



養生大系

家庭实用百科全书



罐拔灸针 百病刮痧

本书以坚实的中医理论作为基础，用传统的诊疗方法为您祛除病邪，抚正固本。方法科学实用，简单易学。旨在让传统医学在这个西医横行的时代大放异彩。

中医养生入门指南 中医千年精华，疗法百病克星

赵萌◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

针灸拔罐刮痧 治百病

赵 萌 编著

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

针灸拔罐刮痧治百病 / 赵萌编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3412 - 4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169212 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王 莹

天 津 出 版 传 媒 集 团



天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前言

随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活紧张，工作压力大，身心处在亚健康状态而不自知，不是腰酸背痛、颈肩疼痛，就是浑身没劲，但是去医院检查又没有什么病。这时，人们需要一些简单方便的方法来调理身体、放松身心。刮痧、拔罐和针灸正是很好的选择。针灸、拔罐、刮痧疗法皆为中医外治法中的重要手段，并都以中医针灸学知识为基础，自古以来广泛应用于临床各科疾病的治疗。现代科学研究也在很多方面证实了它们具有良好的临床疗效。同时其简单、方便、廉价、效验等特点，亦受到广大群众的欢迎。

刮痧可以改善局部气血循环，达到祛除邪气、活血散淤、舒筋理气、清热解毒、开窍益神之目的。拔罐疗法通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以引导营卫之气始行输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官、温煦皮毛，同时使虚衰的脏腑功能得以振奋，畅通经络，调整机体的阴阳平衡，使气血得以调整，从而达到健身祛病疗疾的目的。针灸疗法是通过经络、穴位的传导作用，以及运用一定的操作法，来治疗全身疾病的。在临床上按中医的诊疗方法诊断出病因，找出疾病的关键，辨别疾病的性质，确定病变，做出诊断，然后进行相应的配穴处方，进行治疗。以通经脉，调气血，使阴阳平衡，脏腑调和，从而达到防治疾病的目的。三者应用范围皆广且效果显著。

刮痧、拔罐和针灸疗法作为自然疗法的重要组成部分，是人类医学领域的瑰宝。它们均是以中医的脏腑、经络、气血等理论为基础的医术，都采用“内病外治”的方法，是基于民族文化和科学传统产生的宝贵遗产，历史悠久，源远流长，千百年来广泛流传于民间。为使读者朋友能够更快更容易地了解 and 掌握刮痧、拔罐、针灸，我们专门编写了这本《针灸拔罐刮痧治百病》。

本书用通俗易懂的语言讲解了刮痧、拔罐和针灸的中医理论基础，如经络、穴位的基本知识，全息理论，各种穴位的适应证。并分别介绍了各种刮痧用具，常见疾病的刮痧治疗方法，不同体质的刮痧方案，刮痧的注意事项及禁忌证等；拔罐的理论基础，各种拔罐用具，常见疾病的拔罐方案，拔罐的注意事项及禁忌证等；针灸的理论基础，各种针灸器具，常见疾病的针灸治疗方案，针灸的适应证及注意事项，还有其他常见的针灸疗法，如三棱针针灸、皮肤针、耳内针、艾灸等。

本书教给你简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法。让你掌握让潜藏疾病无所遁形的刮痧术，学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、淤滞的拔罐法，认识内病外治的针灸术。这些疗法简单易学，疗效显著，不仅适用于生病的人，健康人也可以进行刮痧、拔罐和针灸，特别是当前亚健康状态的人群。

现在，你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾。



刮痧篇

第一章 了解刮痧及其基本原理	2
底蕴深厚的刮痧疗法	2
刮痧疗法的历史与发展	3
刮痧疗法的作用机理	8
刮痧保健的五大特点	13
刮痧是适合现代人体质特点的养生绝技	14
刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法	16
经络全息刮痧疗法与其他疗法的关系	17
第二章 刮痧时必须要做的准备	19
刮痧的器具	19
刮痧时患者的体位	22
刮痧疗法的种类	24
刮痧的疗程及实施步骤	26
刮痧保健运板方法	28
刮痧的补泻手法	30
刮痧刺激后的痧痕和痧象	31
刮拭要领与技巧	32
刮拭后的反应	33
刮痧操作步骤	34
刮痧板的清洗和保存	35
刮痧保健的方式	35
保健刮痧的应用范围	36

