

一看就懂、一学就会、一用就灵的中医保健疗法

中国家庭必备工具书

在神秘的经络河流中遨游，
在按、刮、拔、
贴、敷中呵护家人健康。



按刮拔 痧罐 祛病一本全

- 按摩 一捏一按，皆不寻常
- 刮痧 简单刮痧，轻松祛邪
- 拔罐 吸出病气，一身轻松
- 手疗 辨证施治，常保健康
- 足疗 刺激穴区，调理脏腑

杨克新 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

按摩刮痧拔罐祛病 一本全

杨克新 编著

中医保健疗法采用按摩、刮痧、拔罐等外在手段，遵从五行相生相克原理来治疗疾病，在医学界被称为最舒适、最简捷、最安全的治疗手法。

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩刮痧拔罐祛病一本全 / 杨克新编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5308-8134-7

I. ① 按… II. ① 杨… III. ① 按摩疗法(中医)—图解 ② 刮搓疗法—图解 ③ 拔罐疗法—图解
IV. ① R244-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 168120 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

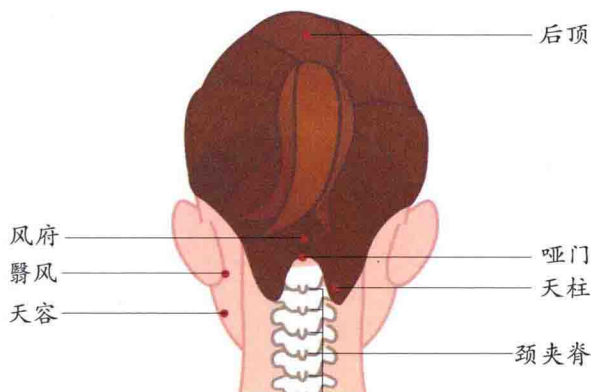
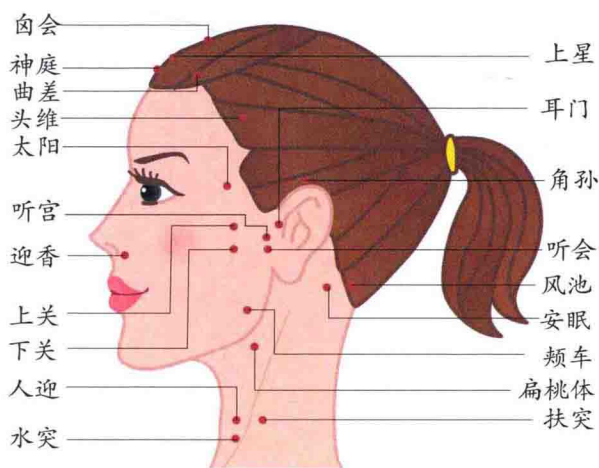
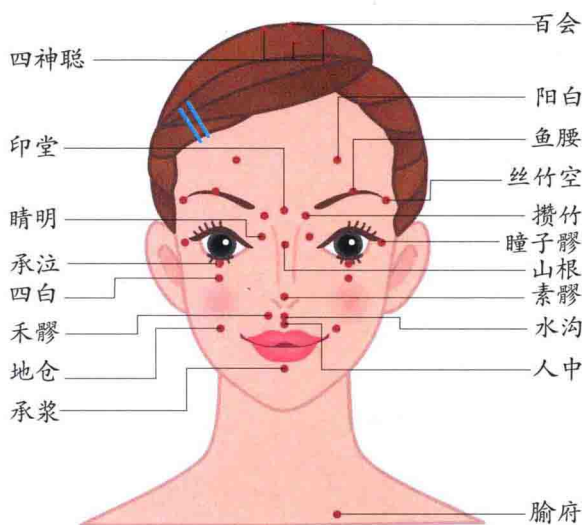
开本 720 × 1 000 1/16 印张 19 字数 176 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

