

家庭品质生活宝典

精心打造中华中医学传统疗法与理论

针灸 拔罐刮痧全书

实用版 | 简明施治穴位和部位 轻松简单易学

李元秀◎主编

家庭版



No. 1

颈椎病重在预防且应从青少年开始。

一部家庭治疗、家庭保健的传统中医学实用读本。



内蒙古人民出版社



《中国中医药报》

《中国中医药报》

《中国中医药报》

十大

《中国中医药报》

拔罐刮痧全书

《中国中医药报》



《中国中医药报》

★★★★★
家庭品质生活宝典

1169605

针灸 拔罐刮痧全书

家庭版



No. 1

李元秀◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

针灸拔罐刮痧全书 / 刘智杰编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 8

(家庭品质生活宝典 / 李元秀主编)

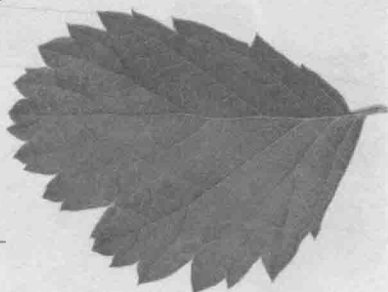
ISBN 978-7-204-10136-8

I. 针… II. 刘… III. ①针灸疗法②拔罐疗法③刮痧疗法 IV. R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146698 号

家庭品质生活宝典

Jia Ting Pin Zhi Sheng Huo Bao Dian



编 著 刘智杰
责任编辑 张惠钧
封面设计 袁剑锋
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 360
字 数 3000 千
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1-10000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10136-8/ I · 2155
定 价 596.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659

目 录

第一章 正确认识拔罐治疗

拔罐疗法简述	1
拔罐常用工具与方法	1
拔罐须知	2

第二章 拔罐美容疗法

祛黄褐斑	4
消除雀斑	5
祛青春痘、粉刺	6
除额头纹	7
除鼻唇沟纹	8
减少鱼尾纹	9
除黑眼圈	10
祛眼袋	11
消除眼圈肿	12
缓解皮肤粗糙	13
乌发润发	14
生发固发	15
治疗斑秃	16
掉发过多	17
改善胸部下垂	18
丰胸美乳	19
腹部变平坦	20
背部美脊	21
瘦大腿	22
瘦小腿	23
腰部纤细	24
香肩润臂	25
整体减肥	26

第三章 拔罐排毒疗法

缓解便秘	27
消除疲劳	28
改善睡眠	29
消除麻将综合征	30
消除空调综合征	31
预防感冒	32
男性补肾壮阳	33
调整脾胃	34
健脑益智	35
提高免疫力	36
缓解压力和紧张情绪	37
消除电视综合征	38
缓解手足冷	39
聪耳	40
明目	41
消除腿部水肿和脂肪	42
祛除口臭	43
缓解皮肤过敏	44
感冒	45
慢性支气管炎	46
呃逆(打嗝)	47
高血压	48
糖尿病	49
慢性胃炎	50
慢性胆囊炎	51
中风后遗症	52
更年期综合征	53
落枕	54
颈椎病	55
肩周炎	56
网球肘	57
急性腰扭伤	58
慢性腰肌劳损	59
腰椎间盘突出症	60
近视	61
带状疱疹	62

神经性皮炎	63
面瘫	64
慢性鼻炎	65
胃下垂	66
腹泻	67
前列腺肥大	68
头痛	69
眩晕	70
遗精	71
阳痿	72
早泄	73
痛经	74
呕吐	75
带下病	76
痔疮	77
风湿性关节炎	78
神经衰弱	79
骨质疏松	80

第五章 人体穴道与针灸

经络系统	81
人体骨度分寸	81
手指同身寸	83
人体常用穴道	83

第六章 针灸与治疗常见病

1.冠心病	91
2.隐性冠心病	95
3.风湿性心脏病	97
4.病毒性心肌炎	99
5.心律失常	100
6.高血压症	103
7.低血压症	105
8.贫血	106
9.高脂血症	108
10.白血病	109
11.血小板减少性紫癜	111
12.中风后遗症	113

