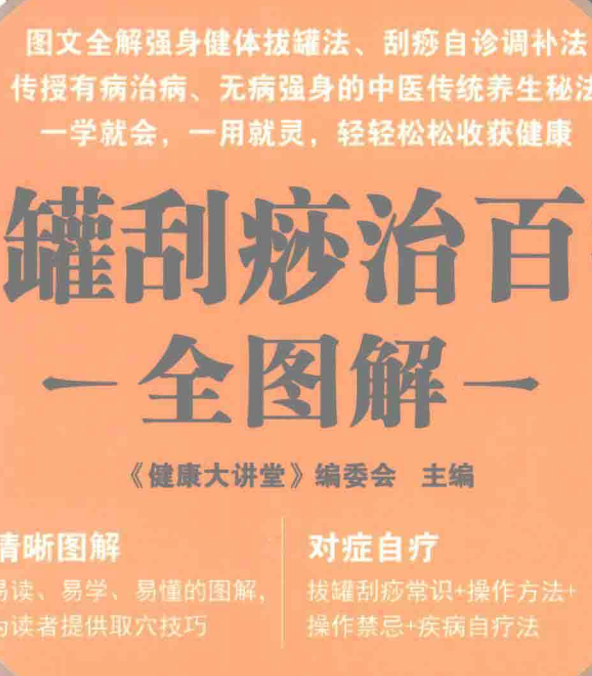




图文全解强身健体拔罐法、刮痧自诊调补法
传授有病治病、无病强身的中医传统养生秘法
一学就会，一用就灵，轻轻松松收获健康

拔罐刮痧治百病 —全图解—

《健康大讲堂》编委会 主编

清晰图解

易读、易学、易懂的图解，
为读者提供取穴技巧

对症自疗

拔罐刮痧常识+操作方法+
操作禁忌+疾病自疗法

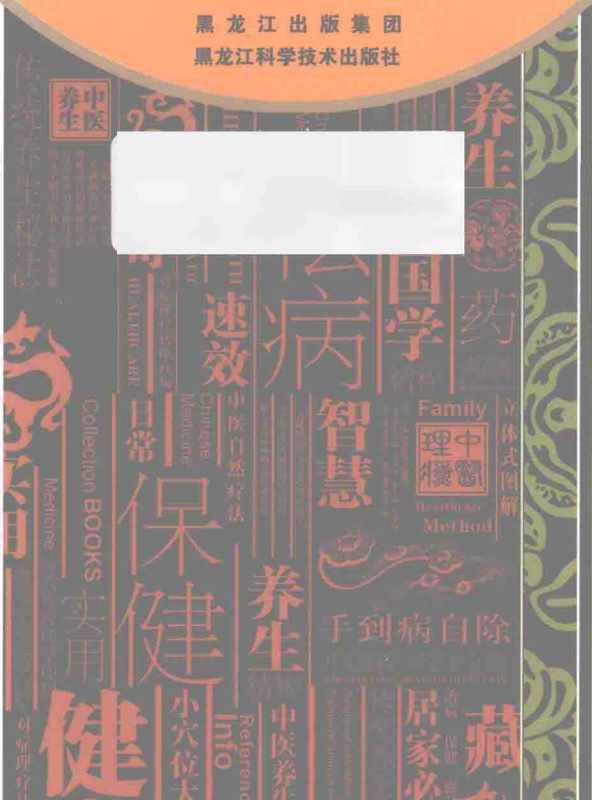
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



舒筋活络，祛除邪气



活血排毒，改善亚健康



调补精血，培补元气

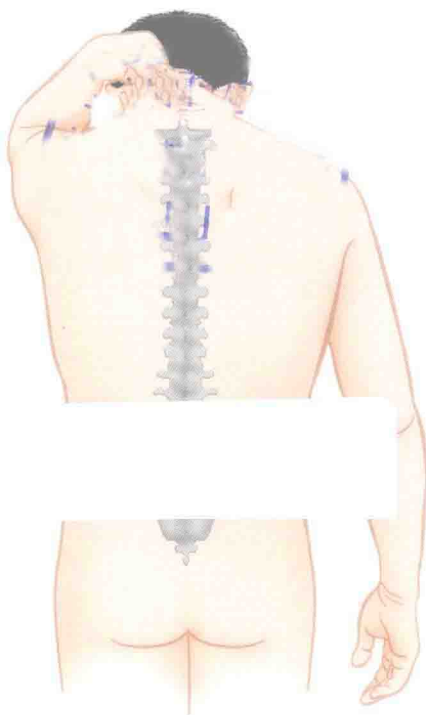


促进血液循环，
改善肌肤状态

拔罐刮痧治百病

全图解

《健康大讲堂》编委会 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

拔罐刮痧治百病全图解/《健康大讲堂》编委会主
编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5388-7973-5