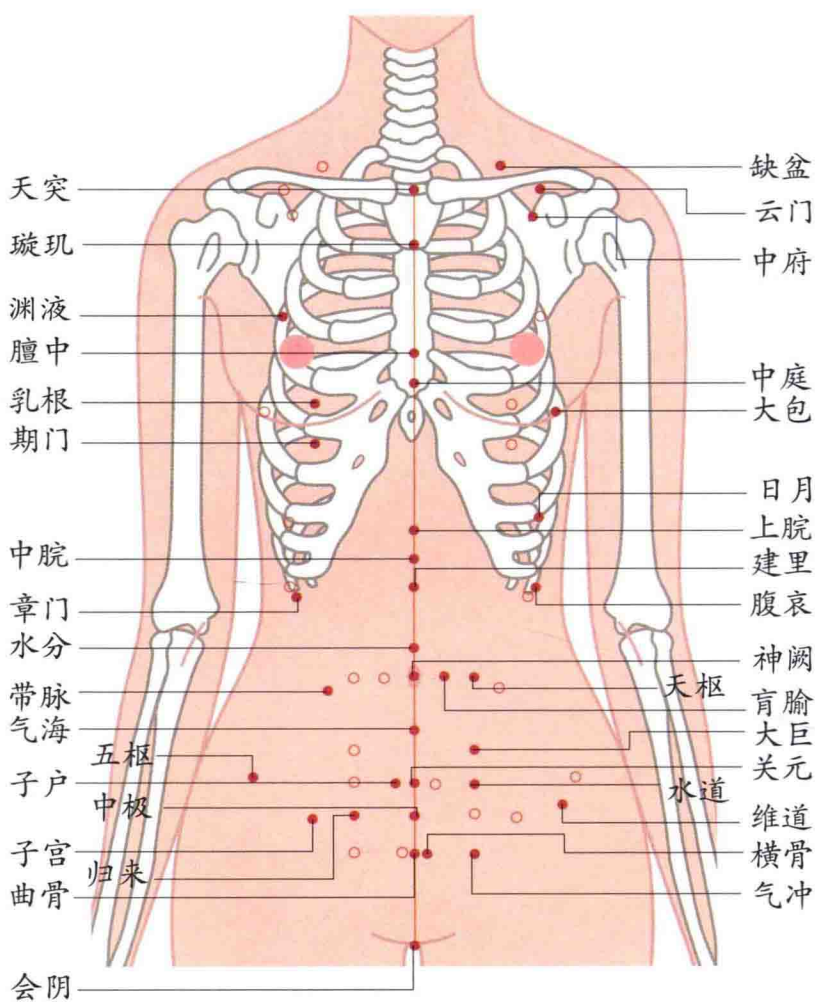
头颈部

常用穴位图



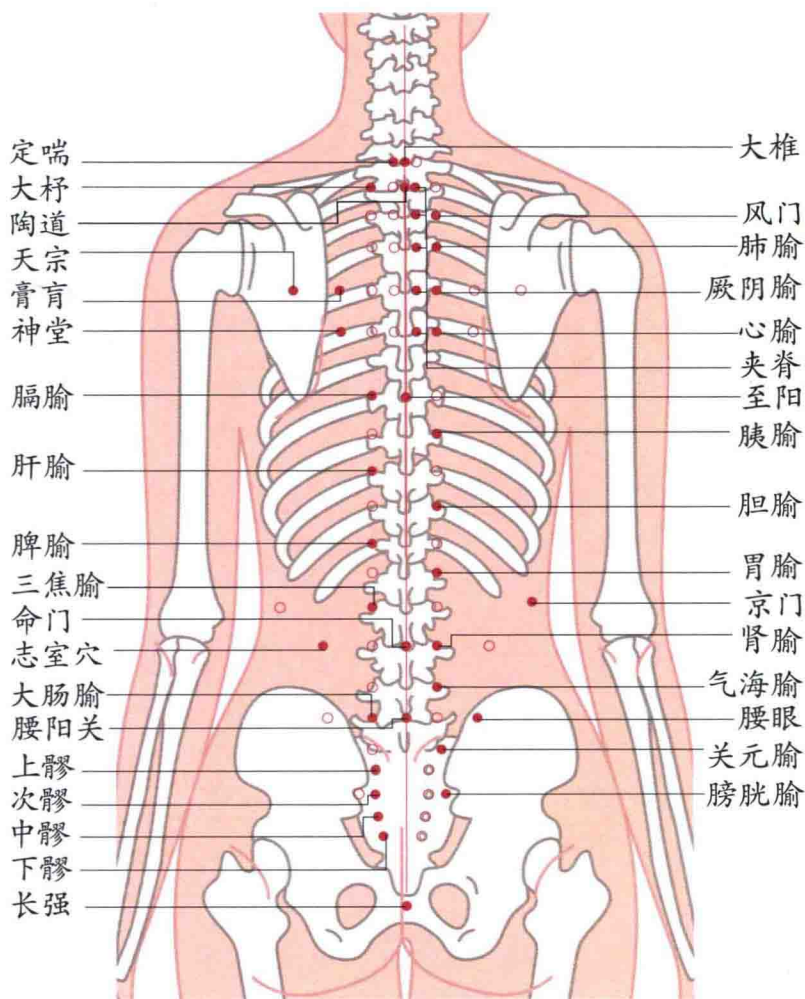
胸腹部

常用穴位图