13.面瘫(面神经麻痹)	116
14.头痛	119
15.偏头痛	122
16.三叉神经痛	125
17.神经衰弱	127
18.失眠	129
19.健忘	132
20.疲劳	133
21.震颤性麻痹	135
22.植物神经功能紊乱	138
23.癫痫	140
24.老年痴呆症	142
25.支气管炎	144
26.哮喘	146
27.慢性胃炎	148
28.消化性溃疡	150
29.消化不良、醉酒	152
30.腹痛	154
31.呕吐	157
32.腹泻	159
33.便秘	161
34.胃痉挛	163
35.胃下垂	165
36.胆结石、胆囊炎	167
37.病毒性肝炎	169
38.泌尿系统感染	172
39.肾盂肾炎	174
40.遗尿	176
41.慢性前列腺炎	178
42.早泄、阳痿	180
43.糖尿病	183
44.肥胖症	187
45.甲状腺机能亢进症	188

第七章 刮痧与刮痧疗法

痧症的起因与表现	190
刮痧的治病机理	191
刮痧的施治器具	192

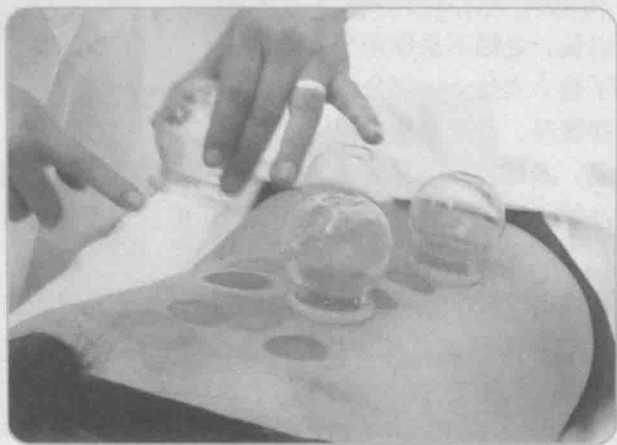
刮痧的操作手法	193
刮痧的施治范围及其注意事项	196
一、感冒	199
二、支气管炎	200
三、支气管哮喘	201
四、肺气肿	202
五、肺炎	203
六、肺结核	204
七、胸膜炎	205
八、呃逆	206
九、呕吐	207
十、急性胃肠炎	208
十一、慢性胃炎	209
十二、消化性溃疡	210
十三、消化不良	211
十四、胃下垂	212
十五、胆绞痛	213
十六、腹痛	214
十七、慢性结肠炎	215
十八、细菌性痢疾	216
十九、慢性肝炎	217
二十、便秘	218
二十一、高血压病	219
二十二、低血压症	220
二十三、冠心病	221
二十四、风湿性心脏病	222
二十五、肺心病	223
二十六、心律失常	224
二十七、血栓闭塞性脉管炎	225
二十八、贫血	226
二十九、白细胞减少症	227
三十、慢性肾炎	228
三十一、泌尿系统感染	229
三十二、泌尿系统结石	230
三十三、前列腺炎	231
三十四、阳痿	232
三十五、遗精	233
三十六、早泄	234

三十七、甲状腺功能亢进症	235
三十八、糖尿病	236
三十九、单纯性肥胖症	237
四十、头痛	238
四十一、偏头痛	239
四十二、三叉神经痛	240
四十三、面神经麻痹	241
四十四、面肌痉挛	242
四十五、肋间神经痛	243
四十六、多发性周围神经炎	244
四十七、神经衰弱	245
四十八、失眠	246
四十九、健忘	247
五十、中风后遗症	248
五十一、中暑	249
五十二、心脏神经官能症	250
五十三、心肌梗塞	251
五十四、风湿热	252
五十五、尿失禁	253
五十六、尿道炎	254
五十七、再生障碍性贫血	255
五十八、真性红细胞增多症	256
五十九、白血病	257
六十、高血脂	258
六十一、痛风	259
六十二、短暂性脑缺血发作	260
六十三、脑梗塞	261
六十四、脑动脉硬化症	262
六十五、脑血管意外后遗症	263
六十六、癫痫	264

