性

皮肤弹性或皮肤充实度常被用来评估一个人的脱水程度。健康皮肤一般弹性较好,要是用手按一下,它会很快恢复正常。要是你存在腹泻或者呕吐等情况,身体就会损失大量水,那么脱水的皮肤被捏起来的部位恢复正常的速度一般会比较慢,而健康皮肤会瞬间恢复正常。

吃饭香、便得快

食欲好,胃肠激素、消化液分泌充分,则所进食的食物消化得可能更完全。这样才能提供充足的营养和能量,满足机体正常代谢所需。

“便得快”说明肠神经系统正常,特别是直肠反射

正常,没有胃肠器质性的疾病。另外,“便得快”则肠内容物在肠腔内存留时间短,粪团中的有害物质吸收会减少,因此,“便得快”的人相对会更加健康。

睡得香、反应快

我们常说“身心健康、身心疾病”,也就是说,机体的疾病往往不是单发的,它经常与精神因素密切相关,二者会相伴而来。睡眠好、反应快,恰恰是衡量中枢神经系统功能的一个重要指标,它说明人的精神状况基本良好,精力充沛,有活力。

现在有很多中年人都存在不同程度的失眠,有可能是情志因素所致,由心病造成失眠,有的是环境所致,还有工作、生活压力大,也是一方面的因素,而严重失眠又会导致机体抵抗力下降、头晕乏力等一系列不适反应。





经络穴位——通往男性健康的通道

每个人都希望自己可以健康长寿，其实能够延年益寿的灵丹妙药就在我们的身边，根本就不需要苦苦进行寻找。经络穴位就是随身携带的保健医生，通过经络可以在疾病刚刚出现征兆的时候就进行调整。无论体质好坏，调理经络穴位都能使之常保健康。并且通过经络穴位来强身健体的最大的好处是在操作上非常简单、便捷。

◎ 看不见的经络在主导你的健康

经络是人体内神奇的交通线路，是人体的医魂。人体的经络有机地组合在一起，每条经脉都具有其独特的功能，有的把持内科，有的主司儿科，有的可以治疗呼吸系统疾病，有的对胃病具有神奇的疗效……它们彼此分工，各司其职，就像一个医院，构成了人体内部的医疗体系。只要经络畅通，则百病不生。

在传统医学理论当中，经络理论可以说是最独特、最神奇，也最源远流长的一部分。历代医家都对经络的使用推崇备至。对于治疗疾病和预防保健的作用，经络和各种穴位堪称是蕴含在人体内的金矿，从中挖掘出的闪光的金子数也数不清。在医疗技术相当发达的今天，经络理论越发显得

神奇而重要。

经络分布的独特性造就了它的神奇，人体的整个经络如同一个立体架构的信息网，而穴位便是这个网上的交汇点。无论是中医还是西医，所有的治疗理论和方法都没有像经络一样，具有这样复杂的体系，可以涵盖人体内外深浅各个脏器和组织。这也就确立了经络穴位无可比拟的治疗效果。

以十二正经、奇经八脉为主的经络体系，还包括十五络脉、十二经别、十二经筋和十二皮部等各个层次分类。整个经络纵横交错，入里出表，上下交会，阴阳融合，走行在人体各个脏腑组织之间。其中，经筋、皮部联络肢体肌肉和皮肤，浮络和孙络则联络着体表各细微之处。这样，经络在身体里联络脏腑、沟通四肢和百窍，如山川河流般将人体联系成一个有机的整体，使所有的活动保持着



阴阳协调，整体统一。

◎ 穴位是身体与外界沟通的窗口

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所达之处。当脏腑有病或者邪气侵犯人体后可引起脏腑经络气血功能失调，并会在相应的穴位发生病理反应。因此，在防治疾病时，穴位是针灸治疗疾病的刺激点与反应点。

穴位具有四个治疗作用，即近治作用、远治作用、特殊治疗作用和整体治疗作用，这是运用穴位保健治疗的理论基础。

近治作用——穴位所在，主治所在

穴位的近治作用是指所有的穴位均可治疗其所在部位局部及邻近组织、器官的病症，这是所有穴位主治作用所具有的共同点。如睛明、承泣、攒竹、瞳子髎等穴位均在眼区及其邻近部位，所以它们均可治疗眼病；中脘、梁门等穴位均在胃脘部，所以均可治疗胃脘痛；膝眼、梁丘、阳陵泉等穴位在膝关节及其附近，所以均可治疗膝关节疼痛等。这些都是利用穴位治疗局部体表或邻近内脏疾患的例子。

