

于向阳 / 编著



拔罐
刮痧

篇



图
解

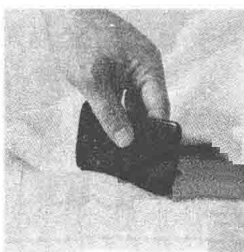
艾灸 拔罐 刮痧

特效疗法

一病多穴，穴位清楚，三种疗法，手法明晰，
图文结合，步骤详细，操作安全，易学易懂。

简单易学，一看就会，轻松舒服的绿色疗法！高效快捷，缓解压力，减轻病痛，见效快

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社



拔罐
刮痧
篇



艾灸 拔罐 刮痧

特效疗法

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解艾灸 拔罐 刮痧特效疗法:全2册/于向阳编著. -- 乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社,2016.5

ISBN 978 - 7 - 5372 - 6524 - 9

I. ①图… II. ①于… III. ①艾灸 - 图解②拔罐疗法 - 图解③刮痧疗
法 - 图解 IV. ①R244 - 64②R245.81 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 100439 号

出版发行	新疆人民出版社 新疆人民卫生出版社
责任编辑	吴秋燕
版式设计	田 灿
封面设计	施伟斌
地 址	新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号
电 话	0991-2824446
邮 编	830004
网 址	http://www.xjpsp.com
印 刷	三河市人民印务有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	154 毫米×214 毫米 16 开
印 张	30
字 数	400 千字
版 次	2016 年 5 月第 1 版
印 次	2016 年 5 月第 1 次印刷
定 价	59.60 元

【版权所有,请勿翻印、转载】



前言 Preface

健康是我们实现梦想、赢得成功的基石。长久以来，人们在遭遇身心疾病时，都习惯性地求助于西医。然而，西医疗法也会遇到一些难以解决的医学难题。而中医遵从五行相生相克原理，通过调动和调节人体自身的功能来调理身心、祛除疾病，不会伤害和破坏人体的生理结构。艾灸、拔罐、刮痧等各种中医疗法皆安全可靠，无副作用，在医学界被称为最舒适、最简捷、最安全的“绿色疗法”，近年来备受人们欢迎。

艾灸、拔罐和刮痧疗法是祖国医学宝库中历史最为悠久的祛病方法，距今已有两千余年历史，世代相传、沿用不废、历久弥新。“不通则痛，通则不痛”，是中医对病痛认识的名言。“不通”指人体经络气血不顺畅，而艾灸、拔罐和刮痧可有效畅通经脉、祛除疼痛及其他不适感。

当代社会，巨大的生活压力和长期笼罩的不良情绪，极易使人体出现内分泌紊乱的现象，让病气由内而生；而且我们的生存环境污染严重，一些病邪或有害物质难免会趁人体防御能力不佳时侵入体内；此外，为了维持正常的生命活动，我们的身体每天都在进行着新陈代谢，一些代谢产生的废物、毒素若不能及时排出体外，就会滞留在人体内部——一旦出现契机，这些体内的“不安定因素”就会爆发，让人捉襟见肘、难以招架，甚至罹患疾病。其实，就在我们被病气和毒素侵占的身体内部，隐藏着足以将各种病气和毒素驱逐体外的巨大潜能。而刮痧，便是激发这种潜能的有效手段。轻轻一刮，可使感冒的阴霾就此烟消云散；轻轻一刮，可使中暑昏倒的人快速恢复神志；轻轻一刮，可使将人们折磨得汗如雨下的胃痛缴械投降；轻轻一刮，可使恶魔般的心脑血管疾病暂时收敛嚣张……这些并不是夸大其词，而是先人们用自己的身体反复试验得出的结论。



与之相对应的是，拔罐疗法以其无与伦比的疗效与独特优势，也愈来愈受到现代人的青睐，被广泛应用于调节亚健康、养生保健、美容塑身等方面，成为一种新的健康时尚。艾灸法讲究取穴精准，非专业人士实施起来难度相对较大，而拔罐对取穴精准性的要求上就宽松许多；按摩虽然实施起来也比较方便，但往往需要长期坚持才会有效果，相比之下，拔罐疗法只要对证施治，一般短期内即可见效；与刮痧相比，拔罐疗法的治疗部位较深，针对刮痧刮不到、疼痛较深的患部，拔罐治疗的效果通常更为显著。

