

最·新·版

针灸、拔罐、刮痧疗法的系统知识



家庭生活宝典
JIATINGSHENGHUOBAODIAN

系统+全面+科学+实用

针灸拔罐刮痧

治百病

ZHENJIU BAGUANGUASHA
ZHIBAI BING



本书详细准确地介绍了针灸、拔罐、刮痧疗法的系统知识，内容深入浅出，言简意赅，并配有大量真人实体图片，使读者看过即可掌握。

秋石/主编

中国戏剧出版社



JIATING SHENGHUO BAODIAN

家庭生活宝典

针灸拔罐 刮痧治百病

秋石◎主编

内容丰富·知识广博
通俗易懂·现用现查

最省钱最方便最科学的生活百科全书

·新编实用版·

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭生活宝典/秋石主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12 (2010.11 重印)

ISBN 978-7-104-02481-1

I. 家... II. 秋... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140618 号

针灸拔罐刮痧治百病

责任编辑 赵莹

责任出版 冯志强

出版发行 中国戏剧出版社

社址 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱 fxb@xj.sina.net (发行部)

经销 全国新华书店

印刷 北京海德伟业印务有限公司

开本 710 × 1000 毫米 1/16

印张 400

字数 6720 千字

版次 2012 年 12 月北京第 1 版第 3 次印刷

书号 ISBN 978-7-104-02481-1

定价 576.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究

前 言

作为我国传统医学中的重要诊治方法——针灸、拔罐、刮痧，有着享誉世界的确切疗效，深受中外医学界的推崇和喜爱。它们是根据我国传统医学中的经络理论，通过分清遍布人体的各种穴道，确认穴道和人体各种器官之间的联系，针对不同情况运用针灸、拔罐、刮痧等医疗术来达到治病祛疾目的的。其疗效显著、副作用少的优点已被古今中外临床医疗实践所证实，即使是在西医盛行的现代社会，仍能大放异彩。

然而，针灸、拔罐、刮痧不是人们想像中的那样简单，因为人体的穴位有上百个，针灸、拔罐、刮痧的具体方法也有近百种，二者有一方面没有把握好就会使疗效大打折扣，甚至会给身体带来负面影响。

我们认真研究了这个问题，通过组织专家组仔细探讨，合理地处理了这个问题。长久以来，穴位找不准主要是因为缺少图例，或者手绘图例与人体实际有一定差距。为此，我们着手制作了真人实体穴位标注图，其准确性在此领域已具有较高水平。另外，针对三种治疗方法，我们单列出一篇进行了详细解说，并且在具体治病的章节中简明地分出了这三种疗法各自施治的穴位和部位，以使读者轻松掌握施治的部位和方法。

本书是我们中医传统医学研究组历时两年精心打造的精品医学专著。全书内容深入浅出，言简意赅，并配有大量真人实体图片，详细准确地介绍了针灸、拔罐、刮痧疗法的系统知识，使读者看过即可掌握，实为医务人员和广大患者的良师益友。我们相信，本书必将对各种常见疾病的家庭治疗和护理，以及家庭保养、保健方面产生显著的效果。

目 录

上篇 中医传统疗法

针灸疗法	2
一、针灸的治病机理	2
二、针灸的施治器具	3
三、针刺的运针方法	3
四、灸灼疗法	5
五、针刺疗法	10
六、针刺注意事项	12
七、灸灼注意事项	12
拔罐疗法	14
一、拔罐的治病机理与作用	14
二、拔罐疗法施治器具	15
三、拔罐施治手法	16
四、拔罐施治的注意事项	21
刮痧疗法	23
一、痧症的起因与表现	23
二、刮痧的治病机理	24
三、刮痧的施治器具	25
四、刮痧的操作手法	26
五、刮痧的施治范围及其注意事项	29

下篇 家庭百病自诊自疗

针 灸	34
一、咳嗽	34
二、肺结核	36
三、胃痛	37
四、胃下垂	39
五、呕吐	40
六、呃逆	42
七、腹痛	43
八、腹泻	44
九、腹胀	45
十、高血压病	47
十一、冠心病	48
十二、心悸	49
十三、淋证	50
十四、癃闭	51
十五、阳痿	53
十六、遗精	54
十七、精子缺乏症	55
十八、癫痫	56
十九、坐骨神经痛	57
二十、三叉神经痛	59
二十一、面神经炎	60
二十二、急性肠梗阻	61
二十三、血栓闭塞性脉管炎	62
二十四、痛经	63
二十五、月经失调	64
二十六、功能性子宫出血	65
二十七、闭经	67
二十八、白带增多症	68
二十九、妊娠呕吐	69