I. ①拔… II. ①健… III. ①拔罐疗法—图解 ②刮痧
疗法—图解 IV. ①R244-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第162731号

拔罐刮痧治百病全图解

BAGUAN GUASHA ZHI BAIBING QUANTUJIE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 马远洋

封面设计 吴展新

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.lkebs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 17

字 数 200千字

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7973-5/R·2362

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

古法今用，治病养生

中医自成体系，源远流长而又博大精深，拥有许多独特的治疗方法。这些方法的基本原理都是运用各种天然药物和物理方法，通过刺激体表穴位以调整脏腑功能来达到治疗疾病的目的。这些方法使用安全，疗效明显，对于如哮喘、脑卒中后遗症等这些西医疗效欠佳的慢性病、疑难病可起到意想不到的疗效。在这些方法中，拔罐、刮痧疗法无疑就是个中翘楚，深得人们喜爱。

拔罐疗法，又称“火罐气”“角法”。是一种以杯罐作工具，借助热力排去其中的空气以产生负压，使其吸着穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生淤血现象的一种治疗方法。被称为 21 世纪的“自然疗法”“绿色疗法”。

考古发现表明，早在西汉时期，中国就已经有了拔罐疗法。在湖南长沙马王堆汉墓中出土的《五十二病方》中，就有以兽角治疗疾病的记载。东晋医学家葛洪著的《肘后备急方》里，也有角法的记载。唐代王焘著的《外台秘要》一书中，也曾介绍使用竹筒火罐来治病，如文内说：“取三指大青竹筒，长寸半，一头留节，无节头削令薄似剑，煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处按之，良久，以刀弹破所角处，又煮筒子重角之，当出黄白赤水，次有脓出，亦有虫出者，数数如此角之，令恶物出尽，乃即除，当目明身轻也。”唐代太医署还将“角法”单列为一门学科，学制三年，在理论、操作和临床等方面形成了比较完整的医学体系。从以上介绍的情况来看，我国晋代、唐代就已非常流行用火罐治病了。唐以后的医家们，不仅继承了先人的成果，而且还进一步发展了拔罐疗法，使之发挥了更大的作用。比如，宋代的医家就将拔罐疗法的适应证扩大到了内科疾病中。在宋代医书《苏沈良方》中，就有用火罐治疗久咳的记载。清代著名医药学家赵学敏曾用拔罐疗法治疗风寒头痛、风痹、腹痛等症。另一清代医家吴谦在《医宗金鉴·外科心法诀要》中

preface

记载了拔罐配合中医、针刺等治疗疾病的方法。新中国成立后，拔罐疗法取得了更大的发展，临床应用已经从比较单一的范围扩展到内、外、妇、儿、骨、皮肤、五官等诸多分科。不仅如此，拔罐疗法还走出国门，受到了世界各国人民的喜爱。比如，拔罐疗法在法国被称为“杯术”，在俄罗斯被称为“淤血疗法”。总之，拔罐疗法已经被越来越多的人所接受。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。远古时候，当人们患病时，不经意地用手或石片在身上抚摩、捶击，有时竟然能使病症得到缓解。时间一长，自然就形成了砭石治病法，这就是“刮痧”的雏形。刮痧在古代又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，然后一直沿用至今。明代医学家张凤逵认为，毒邪由皮毛而入就会阻塞人体脉络和气血，使气血不畅；毒邪由口鼻吸入也会阻塞络脉，使气血不通。这时就可以运用刮痧疗法，将刮痧器具在经络穴位上进行刮拭，直到皮下出血，通过发汗使汗孔张开，痧毒就这样被排出体外，从而达到治愈的目的。

本书共分八章，分别讲到了拔罐刮痧与经络的关系、拔罐刮痧的常识及操作方法、拔罐刮痧的禁忌、刮痧自诊调补法、强身健体拔罐法、拔罐刮痧疗法。本书采用了读者易读、易学、易懂的图解形式。阅读时，读者可以一边读文字一边对照旁边图解。文字流畅优美、论述清晰，图片写实详尽，将拔罐、刮痧的过程、手法、技巧以及穴位的准确位置展现得一览无余。这样会为读者阅读、理解，掌握拔罐、刮痧疗法提供诸多便利，同时亦可为读者节省不少宝贵的时间。由于受到篇幅的限制，拔罐、刮痧疗法对于各种疾病的应用不能一一详述，但是我们衷心希望您在看完此书后，对拔罐、刮痧疗法能有一些基本的、正确的认识，或者是对拔罐、刮痧疗法产生一些兴趣，抑或通过拔罐、刮痧疗法使自身的疾病得到好转。拔罐和刮痧疗法相结合，让您永远多一份健康。