第一章 正确认识拔罐治疗

拔罐疗法简述

拔罐疗法，又称“火罐疗法”、“吸筒疗法”，是以罐为治疗工具，利用燃烧热力或其他方法排除罐内空气，造成负压，使罐吸附于人体施治部位，产生温热刺激并造成淤血现象从而祛散邪气，达到治病防病目的的一种疗法。它是传统中医常用的一种治疗疾病的方法，可以祛寒除湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热，具有调整人体的阴阳平衡，解除疲劳、增强体质的功能，从而达到扶正祛邪，治愈疾病的目的。所以，许多疾病都可以采用拔罐进行治疗。



拔罐疗法

拔罐常用工具与方法

拔罐的工具非常简单，但种类繁多，有玻璃罐、陶瓷罐、竹罐、橡胶罐、真空抽气罐等，甚至家中的罐头瓶也可以用于拔罐。临床中用得较多的是玻璃罐、陶瓷罐、竹罐，而橡胶罐和真空抽气罐在家庭中用得较多，橡胶罐使用方便，用手一捏，即可吸住，不管你是否懂医，非常容易掌握，只要明白哪里痛就拔哪里即可。但它没有用火，少了一个重要的环节，效果就要差一些，所以医院一般不用这种。真空抽气罐目前使用较多，也很方便，可以在药店里买到，拔罐效果也很好。拔罐疗法

中的另一个工具就是探子或叫火把。可用一截较粗的铅丝，一头弯成圆圈状，易于用手握住，另一头缠上棉花及纱布，用来蘸酒精、点火。

拔罐的方法很多，主要有四种：拔罐、闪罐、走罐、放血拔罐。

拔罐 是最简单最基本的方法。一般用一只手持罐，另一只手拿已点着火的探子，将着火的探子在罐中晃上几晃后，撤出，将罐迅速放在要治疗的部位，然后用手轻轻拔一拔罐子，看是否吸上了。拔罐时应注意：不要将探子上的酒精抹在罐子口上，也不要将探子上的酒精滴落在病人的皮肤上，否则，将会烫伤病人。

闪罐 就是将已拔上的罐子，迅速取下，然后再拔、再取下，反复多次。闪罐法多用于虚寒证，或肌肉萎缩，或需重点刺激的穴位。闪罐时应注意：罐子在反复闪拔中，罐子本身的温度也在迅速升高，故应备有多个罐子，交替使用，以防烫伤皮肤。

走罐 是指在罐子拔上以后，用一只手或两只手抓住罐子，微微上提，推拉罐体在患者的皮肤上移动。可以向一个方向移动，也可以来回移动。所以说，走罐不是作用于一个穴位，而是作用了数个穴位，一部分或一段经络。如后背的膀胱经，就是经常走罐的部位。

走罐时应注意：走罐前要在欲走罐的部位或罐子口涂抹一些润滑剂，如甘油、液状石蜡、刮痧油等，以防止走罐时拉伤皮肤。走罐，常用于后背酸痛、发凉、头晕、感冒等。

放血拔罐 是指在选定的穴位上或脓肿处，用三棱针扎上几针，再在上面拔罐。体内的淤血、脓血会沿着针眼流出。放血拔罐时应注意：起罐后应做好消毒工作。本法一般用于发热、热毒引起的疾病。

起罐时可用一只手拿着罐子稍微向一方倾斜并轻轻向下按压，另一只手则在火罐倾斜的对方火罐口附近肌肉上，用手指缓缓按压，使罐子和皮肤之间形成一个空隙，让空气由空隙进入罐里，吸力就会逐渐消失，火罐就会自然脱落下来。避免强力取下，以防损害皮肤。

拔罐须知

1. 患者要有舒适的体位，应根据不同部位选择不同口径的火罐，因人而异，因部位而异。注意选择肌肉丰满，富有弹性，没有毛发、骨骼和关节凹凸部位，以防掉罐。心前区、皮肤细嫩处、皮肤破损处、皮肤瘢痕处、乳头、骨突出处均不宜拔罐。



