

 北京名医世纪传媒

GUASHA ZOUGUAN
ZHIBAIBING



刮 | 痧 | 走 | 罐

治百病

第 2 版

李 戈◎主编

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

刮痧走罐治百病

第2版

GUASHA ZOUGUAN ZHI BAIBING

主 编 李 戈

编著者 (以姓氏笔画为序)

于 涛 王红微 白雅君 刘艳君

齐丽娜 孙石春 孙丽娜 李 东

何 影 张 楠 张黎黎

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

内容提要

本书简要介绍了刮痧走罐的概念、操作方法及理论基础等知识,详细介绍了内科、外科、妇科、儿科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、骨伤科、皮肤科疾病和美容美体的治疗。为了便于读者理解和阅读,书中配有 200 余幅插图。本书内容科学可靠,集科学性、趣味性、知识性于一体,适合大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

刮痧走罐治百病/李戈主编.—2 版.—郑州:河南科学技术出版社,2017.9
ISBN 978-7-5349-8924-7

I. ①刮… II. ①李… III. ①刮搓疗法 ②拔罐疗法 IV. ①R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 201245 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:焦 赟

文字编辑:伦踪启

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:中通世奥

版式设计:刘 丹

责任印制:陈震财

印 刷:北京盛通印刷股份有限公司

经 销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:170 mm×230 mm 印张:14.75 字数:190 千字

版 次:2017 年 9 月第 2 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价:39.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换

前 言

随着社会经济的飞速发展,人们的物质生活和精神生活水平在不断提高,越来越多的人开始寻求提高生存质量,注重自我健康,预防疾病,人们对保健知识的渴求越来越强烈,特别是非药物的保健方法,诸如按摩、刮痧、走罐、针灸等深受广大人民群众喜爱。

走罐、刮痧、拔罐疗法作为中国中医理疗的组成部分,传承了千百年传统刮痧之精髓,对传统疗法进行了全方位的改进,操作简单,治疗快捷,适用病症广泛,逐渐成为居家医疗的常用手段之一。

刮痧疗法,源远流长。刮痧是以中医经络腧穴理论为指导,通过特制的刮痧器具和相应的手法,蘸取一定的介质,在体表进行反复刮动、摩擦,使皮肤局部出现红色粟粒状或暗红色出血点等“出痧”变化,从而达到活血透痧的作用。走罐,亦称推罐,即在拔罐前,先在所拔部位的皮肤或罐口上,涂上一层润滑油作为介质,再将罐吸拔于所选部位的皮肤上,然后,医者握住罐子往返推动,致所拔部位的皮肤淤血时,将罐起下。刮痧常与走罐疗法配合使用,加强活血化瘀、驱邪排毒的效果。

刮痧、走罐作为中国传统医学的特殊治疗方法,经过数千年的发展,具有操作简便、经济适用等优点,受到大家的青睐。但是刮痧、拔罐疗法需要讲究操作的方法和技巧,有一定的操作规范。并且,中医治疗时要求取穴准确,操作得当。为此我们编写了这本书,书中除了对理论知识

进行了详细的阐述,如起源与发展、作用、工具、疗法及适应证和禁忌证之外,还根据相对病症配有准确的穴位图解,增加了读者对刮痧、拔罐的了解,使读者能够一目了然,易学易懂。

本书自出版以来,由于经络穴位及刮痧部位准确,内容科学实用,受到广大读者的青睐,并提出了一些好的建议。为了满足读者的需求,作者再次进行修订再版,全书在保持原书风貌的基础上,增加了许多新的内容,使本书更加丰富完整。

本书共分六章,详细介绍了刮痧走罐的理论基础、刮痧走罐技术、常见疾病的刮痧治疗、常见疾病的走罐治疗、美容瘦身法、养生保健法等内容。本书不仅是各级医务工作者可常备的参考书,也是家庭保健养生、防病治病的居家宝典。

本书涉及内容广泛,虽经全体编者反复修改,但由于水平和能力有限,仍存有不妥之处,恳请广大读者多提宝贵意见。

编者

目 录

第一章 刮痧走罐的理论基础	(1)
一、经络腧穴学说	(1)
(一)经络的概念	(1)
(二)经络系统的组成	(1)
(三)经络系统的作用及临床运用	(8)
(四)腧穴的概念及分类	(9)
(五)腧穴的治疗作用及主治规律	(11)
(六)腧穴的取穴方法	(13)
(七)十二经脉循行及常用腧穴	(17)
(八)督脉循行及常用腧穴	(53)
(九)任脉循行及常用腧穴	(57)
(十)常用经外奇穴	(60)
二、刮痧走罐的作用机制及治疗作用	(62)
(一)刮痧走罐的作用机制	(62)
(二)刮痧走罐的治疗作用	(64)
三、痧的现象	(65)
(一)痧的含义	(65)
(二)体内毒素与痧的关系	(66)
(三)痧的诊断作用	(67)