第三章 刮痧的注意事项	38
刮痧前的注意事项	38
刮痧时的注意事项	40
刮痧后的注意事项	44
第四章 经络系统及全息刮痧疗法	47
人体经络系统与刮痧疗法	47
全息穴区和不同器官之间的联系	53
经络全息刮痧法治病保健的机理	55
经络全息刮痧法的临床作用	59
经络全息刮痧疗法的临床应用	61
刮痧选区的经络俞穴基础	63
掌握了经络, 养生便可不费吹灰之力	73
打通经络就打开了血液流畅的通道	74
第五章 刮痧常用的全息穴区	75
刮痧常用的全息穴区概述	75
第六章 人体不同部位的刮痧方法	81
头部刮痧法	81
面部刮痧法	82
颈部刮痧法	83
背部刮痧法	85
胸部刮痧法	88
腹部刮痧法	89
四肢刮痧法	91
耳部刮痧法	93
手部刮痧法	94
检查脊椎法	98
检查心肺法	99
检查肾脏法	100

检查大脑法	100
检查其他脏腑法	101
十区刮痧法	101
辨证刮痧法	105
第七章 常见疾病的刮痧疗法	113
内科疾病的刮痧疗法	113
外科疾病的刮痧疗法	134
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——妇科疾病	148
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——男科疾病	153
皮肤疾病的刮痧疗法	157
五官科疾病的刮痧疗法	162
小儿疾病的刮痧疗法	167
美容保健的刮痧疗法	171
刮痧调理亚健康	185
第八章 根据自己的体质来刮痧	196
辨析你的体质类型	196
气虚体质保健刮痧：益气健脾，增强抵抗力	200
阴虚体质保健刮痧：清泻虚热，益气养阴	201
阳盛体质保健刮痧：清热泻火，润燥通便	202
气郁体质保健刮痧：疏肝利胆，解郁除烦	203
血瘀体质保健刮痧：疏通经络，活血化瘀	204
痰湿体质保健刮痧：益气健脾，利湿化痰	205
第九章 不一样的四季刮痧法	206
春季保健刮痧：畅达气血，缓解春困	206
夏季保健刮痧：养心健脾，安然度夏	207
秋季保健刮痧：养肺润燥，平安度秋	209
冬季保健刮痧：护卫肾阳，抵御冬寒	211
第十章 常见的刮痧保健法	214

皮肤保健·····	214
肌肉保健·····	215
筋脉保健·····	215
毛发保健·····	216
单穴保健·····	216

拔罐篇

第一章 了解拔罐的概念和原理·····	262
走进神奇的拔罐世界·····	262
绵延千年经久不衰的神奇疗法——拔罐·····	262
拔罐的现代概况·····	266
拔罐的作用和机理·····	269
拔罐疗法的治病机理·····	270
拔罐疗法的妙用·····	271
小罐如何发挥大疗效·····	273
拔罐养生常用方法·····	274
第二章 拔罐前必须了解这些事·····	277
拔罐常用的“罐”介绍·····	277
选择拔罐器具的原则·····	279
拔罐的几大辅助工具·····	280
拔罐的方法与过程·····	280
掌握拔罐的适当时间·····	282
拔罐的注意事项·····	283
罐斑暗示着什么·····	284
拔罐的适用人群·····	284
拔罐中遇到异常反应怎么办·····	285
第三章 拔罐的取穴原则和操作方法·····	287
拔罐常用穴及其位置·····	287
拔罐的取穴原则·····	295
了解人体经络系统：气血运行的通道·····	297

