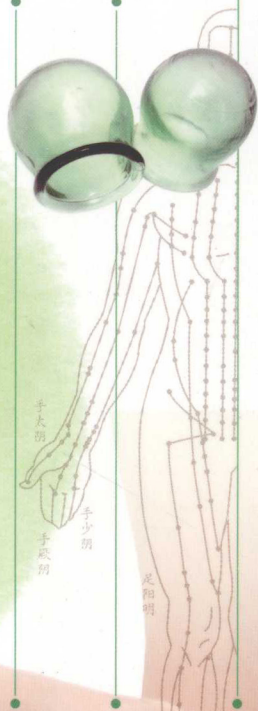


刮痧拔罐

治百病大全集

湖南美术出版社

◆刮痧和拔罐都是中国医学宝库中历史悠久的疗法方法，它们和其他中医疗法一样安全可靠、无毒副作用，在医学界被称为最舒适、最简便、最安全的「绿色疗法」。近年来，刮痧和拔罐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。



健康生活

GUASHA BAGUAN ZHIBAI BING DAQUANJI

杨娟 编著

刮痧拔罐

治百病大全集



健康人生

GUASHA BAGUAN ZHIBAIBING DAQUANJI

◎杨娟 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

刮痧·拔罐治百病大全集/杨娟编著. —长沙:
湖南美术出版社, 2011.1
(健康生活书系)

ISBN 978-7-5356-4137-3

I. ①刮… II. ①杨… 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 (2010) 第244833号

爱读者 出品

健康生活书系

刮痧·拔罐治百病大全集

出版人 李小山
编 著 杨 娟
责任编辑 薛 原
封面设计 张 宾
版式设计 许 悦
插图绘画 袁燕琴

图片摄影 姜 琦 赵佳赫
图片整理 刘 佳 赵佳赫
模 特 程 冲 (男) 杜晨熙 (女)
排版制作 王江妹 尹 爽

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司

开 本 1020 × 1200 1/20
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5356-4137-3
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.60元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

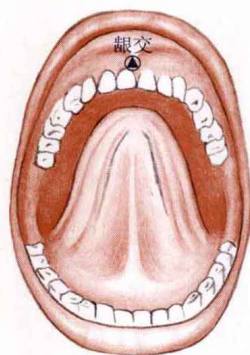
如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-61232740

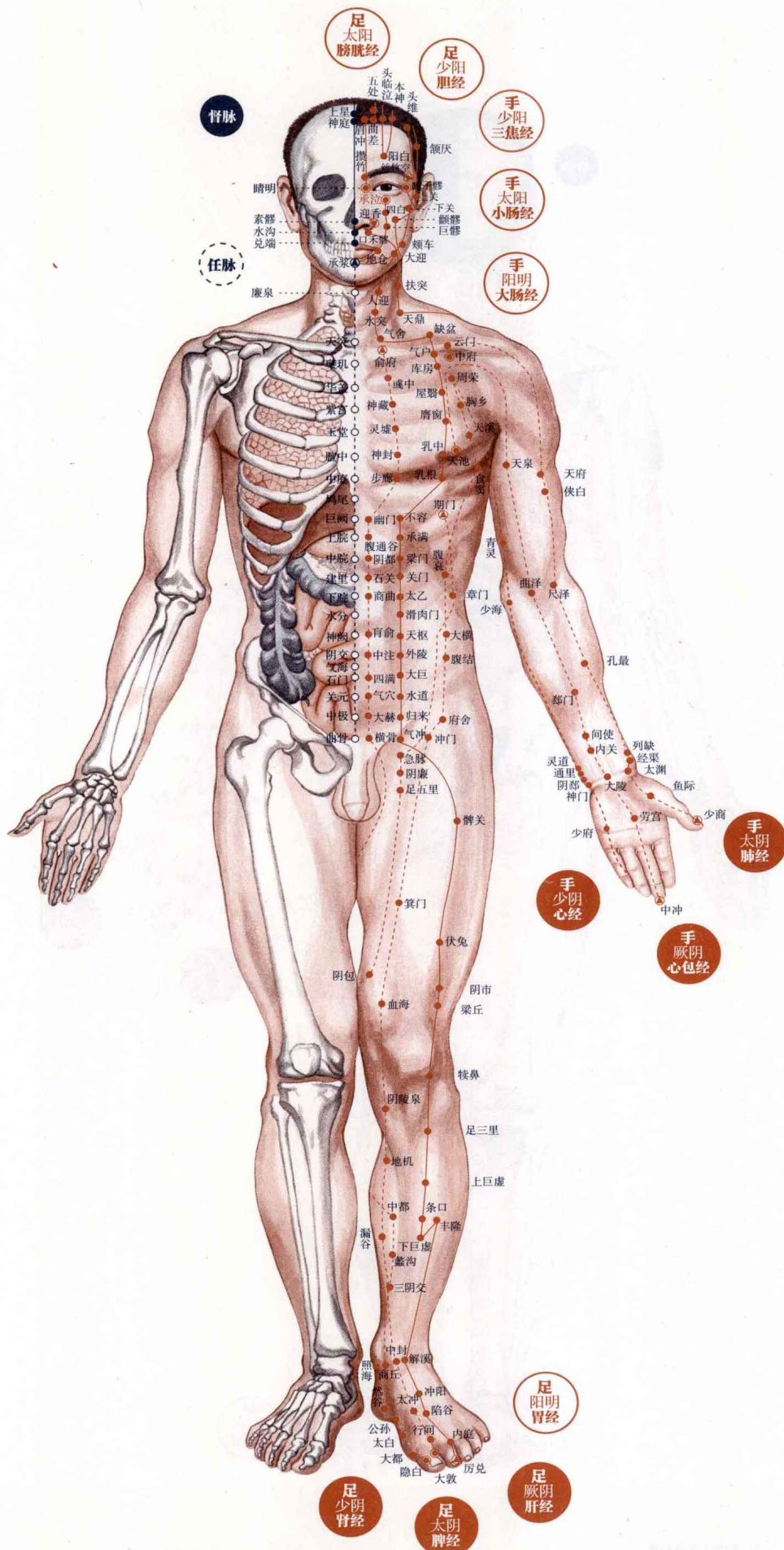
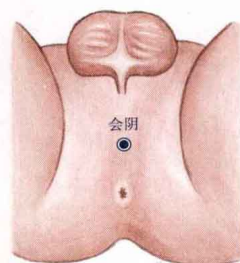
人体穴位及经络体表循行图