远治作用——经脉所过，主治所及

远治作用是十四经穴位主治作用的基本规律，在十四经穴位中，尤其是十二经脉在四肢肘以下的穴位，不仅能治局部病症，而且能治本经循行所涉及的远端部位的组织、器官、脏腑的病症，甚至具有治疗全身病患的作用，即“经脉所

过，主治所及”。

特殊治疗作用

穴位的特殊治疗作用主要指穴位的相对特异性和双重的良性调整作用两个方面而言。

临床实践证明，有些穴位对某脏腑器官疾病或某病理状态有相对特异的治疗作用。如大椎穴退热，至阴穴矫正胎位，胆囊穴治疗胆绞痛，神门安神，少商穴治咽喉肿痛，太渊穴治无脉症，天枢穴治泻痢、便秘等，均有较好的效果和较高的特异性。

整体治疗作用

对某些穴位进行针灸或者按摩，可对某方面病症起到整体性的调治作用，进而调治全身疾病。例如针灸或按摩合谷、曲池、大椎可治疗外感发热；针灸或按摩足三里、关元、膏肓可增强人体免疫力；心动过速者，针灸、按摩内关穴可减慢心率；心动过缓者，针灸、按摩内关穴可加快心率。





男性宜采用的中医理疗法

现代医学证明，采用适当的中医理疗方法既可促进血液循环，改善营养，加速代谢产物的排除，又可刺激感觉神经末梢。对神经系统的温和刺激有利于病损组织的修复，提高身体的抵抗力。所以，采用适当的中医理疗方法对感冒、腰肌劳损等常见疾病有较好的防治作用，还能提高人体的抵抗能力，强健身体，延缓衰老。适合男性使用的中医理疗法主要有按摩、艾灸、刮痧、拔罐4种。

◎ 按摩

男性按摩的好处：

（1）平衡阴阳，调整脏腑

阴阳失调便会引发脏腑功能的紊乱，从而导致疾病的发生。《黄帝内经》曰：“阴盛则阳病、阳盛则阴病。阳盛则热，阴盛则寒。”按摩能够调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。实践证明：强而快的按摩手法能够引起神经和肌肉的兴奋；轻而缓的按摩手法则可以抑制神经、肌肉的功能活动。如果使用轻揉手法对头部进行推抹，能够抑制大脑皮质；如果使用较重的手法进行按揉，则可以兴奋大脑皮质。血糖过高的病人，通过按摩可以令血糖值下降；血糖过低者，经过按摩后血糖值能够得以升高。除此之外，按摩还可以调整血

压、心率，调节胰岛素和肾上腺素的分泌等等。

（2）疏通经络，调和气血

作为运行气血的通路，经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会发生疾病，通过按摩可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。

《医宗金鉴》曰：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”如果因为腹部受寒而出现了胃痛、腹胀以及不思饮食等症状，便可通过按摩胃俞、中脘、足三里等穴，来温通经络、祛寒止痛。

（3）扶正祛邪，增强体质

《素问·邪客篇》曰：“补其不足，泻其有余，调其虚实，以通其道而去其邪。”自我按摩是患者通过自我刺激穴位，增强其扶正、祛邪的功能，从而促进自身的消化吸收和营养代谢，保持软组织的弹性，提高肺活量等。经常进行自我按摩能够使苍白、松弛、干燥的面部皮肤变得红润并且富有弹性，令肥胖者的身体变得灵活，使瘦弱者体重增加、身体强健，使肺气肿患者的呼吸功能得以改善，提高机体免疫能力，进而防止发病等。

（4）强壮筋骨，通利关节

骨伤疾患会直接影响到运动系统

功能,自我按摩能够强健筋骨,令患者的正常功能得以恢复,可使由于肌肉等软组织痉挛、粘连而导致关节失利的患者解痉松粘、滑利关节。实践证明,在病变的关节部位进行按摩,可以促进关节滑液的代谢,增强关节囊和关节的韧性。中医认为肾主骨,为先天之本,小儿先天不足,便容易患上佝偻病;壮年肾气亏损,就会过早出现颈椎、腰椎骨质增生等病。经常对肾俞、关元等穴位进行按摩,能够补肾强骨,令全身筋骨强健、关节灵活,还可以防治上述病变。