十二经脉是滋养身体的河流	298
经络的生理功能和病理反映	299
腧穴：河坝上的水闸	300
奇经八脉是调节河流的水库	306
十二皮部：抵御外邪的森林	307
十二经筋：河流滋养的土地	308
十五络脉：遍全身的地下水	308
拔罐疏通经络之原理	309
拔罐疗法必选腧穴	310
经络学说的应用	311
常用的取穴方法	313
特定穴	316
第四章 拔罐的速成操作方法	318
拔罐疗法的分类	318
常用的拔罐方法	320
起罐时的注意事项	327
拔罐后皮肤变化的临床意义	328
拔罐过程中的常见误区	328
四季拔罐有学问	329
在家拔罐有讲究	330
夏季拔罐的好处	331
第五章 拔罐的保健作用	332
拔罐的保健作用概述	332
拔罐保健的要穴	333
防晕车晕船	335
戒烟	336
补肾壮阳	336
健脾和胃	337
益智健脑	337
腰腿疼痛	337

儿童保健拔罐·····	339
青壮年保健拔罐·····	340
缓解各种疼痛·····	340
解毒排毒·····	341

针灸篇

第一章 了解针灸的概念和原理·····	344
----------------------------	------------

什么是针灸·····	344
针灸的历史与演进·····	345
了解针灸的保健功效·····	349
针灸是如何治病的·····	351

第二章 掌握针刺疗法·····	353
------------------------	------------

针刺的施治器具·····	353
选择体位·····	354
针刺的金针法·····	355
针刺的过程·····	360
针刺的方向、角度和深度·····	365

第三章 针法的基本操作方法·····	370
---------------------------	------------

行针与得气·····	370
得气及其表现·····	373
行针的基本手法·····	373
行针的辅助手法·····	374
常用针刺的补泻手法·····	374
影响针灸治疗效果的因素·····	376
留针与出针·····	377
留针法·····	377
出针法·····	378
晕针·····	380
滞针·····	380

弯针·····	381
断针·····	381
血肿·····	382
三棱针疗法·····	382
皮肤针疗法·····	384
皮内针法·····	386
耳针疗法·····	388
第四章 了解灸法的原理与方法·····	398
什么是灸法·····	398
灸法的历史·····	399
灸法的作用·····	399
施灸的操作要求·····	402
施灸的补泻手法·····	405
施灸的注意事项与禁忌·····	411
第五章 灸法的种类和应用·····	416
艾炷灸·····	416
艾条灸·····	424
实按灸·····	427
温针灸·····	427
温灸器灸·····	428
其他灸法·····	430

刮痧篇



了解刮痧及其基本原理

刮痧以中医理论为基础，历史悠久，源远流长。明朝时期的郭志邃著有《痧胀玉衡》一书，完整地记录了各类痧证百余种。刮痧通过刮拭经络穴位，改善局部微循环，起到疏通经络、活血化瘀等功效，是防病治病的好方法。

底蕴深厚的刮痧疗法

刮痧疗法雏形可追溯到旧石器时代。当时人们患病时往往会本能地用手或石片抚摩、捶击体表某一部位，竟使疾病获得缓解。通过长期的发展与积累，逐步形成砭石治病的方法。砭石是针刺术、刮痧法的萌芽阶段，刮痧疗法可以说是砭石疗法的延续、发展或另一种存在形式。随着历史的演变和发展，医学书籍中逐渐出现了刮痧的记载。

传统的刮痧疗法主要适应证为痧病，所用工具有瓷器类（碗盘勺杯之边缘）、金属类（铜银铝币及金属板）、生物类（麻毛棉线团、蚌壳）等，刮痧部位为脊背、颈部、胸腹、肘窝。所用润滑剂为植物油类、酒类、滑石粉和水，在皮肤特定部位进行刮、挤、拍等手法，至出现紫黑色瘀点为度。

随着刮痧技术的发展，中国刮痧健康法逐步兴起发展，它是在古代传统刮痧疗法的基础上发展衍变而来。中国刮痧健康法是以中医脏腑经络学说为理论指导，集针灸、按摩、点穴、拔罐等中医非药物治疗法之所长，所用工具是水牛角为材料制作的刮痧板，对人体具有活血化瘀、调整阴阳、舒筋通络、调整信息、排除毒素、自家溶血等作用，既可保健又可治疗的一种自然疗法。它是中医学的重要组成部分，其

