

常见病外治疗法丛书



中国人代代相传的健康疗法



陈江华 杨克新◎编著

TUJIE GUASHA BAGUAN  
QUBAIBING

【祛百病】

刮痧拔罐

图解

现代家庭健康生活百科全书

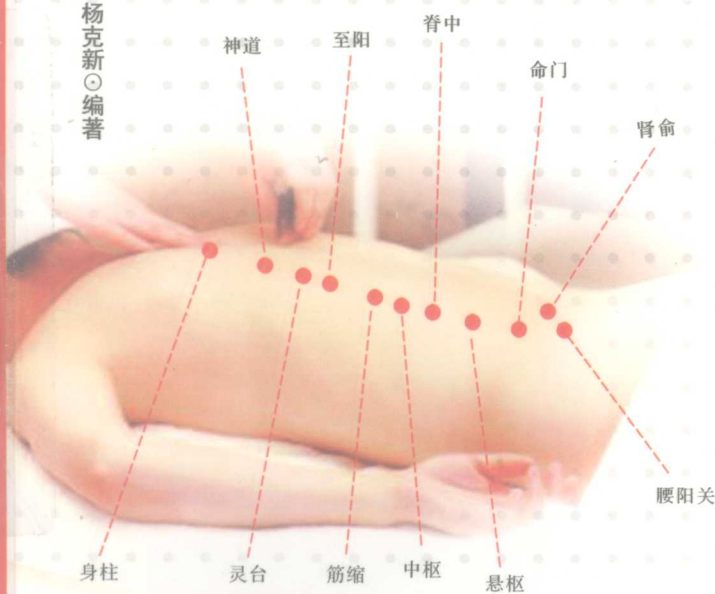
内容简单易学 一座无师自通的『家庭医院』

一本实用的中医健身全书！

一本享誉世界，深受人们推崇

和喜爱的保健养生方法。

教您掌握自我保健的良方。



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

TUJIE GUASHA BAGUAN  
QUBAIBING

# 【祛百病】 刮痧拔罐 图解

陈江华 杨克新◎编著



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

图解刮痧拔罐祛百病/陈江华,杨克新编著. —北京:  
人民军医出版社, 2009. 9  
ISBN 978-7-5091-2912-8

I. 图… II. ①陈…②杨… III. ①刮痧疗法—图解②拔  
罐疗法—图解 IV. R244-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 143078 号

---

策划编辑:崔晓荣

文字编辑:陶滢

责任审读:张之生

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290; (010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印·装:北京洲际印刷有限责任公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:14 字数:187 千字

版、印次:2009 年 9 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数:00001~12000

定价:25.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

# 内容提要

## NEIRONGTIYAO

---

本书首先介绍了人体五脏六腑、人体经络等基本知识；然后重点介绍了刮痧、拔罐的基本内容以及使用工具，施治手法、部位、时机、适应证、禁忌证、常用刺激部位和穴部、取穴方法、选穴配方原则，最后详细介绍了各种常见内科疾病、儿科疾病、妇科疾病、外科疾病、皮肤科疾病、眼科疾病、耳鼻咽喉科疾病的刮痧拔罐的治疗方法，以及刮痧拔罐美容的基本知识。内容简单易学，科学实用。是广大家庭防病治病、保健养生、强身健体、美容美体的必备用书。

---

# 前言

## QIANYAN



随着现代医学的飞速发展，生物、物理、化学等诸多领域的成果，被运用到医学临床当中。但现代医学也无时无刻不被一种现象所困扰，那就是，在各种疗法治病的同时，难免对人的健康产生伤害和副作用。每当人们在临床上遇到这类问题的时候，就常常赞叹我们的祖先所创立的中医自然疗法为人类的健康事业作出的巨大贡献。《图解刮痧拔罐祛百病》是这种自然疗法保健治病的具体运用。

刮痧这种疗法可以追溯到旧石器时代，那时人们出于本能用手或石片抚摸、刮过身体不适部位，有时竟然能使疾病得到缓解，于是，通过长期的实践与积累，人们逐渐总结归纳出了一套砭石治病的方法，那便是“刮痧”疗法。而拔罐又称“火罐气”，是一种以杯罐作工具，借热力排除罐中气压，吸于皮肤之上，造成淤血现象的一种疗法。古时，拔罐只是用来吸出疮疡中的脓血，或吸出体内湿气的一种方法，后来才进一步扩大了治疗范围，成为现代人们解除疲劳，促进血液循环的好疗法。无论是刮痧，还是拔罐，今天都已经发展成为一种非常广泛的自然疗法。刮痧、拔罐可以改善局部微循环，能够达到疏经通络，舒筋理气，驱风散寒，清热除湿，活血化瘀等功效。现代科学也已经证明，刮痧、拔罐可扩张毛细血