14 正 条经

◎ 督脉终止穴



◎ 任脉起始穴



说明: ●表示该经的起始穴 ▲表示该经的终止穴

背

⑧ 条经

◎ 手少阳三焦经要穴

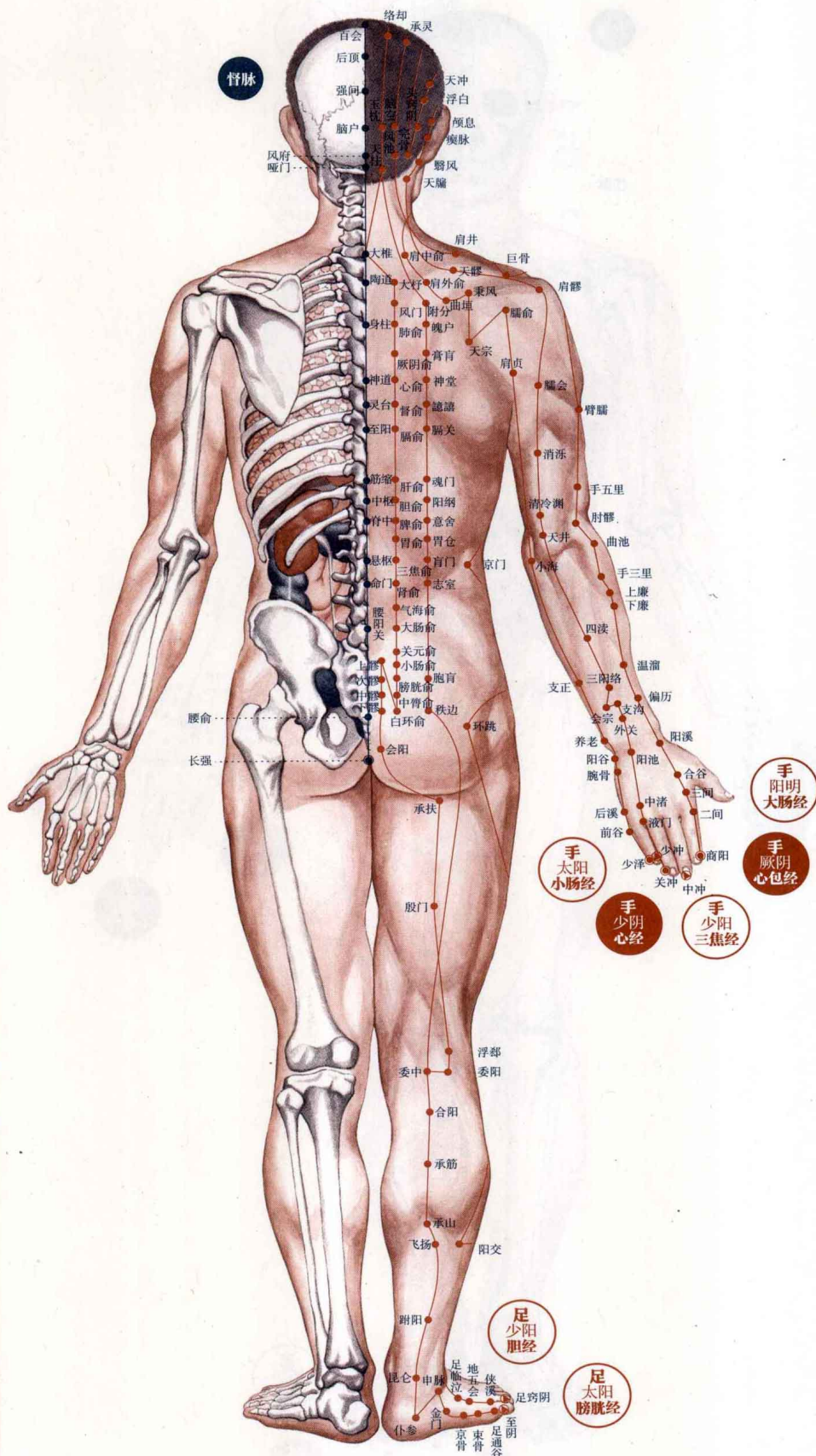


翳风

◎ 督脉要穴



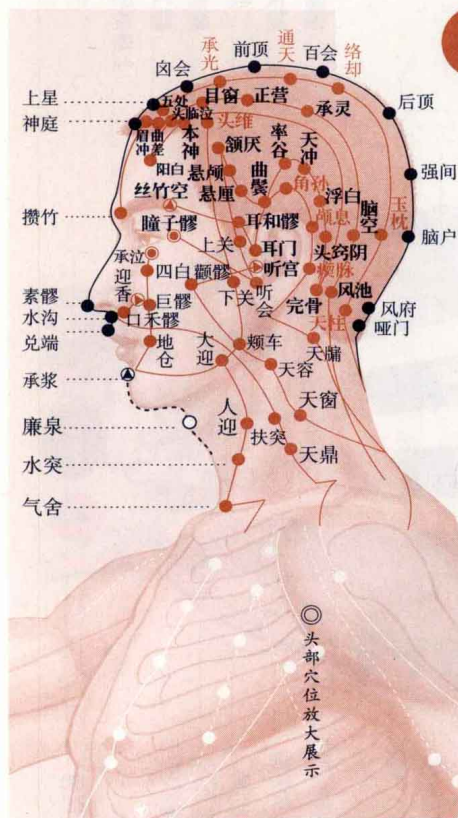
百会