(5) 活血化瘀,消肿止痛,松解粘连

肢体软组织损伤之后,这个部位的毛细血管便会破裂出血,形成局部瘀血而又肿胀疼痛的现象。外伤或者出血这种局部的刺激可引起血管的痉挛。按摩能够加速局部供血、消散瘀血、松解粘连、消除痉挛、恢复关节功能。如肩周炎患者经过自我按摩并配合肩关节的运动后,能够松解关节周围的粘连,消除局部疼痛而痊愈。总之,按摩不仅能够强身健体、益寿延年,还可以防治许多疾病。

◎ 艾灸

艾灸是中医针灸中的“灸”,是自古流传下来的治病养生方法,在很多古代的医术中都有记载,艾灸可治百病,用纯阳之草艾草制成的艾绒熏灸穴位,从而达到治病调理身体的作用,由于灸法成本低廉、操作方便,其适应证又很广,疗效显著且无不良反应,既可祛除

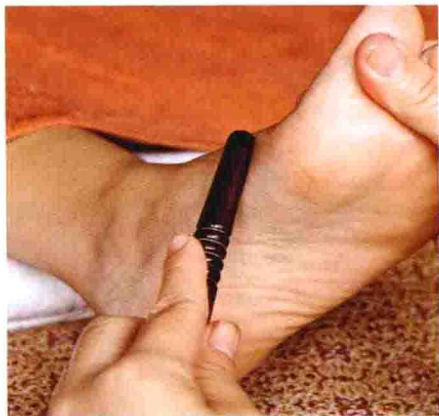
疾病,又能强身健体,数千年来深受广大人民群众喜爱。

艾灸对寒、热、虚、实诸证均有一定效果,其机制归根结底在于艾灸通利经络的作用。在中医理论中,灸法是补肾的最强法,它无毒无不良反应,不打针不吃药,而且直接作用于人的肾部腧穴,效果甚至达到立竿见影。

男性采用适当的艾灸疗法,具有温阳补气、疏经通络、补中益气等作用,对男性前列腺炎、肩周关节疼痛、颈椎病等疗效明显。

◎ 刮痧

刮痧是以中医脏腑经络学说为理论指导,集针灸、按摩、点穴、拔罐等非药物疗法之所长,用水牛角为材料做成刮痧板,配合香蔓刮痧疏导油进行的一种自然疗法,对人体有活血化瘀、调整阴阳、舒筋通络、调整信息、排除毒素、自家溶血等作用,既可预防保健又可治病疗疾。刮痧的保健和治疗作用主要有以下一些特点:



（1）预防保健作用

刮痧疗法的预防保健作用又分为健康保健预防与疾病防变两类。刮痧疗法的作用部位是体表皮肤，皮肤是机体暴露于外的最表浅部分，直接接触外界，且对外界气候环境等变化起适应与防卫作用。皮肤之所以具有这些功能，主要依靠机体内卫气的作用，卫气调和，则“皮肤调柔，腠理致密”。健康人常做刮痧（如取肾俞穴、足三里穴等）可增强卫气，卫气强则护表能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。若外邪侵表，出现恶寒、发热、鼻塞、流涕等表证，及时刮痧（如取肺俞穴、中府穴等）可将表邪及时祛除，以免表邪侵入五脏六腑而生大病。

（2）治疗作用

刮痧疗法的治病作用可表现在以下方面：

①活血化瘀。刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织流量，从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

②调整阴阳。刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。如肠道蠕动亢进者，在腹部和背部等处使用刮痧手法可使亢进者受到抑制而恢复正常；反之，肠道蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。

③舒筋通络。刮痧可以放松紧张的

肌肉，消除肌肉疼痛，这两方面的作用是相通的。消除了疼痛病灶，肌紧张也就消除；如果使紧张的肌肉得以松弛，则疼痛和压迫症状也可以明显减轻或消失，同时有利于病灶修复。

④信息调整。人体的各个脏器都有其特定的生物信息（各脏器的固有频率及生物电等），当脏器发生病变时，有关的生物信息就会发生变化，而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的功能平衡。而刮痧疗法就可以通过刺激体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而对病变脏器起到调整作用。

⑤排除毒素。刮痧过程可使局部组织形成高度充血，血管神经受到刺激使血管扩张，血流及淋巴液增快，吞噬作用及搬运力量加强，使体内废物、毒素加速排除，组织细胞得到营养，从而使血液得到净化，增强全身抵抗力，进而减轻病势，促进康复。

