

北斗  
DIPPER

国医养生堂

对症治疗

图说

# 中医自然疗法

中国中医科学院针灸所  
中国中医科学院自主科研课题主持人

王彤/编著

速查手册

中国人口出版社



看病求中医，承古人智慧相传一脉  
疗法须自然，除百病于身不留一害



对症治疗

图说

看病求中医，承古人智慧相传一脉  
疗法须自然，除百病于身不留一害

# 中医自然疗法

速查手册



中国中医科学院针灸所 王彤 / 编著  
中国中医科学院自主科研课题主持人

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说中医自然疗法速查手册 / 王彤编著. — 北京:  
中国人口出版社, 2011.1  
ISBN 978-7-5101-0629-3

I. ①图… II. ①王… III. ①中医疗法—图解 IV.  
①R242-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第239461号



## 图说中医自然疗法速查手册

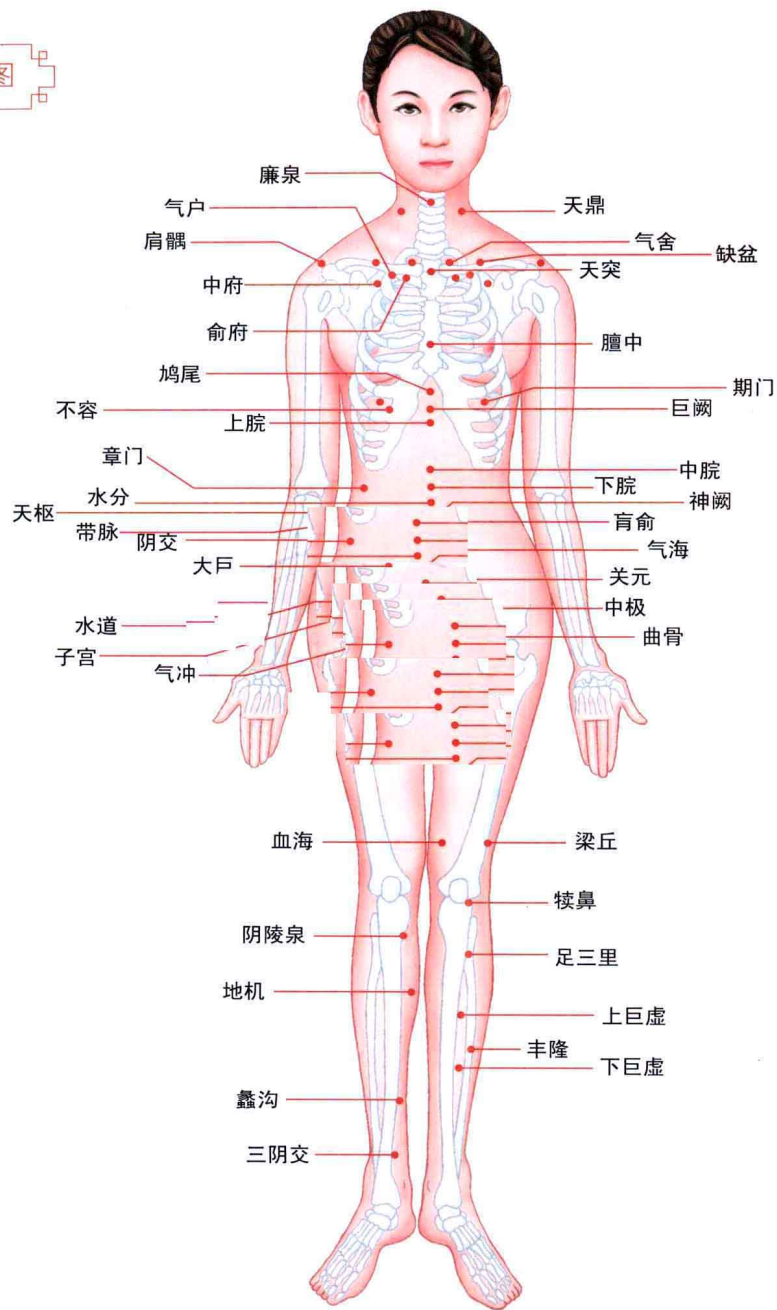
王彤 编著

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 北京联兴盛业印刷股份有限公司         |
| 开 本  | 880 × 1230 1/24        |
| 印 张  | 12                     |
| 字 数  | 200千                   |
| 版 次  | 2011年2月第1版             |
| 印 次  | 2011年2月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-0629-3 |
| 定 价  | 29.00 元                |