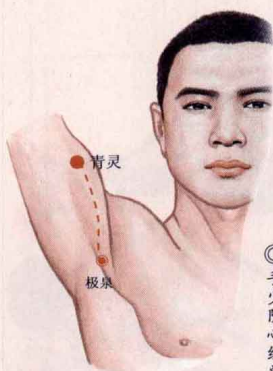
说明：◎表示该经的起始穴 ▲表示该经的终止穴

侧

14条经



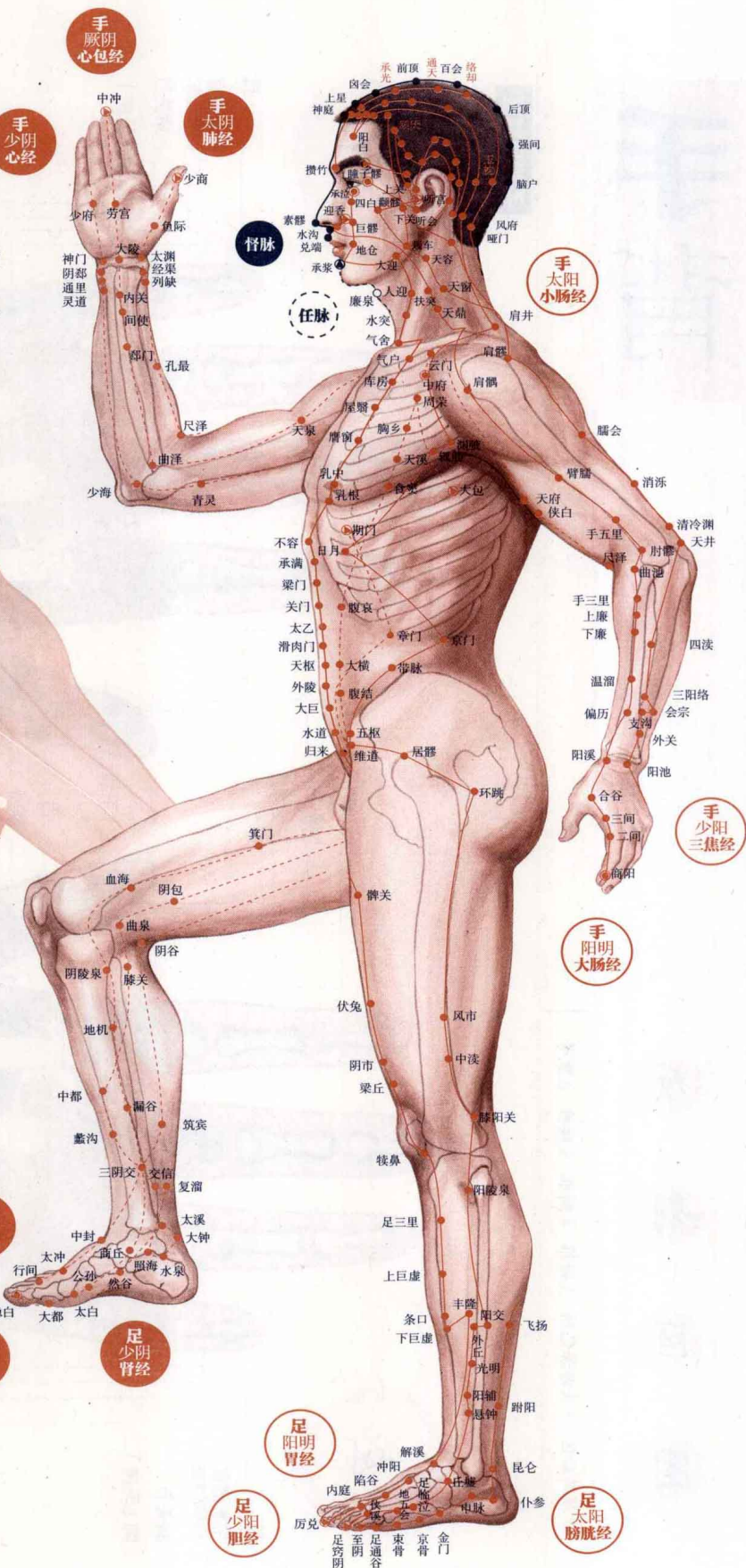
◎头部穴位放大展示



◎手少阴心经要穴



◎足少阴肾经起始穴



说明：◎表示该经的起始穴 ▲表示该经的终止穴