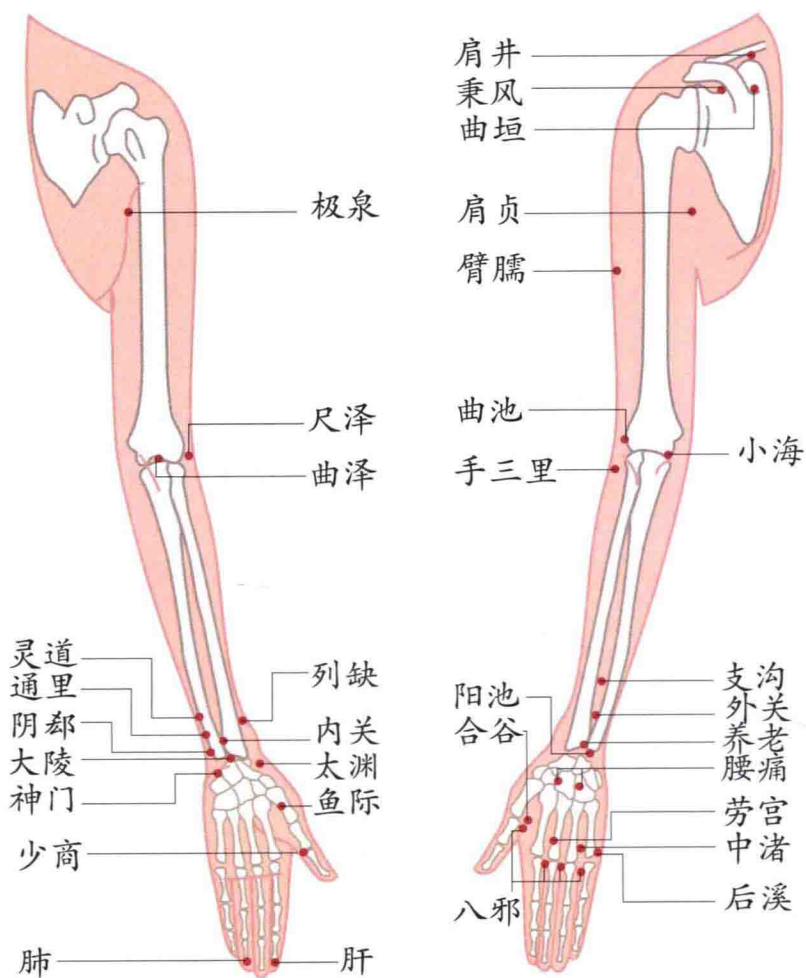
背腰部

常用穴位图



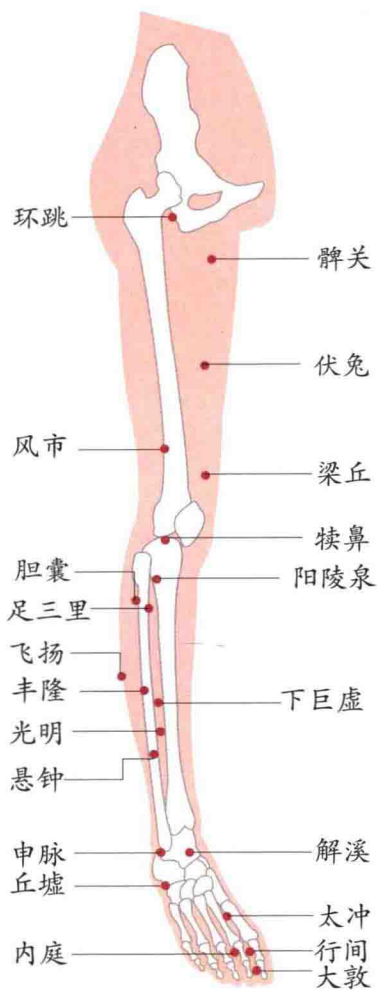
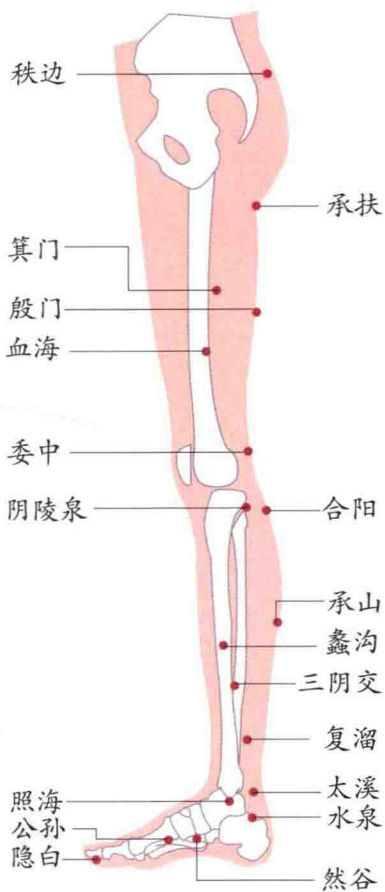
上肢