三十、乳汁过少	69
三十一、回乳	70
三十二、更年期综合征	71
三十三、颈淋巴结核	72
三十四、腱鞘炎	73
三十五、鞘膜积液	74
三十六、直肠脱垂	75
三十七、急性乳腺炎	76
三十八、颈椎病	78
三十九、腰椎间盘突出症	79
四十、骨结核	81
四十一、肩周炎	82
四十二、腰肌劳损	84
四十三、急性腰扭伤	85
四十四、踝关节扭伤	86
四十五、落枕	87
四十六、肛裂	89
四十七、脱肛	90
四十八、丹毒	90
四十九、急性淋巴管炎	91
五十、冻疮	92
五十一、老年性足跟痛	93
五十二、疝	94
五十三、四肢关节扭伤	95
五十四、老年性白内障	96
五十五、单纯性青光眼	97
五十六、急性结膜炎	97
五十七、电光性眼炎	98
五十八、咽喉异感症	99
五十九、鼻出血	100
六十、过敏性鼻炎	101
六十一、慢性鼻窦炎	102
六十二、急性扁桃体炎	103
六十三、慢性化脓性中耳炎	104



六十四、耳鸣	105
六十五、牙周病	106
六十六、牙本质过敏	107
六十七、龋病	107
六十八、复发性口疮	108
六十九、白癜风	109
拔 罐	111
一、急性上呼吸道感染	111
二、支气管扩张	112
三、肺炎	112
四、慢性肺源性心脏病	113
五、肺气肿	114
六、慢性支气管炎	115
七、支气管哮喘	116
八、高血压病	116
九、冠状动脉粥样硬化性心脏病	117
十、低血压	119
十一、心肌梗死	120
十二、风湿性心瓣膜病	121
十三、病毒性心肌炎	122
十四、心肌病	122
十五、心律失常	124
十六、反流性食管炎	125
十七、急性胃炎	126
十八、慢性胃炎	127
十九、胃肠神经官能症	129
二十、胃与十二指肠溃疡病	130
二十一、溃疡性结肠炎	131
二十二、慢性胰腺炎	132
二十三、慢性阑尾炎	134
二十四、慢性腹泻	134
二十五、便秘	135
二十六、胆道系统感染和胆石症	136



二十七、慢性胆囊炎	136
二十八、慢性肾小球肾炎	138
二十九、肾盂肾炎	140
三十、泌尿系结石	141
三十一、尿潴留	142
三十二、再生障碍性贫血	143
三十三、硬皮病	145
三十四、干燥综合征	146
三十五、糖尿病	146
三十六、肥胖症	147
三十七、高脂血症	149
三十八、痛风	150
三十九、甲状腺功能减退症	151
四十、甲状腺功能亢进症	152
四十一、脑血管意外后遗症	153
四十二、帕金森病	154
四十三、脊髓空洞症	155
四十四、面神经炎	156
四十五、臂丛神经炎	157
四十六、周围神经炎	158
四十七、三叉神经痛	159
四十八、肋间神经痛	160
四十九、坐骨神经痛	160
五十、重症肌无力	161
五十一、老年性痴呆症	162
五十二、神经症	164
五十三、神经衰弱	165
五十四、呕吐	166
五十五、反胃	168
五十六、吐酸	168
五十七、胃痛	169
五十八、腹痛	170
五十九、呃逆	172
六十、噎膈	173



六十一、泄泻	174
六十二、腰痛	175
六十三、遗尿	175
六十四、淋证	176
六十五、惊悸	178
六十六、失眠	178
六十七、多寐	179
六十八、健忘	180
六十九、痢证	182
七十、黄疸	182
七十一、臌胀	184
七十二、胁痛	184
七十三、梅核气	185
七十四、奔豚气	186
七十五、郁证	188
七十六、眩晕	189
七十七、咳嗽	190
七十八、肺癆	190
七十九、喘证	191
八十、疟疾	192
八十一、中暑	193
八十二、自汗、盗汗	193
八十三、痹证	194
八十四、痿证	196
八十五、头痛	196
八十六、月经不调	198
八十七、痛经	198
八十八、闭经	200
八十九、功能性子宫出血	201
九十、经前紧张综合征	202
九十一、倒经	202
九十二、更年期综合征	203
九十三、产后缺乳	205
九十四、产后腹痛	205