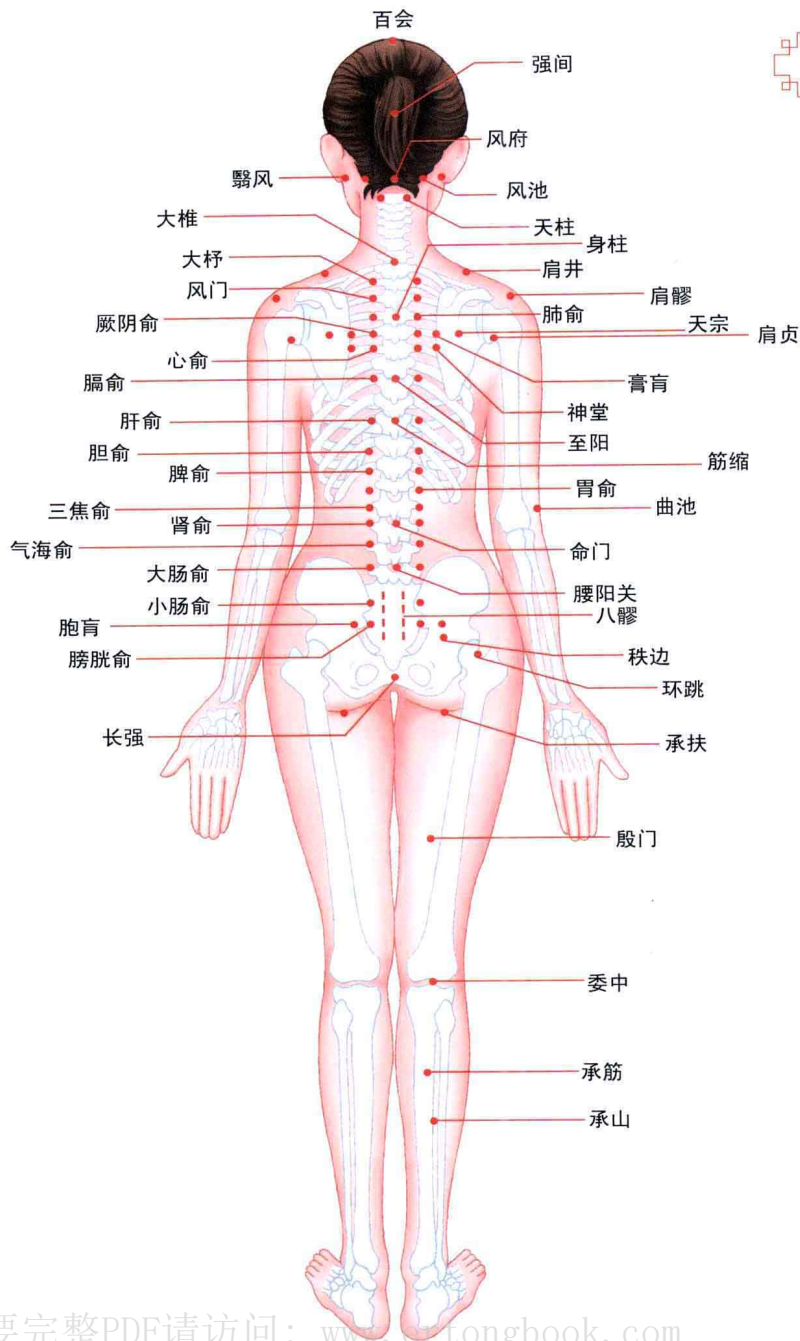
|      |                                                  |
|------|--------------------------------------------------|
| 社 长  | 陶庆军                                              |
| 网 址  | <a href="http://www.rkcbs.net">www.rkcbs.net</a> |
| 电子信箱 | <a href="mailto:rkcbs@126.com">rkcbs@126.com</a> |
| 电 话  | (010) 83519390                                   |
| 传 真  | (010) 83519401                                   |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦                               |
| 邮 编  | 100054                                           |