常用穴位图

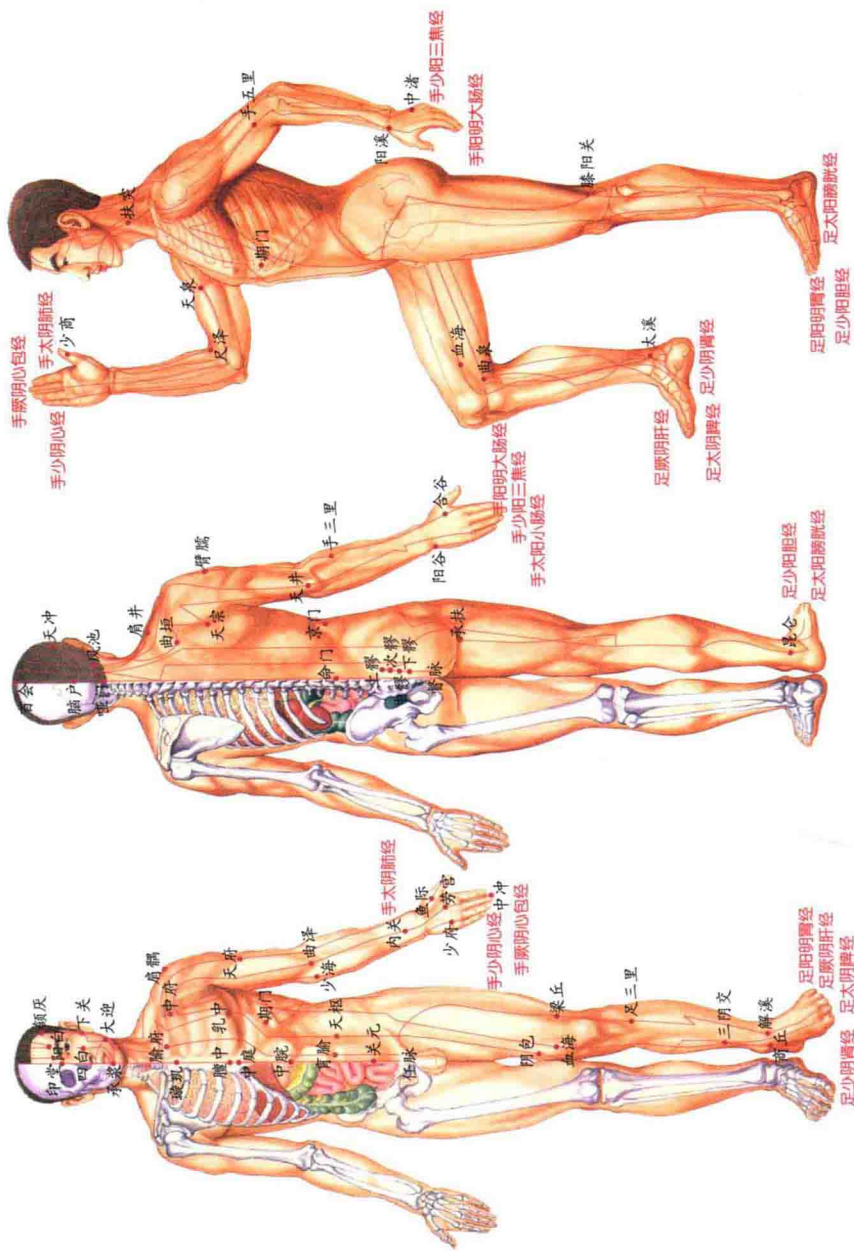


下肢

常用穴位图

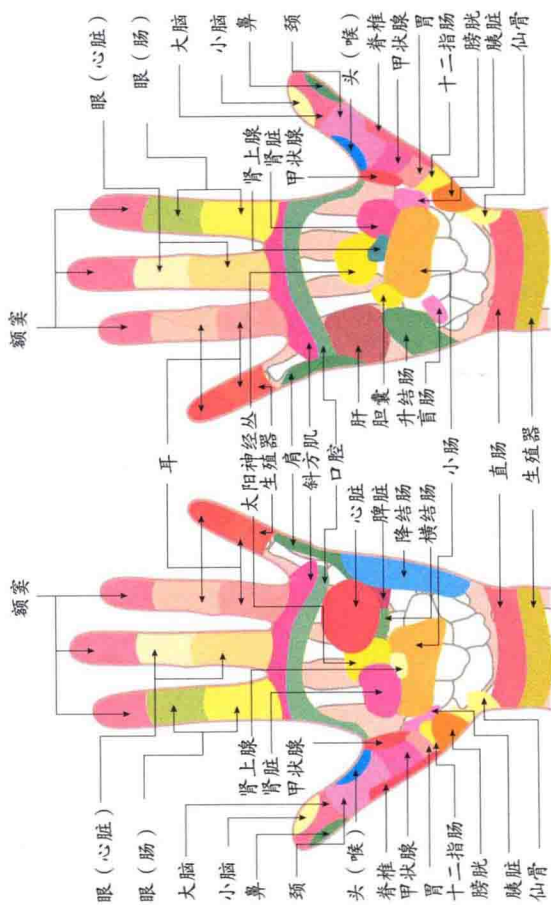


经
络
图



