



ZHENJIUBAGUANGUASHALIAOFA
ZHIBAIBING

针灸拔罐刮痧 疗法治百病

家庭实用百宝箱



— 丁海波 编著 —

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司



針灸拔罐刮痧 療法治百病

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用百宝箱 / 丁海波编. —昆明 : 云南人民出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-222-06932-9

I. ①家… II. ①丁… III. ①家庭保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213255 号

责任编辑:王绍来 汪涛

装帧设计:群点设计工作室

责任印制:段金华

书名	家庭实用百宝箱·针灸·拔罐·刮痧疗法治百病
作者	丁海波 编
出版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路 609 号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开本	787×1092 1/16
印张	180
字数	1800 千
版次	2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
印刷	北京市业和印务有限公司
书号	ISBN 978-7-222-06923-9
定价	268.20 元(共 9 册)

前言



针灸、按摩和拔罐，是我国民间流传久远的医学常识。也是最为普及有效的治疗日常疾病的方法。经过无数前人的实践，这些手法在不断的探索和运用之中，逐渐得到了更好的发展，拥有了针灸、按摩和拔罐使用的基本常识，能够给家庭和个人带来很大的便利。可以不用进医院，就能够保证自己的健康，保证身体的最佳状态。是“家庭实用百宝箱”最有现实意义的图书。

本书主要阐述的针灸、拔罐、刮痧方式，是用于健身治病的通俗读物。全书概述了针灸、拔罐、刮痧的含义、起源、发展、特点、原理和作用；扼要地阐述了毫针法、火针法、刺血法、耳针法、头针法、面针法、眼针法、按摩法和拔罐法的操作方法，穴位定位、主治、适应证及注意事项等。还重点介绍了近百种疾病的治疗经验，内容涉及内、外、小儿、皮肤、妇产、神经精神、五官等科；同时论述了实践当中许多手法的具体应用。

全书内容深入浅出，言简意赅，并配有大量真人实体图片，详细准确地介绍了针灸、按摩、拔罐、刮痧疗法的系统知识，让初学者一看就明，一学就会，一用就灵。善养生者读之，可满足健身长寿之夙愿；医者读之，可丰富疗病之技能，是一本实用性较强的参考书，必将成为广大医务人员和患者的良师益友。编者相信，本书必将对各种常见疾病的家庭治疗和护理，以及家庭保养、保健方面会产生显著的效果。

编者

序

《针灸拔罐刮痧疗法治百病》是经中医传统医学研究组历时多年精心打造的精品医学专著。全书内容深入浅出，言简意赅，并配有大量真人实体图片，详细、准确、系统地介绍了针灸、拔罐、刮痧疗法的具体知识和具体方法，使读者看过即可掌握，实为医务人员和广大患者的良师益友。相信《针灸拔罐刮痧疗法治百病》会对家庭保养、保健以及各种疾病的家庭治疗和护理等方面产生显著的效果。针灸、拔罐、刮痧不是人们想像的那样简单，因为人体的穴位有几百个，针灸、拔罐、刮痧的具体方法也有数百余种，把握不好就会使疗效大打折扣，甚至会给自身或患者造成不良影响。作者认真研究了上述普遍而现实的问题，并组织专家组进行了仔细探讨，合理地处理了这个问题：长久以来，穴位找不准主要是因为没有图例，或者手绘图例与人体实际有一定差距；为此，作者通过努力，实行不同的情况采取不同的治疗方法，在书中做了详细解说，并且在具体治病的章节中简明地分出了这些疗法各自施治的穴位和部位，以使读者轻松掌握施治的部位和方法。

本书为家庭必备图书，她贴近生活、预防治疗、易懂实用。健康胜于财富、防治莫过于起居饮食之间的家庭保健。常见病症的针灸处理；拔罐应该注意的事项；刮痧的要求和手法、器具和介质；保健的基本理论以及注意事项等，尽在书中详细解答。

全书内容利用最新临床成果，全面病例介绍，准确的人体配图，详细的穴道指位，细致的科学指导，为你的健康服务到家。



目 录

第一章 中医学理论体系概述

第一节 中医学理论体系的形成和发展	(2)
一、中医学理论体系的形成	(2)
第二节 中医学理论体系的组成	(9)
第三节 气一元论	(29)
第四节 阴阳学说	(39)
第五节 五行学说	(55)

第二章 中医传统疗法

第一节 针灸疗法	(60)
一、针灸的治病机理	(60)
二、针灸的施治器具	(67)
三、针刺的运针方法	(68)
四、灸灼疗法	(70)
五、针刺疗法	(77)
六、针刺注意事项	(79)
七、灸灼注意事项	(80)
第二节 拔罐疗法	(92)