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

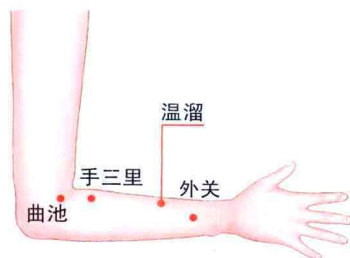
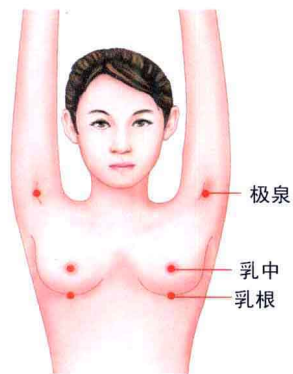
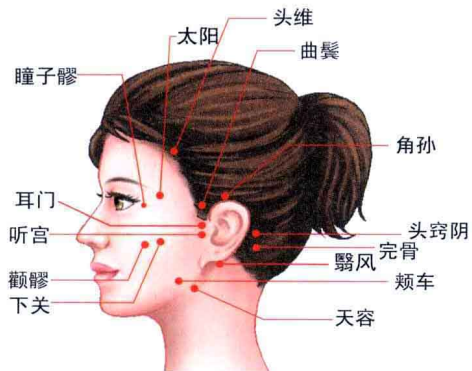
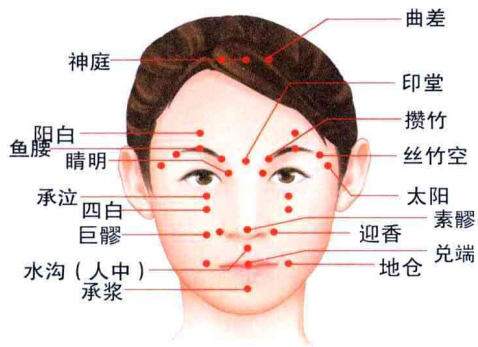
全身主要穴位图



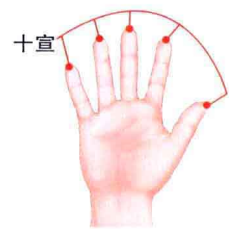
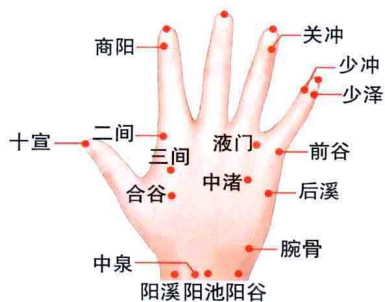
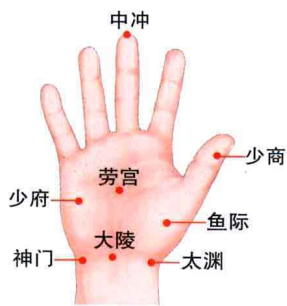
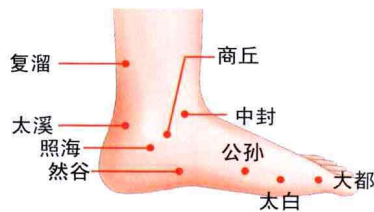
# 全身主要穴位图



# 全身主要穴位图



# 全身主要穴位图





# 用 中医 照亮 健康之路

# 前言

健康是我们最大的财富，最具代表性的说法就是：健康是个1字，而其他的都是1字后面的那些0。这个比喻很容易让我们想起，一个车头1带着无数个车厢0在行驶。现如今，已是高铁时代，一切都是快节奏的，也使得我们更加注重那些0：一个0的多与少，往往意味着10倍的增与减。成功的信念指引我们前行，而我们也十分努力。