内容包括刮痧方法、经络、俞穴及临床治疗等部分。刮痧由于具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点，已经越来越多的受到广大患者的欢迎。

中国刮痧健康法是在传统刮痧疗法基础上的继承发展。现代科技的发展使刮拭工具外部构造表面光洁等方面更加适合人体各部位刮痧的需要，而且以水牛角为材料的刮痧板更加体现了刮痧自然之法的特点。水牛角质地坚韧、光滑耐用、加工简便，避免了金属类器械所造成的疼痛、易伤皮肤、产生静电等不良反应，亦避免了瓷器类、生物类器械易碎、不易携带等因素，还避免了现代化学用品如塑料品给人体皮肤上造成的危害。

中国刮痧健康法不仅在刮痧工具选择上更为合理，更在刮痧手法上结合按摩、点穴、杵针等手法，使刮痧成为不直接用手便有按摩、点穴的作用，不用针刺入肉便可起到针刺的效果，不用拔罐器便有和拔罐类似的疗效。由于不断地完善和改进，中国刮痧健康法的治疗范围在传统刮痧疗法主要治疗痧病的基础上更加扩大，已能治疗内科、妇科、男科、儿科、外科、皮肤科、伤科、眼科等 11 大类 400 多种病症。在理论方面中国刮痧健康法是以中医脏腑经络学说为理论指导，较传统刮痧疗法之经验方法亦有系统提高。

刮痧疗法经过漫长的历史发展，已由原来粗浅直观单一经验的治疗方法发展到今天有系统中医理论指导，有完整手法和改良工具，适应病种广泛，既可预防保健又可治疗的一种自然疗法。中国刮痧健康法以其易学、易会、易行、疗效明显的特点必将为人类健康事业做出卓越的贡献。

刮痧疗法的历史与发展

刮痧疗法，起于民间，其确切的发明年代及发明人，难以考证。元代医家危亦林在公元 1337 年较早的记载了这一疗法，他在撰写的《世医得效方》卷二“沙证”（当时用“沙”字而未用“痧”字）一节中说：“沙证，古方不载……所感如伤寒，头痛呕恶，浑身壮热，手足指未微厥，或腹痛闷乱、须臾能杀人”，又说：“心腹绞痛，冷汗出，胀闷欲绝，俗谓搅肠沙，今考之，此证乃名干霍乱，此亦由山岚瘴气，或因饥饱失时、阴阳暴乱而致。”“沙”从这段后来看是指一种病症，

具体地说“搅肠沙”就是指心腹绞痛、高热头痛、吐泻不得、烦闷难耐、冷汗自出、手足发凉，能在较短时间内就可以致人死命的霍乱证。很类似于现代医学所说的细菌性食物中毒、沙门氏菌属感染，乃至烈性传染病霍乱、副霍乱等病症。到了明代“沙”字在医书里就都作“痧”字了。

对于“痧证”的治疗，除药物治疗外，在《世医得效方》里提到了3种外治法。

一是“近世只看头额上、胸前两边，有小红点在于皮肤者，用纸捻或大灯草，微蘸香油，灯上点烧，于红点上，峻爆者是。”是说痧证病人，往往在头额和胸肋出现散在的小出血点或小充血点（这应该就是把些证候叫作痧证的原因），用纸捻或大个的灯草蘸上少量香油点燃，然后用火头直接淬到痧点上，火头爆出一声响即熄灭，再点燃去淬烧其他痧点。这就是后世所说的“淬痧法”。

二是“如腹痛不止，又用针于两下十指近甲，稍针出血即愈”“两足坠痛、亦名水沙，可于两脚屈膝内两筋两骨，间刺出血愈，名委中穴。”是说痧证腹痛不止的，可以在十指尖放血，两腿沉重疼痛的，可以在委中穴处放血。这就是后世所说的“放痧法”，也叫刺血疗法或放血疗法。