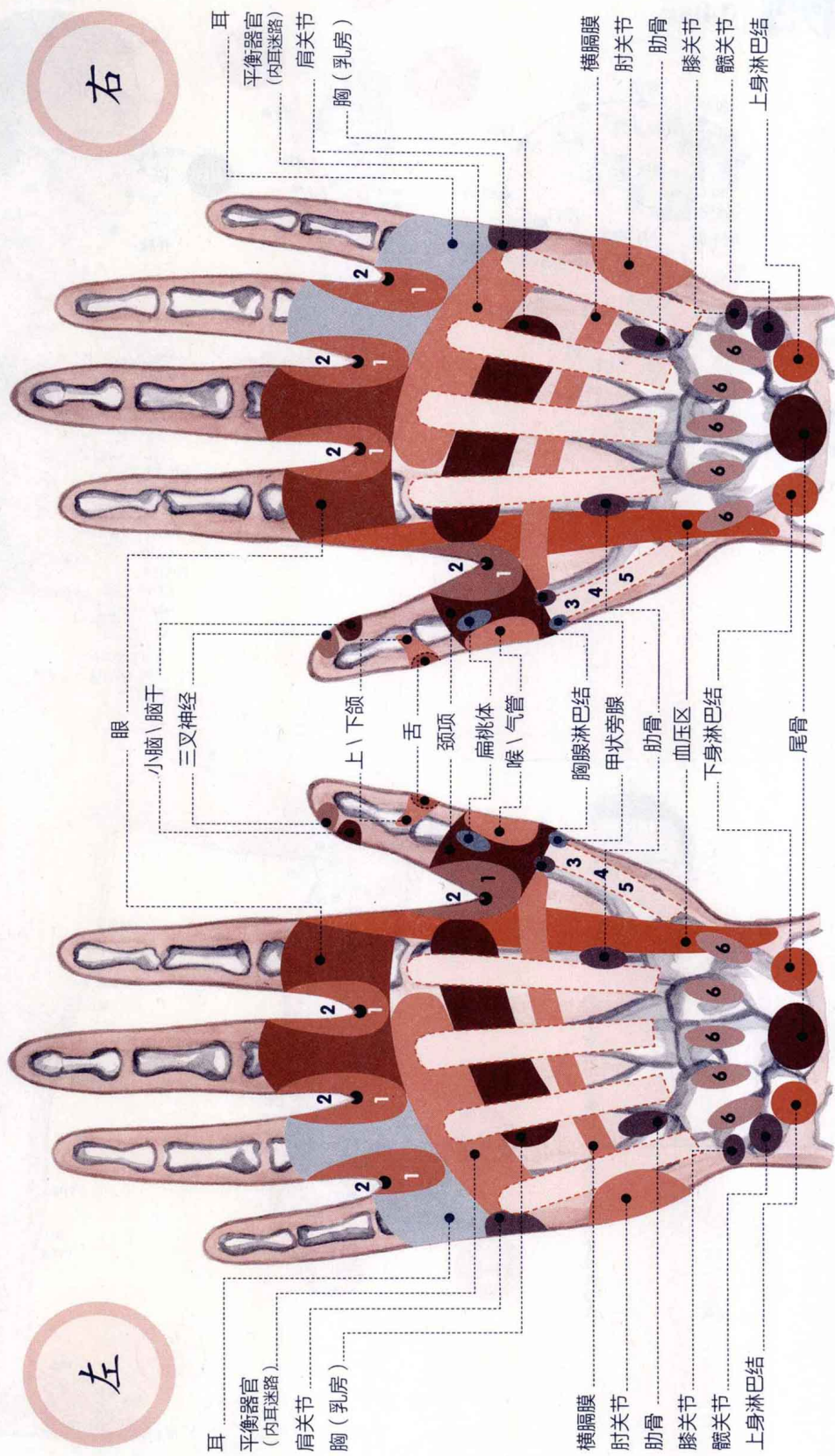
手

HAND REFLECTION AREA

反 射 区 图

1. 颈肩后区 2. 头颈淋巴结 3. 颈椎 4. 胸椎 5. 腰椎 6. 骶骨

手背反射区



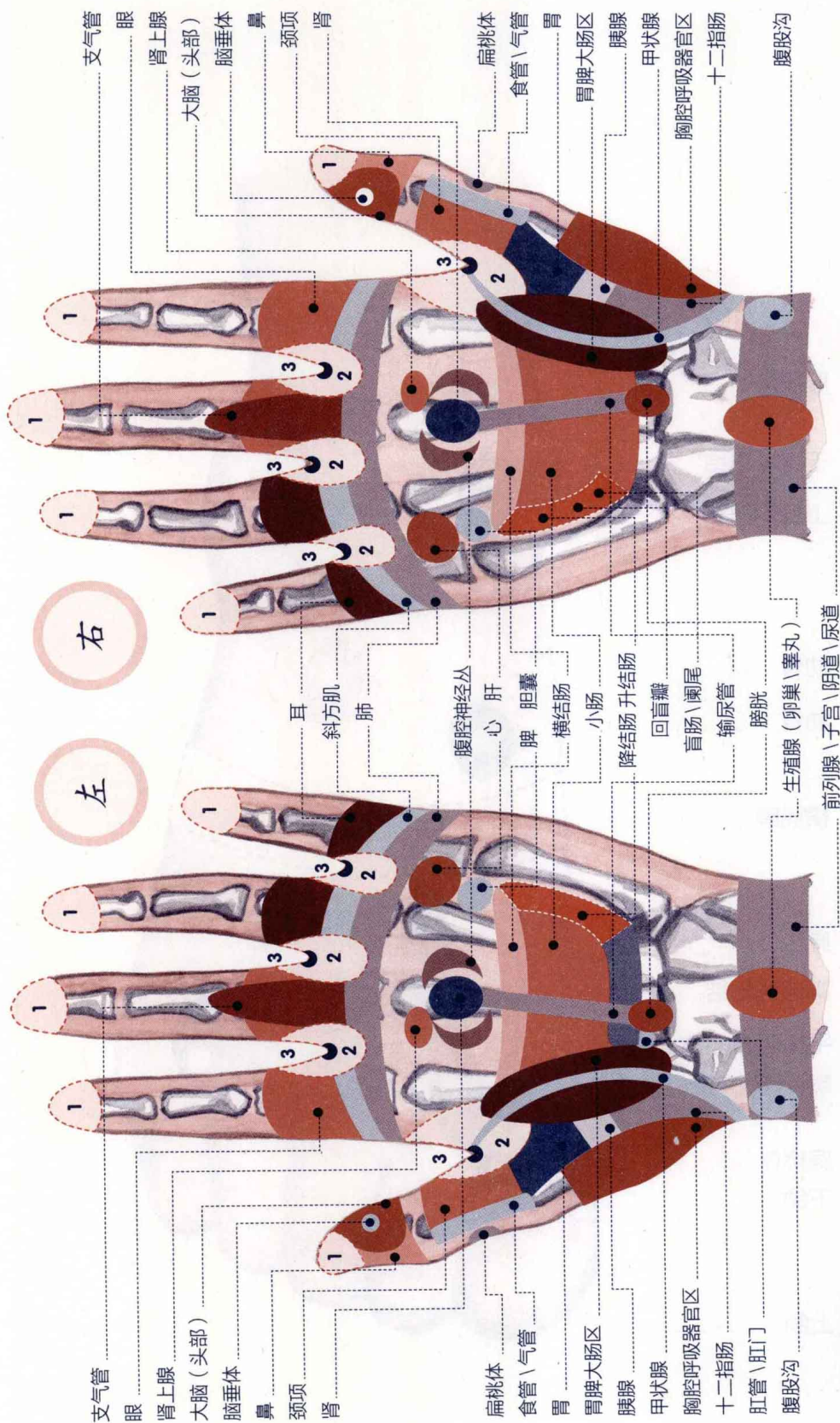
手掌

HAND REFLECTION AREA