九十五、产后大便难	206
九十六、产后尿潴留	207
九十七、产后宫缩无力	208
九十八、产后发热	208
九十九、产后自汗、盗汗	209
一〇〇、产后小便频数、失禁	210
一〇一、产后乳汁自出	211
一〇二、急性乳腺炎	211
一〇三、乳腺增生	212
一〇四、急性阑尾炎	213
一〇五、急性肠梗阻	214
一〇六、急性胆囊炎	216
一〇七、尿石症	217
一〇八、雷诺综合征	218
一〇九、血栓闭塞性脉管炎	219
一一〇、冈上肌肌腱炎、冈上肌肌腱钙化	219
一一一、肱骨外上髁炎	220
一一二、肱骨内上髁炎	221
一一三、膝关节侧副韧带损伤	221
一一四、半月板损伤	222
一一五、跖筋膜劳损	222
一一六、肩周炎	223
一一七、胸肋屏伤	224
一一八、颈椎病	225
一一九、落枕	227
一二〇、急性腰肌扭伤	228
一二一、慢性腰肌劳损	228
一二二、退行性脊柱炎	229
一二三、梨状肌综合征	230
一二四、腰椎间盘突出症	232
一二五、类风湿性关节炎	232
一二六、单纯疱疹	233
一二七、带状疱疹	234
一二八、湿疹	235

一二九、异位性皮炎	236
一三〇、接触性皮炎	237
一三一、药疹	237
一三二、荨麻疹	238
一三三、银屑病	239
一三四、玫瑰糠疹	240
一三五、鱼鳞病	240
一三六、神经性皮炎	242
一三七、皮肤瘙痒症	242
一三八、痤疮	244
一三九、鼻窦炎	244
一四〇、慢性咽炎	245
刮 痧	247
一、感冒	247
二、支气管炎	248
三、支气管哮喘	249
四、肺气肿	250
五、肺炎	251
六、肺结核	252
七、胸膜炎	253
八、呃逆	253
九、呕吐	254
十、急性胃肠炎	255
十一、慢性胃炎	255
十二、消化性溃疡	256
十三、消化不良	257
十四、胃下垂	258
十五、胆绞痛	258
十六、腹痛	259
十七、慢性结肠炎	260
十八、细菌性痢疾	261
十九、慢性肝炎	262
二十、便秘	262

二十一、高血压病	263
二十二、低血压症	264
二十三、冠心病	265
二十四、风湿性心脏病	266
二十五、肺心病	267
二十六、心律失常	267
二十七、血栓闭塞性脉管炎	268
二十八、贫血	269
二十九、白细胞减少症	269
三十、慢性肾炎	270
三十一、泌尿系统感染	271
三十二、泌尿系统结石	272
三十三、前列腺炎	273
三十四、阳痿	274
三十五、遗精	275
三十六、早泄	275
三十七、甲状腺功能亢进症	276
三十八、糖尿病	277
三十九、单纯性肥胖症	278
四十、头痛	279
四十一、偏头痛	280
四十二、三叉神经痛	281
四十三、面神经麻痹	282
四十四、面肌痉挛	282
四十五、肋间神经痛	283
四十六、多发性周围神经炎	284
四十七、神经衰弱	284
四十八、失眠	285
四十九、健忘	286
五十、中风后遗症	287
五十一、中暑	288
五十二、心脏神经官能症	289
五十三、心肌梗塞	290
五十四、风湿热	291

五十五、尿失禁	293
五十六、尿道炎	294
五十七、再生障碍性贫血	294
五十八、真性红细胞增多症	296
五十九、白血病	297
六十、高脂血	298
六十一、痛风	299
六十二、短暂性脑缺血发作	300
六十三、脑梗塞	300
六十四、脑动脉硬化症	302
六十五、脑血管意外后遗症	302
六十六、癫痫	304
六十七、坐骨神经痛	305
六十八、重症肌无力	306

上篇
中医
传统
疗法





针灸疗法

一、针灸的治病机理

针灸是祖国传统医学的组成部分之一,是我国医学古老而又独特的一种医疗方法,它和其他疗法一样,也是在祖国医学基本理论指导下,依据脏腑、经络、阴阳五行等进行辨证论治的。它是利用艾或某种易燃材料和某种药物,在穴位上烧灼、熏熨和巾敷,使其产生温热性或化学性刺激,通过经络穴位的作用而达到治病的目的。