一、拔罐的治病机理与作用	(92)
二、拔罐疗法施治器具	(94)
三、拔罐施治手法	(95)
四、拔罐施治的注意事项	(102)
第三节 刮痧疗法	(104)
一、痧症的起因与表现	(104)
二、刮痧的治病机理	(111)
三、刮痧的施治器具	(112)
四、刮痧的操作手法	(113)
五、刮痧的施治范围及其注意事项	(117)

第三章 家庭百病自诊自疗

第一节 针 灸	(122)
一、咳嗽	(122)
二、肺结核	(124)
三、胃痛	(125)
四、胃下垂	(127)
五、呕吐	(128)
六、呃逆	(130)
七、腹痛	(131)
八、腹泻	(132)
九、腹胀	(134)
十、高血压病	(135)
十一、冠心病	(136)
十二、心悸	(137)
十三、淋证	(138)
十四、癃闭	(139)
十五、阳痿	(140)
十六、遗精	(141)
十七、精子缺乏症	(142)
十八、癫痫	(143)
十九、坐骨神经痛	(144)
二十、三叉神经痛	(145)



二十一、面神经炎	(146)
二十二、急性肠梗阻	(147)
二十三、血栓闭塞性脉管炎	(148)
二十四、痛经	(149)
二十五、月经失调	(149)
二十六、功能性子宫出血	(150)
二十七、闭经	(151)
二十八、白带增多症	(152)
二十九、妊娠呕吐	(152)
三十、乳汁过少	(153)
三十一、回乳	(153)
三十二、更年期综合征	(154)
三十三、颈淋巴结核	(154)
三十四、腱鞘炎	(155)
三十五、鞘膜积液	(156)
三十六、直肠脱垂	(157)
三十七、急性乳腺炎	(159)
三十八、颈椎病	(160)
三十九、腰椎间盘突出症	(161)
四十、骨结核	(162)
四十一、肩周炎	(163)
四十二、腰肌劳损	(165)
四十三、急性腰扭伤	(166)
四十四、踝关节扭伤	(167)
四十五、落枕	(168)
四十六、肛裂	(169)
四十七、脱肛	(170)
四十八、丹毒	(171)
四十九、急性淋巴管炎	(171)
五十、冻疮	(172)
五十一、老年性足跟痛	(172)
五十二、疝	(173)
五十三、四肢关节扭伤	(173)
五十四、老年性白内障	(174)



五十五、单纯性青光眼	(174)
五十六、急性结膜炎	(175)
五十七、电光性眼炎	(175)
五十八、咽喉异感症	(176)
五十九、鼻出血	(176)
六十、过敏性鼻炎	(177)
六十一、慢性鼻窦炎	(178)
六十二、急性扁桃体炎	(179)
六十三、慢性化脓性中耳炎	(179)
六十四、耳鸣	(180)
六十五、牙周病	(180)
六十六、牙本质过敏	(181)
六十七、龋病	(181)
六十八、复发性口疮	(182)
六十九、白癜风	(183)
七十、带状疱疹	(184)
七十一、湿疹	(185)
七十二、荨麻疹	(186)
七十三、银屑病	(187)
七十四、神经性皮炎	(188)
七十五、牛皮癣	(189)
七十六、子宫颈炎	(189)
七十七、子宫脱垂	(189)
七十八、盆腔炎	(190)
七十九、崩漏	(190)
八十、带下病	(191)
八十一、胎位不正	(192)
第二节 拔 罐	(193)
一、急性上呼吸道感染	(193)
二、支气管扩张	(194)
三、肺炎	(194)
四、慢性肺源性心脏病	(195)
五、肺气肿	(195)
六、慢性支气管炎	(196)



七、支气管哮喘	(196)
八、高血压病	(197)
九、冠状动脉粥样硬化性心脏病	(197)
十、低血压	(198)
十一、心肌梗死	(198)
十二、风湿性心瓣膜病	(199)
十三、病毒性心肌炎	(199)
十四、心肌病	(200)
十五、心律失常	(200)
十六、反流性食管炎	(201)
十七、急性胃炎	(201)
十八、慢性胃炎	(202)
十九、胃肠神经官能症	(202)
二十、胃与十二指肠溃疡病	(203)
二十一、溃疡性结肠炎	(203)
二十二、慢性胰腺炎	(204)
二十三、慢性阑尾炎	(204)
二十四、慢性腹泻	(205)
二十五、便秘	(205)
二十六、胆道系统感染和胆石症	(206)
二十七、慢性胆囊炎	(206)
二十八、慢性肾小球肾炎	(207)
二十九、肾盂肾炎	(207)
三十、泌尿系结石	(208)
三十一、尿潴留	(208)
三十二、再生障碍性贫血	(208)
三十三、硬皮病	(209)
三十四、干燥综合征	(209)
三十五、糖尿病	(210)
三十六、肥胖症	(210)
三十七、高脂血症	(211)
三十八、痛风	(211)
三十九、甲状腺功能减退症	(212)
四十、甲状腺功能亢进症	(212)