祖国传统医学博大精深，为了使广大读者能够更好地掌握刮痧和拔罐疗法，并运用正确的方法来进行实际操作，我们依据中医的脏腑、经络理论，在广泛吸取古今医家的艾灸、拔罐和刮痧经方、验方的基础上，结合现代最新的研究成果，从临床实际出发，并结合大家普遍关注的问题，删繁就简，去芜存精，编写了《图解艾灸 拔罐 刮痧特效疗法》一书。

本书以图文并茂的方式，精练地叙述了艾灸、拔罐和刮痧相关的医学理论、取穴原则、常用手法及注意事项等基础知识，重点介绍了艾灸、拔罐和刮痧疗法在治疗常见病、养生保健、美容塑身等方面的应用。本书从现代社会生活出发，精心选编了100多个相关病证或症状，介绍了每个病证或症状的病因病机、临床表现、治疗原理以及多种对证治疗方法。为了方便读者按照手法练习，迅速掌握艾灸、拔罐和刮痧方法，我们还为每一个治疗方法配备了精准的讲解和标准示范图片，使读者一看就懂，一学即会。您无须熟悉人体构造，也无须深入了解博大精深的中医理论，只需“按图索骥”即可轻松实施自疗，管理和维护自我健康。

同时，考虑到非专业人士在艾灸、拔罐和刮痧时的操作安全，我们在对证疗法方面省略了一些难度较大、易引起出血与不适的艾灸、拔罐和刮痧疗法，如有不便之处敬请谅解。

可以说，这是一本极为实用的中医自我保健读物，十分适合对中医保健感兴趣的一般读者在家自学，也可供中医相关专业人士参考使用。衷心希望艾灸、拔罐和刮痧这三种简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够帮助广大读者解除病痛，并为家人带去健康和快乐。

当然，本书只是我们就自己所知，撷取祖国医学沧海之一粟，整理出来以飨读者的。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。建议初学者在专业人士指导下进行。



目 录 Contents

拔罐 刮痧特效疗法 篇

第一章 拔罐刮痧与经络穴位

经络概述	2
经络的生理功能	3
经络学说的临床应用	3
什么是经脉的实质	4
经络系统的主体——十二经脉	7
奇经八脉	7
十二经别	10
十二经筋	10
十二皮部	11
十五络脉	11
腧穴概述	12
腧穴的作用	12
腧穴的分类	13
什么叫特定穴	14
人体的刺灸禁穴	21

第二章 拔罐特效疗法

急性上呼吸道感染	22
----------------	----



支气管扩张	23
肺 炎	23
慢性肺源性心脏病	24
肺气肿	25
慢性支气管炎	27
支气管哮喘	27
高血压病	28
冠状动脉粥样硬化性心脏病	29
低血压	30
心肌梗死	30
风湿性心瓣膜病	31
病毒性心肌炎	32
心肌病	33
心律失常	35
反流性食管炎	36
急性胃炎	38
慢性胃炎	39
胃肠神经官能症	40
胃与十二指肠溃疡病	41
溃疡性结肠炎	41
慢性胰腺炎	42
慢性阑尾炎	43
慢性腹泻	45
便 秘	46
胆道系统感染和胆石症	46
慢性胆囊炎	48
慢性肾小球肾炎	48
肾盂肾炎	50
泌尿系结石	52
尿潴留	52
再生障碍性贫血	53

硬皮病	54
干燥综合征	55
糖尿病	56
肥胖症	57
高脂血症	59
痛 风	60
甲状腺功能减退症	61
甲状腺功能亢进症	62
脑血管意外后遗症	63
帕金森病	65
脊髓空洞症	65
面神经炎	66
臂丛神经炎	68
周围神经炎	69
三叉神经痛	70
肋间神经痛	70
坐骨神经痛	71
重症肌无力	72
老年性痴呆症	72
神经症	75
神经衰弱	76
呕 吐	77
反 胃	79
吐 酸	79
胃 痛	80
腹 痛	82
呃 逆	82
噎 膈	83
泄 泻	85
腰 痛	85
遗 尿	86



淋 证	88
惊 悸	89
失 眠	89
多 寐	90
健 忘	91
痢 证	93
黄 疸	94
臌 胀	95
胁 痛	97
梅核气	97
奔豚气	98
郁 证	100
眩 晕	100
咳 嗽	102
肺 癆	102
喘 证	103
疟 疾	103
中 暑	104
自汗、盗汗	106
痹 证	106
痿 证	107
头 痛	108
月经不调	110
痛 经	110
闭 经	113