第二章 刮痧走罐技术	(69)
一、刮痧走罐常用工具与介质	(69)
(一)刮痧的常用工具与介质	(69)
(二)走罐的常用工具与介质	(70)
二、刮痧的种类	(74)
(一)刮痧法	(75)
(二)撮痧法	(76)
(三)放痧法	(78)
(四)挑痧法	(80)
三、刮痧的方法	(81)
(一)刮痧板的应用	(81)
(二)刮痧的基本手法	(82)
(三)刮痧的补泻手法	(87)
(四)刮拭要领	(88)
四、走罐的方法	(89)
五、刮痧走罐的操作程序	(90)
(一)操作前准备	(90)
(二)选择合适体位	(91)
(三)选择正确的操作部位	(92)
(四)施术	(95)
(五)刮痧走罐过程中的交流	(95)
(六)刮痧走罐时间	(96)
(七)刮痧走罐次数	(97)
(八)刮痧走罐后处理	(97)
第三章 常见疾病的刮痧治疗	(99)
一、急性扁桃体炎	(99)

二、支气管扩张	(102)
三、支气管哮喘	(105)
四、冠心病	(109)
五、心悸	(112)
六、眩晕	(114)
七、头痛	(117)
八、失眠	(120)
九、消化性溃疡	(124)
十、胃下垂	(128)
十一、肥胖症	(133)
十二、甲状腺功能亢进	(135)
十三、落枕	(139)
十四、腰椎间盘突出	(142)
十五、坐骨神经痛	(146)
十六、慢性肾炎	(148)
十七、前列腺增生	(151)
十八、小儿支气管肺炎	(153)
十九、小儿厌食	(157)
二十、小儿夜啼	(161)
二十一、小儿流涎	(166)
 第四章 常见疾病的走罐治疗	 (168)
一、感冒	(168)
二、肺炎	(171)
三、慢性胃炎	(173)
四、胃肠功能紊乱	(175)
五、胆囊炎	(176)
六、便秘	(179)

七、肩周炎	(182)
八、颈椎病	(184)
九、急性腰扭伤	(187)
十、距小腿(踝)关节扭伤	(189)
十一、阳痿	(191)
十二、早泄	(193)
十三、更年期综合征	(195)
第五章 美容瘦身法	(198)
一、头发干枯	(198)
二、黑眼圈	(201)
三、眼袋	(202)
四、皮肤粗糙	(204)
五、美颈	(207)
六、丰胸	(208)
七、瘦腰	(210)
八、瘦腿	(211)
第六章 养生保健法	(214)
一、头部保健法	(214)
二、胸部保健法	(216)
三、腹部保健法	(218)
四、颈背部保健法	(220)
五、腰部保健法	(223)
六、骶部保健法	(223)
七、四肢部保健法	(225)

第一章

刮痧走罐的理论基础

一、经络腧穴学说

(一)经络的概念

经络是经脉和络脉的总称,是人体运行气血的通道。中医指人体内气血运行通路的主干和分支。经,有路径的含义。经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统中的主干,纵行分布于人体较深部位。络,有网络的含义。络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身的较浅部位。经络是人体运行气血,联络脏腑,沟通表里,贯穿上下,协调阴阳,调节人体各部的通路。

经络学说是刮痧走罐的主要理论依据,经络循行是刮痧走罐治疗的主要施术部位。

(二)经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉组成。经脉包括十二经脉、奇经八脉及附属十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部;络脉有十五络、孙络、浮络。

经络系统(图 1-1)以十二经脉为主体,它们纵横交贯,遍布全身,将

人体内外、脏腑、肢节联成为一个有机的整体。



图 1-1 经络系统组成

(1)十二经脉：人体经络系统中的十二条经脉的合称。又称“十二经”或“十二正经”。

手三阴经：手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经。

手三阳经：手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经。

足三阳经：足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。

足三阴经：足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

十二经脉具有运行气血、联接脏腑内外、沟通上下等功能，无论感受外邪或脏腑功能失调，都会引起经络的病变。因此，了解十二经脉的循

行、功能和发病情况,对防病治病均有很大的意义。

人体经脉的循行和流注都有一定的规律和顺序。由于十二经脉通过手足阴阳表里经的连接而逐经相传,所以构成了一个周而复始、如环无端的传注系统。其循行走向如图 1-2 所示。