凡努力就会有收获，这是我们一直坚信的，然而有一种收获只能摆在眼前，却攥不到手中，很多人对此往往忽略了，这就是在我们的健康出了问题时。以失去健康为代价的成功，往往会让成功大打折扣，即使到了收获的季节，收获的往往也只是一声叹息。

为此，我们要更加注重自己的健康。考取驾照，已被视为现代人的基本技能之一。如果把人的一生比作前行的车，我们也应考取生命的驾照，掌握更多的守护健康以及自诊自疗的知识。

医分中西，皆可为我所用。尤其是中医，在中国拥有广泛的群众基础，经过几千年的实践和发展，积累了大量的宝贵经验，形成了自己特有的医疗体系，并流传、运用至今。中医特色鲜明，疗效独特，在现代医药学领域扮演着极其重要的角色。

本书选取了刮痧、艾灸、拔罐和按摩等应用较多的中医疗法，介绍了这些疗法的基本原理、操作方法、注意事项以及在治疗常见病方面的应用，力求体现中医“简便廉验”的作用。

希望本书带去的关怀，能为广大读者带来更多的健康！

编者

**特别提示：书中所述治疗方法建议在医生指导下进行。**

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 安全有效的中医自我保健疗法

#### 第一节 认识自我保健疗法 / 002

- 一、中医自我保健疗法的特点 / 002
- 二、中医自我保健疗法的优势 / 003
- 三、中医自我保健疗法的基本方法 / 003

#### 第二节 穴位概说 / 005

- 一、穴位的概念 / 005
- 二、穴位的分类 / 006
- 三、穴位的作用 / 008
- 四、穴位的命名 / 010
- 五、穴位的定位方法 / 011

### 第二章 刮痧对症疗法

#### 第一节 刮痧基础知识 / 018

- 一、痧的实质 / 018
- 二、“痧”块和瘀血块的区别 / 019
- 三、不同痧象的意义 / 019
- 四、8种常用的刮痧方法 / 020
- 五、刮痧治病的7个步骤 / 022
- 六、刮痧疗法的8个人体部位 / 025
- 七、刮痧的适应证和禁忌证 / 028
- 八、刮痧的注意事项 / 029

## 第二节 刮痧治疗30种常见病 / 030

- |              |               |             |
|--------------|---------------|-------------|
| 中暑 / 031     | 失眠 / 041      | 痛经 / 051    |
| 头痛 / 032     | 慢性腰痛 / 042    | 乳腺增生 / 052  |
| 贫血 / 033     | 痤疮 / 043      | 慢性盆腔炎 / 053 |
| 慢性肾炎 / 034   | 颈椎病 / 044     | 闭经 / 054    |
| 泌尿系感染 / 035  | 腰椎间盘突出症 / 045 | 晕船晕车 / 055  |
| 泌尿系结石 / 036  | 慢性鼻炎 / 046    | 鼻出血 / 056   |
| 前列腺病 / 037   | 落枕 / 047      | 牙痛 / 057    |
| 单纯性肥胖症 / 038 | 痔疮 / 048      | 百日咳 / 058   |
| 早泄 / 039     | 肩周炎 / 049     | 小儿夜啼 / 059  |
| 遗精 / 040     | 阳痿 / 050      | 麦粒肿 / 060   |

## 第三章 艾灸对症疗法

### 第一节 认识灸法 / 062

- 一、灸法及其作用 / 062
- 二、5种常用的艾灸方法 / 063
- 三、艾灸的注意事项 / 067
- 四、施灸的体位和顺序 / 068
- 五、施灸的手法及壮数 / 068
- 六、保健灸法 / 069