目 录

如何阅读.....	012
拔罐罐具、刮痧板展示.....	014
拔罐、刮痧疗法常用的其他材料.....	016

第一章 经络——拔罐、刮痧的蓝图

经络——器官的看门人.....	020
十二经脉——经络中的领导者.....	022
奇经八脉与十五络脉——蓄积十二经脉的水库.....	036
腧穴——学好拔罐、刮痧的标杆.....	037
拔罐、刮痧最常用的取穴手法.....	038

第二章 拔罐、刮痧小常识

源远流长的拔罐疗法.....	044
拔罐疗法的中医作用机制.....	046
拔罐疗法的现代医学理论.....	047
适合拔罐疗法的病症与不宜拔罐的病症.....	048
拔罐疗法对诊病的意义.....	049

刮痧疗法——民间疗法的精华.....	050
刮痧疗法的功效.....	051
适合刮痧疗法的疾病和不宜刮痧的疾病.....	052
刮痧后的常见反应.....	053

第三章 教您快速变成拔罐、刮痧能手

如何给罐具排气.....	056
拔罐疗法的分类.....	060
拔罐前的准备工作.....	062
拔罐的基本操作步骤.....	064
腧穴定位法.....	066
最简单的刮痧方法.....	068
人体各部位的刮拭方向和顺序.....	070
刮痧最常用的体位.....	074
补泻原则，刮痧的行为规范.....	075

第四章 刮痧的自诊、调补法，让您对自己的身体了如指掌

面部刮痧测健康.....	078
手掌刮痧测健康.....	080

足部刮痧测健康.....	082
背部刮痧测健康.....	084
井穴刮痧测健康.....	086
体质类型判断法.....	088
气虚体质刮痧法.....	090
阳虚体质刮痧法.....	092
阴虚体质刮痧法.....	094
血虚体质刮痧法.....	096
气郁体质刮痧法.....	098
血淤体质刮痧法.....	100
痰湿体质刮痧法.....	102

第五章 拔罐健体法，活力四射更年轻

增加活力拔罐法.....	106
祛除邪气拔罐法.....	107
疏通经络拔罐法.....	108
培补元气拔罐法.....	109
调补精血拔罐法.....	110
健脾开胃拔罐法.....	111
滋肝明目拔罐法.....	112
养心安神拔罐法.....	113

强筋壮骨拔罐法.....	114
润肤泽容拔罐法.....	115

第六章 拔罐——病痛的克星

慢性肾炎温水罐法扫除炎症不疼痛.....	118
感冒刺络罐法赶走感冒一身轻.....	120
便秘留针罐法排泄无阻碍，顺畅百分百.....	122
偏头痛出针罐法跟头痛说“拜拜”.....	124
疖病刺络罐法让疖消失无踪.....	126
男性性功能障碍出针罐法恢复自信的妙招.....	128
妊娠呕吐刺络罐法让准妈妈更轻松.....	130
小儿肺炎刺络罐法给宝宝的肺多一点呵护.....	132
皮肤瘙痒症出针罐法让皮肤远离瘙痒.....	134
玫瑰糠疹刺络罐法留下玫瑰赶走疹子.....	136
牙痛涂药罐法给牙齿做个健康 SPA.....	138
鼻出血刺络罐法让鼻子更“健壮”.....	140
内耳眩晕症刺络罐法使头脑更清明.....	142
肥胖症出针罐法轻盈体态不再难.....	144
腋臭火针闪罐法减淡异味更自在.....	146
神经性呕吐刺络走罐法让心情更舒畅.....	148

第七章 刮痧——让生活更轻松

支气管扩张推刮法配合食疗有益慢性病的治理	152
哮喘面刮法长期坚持很重要	154
胆囊炎推刮法炎症去无踪胆囊不疼痛	156
胃下垂面刮法配合饮食、锻炼效果更显著	158
肾小球肾炎推刮法配合锻炼缓解炎症	160
面神经瘫痪垂直接揉法改善面部血液循环	162
功能性消化不良推刮法配合食疗效果好	164
阳痿角刮法配合食疗效果更显著	166
前列腺增生症面刮法长期应用配合食疗	168
腰椎间盘突出面刮法长期坚持缓解疼痛	170
月经不调面刮法缓解症状	172
小儿厌食角刮法家长引导很重要	174
小儿支气管肺炎角刮法配合食疗缓解炎症	176
小儿夜啼厉刮法配合食疗	178
小儿流涎面刮法改善症状宝宝更健康	180
斑秃面刮法配合食疗有效改善症状	182
沙眼角刮法让眼睛不再又痒又红	184
远视眼厉刮法配合食疗	186
近视眼厉刮法配合食疗长期应用	188
急性扁桃体炎平刮法缓解炎症	190