针灸拔罐刮痧疗法治百病

四十一、脑血管意外后遗症	(213)
四十二、帕金森病	(214)
四十三、脊髓空洞症	(215)
四十四、面神经炎	(215)
四十五、臂丛神经炎	(216)
四十六、周围神经炎	(216)
四十七、三叉神经痛	(217)
四十八、肋间神经痛	(217)
四十九、坐骨神经痛	(218)
五十、重症肌无力	(218)
五十一、老年性痴呆症	(219)
五十二、神经症	(219)
五十三、神经衰弱	(220)
五十四、呕吐	(221)
五十五、反胃	(221)
五十六、吐酸	(222)
五十七、胃痛	(222)
五十八、腹痛	(223)
五十九、呃逆	(223)
六十、噎膈	(224)
六十一、泄泻	(224)
六十二、腰痛	(225)
六十三、遗尿	(225)
六十四、淋证	(225)
六十五、惊悸	(226)
六十六、失眠	(226)
六十七、多寐	(227)
六十八、健忘	(227)
六十九、痫证	(228)
七十、黄疸	(228)
七十一、臌胀	(229)
七十二、胁痛	(229)
七十三、梅核气	(229)
七十四、奔豚气	(230)

七十五、郁证	(230)
七十六、眩晕	(231)
七十七、咳嗽	(231)
七十八、肺癆	(232)
七十九、喘证	(232)
八十、疟疾	(233)
八十一、中暑	(233)
八十二、自汗、盗汗	(234)
八十三、痹证	(234)
八十四、痿证	(235)
八十五、头痛	(235)
八十六、月经不调	(236)
八十七、痛经	(236)
八十八、闭经	(236)
八十九、功能性子宫出血	(237)
九十、经前紧张综合征	(237)
九十一、倒经	(238)
九十二、更年期综合征	(238)
九十三、产后缺乳	(239)
九十四、产后腹痛	(239)
九十五、产后大便难	(240)
九十六、产后尿潴留	(240)
九十七、产后宫缩无力	(240)
九十八、产后发热	(241)
九十九、产后自汗、盗汗	(241)
一〇〇、产后小便频数、失禁	(242)
一〇一、产后乳汁自出	(242)
一〇二、急性乳腺炎	(243)
一〇三、乳腺增生	(243)
一〇四、急性阑尾炎	(244)
一〇五、急性肠梗阻	(244)
一〇六、急性胆囊炎	(245)
一〇七、尿石症	(245)
一〇八、雷诺综合征	(246)





针灸拔罐刮痧疗法治百病

一〇九、血栓闭塞性脉管炎	(246)
一一〇、冈上肌肌腱炎、冈上肌肌腱钙化	(247)
一一一、肱骨外上髁炎	(247)
一一二、肱骨内上髁炎	(247)
一一三、膝关节侧副韧带损伤	(248)
一一四、半月板损伤	(248)
一一五、跖筋膜劳损	(248)
一一六、肩周炎	(249)
一一七、胸肋屏伤	(249)
一一八、颈椎病	(250)
一一九、落枕	(250)
一二〇、急性腰肌扭伤	(251)
一二一、慢性腰肌劳损	(251)
一二二、退行性脊柱炎	(252)
一二三、梨状肌综合征	(252)
一二四、腰椎间盘突出症	(253)
一二五、类风湿性关节炎	(253)
一二六、单纯疱疹	(253)
一二七、带状疱疹	(254)
一二八、湿疹	(254)
一二九、异位性皮炎	(255)
一三〇、接触性皮炎	(255)
一三一、药疹	(256)
一三二、荨麻疹	(256)
一三三、银屑病	(257)
一三四、玫瑰糠疹	(257)
一三五、鱼鳞病	(258)
一三六、神经性皮炎	(258)
一三七、皮肤瘙痒症	(259)
一三八、痤疮	(259)
一三九、酒渣鼻	(260)
一四〇、雀斑	(260)
一四一、黄褐斑	(260)
一四二、白癜风	(261)