### 第二节 艾灸治疗30种常见病 / 072

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 感冒 / 073  | 便秘 / 079  |
| 咳嗽 / 074  | 失眠 / 080  |
| 哮喘 / 075  | 高血压 / 081 |
| 胃脘痛 / 076 | 糖尿病 / 082 |
| 腹痛 / 077  | 痔疮 / 083  |
| 泄泻 / 078  | 脱肛 / 084  |

|          |                |              |
|----------|----------------|--------------|
| 贫血 / 085 | 带下 / 091       | 落枕 / 097     |
| 遗精 / 086 | 月经不调 / 092     | 颈椎综合征 / 098  |
| 阳痿 / 087 | 妇女更年期综合征 / 093 | 肩周炎 / 099    |
| 痛经 / 088 | 阴挺 / 094       | 慢性腰肌劳损 / 100 |
| 经闭 / 089 | 乳少 / 095       | 网球肘 / 101    |
| 崩漏 / 090 | 产后腹痛 / 096     | 足跟痛 / 102    |

## 第四章 拔罐对症疗法

### 第一节 认识拔罐 / 104

- 一、3种流行的拔罐疗法 / 104
- 二、8种常见的拔罐手法 / 108
- 三、拔罐9大操作步骤 / 109
- 四、拔罐的适应证和禁忌证 / 110
- 五、晕罐处理 / 112
- 六、家庭常用的拔罐器具 / 112
- 七、重罐产生疼痛感是怎么回事 / 114
- 八、怎样避免火罐烫伤 / 114
- 九、拔罐后起水泡 / 115
- 十、拔罐时为什么会充血、瘀血 / 115

### 第二节 拔罐治疗28种常见病 / 116

- 便秘 / 117
- 胆结石 / 118

- 支气管哮喘 / 119
- 慢性支气管炎 / 120
- 坐骨神经痛 / 121
- 神经衰弱 / 122
- 性功能失调 / 123
- 偏头痛 / 124
- 流行性感冒 / 125
- 腰椎间盘突出症 / 126
- 病毒性肝炎 / 127
- 关节痛 / 128
- 泌尿系结石 / 129
- 急性腰扭伤 / 130
- 落枕 / 131
- 更年期综合征 / 132



# CONTENTS

前列腺病 / 133

斑秃 / 134

痛经 / 135

闭经 / 136

慢性盆腔炎 / 137

缺乳 / 138

脱肛 / 139

细菌性痢疾 / 140

肩周炎 / 141

慢性腰痛 / 142

慢性鼻炎 / 143

牙痛 / 144

## 第五章 按摩对症疗法

### 第一节 了解按摩基础知识 / 146

一、按摩的常用手法 / 147

二、按摩手法的应用 / 154

三、家庭按摩的一些技巧 / 157

四、成人按摩注意事项 / 159

五、婴儿按摩注意事项 / 160

六、不宜按摩的情形 / 161

七、异常情况的处理 / 161

八、增强按摩效果的“秘密武器” / 163

### 第二节 按摩治疗50种常见病 / 165

头痛 / 166

肥胖症 / 168

腹泻 / 170

便秘 / 172

痔疮 / 174

胃痛 / 176

耳鸣 / 178

慢性鼻炎 / 180

喉咙痛 / 182

消化不良 / 184

食欲不振 / 186

烧心 / 188

失眠 / 190  
呃逆 / 192  
感冒 / 194  
面神经麻痹 / 196  
鼻塞 / 198  
落枕 / 200  
口腔炎 / 202  
闪腰 / 204  
膝关节炎 / 206  
痛风 / 208  
晕车晕船 / 210  
高血压 / 212  
冠心病 / 214  
高脂血症 / 216  
糖尿病 / 218  
心力衰竭 / 220  
心绞痛 / 222  
支气管哮喘 / 224  
中风 / 226  
慢性胆囊炎 / 228  
颈椎病 / 230  
肩周炎 / 232

腰椎骨质增生 / 234  
腰痛 / 236  
近视 / 238  
坐骨神经痛 / 240  
慢性胃炎 / 242  
更年期综合征 / 244  
月经不调 / 246  
痛经 / 248  
闭经 / 250  
不孕症 / 252  
贫血 / 254  
性冷淡 / 256  
阳痿 / 258  
早泄 / 260  
遗精 / 262  
前列腺病 / 264