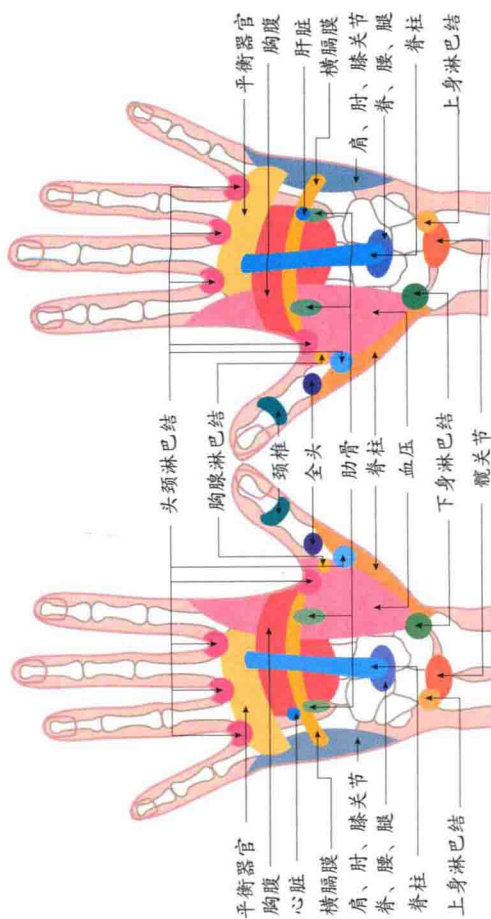
手部

反射区



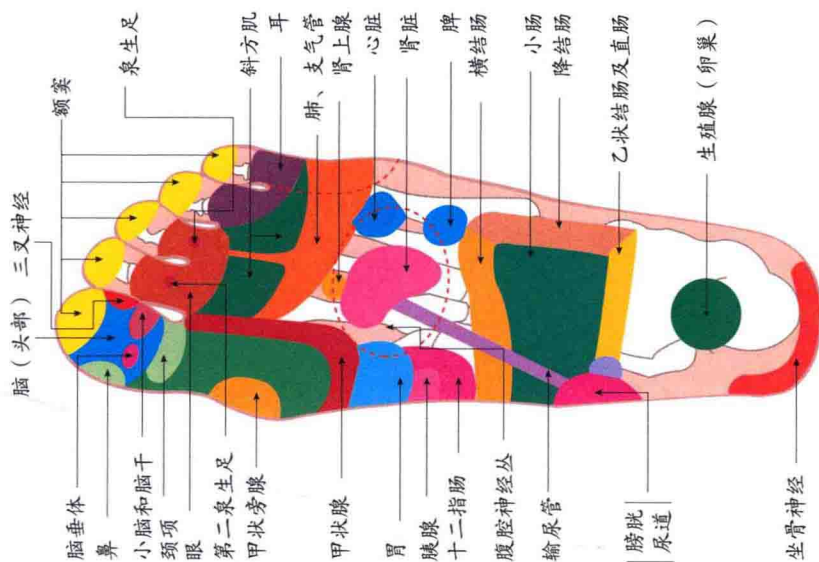
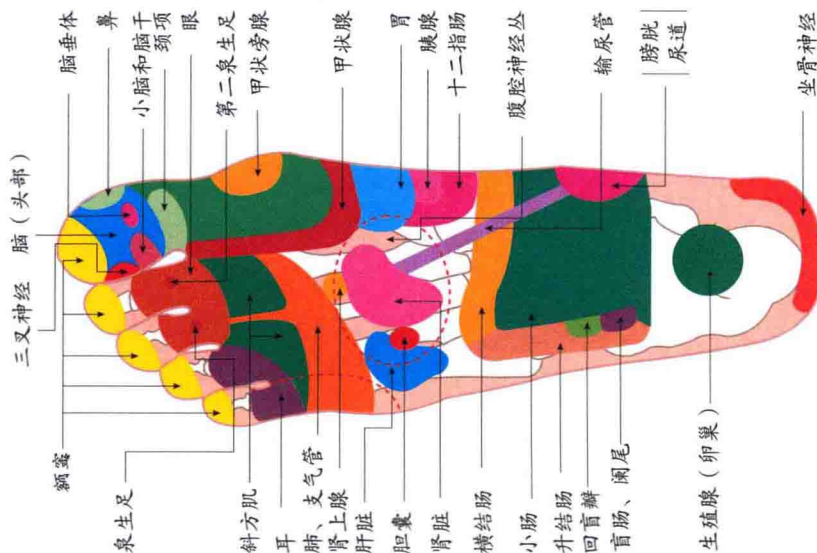
手部

反射区