⑥行气活血。气血（通过经络系统）的传输对人体起着濡养、温煦等作用。刮痧作用于肌表，可以使经络通畅、气血通达，则瘀血化散，局部疼痛得以减轻或消失。

◎ 拔罐

拔罐疗法的生物作用：

（1）负压作用

国内外学者研究发现,人体在火罐负压吸拔的时候,皮肤表面有大量气泡溢出,从而加强局部组织的气体交换。通过检查,也观察到负压使局部的毛细血管通透性变化和毛细血管破裂,少量血液进入组织间隙,从而产生瘀血,红细胞受到破坏,血红蛋白释出,出现自家溶血现象。在机体自我调整中产生行气活血、舒筋活络、消肿止痛、祛风除湿等功效,起到一种良性刺激,促其恢复正常功能的作用。

(2) 温热作用

拔罐法对局部皮肤有温热刺激作用,以大火罐、水罐、药罐最明显。温热刺激能使血管扩张,促进以局部为主的血液循环,改善充血状态,加强新陈代谢,使体内的废物、毒素加速排出,改变局部组织的营养状态,增强血管壁的通透性,增强白细胞和网状细胞的吞噬活力,增强局部耐受性和机体的抵抗力,起到温经散寒、清热解毒等作用,从而达到促使疾病好转的目的。

(3) 调节作用

拔罐法的调节作用是建立在负压或温热作用的基础之上的,是对神经系统的调节作用。由于自家溶血等给予机体一系列良性刺激,作用于神经系统末梢感受器,经向心传导,达到大脑皮质;加之拔罐法对局部皮肤的温热刺激,通过皮肤感受器和血管感受器的反射途径传到中枢神经系统,从而发生反射性兴奋,借以调节大脑皮层的兴奋与抑制过程,使之趋于平衡,并加强大脑皮层对身体各部分的调节功能,使患部皮肤相

应的组织代谢旺盛,吞噬作用增强,促使机体恢复功能,阴阳失衡得以调整,使疾病逐渐痊愈。

(4) 机械作用

拔罐疗法是一种中医外治法,也是一种刺激疗法。它在拔罐时通过罐内的负压,使局部组织充血、水肿,产生刺激作用和生物学作用。负压也可使局部毛细血管破裂而产生组织瘀血、放血、发生溶血现象,红细胞的破坏,血红蛋白的释放,使机体产生了良性刺激作用。拔罐疗法通过排气造成罐内负压,罐缘得以紧紧附着于皮肤表面,牵拉了神经、肌肉、血管以及皮下的腺体,可引起一系列神经内分泌反应,调节血管舒、缩功能和血管的通透性,从而改善局部血液循环,给机体造成良性刺激,增强各器官的功能活力,有助于人体功能的恢复。





男性中医养生注意事项

◎ 按摩需遵循的5个原则

在通过自我按摩进行防病、治病的时候，首先要做的工作便是选穴，在选好穴位之后就可以进行按摩了。不过，对不同的穴位进行按摩的时候，力度也是各不相同的，大体上要遵循以下几个原则：

（1）先轻后重

在对身体进行按摩的时候，一定要注意先轻后重，这样便能够让身体有一个适应的过程。人的承受能力是不同的，用这种方法来测试身体的忍耐力能很好地确定按摩力度的极限。

（2）宜慢不宜快

按摩穴位时，要注意保持一个柔和的速度，力度要均匀，太快就会显得生硬粗暴甚至还会产生不良反应。

（3）胖人用力要略重

胖人的脂肪层较厚，所以对于外来的压力会有一定的缓冲力，胖人在进行自我按摩的时候，只有用力略重才能够起到治疗的效果。

（4）不要对穴位用力太大，以免造成不良影响

开始按摩穴位的时候，注意力要轻，然后再逐步加大力量。按摩不同的身体部位的时候，要使用不同的力度，如腰部、臀部、腿部

力度可大；胸前、腹部力度适中；脑部的穴位要略微轻柔，但也不能太轻；肾部不能拍打、击打。

（5）按揉头部穴位时力量要分外轻
位于人的头部的肌肉都很薄弱，感觉也比较敏感，所以在对头部进行按摩的时候，注意用力一定要轻。但是太轻，以至于没有感觉的话也是起不到治疗的效果的。而按摩那些肌肉丰厚的臀部、四肢部位时，则要进行深按、重按。

◎ 艾灸需遵循的注意事项

艾灸疗法既可治疗虚证、寒证，又可治疗热证、实证，对治疗内科、外科、妇科、儿科、耳鼻喉科、皮肤病科以及在预防疾病、延年益寿等方面，疗效都很显著。

艾灸疗法的治疗范围非常广泛，但在艾灸疗法的具体操作中，还应注意以下事项：