反射区

1. 颈窝 2. 颈肩前区 3. 头颈淋巴结

手掌反射区



足背

FOOT REFLECTION AREA

反

射

区

图

腹股沟

下身淋巴结

上身淋巴结

肋骨

肋骨

横膈膜

胸

胸部淋巴结

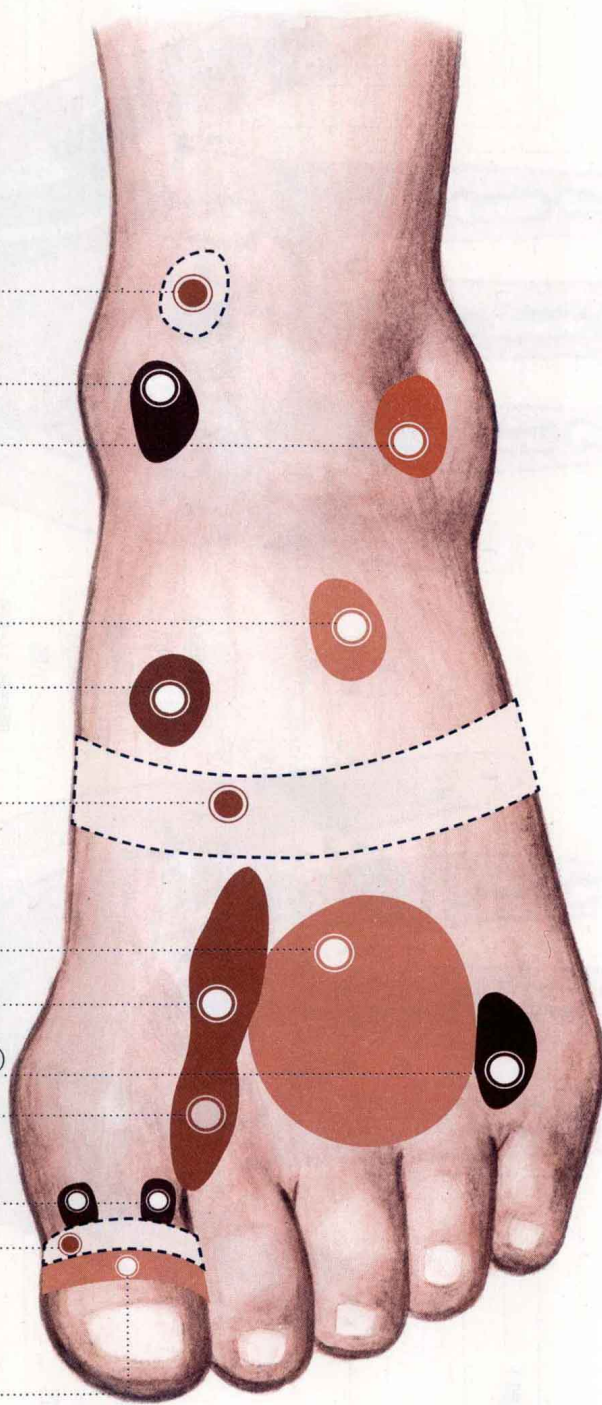
平衡器官(内耳迷路)