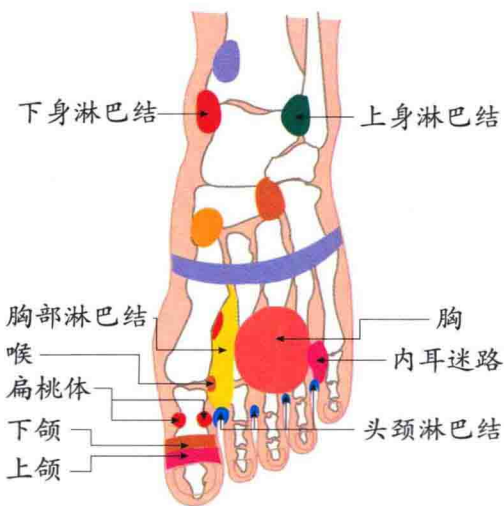
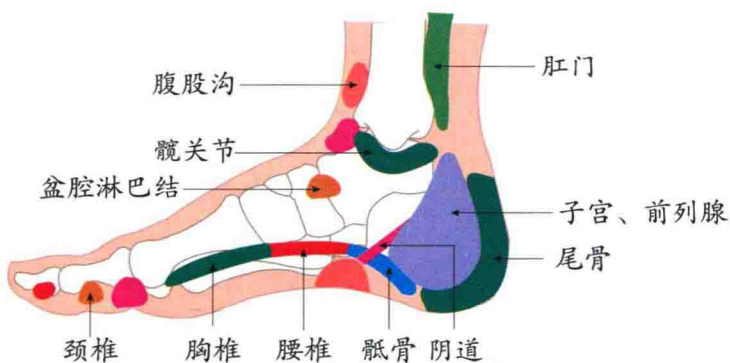
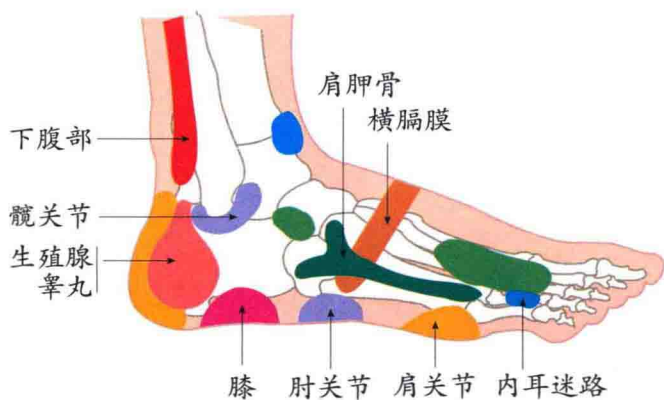