一四三、带下病	(261)
一四四、盆腔炎	(262)
一四五、外阴瘙痒	(262)
一四六、子宫脱垂	(263)
一四七、老年性白内障	(263)
一四八、视神经萎缩	(264)
一四九、远视眼	(264)
一五〇、弱视	(264)
一五一、耳源性眩晕	(265)
一五二、耳鸣	(265)
一五三、耳聋	(266)
一五四、鼻窦炎	(266)
一五五、慢性咽炎	(267)
第三节 刮 痧	(268)
一、感冒	(268)
二、支气管炎	(268)
三、支气管哮喘	(269)
四、肺气肿	(269)
五、肺炎	(269)
六、肺结核	(270)
七、胸膜炎	(270)
八、呃逆	(271)
九、呕吐	(271)
十、急性胃肠炎	(271)
十一、慢性胃炎	(271)
十二、消化性溃疡	(272)
十三、消化不良	(272)
十四、胃下垂	(272)
十五、胆绞痛	(273)
十六、腹痛	(273)
十七、慢性结肠炎	(274)
十八、细菌性痢疾	(274)
十九、慢性肝炎	(274)
二十、便秘	(274)





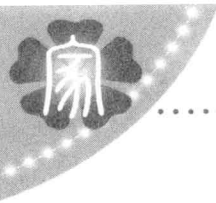
针灸拔罐刮痧疗法治百病

二十一、高血压病	(275)
二十二、低血压症	(275)
二十三、冠心病	(275)
二十四、风湿性心脏病	(276)
二十五、肺心病	(276)
二十六、心律失常	(276)
二十七、血栓闭塞性脉管炎	(277)
二十八、贫血	(277)
二十九、白细胞减少症	(277)
三十、慢性肾炎	(278)
三十一、泌尿系统感染	(278)
三十二、泌尿系统结石	(278)
三十三、前列腺炎	(279)
三十四、阳痿	(279)
三十五、遗精	(279)
三十六、早泄	(280)
三十七、甲状腺功能亢进症	(280)
三十八、糖尿病	(280)
三十九、单纯性肥胖症	(281)
四十、头痛	(281)
四十一、偏头痛	(281)
四十二、三叉神经痛	(282)
四十三、面神经麻痹	(282)
四十四、面肌痉挛	(282)
四十五、肋间神经痛	(283)
四十六、多发性周围神经炎	(283)
四十七、神经衰弱	(283)
四十八、失眠	(284)
四十九、健忘	(284)
五十、中风后遗症	(284)
五十一、中暑	(285)
五十二、心脏神经官能症	(285)
五十三、心肌梗塞	(285)
五十四、风湿热	(286)



五十五、尿失禁	(286)
五十六、尿道炎	(287)
五十七、再生障碍性贫血	(287)
五十八、真性红细胞增多症	(288)
五十九、白血病	(288)
六十、高脂血	(289)
六十一、痛风	(289)
六十二、短暂性脑缺血发作	(290)
六十三、脑梗塞	(290)
六十四、脑动脉硬化症	(291)
六十五、脑血管意外后遗症	(291)
六十六、癫痫	(292)
六十七、坐骨神经痛	(293)
六十八、重症肌无力	(293)
六十九、老年性痴呆症	(294)
七十、精神分裂症	(294)
七十一、月经不调	(295)
七十二、痛经	(295)
七十三、闭经	(296)
七十四、妊娠呕吐	(296)
七十五、产后腹痛	(296)
七十六、乳腺增生	(297)
七十七、乳腺炎	(297)
七十八、更年期综合征	(297)
七十九、子宫疾病	(298)
八十、经痛	(298)
八十一、输卵管发炎	(298)
八十二、赤白带下	(299)
八十三、乳闭	(299)
八十四、生理失调	(299)
八十五、更年期障碍	(299)
八十六、落枕	(300)
八十七、颈椎病	(300)
八十八、肩周炎	(300)





针灸拔罐刮痧疗法治百病

八十九、肱骨外上髁炎	(301)
九十、肋软骨炎	(301)
九十一、慢性腰痛	(301)
九十二、腰椎间盘突出症	(302)
九十三、坐骨神经痛	(302)
九十四、类风湿性关节炎	(302)
九十五、膝关节痛	(303)
九十六、腓肠肌痉挛	(303)
九十七、踝关节扭伤	(303)
九十八、跟痛症	(303)
九十九、痔疮	(304)