第八章 拔罐、刮痧为健康护航——对比治疗

支气管炎闪火法、面刮法让炎症大幅度缓解.....	194
肺炎刺络罐法、面刮法缓解炎症.....	196
慢性胃炎闪罐法、面刮法缓解疼痛，胃暖暖的.....	198
癫痫出针罐法、面刮法长期调理得大益.....	200
糖尿病闪火法、推刮法症状得到初步缓解.....	202
白癜风药罐法、推刮法调理身体最重要.....	204
肩周炎刺络罐法、面刮法让您轻松跳蒙古舞.....	206
落枕走罐法、面刮法让脖子更灵活.....	208
颈椎病刺络罐法、面刮法让您挺胸抬头更有范儿.....	210
急性腰扭伤刺络罐法、推刮法缓解疼痛最有效.....	212
痔疮刺络罐法、角刮法让您坐得更稳更久.....	214
类风湿性关节炎煮药罐法、推刮法需长期调理才见效.....	216
网球肘刺络罐法、平面按揉法缓解疼痛.....	218
痛经闪火法、面刮法让疼痛不再来.....	220
带下病刺络罐法、面刮法缓解病症需坚持.....	222
更年期综合征刺络罐法、面刮法让心情平静脾气好.....	224
闭经刺络罐法、角刮法配合食疗效果更佳.....	226
盆腔炎挑刺罐法、面刮法缓解炎症.....	228
乳腺炎刺络罐法、面刮法缓解炎症.....	230
小儿消化不良温水罐法、面刮法让消化不再是问题.....	232

小儿百日咳出针罐法、面刮法有效缓解病症.....	234
小儿腹泻出针罐法、面刮法有效改善症状.....	236
小儿流行性腮腺炎刺络罐法、角刮法有效缓解不适感.....	238
慢性鼻炎挑刺罐法、厉刮法改善病症.....	240
神经性皮炎综合药罐法、面刮法长期坚持效果佳.....	242
痤疮刺络罐法、面刮法让痤疮变小变淡.....	244
慢性咽炎刺络罐法、平刮法让您再也不怕多说话.....	246

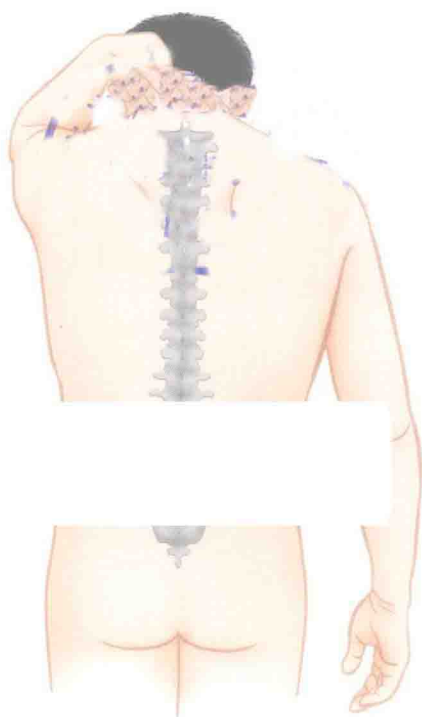
附录

取穴有妙招.....	248
------------	-----

拔罐刮痧治百病

全图解

《健康大讲堂》编委会 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

拔罐刮痧治百病全图解/《健康大讲堂》编委会主
编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5388-7973-5

I. ①拔… II. ①健… III. ①拔罐疗法—图解 ②刮痧
疗法—图解 IV. ①R244-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第162731号

拔罐刮痧治百病全图解

BAGUAN GUASHA ZHI BAIBING QUANTUJIE

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 马远洋
封面设计 吴展新
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 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 17
字 数 200千字
版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7973-5/R·2362
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

preface

前言

古法今用，治病养生

中医自成体系，源远流长而又博大精深，拥有许多独特的治疗方法。这些方法的基本原理都是运用各种天然药物和物理方法，通过刺激体表穴位以调整脏腑功能来达到治疗疾病的目的。这些方法使用安全，疗效明显，对于如哮喘、脑卒中后遗症等这些西医疗效欠佳的慢性病、疑难病可起到意想不到的疗效。在这些方法中，拔罐、刮痧疗法无疑就是个中翘楚，深得人们喜爱。