## 附录

脚底反射区 / 266  
脚背反射区 / 268  
脚内、外侧反射区 / 269  
手掌反射区 / 270  
手背反射区 / 271  
儿童正面穴位图 / 272  
儿童背面穴位图 / 273  
儿童头颈部穴位图 / 274  
儿童四肢穴位图 / 275



第

一

章



安全有效的  
中医自我保健  
疗法

# 第

# 1

# 节

## 认识自我保健疗法

### 一

### 中医自我保健疗法的特点

中国传统医学是中华民族传统文化的一部分，是一种传统科学和物心合一、高度思辨的哲学。拔罐、刮痧、针刺、穴位按摩等中医保健疗法，是我国传统医学的重要组成部分和独具特色的治疗方法，为人民群众的医疗保健起到了非常重要和不可替代的作用。

中医保健疗法，不仅具有医学和自然科学的属性，而且具有哲学和人文社会科学的属性，体现了东方文化的底蕴和思维。其优势主要体现在诊疗方式灵活、疗效确切、无须用药、费用低廉等方面。

中医保健疗法可以弥补现代医学的一些缺陷和不足，其理论体系既包含有社会文化和自然科学的因素，又反映了人体内“藏”与自然万物外“象”的对应关系，可以说是一门顺应自然的疗法。

中医保健疗法还是一门强调自我调节、发掘人体正气潜能的功能医学。它在治疗疾病方面不是单纯针对人的组织结构病变，不是采用以清除组织病灶、抑制病毒为基本特征的对抗性治疗，而是建立了一套针对人体无形的功能关系的自组织、自调节的治疗系统，建立了一种功能动态平衡调节模式，而这种调节又主要落实在五脏功能调节上。它采用按摩、拔罐、刮痧、艾灸等外在手段，遵从无形相生相克原理，进行五脏功能调节以治疗疾病，最终达到动态平衡的健康状态。

## 二

## 中医自我保健疗法的优势

足疗、按摩、拔罐、刮痧、艾灸等中医保健特色疗法，使用器械或手法等非药物治疗，发挥着综合调节整体功能和协助人体自然康复的作用，强调因人施用、辨证施治，注重医患双方的互动性和方法的实用性、有效性。作为中医保健疗法，从整体上看，它的最大特点是以人为本，通过调动和调节人体自身的功能来祛除疾病，具有不伤害和不破坏人体的生理结构等其他疗法所不能比拟的优势。具体表现在以下几个方面：

## 安全有效

一般药物治疗往往会产生一定的不良反应，特别是需要长期服用某种药物的患者往往会因此产生很多顾虑，以致影响情绪和疗效。而中医保健疗法强调的是辨证施治，它可以根据不同患者的个体情况灵活治疗，是一种安全可靠的疗法。

## 方便快捷

只要学会常用的几种手法，在家中便可自行施治。中医保健特色疗法，免除了跑医院的舟车劳顿之苦，省去了按时吃药的麻烦，相较于其他治疗方法而言，可以说是更加简捷和方便。

## 经济实惠

目前，药价虚高，有的患者根本承受不起看病的费用。而中医保健疗法，无须昂贵的药品和奢侈的设备，仅凭借一些简单的器具，甚至只需要自己的一双手就能够看病不花钱、治病不出门，尽显其经济实惠的优势。

## 三

## 中医自我保健疗法的基本方法

按摩  
疗法

按摩，古时称为“导引”、“按跷”、“跻摩”等，目前在不同的地域有不同的称谓，如北方称为“按摩”，南方称为“推拿”，中原一带则称为“推按”。按摩是医生用双手在患者身体上施加不同的力量、技巧和功力，刺激某些特定的部位来达到恢复或改善人体机能、促使病情康复的一种方法，属于现代医学所崇尚的自然疗法之一。