第三章 刮痧特效疗法

感 冒	114
支气管炎	115
支气管哮喘	116
肺气肿	117

肺 炎·····	118
肺结核·····	119
胸膜炎·····	120
呃 逆·····	120
呕 吐·····	121
急性胃肠炎·····	123
慢性胃炎·····	123
消化性溃疡·····	124
消化不良·····	125
胃下垂·····	125
胆绞痛·····	126
腹 痛·····	127
慢性结肠炎·····	128
细菌性痢疾·····	129
慢性肝炎·····	130
便 秘·····	130
高血压病·····	131
低血压症·····	132
冠心病·····	133
风湿性心脏病·····	134
肺心病·····	134
心律失常·····	135
血栓闭塞性脉管炎·····	136
贫 血·····	137
白细胞减少症·····	138
慢性肾炎·····	138
泌尿系统感染·····	139
泌尿系统结石·····	140
前列腺炎·····	141
阳 痿·····	142
遗 精·····	143



早 泄	143
甲状腺功能亢进症	145
糖尿病	145
单纯性肥胖症	146
头 痛	147
偏头痛	148
三叉神经痛	149
面神经麻痹	149
面肌痉挛	150
肋间神经痛	150
多发性周围神经炎	151
神经衰弱	153
失 眠	153
健 忘	155
中风后遗症	155
中 暑	156
心脏神经官能症	157
心肌梗塞	158
风湿热	158

第四章 有效缓解 11 种亚健康状况

失眠——神门、安眠、太阳、风池	160
眩晕——头维、太阳、脾俞、悬钟	163
头痛——印堂、睛明、太阳、风池	164
健忘——神门、太阳、百会、中脘	166
耳鸣——听会、合谷、肾俞、命门	168
焦虑——阳陵泉、期门、三阴交、章门	170
嗜睡——三焦俞、脾俞、大鱼际	171
视疲劳——山根、印堂、睛明、瞳子髎	173
神经衰弱——内关、肾俞、足三里、三阴交	174
体质虚弱——天突、璇玑、华盖、紫宫	176



疲劳综合征——合谷、足三里、列缺、气海	178
---------------------------	-----

第五章 轻松改善 7 种皮肤症状

带状疱疹——阿是穴、委中	180
湿疹——肺俞、三焦俞、肾俞、天枢	181
白癬风——肺俞、曲池、三阴交、上廉、下廉	183
牛皮癣——风门、肺俞、膈俞、风市	185
冻疮——阿是穴、合谷、阳池、涌泉	186
痤疮——大椎、肺俞、曲池、丰隆、三阴交	188
脱发——中脘、百会、天柱、肾俞	189

第六章 有效解除 10 种筋骨疼痛

颈椎病——大椎、肩井、风池、肩贞	191
踝关节扭伤——丘墟、商丘、太溪、照海、金門	194
坐骨神经痛——居髎、环跳、肾俞、关元俞	195
类风湿性关节炎——膈俞、关元、足三里、大椎	196
腰椎间盘突出——环跳、秩边、委中	199
肩周炎——肩髃、肩髃、臑上、肩贞	201
落枕——落枕、中渚、后溪、风府	204
风湿性关节炎——身柱、脾俞、三焦俞、大肠俞	205

第七章 快速化解 7 种五官症状

牙痛——下关、合谷、太溪、颊车、内庭	208
鼻窦炎——印堂、迎香、合谷、承泣	210
近视眼——光明、三阴交、肝俞、肾俞	211
鼻出血——迎香、百会、阳陵泉	213
口腔溃疡——脾俞、关元、气海、角孙	215
耳聋——听宫、听会、翳风、耳门	217
鼻炎——肺俞、脾俞、迎香、合谷	218

第八章 轻松缓解 9 种消化系统不适

消化不良——中脘、足三里、三阴交、胃俞、天枢	221
------------------------------	-----



图解艾灸 拔罐 刮痧特效疗法

急性肠胃炎——悬钟、神阙、中脘	222
腹泻——脾俞、胃俞、气海、神阙	223
胆结石——胆囊、胆俞、肝俞、期门	225
慢性胃炎——足三里、中脘、神阙、胃俞	227