拔罐疗法，又称“火罐气”“角法”。是一种以杯罐作工具，借助热力排去其中的空气以产生负压，使其吸着穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生淤血现象的一种治疗方法。被称为 21 世纪的“自然疗法”“绿色疗法”。

考古发现表明，早在西汉时期，中国就已经有了拔罐疗法。在湖南长沙马王堆汉墓中出土的《五十二病方》中，就有以兽角治疗疾病的记载。东晋医学家葛洪著的《肘后备急方》里，也有角法的记载。唐代王焘著的《外台秘要》一书中，也曾介绍使用竹筒火罐来治病，如文内说：“取三指大青竹筒，长寸半，一头留节，无节头削令薄似剑，煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处按之，良久，以刀弹破所角处，又煮筒子重角之，当出黄白赤水，次有脓出，亦有虫出者，数数如此角之，令恶物出尽，乃即除，当目明身轻也。”唐代太医署还将“角法”单列为一门学科，学制三年，在理论、操作和临床等方面形成了比较完整的医学体系。从以上介绍的情况来看，我国晋代、唐代就已非常流行用火罐治病了。唐以后的医家们，不仅继承了先人的成果，而且还进一步发展了拔罐疗法，使之发挥了更大的作用。比如，宋代的医家就将拔罐疗法的适应证扩大到了内科疾病中。在宋代医书《苏沈良方》中，就有用火罐治疗久咳的记载。清代著名医药学家赵学敏曾用拔罐疗法治疗风寒头痛、风痹、腹痛等症。另一清代医家吴谦在《医宗金鉴·外科心法诀要》中

preface

记载了拔罐配合中医、针刺等治疗疾病的方法。新中国成立后，拔罐疗法取得了更大的发展，临床应用已经从比较单一的范围扩展到内、外、妇、儿、骨、皮肤、五官等诸多分科。不仅如此，拔罐疗法还走出国门，受到了世界各国人民的喜爱。比如，拔罐疗法在法国被称为“杯术”，在俄罗斯被称为“淤血疗法”。总之，拔罐疗法已经被越来越多的人所接受。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。远古时候，当人们患病时，不经意地用手或石片在身上抚摩、捶击，有时竟然能使病症得到缓解。时间一长，自然就形成了砭石治病法，这就是“刮痧”的雏形。刮痧在古代又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，然后一直沿用至今。明代医学家张凤逵认为，毒邪由皮毛而入就会阻塞人体脉络和气血，使气血不畅；毒邪由口鼻吸入也会阻塞络脉，使气血不通。这时就可以运用刮痧疗法，将刮痧器具在经络穴位上进行刮拭，直到皮下出血，通过发汗使汗孔张开，痧毒就这样被排出体外，从而达到治愈的目的。

本书共分八章，分别讲到了拔罐刮痧与经络的关系、拔罐刮痧的常识及操作方法、拔罐刮痧的禁忌、刮痧自诊调补法、强身健体拔罐法、拔罐刮痧疗法。本书采用了读者易读、易学、易懂的图解形式。阅读时，读者可以一边读文字一边对照旁边图解。文字流畅优美、论述清晰，图片写实详尽，将拔罐、刮痧的过程、手法、技巧以及穴位的准确位置展现得一览无余。这样会为读者阅读、理解，掌握拔罐、刮痧疗法提供诸多便利，同时亦可为读者节省不少宝贵的时间。由于受到篇幅的限制，拔罐、刮痧疗法对于各种疾病的应用不能一一详述，但是我们衷心希望您在看完此书后，对拔罐、刮痧疗法能有一些基本的、正确的认识，或者是对拔罐、刮痧疗法产生一些兴趣，抑或通过拔罐、刮痧疗法使自身的疾病得到好转。拔罐和刮痧疗法相结合，让您永远多一份健康。

如何阅读.....	012
拔罐罐具、刮痧板展示.....	014
拔罐、刮痧疗法常用的其他材料.....	016

第一章 经络——拔罐、刮痧的蓝图

经络——器官的看门人.....	020
十二经脉——经络中的领导者.....	022
奇经八脉与十五络脉——蓄积十二经脉的水库.....	036
腧穴——学好拔罐、刮痧的标杆.....	037
拔罐、刮痧最常用的取穴手法.....	038

第二章 拔罐、刮痧小常识

源远流长的拔罐疗法.....	044
拔罐疗法的中医作用机制.....	046
拔罐疗法的现代医学理论.....	047
适合拔罐疗法的病症与不宜拔罐的病症.....	048
拔罐疗法对诊病的意义.....	049