管，促进血液循环，对肌肉酸痛、中暑，以及风寒痹症等，都有立竿见影之效。同时运用刮痧、拔罐，也可起到调经理气，解除疲劳，增加免疫力的功效。

《图解刮痧拔罐祛百病》系统地介绍了刮痧、拔罐的手法、部位、时机、适应症、禁忌症、常用刺激部位和穴位、取穴方法、选穴配方等原则，详细介绍了各种常见疾病的刮痧、拔罐治疗方法。本书图文并茂，深入浅出，易学易懂，十分适合家庭疾病的防治与个人养生保健治疗，是广大家庭防病治病、保健养生、强身健体、美容美体的必备用书。

正所谓“无毒一身轻，刮痧、拔罐祛百病！”

编 者

2009年7月



# 目录 MULU

## 导言：了解人体生理结构，准确实施刮痧、拔罐术

中医学把人体结构分为脏腑、经络、气血津液三大部分。其中脏腑是人体生命活动的中心，气血津液由脏腑活动生成，是人体进行生理活动的物质基础，通过经络输布到全身，供给肌体维持生命的需要。我们只有了解了人体的基本结构，才能正确的实施刮痧及拔罐术，才能更好的治疗疾病。

### 一、人的五脏六腑 / 1

五脏六腑 / 1

刮痧与五脏六腑 / 4

拔罐与五脏六腑 / 5

### 二、人体经络认识谈 / 6

拔罐疗法与经络 / 7

刮拭与经络 / 7

人体经络图 / 8

### 三、掌握腧穴知识 / 32

反映病症 / 33

输注气血 / 33

防治疾病 / 33

#### 四、特殊穴位知识总括 / 34

五腧穴和原穴 / 34

络穴 / 34

郄穴 / 35

背俞穴和募穴 / 35

八会穴 / 35

八脉交会穴 / 35

下合穴 / 36

#### 五、刮痧疗法的常用穴位 / 36

手太阴肺经的穴位 / 36

手阳明大肠经的穴位 / 38

#### 六、拔罐疗法常用的穴位 / 40

大椎 / 40

风门 / 41

肺俞 / 41

曲池 / 41

合谷 / 41

太阳穴 / 42

天突 / 42

中府 / 43

丰隆 / 43

尺泽 / 43

中腕 / 43

足三里 / 43

天枢 / 44

内关 / 44

肾俞 / 44

脾俞 / 44

三阴交 / 45

安眠 / 45

肝 俞 / 45

委 中 / 45

## 上篇:刮痧保健祛百病

刮痧术简单、易懂,主要是通过补泻手法刺激皮肤,使皮下充血、毛细血管扩张,从而使病变器官、细胞得到营养和氧气的补充,促进人体新陈代谢,使人体全身气血得以畅通,祛除疾病,使人体恢复自身的愈病能力。

### 一、认识痧及痧象,掌握刮痧术的基本内容 / 46

浅析痧与刮痧 / 46

刮痧的发展历史 / 49

刮痧术的适应证和禁忌证 / 52

刮痧术的种类和操作方法 / 53

刮痧与刮痧介质 / 56

掌握刮痧术的操作规程 / 58

了解刮痧术的补、泻手法 / 60

### 二、学习刮痧技巧,掌握刮痧方法 / 62

人体各部位的刮拭方法 / 62

选择正确的刮拭方法 / 64

掌握刮拭的顺序与要诀 / 65

刮痧术的步骤 / 67

提高刮痧疗效的秘诀 / 69

刮痧程序中应注意的事项 / 70

防止晕刮 / 73

### 三、不同疾病,不同刮痧术 / 74

支气管哮喘的刮痧疗法 / 74

急性上呼吸道感染的刮痧疗法 / 75

咳嗽的刮痧疗法 / 75

- 感冒的刮痧疗法 / 77
- 高血压的刮痧疗法 / 79
- 心绞痛的刮痧疗法 / 80
- 心悸的刮痧疗法 / 81
- 甲亢的刮痧疗法 / 83
- 呕吐的刮痧疗法 / 84
- 急性胃肠炎的刮痧疗法 / 85
- 慢性胃炎的刮痧疗法 / 86
- 便秘的刮痧疗法 / 87
- 神经性头痛的刮痧疗法 / 88
- 偏头痛的刮痧疗法 / 89
- 郁病的刮痧疗法 / 91
- 失眠的刮痧疗法 / 93
- 多寐的刮痧疗法 / 94
- 健忘的刮痧疗法 / 95
- 癫痫的刮痧疗法 / 96
- 颈椎病的刮痧疗法 / 98
- 肩周炎的刮痧疗法 / 98
- 治疗落枕的刮痧疗法 / 100
- 腰椎间盘突出症的刮痧疗法 / 100
- 痛经的刮痧疗法 / 102
- 经前紧张综合症的刮痧疗法 / 102
- 闭经的刮痧疗法 / 104
- 乳腺增生的刮痧疗法 / 104
- 更年期综合症的刮痧疗法 / 105
- 盆腔炎的的刮痧疗法 / 106
- 牙痛的刮痧疗法 / 106
- 近视眼的刮痧疗法 / 108
- 咽喉肿痛的刮痧疗法 / 109
- 耳鸣的刮痧疗法 / 111