点探子方法

2.拔罐时火力要足，罐口靠近拔罐的部位，操作要迅速轻巧，做到稳、准、快，才能将大罐拔紧，否则不能产生疗效。

3.不要将燃烧的酒精滴落在病人的身上，避免烫伤，过热的罐子勤更换。

4.同一部位不能天天拔，在拔罐的旧痕未消退前，不可再拔罐。

5.拔上火罐后，要询问病人感觉怎样，如果病人感觉紧、灼痛、难受，可能是吸拔的力量过大，应立即起罐。如有晕罐等情况，应及时处理。晕罐，常表现为头晕眼花、心烦欲吐、面色苍白、冷汗淋漓、呼吸急促、心跳加快等，此时，应迅速将罐取下，让患者躺于床上，喝些热开水，稍重者可指压或针刺十宣、人中，并平躺休息15分钟以上。

6.起罐时，手法要轻缓，以手抵住罐边肌肉按压一下使气漏入，罐子自然脱落。不可以强拉或旋转。

7.拔罐以后，如果发生水疱，可能与拔罐的时间过长或患的疾病是风湿、水肿等有关。发生水疱并不完全是坏事，临床上有时故意采用发疱疗法。如果发生水疱了，可在常规碘酒和酒精消毒后，用注射器在水疱的边缘刺入，将水抽出来，然后涂以紫药水或烫伤膏即可。如果为了预防感染或者出现了感染，可服用抗菌药物。



起 罐

第二章 拔罐美容疗法

祛黄褐斑

取穴：气海、肾俞（双）、肝俞（双）。

注意事项：以综合疗法效果较佳。

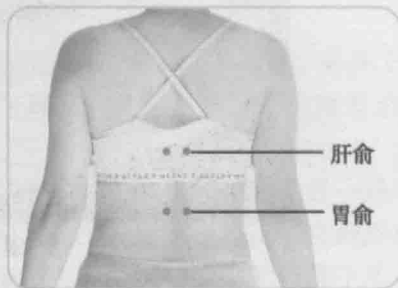
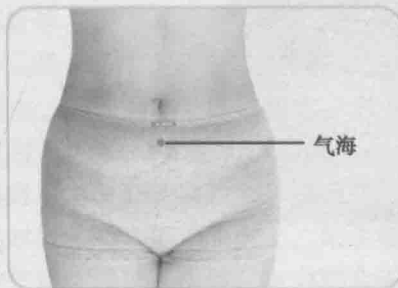
拔罐前后保健：需饮水或橙汁500毫升。

拔罐疗程：每日或隔日治疗1次，7次为1个疗程。必要时，休息1~3日，再行第2个疗程。

拔罐方法与步骤：有条件的，可采用针刺后拔罐法。先用毫针平补平泻法针刺，得气后不留针。起针后，用闪火法拔罐10~15分钟。起罐后，再用艾条温灸5~10分钟，同时，再用毫针刺迎香（双），留针15~30分钟；艾炷灸患部中央3~7壮（无瘢痕灸），也可直接用真空罐拔罐20分钟。