足部

反射区



足部

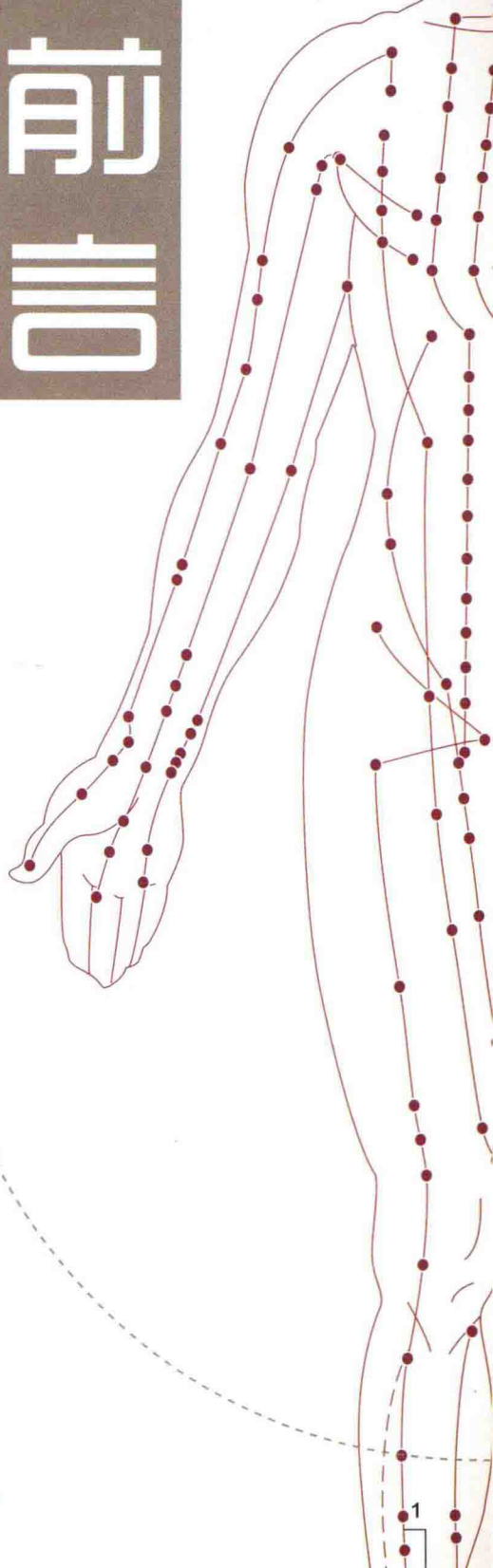


反射区

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生物医学的缺陷和不足，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，在医学界被称为最舒适、最便捷、无毒副作用的治疗方法。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恢复健康的方法。



为此，我们精心编写了《按摩刮痧拔罐祛病一本全》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症，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

1

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
早 泄.....	95
遗 精.....	97
前列腺病.....	101

更年期综合征.....	104	闭 经.....	117
经前期紧张症.....	108	不孕症.....	121
月经不调.....	110	性冷淡.....	124
痛 经.....	114	慢性盆腔炎.....	127

2 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
◎ 刮痧治疗30种常见病.....	143



中 暑.....	143	慢性鼻炎.....	158
头 痛.....	144	落 枕.....	159
贫 血.....	145	痔 疮.....	160
慢性肾炎.....	146	肩周炎.....	161
泌尿系感染.....	147	阳 痿.....	162
泌尿系结石.....	148	痛 经.....	163
前列腺病.....	149	乳腺增生.....	164
单纯性肥胖症.....	150	慢性盆腔炎.....	165
早 泄.....	151	闭 经.....	166
遗 精.....	152	百日咳.....	167
失 眠.....	153	小儿夜啼.....	168
慢性腰痛.....	154	麦粒肿.....	169
痤 疮.....	155	晕动病.....	170
颈椎病.....	156	鼻出血.....	171
腰椎间盘突出症.....	157	牙 痛.....	172