## 下篇:拔罐保健祛百病

拔罐术以罐为工具,借热力造成罐内负压,使罐吸附于施治部(穴)位,通过吸拔和温热刺激,使局部发生充血或淤血现象,从而达到治疗目的的一种常用的外治法。拔罐术可以治疗多种疾病,但是也有需要注意的地方,我们要全面了解拔罐术,以更好的治疗病痛。

### 一、了解拔罐术历史,明白常见拔罐疗法种类 / 114

拔罐疗法的发展历史 / 114

拔罐——中医精髓 / 117

拔罐疗法的治疗原理 / 120

按排气方法所分的拔罐术种类 / 122

按拔罐形式所分的拔罐疗法种类 / 124

按综合治疗所分的拔罐疗法种类 / 126

### 二、选择合适罐具,掌握拔罐的操作方法 / 129

拔罐常用的五种罐具 / 129

拔罐的四大辅助用品 / 132

了解常用拔罐的体位 / 133

选择正确的拔罐部位 / 134

拔罐疗法的选穴原则 / 136

做好拔罐前后的清洁工作 / 138

常见的拔罐方法 / 139

排气方法 / 142

起罐的方法 / 145

背部排罐疗法 / 146

发疱排毒拔罐疗法 / 149

区域拔罐疗法 / 152

### 三、不同疾病,不同拔罐法 / 157

感冒的拔罐方法 / 157

- 咳嗽的拔罐方法 / 159
- 支气管炎的拔罐方法 / 160
- 支气管哮喘的拔罐方法 / 160
- 高血压的拔罐方法 / 162
- 心绞痛的拔罐方法 / 163
- 癫痫的拔罐疗法 / 164
- 腹泻的拔罐疗法 / 167
- 痢疾的拔罐疗法 / 167
- 神经衰弱的拔罐疗法 / 168
- 失眠的拔罐疗法 / 169
- 头痛的拔罐疗法 / 169
- 中风后遗症的拔罐疗法 / 170
- 病毒性脑炎失语症的拔罐疗法 / 172
- 挑刺颈椎病的拔罐疗法 / 173
- 腰背疼痛的拔罐疗法 / 175
- 后背疼痛的的拔罐疗法 / 175
- 类风湿性关节炎的拔罐疗法 / 176
- 肩周炎的拔罐疗法 / 177
- 腰椎间盘突出症的拔罐疗法 / 178
- 月经不调拔罐法 / 179
- 带下病的拔罐疗法 / 180
- 子宫脱垂的针罐并用疗法 / 182
- 不孕症的拔罐疗法 / 183
- 痤疮的拔罐疗法 / 184
- 荨麻疹的拔罐疗法 / 184
- 黄褐斑的针灸拔罐法 / 185
- 雀斑的拔罐疗法 / 186
- 湿疹的拔罐疗法 / 186
- 白癜风的拔罐疗法 / 187
- 银屑病的拔罐疗法 / 188
- 带状疱疹的拔罐疗法 / 189
- 瘙痒症的拔罐疗法 / 190

|                  |     |
|------------------|-----|
| 丹毒的拔罐疗法 /        | 190 |
| 神经性皮炎的拔罐疗法 /     | 192 |
| 过敏性鼻炎的拔罐疗法 /     | 192 |
| 视力模糊的拔罐疗法 /      | 193 |
| 假性近视的拔罐疗法 /      | 193 |
| 酒渣鼻的拔罐疗法 /       | 194 |
| 小儿厌食症的拔罐疗法 /     | 195 |
| 小儿遗尿的拔罐疗法 /      | 196 |
| 小儿营养不良的拔罐疗法 /    | 197 |
| 落枕的拔罐疗法 /        | 197 |
| 急性阑尾炎的拔罐疗法 /     | 198 |
| 急性腰扭伤的拔罐疗法 /     | 199 |
| 针灸拔罐治疗痔疮 /       | 199 |
| 附录 A 拔罐与减肥 /     | 201 |
| 单纯性肥胖的拔罐疗法 /     | 201 |
| 小儿肥胖症的拔罐疗法 /     | 202 |
| 女性肥胖症的拔罐疗法 /     | 203 |
| 肥胖症合并高脂血症的拔罐疗法 / | 204 |
| 肥胖症合并高血压的拔罐疗法 /  | 204 |
| 肥胖症合并脂肪肝的拔罐疗法 /  | 205 |
| 肥胖症合并糖尿病的拔罐疗法 /  | 206 |