图 1-2 十二经脉循行规律

手三阴经从胸走到手,手三阳经从手走到头,足三阳经从头走到足,足三阴经从足走到胸。任脉自下而上循行于腹胸中线。督脉自下而上循行于腰背中线。

十二经脉的流注顺序(图 1-3):十二经脉的流注始于手太阴,经过手阳明、足阳明、足太阴、手太阴、手太阳、足太阳、足少阴、手厥阴、手少阳、足少阳,终于足厥阴。由于十二经脉通过手足阴阳表里经的连接而逐经相传,因而构成了一个周而复始,如环无端的循环流注系统。

(2)奇经八脉:奇经八脉只是人体经络走向的一个类别。奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。所谓“奇经”,是指这 8 条经脉的循行分布不同于十二正经,是“别道奇行”的正经,故又称“奇行之正经”。八脉之间既无表里相合的关系,又无相互衔接、循环往复的流注过程。它们与五脏六腑没有络属关系,只与个别脏腑及奇恒之腑中的女子胞、脑等有直接联系。奇经八脉是十二经脉的一个重要补充。

奇经八脉对十二经脉气血有着蓄积、渗灌的调节作用。奇经八脉犹如湖泊大泽,而十二经脉之气则犹如江河之水,经由奇经八脉的调节、蓄积,使人体气血输布灌流组织之功能更加旺盛、有效率。所以《难经》以



图 1-3 十二经脉流注顺序

为：“比于圣人图设沟渠，沟渠满溢，流于深湖故圣人不能拘通也。而人脉隆盛，入于八脉，而不环周，故十二经亦不能拘之。”

奇经八脉的分布部位与十二经脉纵横交互，八脉中的督脉、任脉、冲脉皆起于胞中，同出于会阴，其中督脉行于背正中线；任脉行于前正中线；冲脉行于腹部会于足少阴经。奇经中的带脉横行于腰部，阳跷脉行于下肢外侧及肩、头部；阴跷脉行于下肢内侧及眼；阳维脉行于下肢外侧、肩和头项；阴维脉行于下肢内侧、腹和颈部。

奇经八脉的循行见表 1-1。

表 1-1 奇经八脉的循行

	循行	主要病候	交会腧穴
督脉	①起于小腹内,下出于会阴部;②向后行于脊柱的内部;③上达项后风府,进入脑内;④上行巅顶;⑤沿前额下行至鼻柱	脊柱强痛,角弓反张等症	长强、陶道、大椎、哑门、风府、脑户、百会、水沟、神庭
任脉	①起于小腹内,下出会阴部;②向上行于阴毛部;③沿着腹内,向上经过关元等穴;④到达咽喉部;⑤再上行环绕口唇;⑥经过面部;⑦进入眼眶下(承泣穴属足阳明胃经)	疝气,带下,腹中结块等症	会阴、曲骨、中极、关元、阴交、下脘、中脘、上脘、天突、廉泉、承浆
冲脉	①起于小腹内,下出于会阴部;②向上行于脊柱内;③其外行者经气冲与足少阴经交会,沿着腹部两侧;④上达咽喉;⑤环绕口唇	腹部气逆而拘急	会阴、阴交、气冲、横骨、大赫、气穴、四满、中注、育俞、商曲、石关、阴都、通谷、幽门
带脉	①起于季肋部的下面,斜向下行到带脉、五枢,维道穴;②横行绕身一周	腹满,腰部觉冷如坐水中	带脉、五枢、维道
阴维脉	①起于小腹内侧;②沿大腿内侧上行到腹部;③与足太阴经相合;④过胸部;⑤与任脉会于颈部	心痛、忧郁	筑宾、府舍、大横、腹哀、期门、天突、廉泉
阳维脉	①起于足跟外侧;②向上经过外踝;③沿足少阳经上行髋关节部;④经肋肋后侧;⑤从腋后上肩;⑥至前额;⑦再到项后,合于督脉	恶寒发热,腰痛	金门、阳交、臑俞、天髎、肩井、头维、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池、风府、哑门

(续 表)

	循行	主要病候	交会腧穴
阴跷脉	①起于足舟骨的后方;②上行内踝的上面;③直上沿大腿内侧;④经过阴部;⑤向上沿胸部内侧;⑥进入锁骨上窝;⑦上经人迎的前面;⑧过颧部;⑨到目内眦,与足太阳经和阳跷脉相会合	多眠、癰闭、足内翻等症	照海、交信、睛明
阳跷脉	①起于足跟外侧;②经外踝上行腓骨后缘,没股部外侧和胁后上肩,过颈部上夹口角,进入目内眦,与阴跷脉会合,再沿足太阳经上额;③与足少阳经合于风池	目痛从内眦始,不眠、足外翻等症	申脉、仆参、跗阳、居髎、臑俞、肩髃、巨骨、天髎、地仓、巨髎、承泣、睛明、风池