自我调护

避免太阳光直晒，不要滥用药物涂面，保持心情愉快。



黄褐斑取穴



拔肝俞、肾俞



艾灸脸上斑

消除雀斑

取穴：迎香、印堂、巨阙、合谷、足三里、三阴交。

注意事项：可配合耳针疗法，取内分泌、面颊、交感、肾上腺，双耳埋针或压药丸，隔周1次。

拔罐前后保健：需饮水或橙汁500毫升。

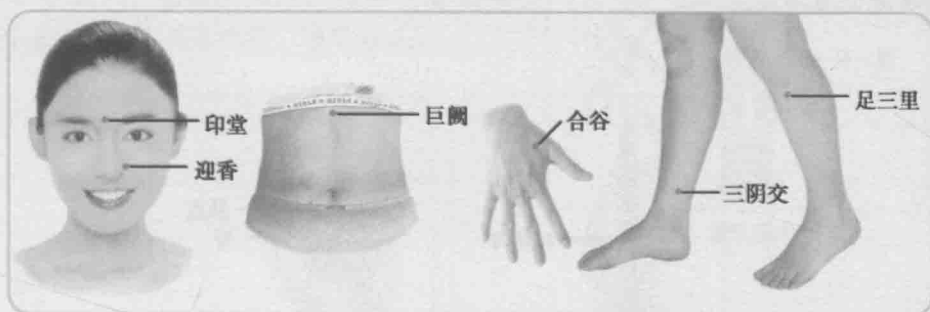
拔罐疗程：每日治疗1次，15次为1个疗程。

拔罐方法与步骤：

1. 在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
2. 选择大小适宜的火罐或真空罐，吸拔于迎香、印堂、巨阙、合谷、足三里、三阴交穴，留罐10~15分钟。

自我调护

避免日光照射，春夏外出时应戴帽，涂防晒霜，不宜滥用外涂药物。



雀斑取穴



拔印堂



拔巨阙、合谷

祛青春痘、粉刺

取穴：常用穴：大椎、至阳。备用穴：耳背沟、热点、胃。

注意事项：宜将拔罐与耳压、挑刺方法结合进行。

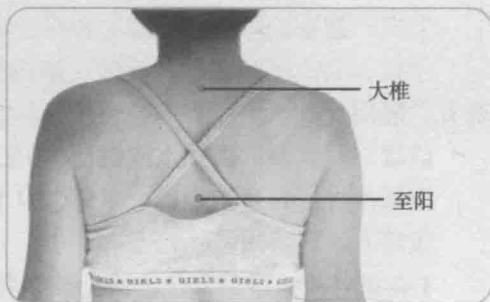
拔罐前后保健：需饮水或橙汁500毫升。

拔罐疗程：拔罐隔日治疗1次，10次为1个疗程，疗程间隔5~7天。

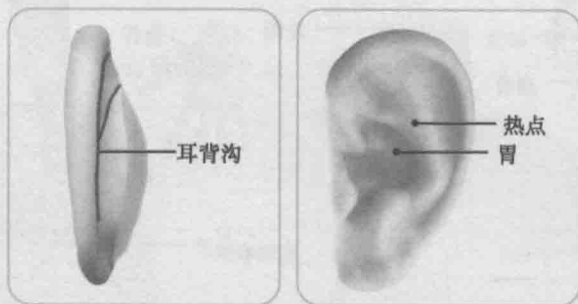
拔罐方法与步骤：常用穴：以三棱针或皮肤针叩刺数下，然后拔罐20分钟，起罐。备用穴：用三棱针刺血，挤血数滴，每次选1~2穴。

自我调护

注意保持清洁，对粉刺切勿挤压、按压或摩擦，少吃刺激性、高脂食物，勿用热水洗烫患处。



粉刺取穴 1



粉刺取穴 2



拔大椎、至阳



刺耳背沟

除额头纹

取穴：印堂、阳白、太阳、中脘、合谷、曲池、足三里。

注意事项：每天可辅助按摩上述穴位，效果更佳。

拔罐前后保健：需饮水或橙汁500毫升。

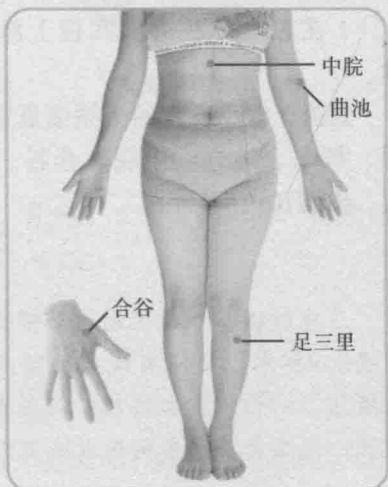
拔罐疗程：每日治疗1次，15次为1个疗程。

拔罐方法与步骤：

- 1.在患者欲拔罐的穴位上涂按摩乳或凡士林。
- 2.选择大小适宜的火罐或真空罐，吸拔于印堂、阳白、太阳、中脘、合谷、曲池、足三里穴，留罐10~15分钟。

自我调护

注意防晒，少做抬头动作，保持饮食平衡，每天喝6~8杯水，生活有规律，睡眠充足。



额纹取穴



拔曲池、足三里



拔中脘