灸法有以下特点:一是应用范围广泛,能治多种病症。灸法可单纯使用,也可与针刺或药物配合应用,因此,其治病范围非常广泛。它既能治疗很多慢性疾病,还可治疗一些急性病症。二是操作方法多种多样,有利于提高疗效。在临床治疗中,可供选择的余地较多,若一法治疗无效,则可选用别的方法,按辨证施灸的原则,有利于提高治疗效果。三是有特殊功效,可补针药之不足。四是副作用少,老幼皆宜。根据不同的病情、体质、性别、年龄等,选用不同的灸法。除病情需要,进行瘢痕灸、发泡灸有一定的痛苦外,其他灸法都容易被患者所接受,特别对婴幼儿和年老体弱者有很好的疗效。五是穴药结合,有广阔的发展前途。在艾火作用于经络穴位上的着肤灸,悬起灸和实按灸的基础上,越来越多的隔物灸和敷灸把穴位刺激作用和药物化学作用结合起来。因此,灸法的研究使用有着广阔的发展前景。

另外,针刺有调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络三大作用。

(一)调和阴阳

中医学认为,人体在正常情况下,保持着阴阳相对平衡的状态,如果因某种或多种因素使人体的阴阳平衡遭到破坏,就会产生多种疾病。针刺治病的关键在于根据不同病变的症候来调节机体的阴阳,使阴阳重新恢复平衡。

(二)扶正祛邪

扶正,就是增强机体抗病能力;祛邪,就是祛除导致疾病的因素。疾病发生、发展的过程,也就是正气与邪气相互斗争的过程。疾病是人体抗病能力处于相对劣势,致病因素处于相对优势而造成的。生病以后,机体仍然会不断产生相应的抗病能力来与致病因素作斗争。如果正气战胜邪气,那么邪气就消退,疾病痊愈。如果正气不能战胜邪气,邪气就进一步深化导致疾病恶化。因此,扶正祛邪也就成了保

证疾病趋向好转的基本条件。针刺治病防病,就是在于发挥它扶正祛邪的作用。

(三) 疏通经络

人体的经络将内部的脏腑同外部的各种组织、器官,联系成为一个有机的整体,使人体各部的功能保持相对的协调和平衡。疾病的发生、发展,与经络和脏腑也是密切联系的。针刺治病,就是根据经络与脏腑在生理病理上相互联系、相互影响的道理,在有关俞穴部位上进行针刺,以达到疏通经络,治疗疾病的作用。

二、针灸的施治器具

施灸器具,即专门用于灸法的器具,简称灸器。采用灸器施灸古已有之,最早的灸器是利用某种器物来代替的,如晋代葛洪记载的瓦甑,唐代孙思邈记载的苇管等。到了清代,已制作出专门的灸器,如灸板、灸盏等。

目前多用不锈钢毫针,购买时要选用有较高强度和韧性,针体挺直滑利的毫针。

使用灸器施灸,能给患者较长时间热舒适的刺激,与艾炷灸、艾条灸等法相比,有节省人力的优点。近代应用的灸器,大多是基于此点而研制的,如温灸筒、温灸盒、灸疗架等。近年来,福建省有关单位研制的温灸药包又有进步。这种灸器,施灸时无烟或微烟,还可针对症主次不同选择相应的药棒,使用也更加方便,有一定的发展前景。还有,利用现代科学技术研制的电热灸器、激光温灸仪、微波针灸仪等,也将会对灸法的运用带来根本性变革。

另外,应根据性别、年龄、形体的肥瘦,体质的强弱和所到俞穴的具体部位等不同情况,选择长短、粗细适宜的针具。一般来说,头面部皮薄肉少的地方,应选较短较细的毫针(如0.5寸长,30~32号针),而皮厚肉多的躯干、四肢部俞穴,则应选较长较粗的毫针(如1.5~2.0寸长,28~30号针)。

三、针刺的运针方法

(一) 选择体位

针刺前必须选择好适当的体位,以既有利于俞穴的正确定位,又便于针刺施术操作和较长时间留针而不致疲劳为原则。

(二) 消毒

针刺前必须做好消毒工作,其中包括针具消毒、俞穴部皮肤的消毒和施术手指消毒。毫针的消毒可在75%的酒精内浸泡30~60分钟,有条件者可采用高压蒸汽