(3)十二经别:十二经别是十二正经离入出合的别行部分,是正经别行深入体腔的支脉。

十二经别的循行特点是“离入出合”。多数经脉均有离入出合的循行过程,即十二经别从同名正经分出的称“离”,又称“别”;而后入走胸腹腔与相关脏腑属络称为“入”;再从相关脏腑上行头项出走体表称“出”,最后阳经经别皆归入本经,阴经经别合入互为表里的阳经称为“合”。这样,十二经别依据阴阳表里关系分为六组,《内经》中称为“六合”。这种“六合”的形成,进一步加强了表里经脉之间在体腔深部的互相联系。

十二经别离入出合的循行分布,沟通了表里两经并加强经脉与脏腑的联系,补充了十二经脉在体内循行的不足,从而使十二经脉对人体各部分的联系更趋周密,同时还扩大了经穴主治的范围。如阴经经脉

在头项部合于与其相表里的阳经经别,这样就加强了阴经经脉同头面部的联系。扩大了阴经穴位的主治范围,因此可以治疗头面五官的疾病。

(4)十五别络:十二经脉和任督二脉各自别出一络,加上脾之大络,合称为十五别络。

十二经脉的络脉在四肢肘膝关节以下的络穴分出,均走向相应的表里经脉,即阴经络脉走向与它相表里的阳经,阳经络脉走向与它相表里的阴经,有“一络通两经”之说。

任脉络、督脉络、脾之大络分别分布在身体的前、后、侧面。任脉的络脉从躯干部本经膻穴别出后,散布于腹部;督脉的络脉从躯干部本经膈穴别出后,散布于头部,左右别走足太阳经;脾之大络从躯干部本经膈穴别出后,散步于胸胁。

十二经脉的络脉,加强了阴阳表里经之间的联系,补充了十二经脉循行的不足;任脉络、督脉络、脾之大络则主要是加强身体前、后、侧面的沟通联系。此外,从络脉分出的浮行于浅表的浮络和细小的孙络,遍布全身,难以计数,其作用是渗灌气血到组织当中。

(5)十二经筋:十二经筋是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系,是十二经脉的外周连属部分。

十二经筋的分布与十二经脉的体表通路基本一致,其循行走向均起始于四肢末端,行向躯干,终于头身。经筋主要循行于体表,不入内脏,结聚于关节、骨骼部。它们之间的联系除在头、面、胸、腹部结合外,还在各经循行于踝、膕、膝、股、髀、臀、腕、肘、腋、臂、肩、颈等关节或筋肉丰满处,与邻近的它经相联结,尤其是足厥阴经筋,不仅结合阴器,并能总络诸筋。

从经筋的分布和联结的情况来看,经筋同肌肉系统的关系十分密切。《素问·痿论》说:“宗筋主束骨而利机关也。”说明经筋的作用是联结筋肉,约束骨骼,屈伸关节,以保持人体正常的运动功能。

(6)十二皮部:十二皮部,是十二经脉功能活动反映于体表的部位,也是络脉之气散布的所在。

十二皮部的分布区域,是以十二经脉在体表的分布范围,即十二经脉在皮肤上的分属部分为依据而划分的。

皮部居于人体最外层,是机体的卫外屏障,具有保卫机体,抗御外邪的作用。当机体卫外功能失常时,病邪可通过皮部深入络脉、经脉以至脏腑。当机体内脏有病时,亦可通过经脉、络脉而反应于皮部,可用来诊断和治疗疾病。临床上采用的皮肤针、腕踝针、灸法等治疗手段,都是基于皮部理论来指导的。

(三)经络系统的作用及临床运用

1. 经络系统的作用

(1)沟通内外,网络全身:《灵枢·海论篇》说:“夫十二经脉者,内属于脏腑,外络于肢节。”在经络系统中,十二经脉、奇经八脉、十五络脉、经别,纵横交错,入里出表,通上达下,联系人体各脏腑组织;经筋、皮部联系肢体筋肉皮肤;浮络、孙络联系人体的各细微部分,使人体五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮内筋骨等组织器官互相联系,互相配合,共同进行有机的整体活动,使机体内外上下保持着协调统一。

(2)运行气血,协调阴阳:《灵枢·本藏篇》说:“经脉者,所以行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。”气血是人体生命活动的物质基础,依赖经络的传注,气血才能输布到全身组织脏器,使肝组织得以营养,筋骨得以濡润,关节得以通利。

(3)抗御病邪,反映证候:营气行于脉中,卫气行于脉外,随经脉和络脉密布于周身,加强了机体的防御能力,起到了抗御外邪,保卫机体的作用。因此《灵枢·本藏篇》又说:“卫气和则分肉解利,皮肤调柔,腠理致密矣。”