喉\气管\声带

扁桃体

下颌

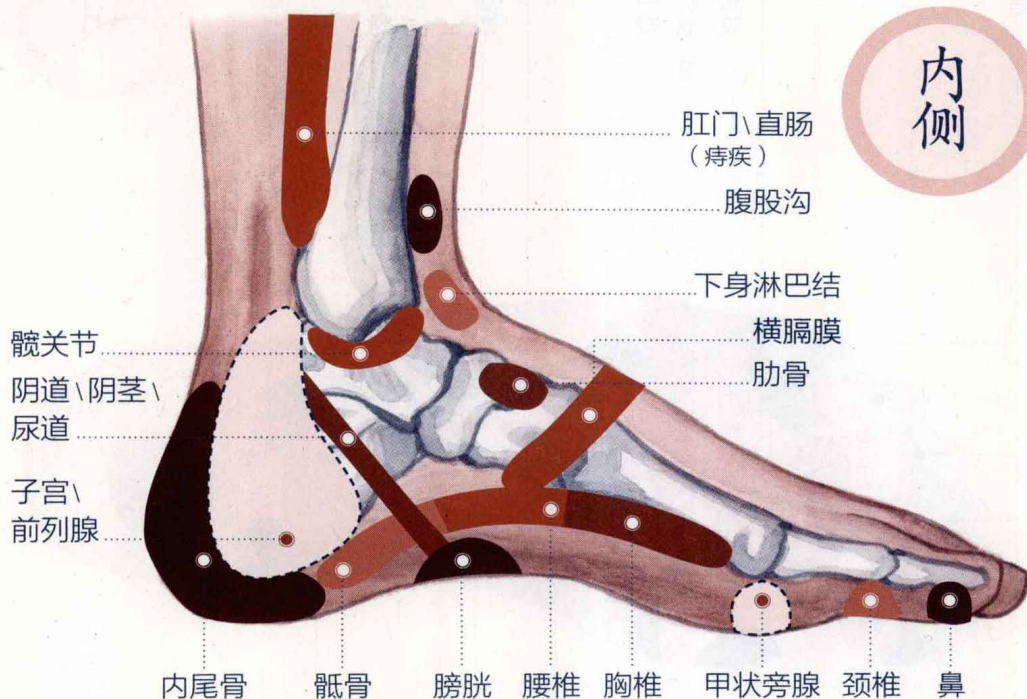
上颌



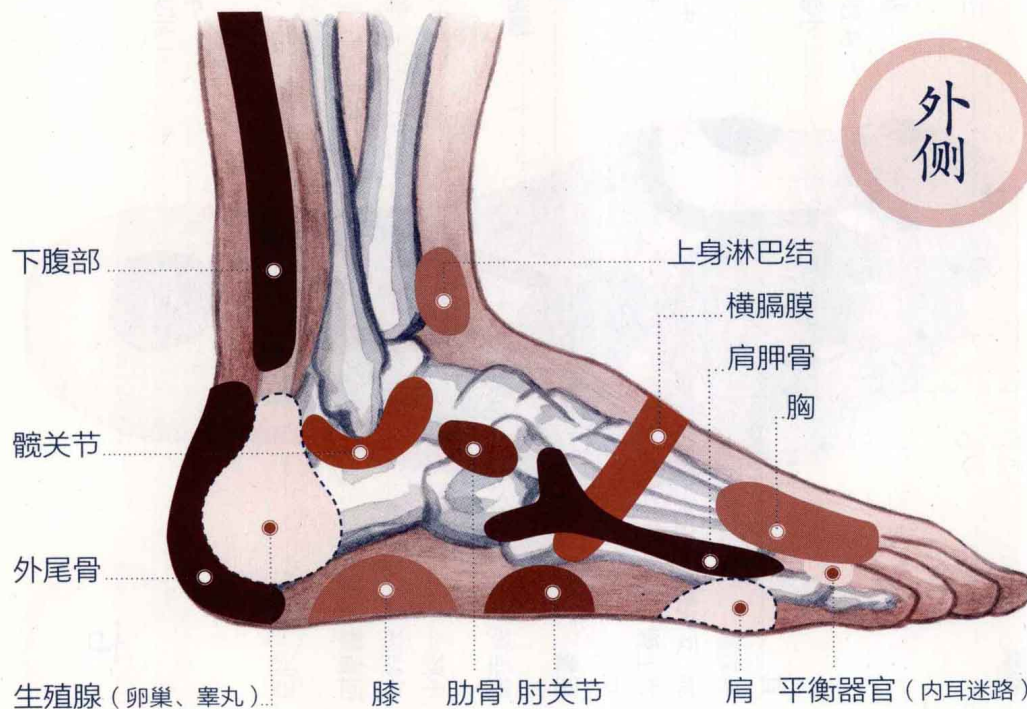
足内/外侧

FOOT REFLECTION AREA

内侧



外侧



反

射

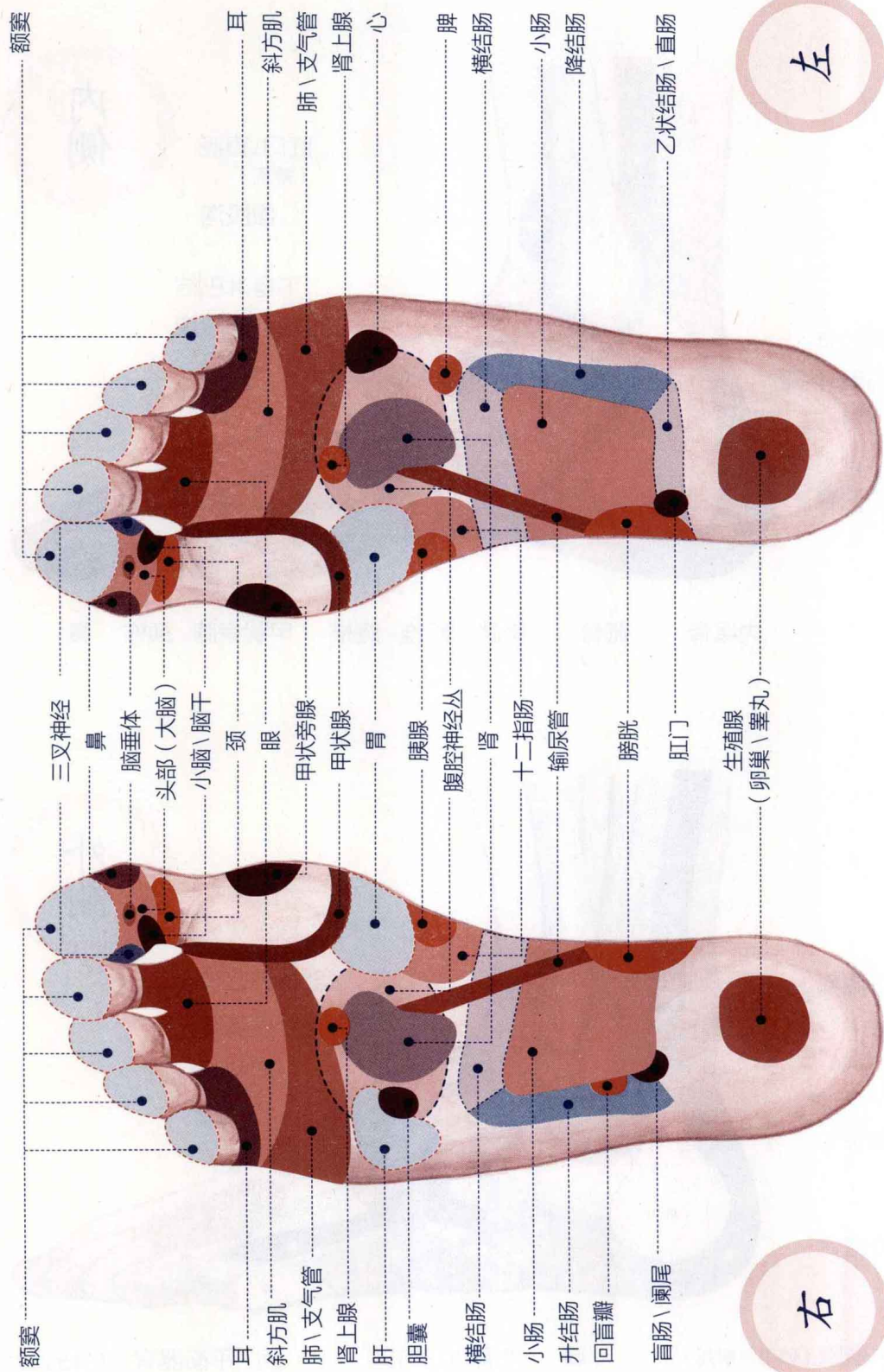
区

图

足底

FOOT REFLECTION AREA

反 射 区 图



EAR REFLECTION AREA

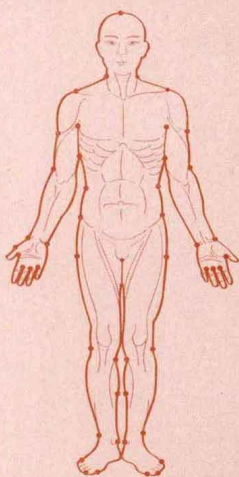


背面



PREFACE

前言



GUASHA
BAGUAN
ZHIBAIBING

如果把健康比做数字“1”，那么事业、家庭、财富等都可以看做是“1”后面的“0”。只有拥有了健康，你才可能拥有其他的一切；一旦失去了健康，“1”后面即使有再多的“0”也毫无意义。

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。拔罐、按摩、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。

刮痧和拔罐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，而刮痧和拔罐可有效畅通经脉、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出外的巨大潜能。而刮痧，便是激发这种潜能的有效手法。轻轻一刮，可使感冒的阴云就此烟消云散；轻轻一刮，可使中暑昏倒的人快速恢复神智；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。