拔罐 刮痧特效疗法 篇



第一章 拔罐刮痧与经络穴位



经络概述

经络是经脉和络脉的总称，是人体联络、运输和传导的体系。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；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。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸临床治疗时的辨证归经、循经取穴、针刺补泻等，无不以经络理论为依据。《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”说明了经络对生理、病理、诊断、治疗等方面的重要意义。

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论，千百年来一直指导着中医各科的诊断与治疗，其与针灸学科关系尤为密切。

经络学说是我国劳动人民通过长期的医疗实践，不断观察总结而逐步形成的。根据文献分析，其形成途径如下：

(1) “针感”等传导的观察：针刺时产生酸、麻、重、胀等感应，这种感应常沿着一定路线向远部传导。

(2) 腧穴疗效的总结：主治范围相似的腧穴往往有规律地排列在一条路线上。

(3) 体表病理现象的推理：某一脏器发生病变，在体表相应部位可有压痛、结节、皮疹、色泽改变等现象，也是发



现经络系统的途径之一。

(4) 解剖、生理知识的启发：古代医家通过解剖，在一定程度上认识了内脏的位置、形态及某些生理功能，观察到人体分布着很多管状和条索状结构，并与四肢联系，观察到某些脉管内血液流动的现象。

以上几点表明，发现经络的途径是多方面的，各种认识相互补充、相互佐证、相互启发从而使人们对经络认识逐步完善，从现存文献来看，经络学说在两千多年前就已基本形成。

经络的生理功能

联络脏腑，沟通内外：人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。

经络系统在人体中纵横交错、沟通内外、联系上下，加强了人体脏与脏之间、脏与腑之间、脏腑与体、五官之间的联系，使人体成为一个有机的整体。

运行气血，濡养周身：人体生命活动的物质基础是气血，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，可将营养物质输送到周身，从而完成各器官的正常生理功能。

抵御外邪，保卫肌体：经络系统的作用是“行气血而营阴阳”，营行脉中，卫行脉外，使营卫之气密布周身。外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，卫气能抵抗外邪的侵犯，充实于络脉，络脉散布于全身，密布于皮部，当外邪侵犯肌体时，卫气首先发挥其抵御外邪、保卫肌体的屏障作用。

经络学说的临床应用

说明病理变化：由于经络是人体通内达外的一个通道，在生理功能失调时，其又是病邪传注的途径，具有反映病候的特点，故临床某些疾病的病理过程中，常常在经络循行通



路上出现明显的压痛或结节、条索状等反应物，相应的部位皮肤色泽、形态、温度等发生变化。通过望色、循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理变化。

指导辨证：由于经络有一定的循行部位及所络属的脏腑及组织器官，故根据体表相关部位发生的病理变化，可推断疾病的经脉和病位所在。临床上可根据所出现的证候，结合其所联系的脏腑，进行辨证归经。

指导治疗：针灸治疗是通过针刺和艾灸等刺激体表某些腧穴，以疏通经气，调节人体脏腑气血功能，从而达到治疗疾病的目的。由于内属脏腑，外络肢节，因而在临床治疗时常根据经脉循行和主治特点采用循经取穴进行治疗。

什么是经脉的实质

目前对经络实质的假说主要有以下几种。

1. 经络与中枢神经—体液调节机制相关说

这种学说认为经络是以神经系统为主要基础，包括血管、淋巴、体液等已知结构的人体功能调节系统。中医认为经络具有行气血、通阴阳、决死生、祛百病的重要作用。现代生理学认为人体功能活动的联系和调节及其与外环境的平衡统一，主要是通过神经—体液调节机理实现的。有的学者根据循经感传的一些特征，认为在体表发生的感传线是在中枢神经系统里发生的过程，经络是大脑皮层各部位之间特有的功能联系，经络上的穴位在大脑皮层上各有相应的点。

2. 中枢说

针刺一个穴位引起大脑皮层相应点兴奋后，这一兴奋就按其特有的功能联系，有规律地扩散在同一经上有关穴位的相应点，引起该系统的兴奋，大脑皮层某一系统发生兴奋后，在体表的投影也相应兴奋，在主观上即形成了循经感传的感觉，即“感在中枢，传也在中枢”。其基本根据是截肢者的幻肢感传感；气功入静可引出循经感传；感传可以扩散又可回流；做腰麻硬膜外麻醉后刺激气户穴，多数受术者感传能穿过麻醉区至足趾端。另外，入静诱导可提高感传诱发率，脑