三是“又法治沙证，但用苎麻蘸水，于颈项两肘臂两膝腕等处扞掠，见得血凝皮肤中，红点如粟粒状，然后盖复衣被，吃少粥汤或葱豉汤，或清油个葱茶，得汗即愈”“此皆使皮肤腠理开发松利，诚不药之良法也。”是说治痧证，可以用苎麻纤维团，蘸水在颈项、肘臂、膝腕等部位进行“扞掠”。唐朝人李周翰注说：“扞，历刮也。”可见“扞掠”就是刮掠，直到刮出皮下出血凝结成像米粒样的红点为上，然后通过盖衣被保暖，喝粥、汤、茶等发汗，使汗孔张开、痧毒外泄。这就是后来所说的“刮痧法”。

以后在明清的医学著作中，不仅继承了危亦林《世医得效方》在痧证及刮痧疗法方面的知识，而且有了进一步的发展。清代康熙14年（公元1676年）郭右陶所撰的《痧胀玉衡》为其中具有代表性的痧证辨治专著。该书对刮痧疗法进行了比较系统的论述，包括痧证的病因、病机分类、症状表现及治法用方，还包括刮痧、放痧、淬痧等的具体

方法和适应证。

从痧证的病因病机和症状来看,《痧胀玉衡》认为:“痧胀(因痧证有遍身肿胀、疼痛难忍的症状,故郭氏也称其为痧胀)或因秽气所触,或因暑气所感,或动时行不正之气,或乘伏寒伏热过时而来,总不外于外伤风热,故肌表必实,实则热毒之气既胀于胸腹肠胃之中,若更用热饮用热气,适助其肿胀,元从而泄。故犯此者,有立时胀死之害。”“痧证先吐泻而心腹绞痛者,从秽气痧发者多;先心腹绞痛而吐泻者,从暑气痧发者多;心胸昏闷,痰涎胶结,从伤暑伏热痧发者多;遍身肿胀,疼痛难忍,四肢不举,舌强不言,从寒气冰伏,过时郁为火毒而发痧者多”。可见这里所说的“痧”,是指人体感受风寒暑湿燥火、疫气、秽浊之气后,毒邪内郁外发所造成的多种证候,主要可以包括现代医学所说的病毒或细菌所引起的多种传染性疾病和感染性疾病。除前面提到的细菌性食物中毒、沙门氏菌属感染、霍乱、副霍乱外,像病毒性感冒、细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、斑疹伤寒、猩红热、败血症、白喉、流行性出血热、流脑、乙脑等等,还有气候因素所导致的疾病如小暑,以及误吸毒气、秽气所造成的肺水肿、晕厥等等,都可以归属痧证的范畴。

这些疾病在其病程中,由于病毒的侵害、细菌毒素或毒物毒性的作用,大多可见到黏膜、肌肤之下呈现出血点或充血点,状如沙粒,或散在,或密集,或聚积成片,或融合成斑块,因此中医就以“痧”字来命名这些病症,并统称“痧证”,还把这些毒素叫“痧毒”。由于痧证是包含了许多疾病的一个统称,所以根据不同疾病的不同症状表现,在《痧胀玉衡》及其后的一些医书中,就有了许多痧证名称,象暑痧、瘟痧、斑痧、乌痧、丹痧、疫痧、烂喉痧、抽筋痧、吊脚痧等等。只不过随着科学和医学的发展,人们对疾病的认识和辨别更加精确,象“痧证”这样笼统的、包括范围很广的病症名称,才渐渐淘汰不用了。但治疗痧证的一些外治法,如淬痧法、放痧法、刮痧法等,却被保留了下来。

痧证是很重的病症,并不是单靠上述外治法就都可以治愈的,在什么情况下使用这些外治法,《痧胀玉衡》说:“痧在肌肤者,刮之而愈;痧在血肉者,放之而愈”,“凡气分有痧,宜用刮;血分有痧,