与常用的中医疗法相比，拔罐具有以下优势：针灸法讲究取穴精准，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明显宽松许多；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，拔罐疗法只要对症施治，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刮痧和拔罐经方、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《刮痧·拔罐治百病大全集》一书。

本书以图文并茂的方式，精练地叙述了与刮痧和拔罐相关的医学理论、取穴原则、常用手法及注意事项等基础知识，重点介绍了刮痧和拔罐疗法在治疗常见病、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多个相关病症或症状，介绍了每个病症或症状的病因病机、临床表现、治疗原理以及多种对症治疗方法。为了方便读者按照手法练习，迅速掌握刮痧和拔罐方法，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。您无需熟悉人体构造，也无需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刮痧和拔罐时的操作安全，我们在对症疗法方面省略了一些难度较大、易引起出血与不适的刮痧和拔罐疗法，如有不便之处敬请谅解。

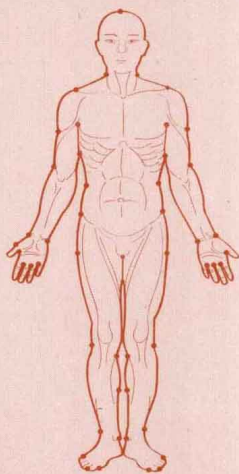
可以说，这是一本极为实用的中医自我保健读物，十分适合对中医保健感兴趣的一般读者在家自学，也可供中医相关专业人士参考使用。衷心希望刮痧和拔罐这两种简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够帮助广大读者解除病痛，并为其家人带去健康和快乐。

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。建议初学者应在专业人士指导下进行。



PREFACE

前言



GUASHA
BAGUAN
ZHIBAIBING

刮痧治百病

第一章

千方百剂不如刮除病气 3

- “奇异的脑梗死” 4
- 病痛的“清道夫” 6
- 中医里的“通俗”疗法 8

第二章

如何才能自己刮痧 9

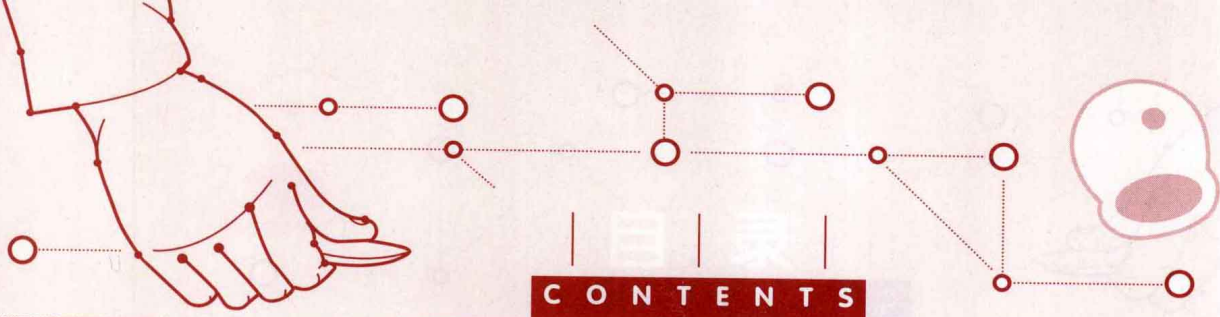
- 刮痧刮哪里 10
 - 经络 10
 - 穴位 13
 - 反射区 16
- 应该怎么刮 18
 - 了解刮痧用具 18
 - 常用的刮痧手法 19
 - 不同部位的刮痧要领 22
 - 需要注意的刮痧细节 26

第三章

刮痧与常见病 27

- 内科疾病 28
 - 高血压 28

- 低血压 30
- 高脂血症 32
- 糖尿病 34
- 冠心病 36
- 贫血 38
- 神经衰弱 40
- 偏头痛 42
- 慢性支气管炎 44
- 支气管哮喘 46
- 肺炎 48
- 肺气肿 50
- 功能性消化不良 52
- 急性胃炎 54
- 胃及十二指肠溃疡 56
- 胃下垂 58
- 慢性胆囊炎 60
- 慢性肾炎 62
- 肝硬化 64
- 泌尿系感染 66
- 泌尿系结石 68
- 便秘 70
- 痢疾 72
- 中暑 74
- 外科疾病 76
 - 颈椎病 76
 - 肩周炎 78
 - 腰椎间盘突出症 80
 - 老年骨质疏松 82
 - 类风湿性关节炎 84
 - 慢性腰痛 86
 - 落枕 88



CONTENTS

● 五官科疾病 90

牙痛	90
耳鸣	92
鼻炎	94
老年白内障	96
青光眼	98

● 皮肤科疾病 100

斑秃	100
神经性皮炎	102

● 男科疾病 104

遗精	104
阳痿	106
早泄	108
前列腺炎	110
前列腺肥大	112

● 妇科疾病 114

乳腺增生	114
月经不调	116
痛经	118
慢性盆腔炎	120
绝经期综合征	122
白带异常	124

第四章

刮痧与美容塑形 125

● 美容美发 126

面部皱纹	126
面色晦暗	128

黄褐斑	130
-----	-----

雀斑	132
----	-----

痤疮	134
----	-----

黑眼圈	136
-----	-----

眼袋	138
----	-----

酒糟鼻	140
-----	-----

毛孔粗大	142
------	-----

面部浮肿	143
------	-----

扁平疣	144
-----	-----

头发枯黄	146
------	-----

● 美体塑形 148

丰胸	148
----	-----

紧实腰腹	150
------	-----

美腿秀腿	151
------	-----

挺翘臀部	152
------	-----

第五章

刮痧与保健 153

● 缓解不适症状 154

身体疲劳	154
------	-----

口臭	156
----	-----

口腔溃疡	158
------	-----

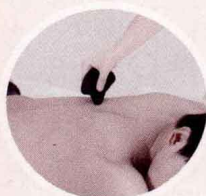
颈肩酸痛	160
------	-----

下肢酸痛	162
------	-----

失眠	164
----	-----

抑郁	166
----	-----

手足怕冷	168
------	-----



● 调理脏腑 170

养心安神，让生命动力源源不断	170
疏肝理气，强化排毒功能	172
健脾除湿，让气血营养全身	174
润肺益气，防止病气乘虚而入	176
强肾培元，补益先天之本	178
健胃消食，促进消化	180
清利胆道，预防胆囊疾病	182
调养小肠，充分吸收营养	184
通畅大肠，不让糟粕多停留一刻	186
保养膀胱，利尿固涩	188
调理三焦，疏通全身气机	190

● 保养身体 192

净化血液，畅通血脉	192
濡养筋，重现矫健身姿	194
强健肌肉，塑造健美体魄	196
坚固骨骼，强化人体支架	198
滋润皮毛，披上健康“外衣”	200

拔罐治百病

第一章

将病邪吸出来的神奇疗法 205

● 传承千年的中医符号	206
● 从经络中来，到经络中去	208
● 重点在穴位	210

● 病理地图——罐象诊病 211

第二章

自己动手拔罐一点通 213

● 小罐具也有大学问	214
● 最常用的拔罐手法	215
● 罐前充分准备，拔罐得心应手	216
● 按部就班，轻松享受拔罐	217
● 罐后反应莫惊慌，正确处理缓解不适	218
● 哪些情况不适宜拔罐？	218

第三章

拔罐调节亚健康 219

● 精神不适	220
失眠	220
压力过大	222
精神抑郁	224
● 身体不适	226
身体疲劳	226
颈肩僵硬	228
腰酸背痛	230
头痛	232
耳鸣	234
便秘	236
落枕	238