## 导言：了解人体生理结构， 准确实施刮痧、拔罐术

中医学把人体结构分为脏腑、经络、气血津液三大部分。其中脏腑是人体生命活动的中心，气血津液由脏腑活动生成，是人体进行生理活动的物质基础，通过经络输布到全身，供给肌体维持生命的需要。我们只有了解了人体的基本结构，才能正确的实施刮痧及拔罐术，才能更好的治疗疾病。

### 一、人的五脏六腑

我们经常说五脏六腑，那么，你知道什么是五脏六腑吗？你了解五脏六腑与刮痧、拔罐有何渊源吗？

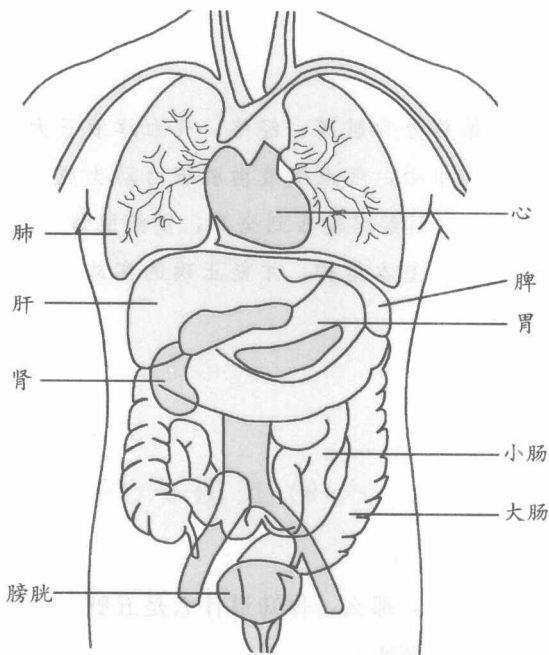
#### 五脏六腑

所谓五脏六腑，是中医学上的名词，在我国已流传了几千年。通常情况下，中医学把人体内在的重要脏器分为脏和腑两类。脏包括心、肝、脾、肺、肾，它们可贮藏精气。精气是指能充养脏腑、维持生命活动不可缺少的营养物质。腑，包括胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦（六腑），

它们具有消化食物，吸收营养、排泄糟粕的功能。

中医学认为，人体是以五脏为核心构成的一个极为复杂的统一体，它以五脏为主，配合六腑，以经络作为网络，联系形成五大系统。

事实上，人体内脏器官之间，不但有结构上的某种联系，而且在功能上也是密切联系、相互协调的。某一生理活动的完成，往往有多脏器的参与，而一个脏器又具有多方面的生理功能。内脏之间的这种相互联系是人体内脏生理活动的整体性的表现。因此内脏发生病变后也可以相互影响。



众所周知，心是脏腑中最重要的器官，起着主导和支配的作用。心是人体血液循环的动力，血液通过心脏的搏动而输送到全身，心血的盛衰都可以从脉搏上反映出来；中医认为心，开窍于舌，舌质的变化可以反映出心的生理及病理变化。

小肠位于腹腔，通过胃消化后的水谷进入小肠，进行进一步消化，吸

收其中的营养，排除其糟粕。小肠有了问题就会出现消化吸收功能障碍，大小便异常，如腹痛、腹泻、少尿等症状。

心与小肠互属表里，心属里，小肠属表，心之阳气下降于小肠，帮助小肠区别食物中的精华和糟粕。如果心火过盛，可移热于小肠，出现小便短赤、灼痛、尿血等症状，反之，小肠有热，也可引起心火亢盛，出现心中烦热、面红、口舌生疮等症状。

肝具有调节某些精神情志活动、贮藏血液和调节血量的功能，协助脾胃消化食物。肝开窍于目，肝脏有病常会引起各种眼病。

胆附于肝，胆所贮藏的胆汁是由肝分泌来的，“借肝之余气，溢入于胆，积聚而成”。肝胆互为表里，肝的疏泄功能正常，才能保证胆汁的贮存和排泄功能正常，胆汁排泄通畅，肝才能发挥其疏泄之性。肝胆发病时互相影响，所以在治疗时常需肝胆同治。

脾胃主管饮食的消化、吸收和传输水谷精微，以满足人体生命活动的各个组织器官的需要，故有“脾胃为后天之本”之说。此外脾还有统血、主肌肉的功能。胃主要是消化食物。脾与胃都是消化食物的主要脏腑，二者经脉互相联系，构成表里关系。胃主受纳，脾主运化，共同完成消化吸收和运输营养物质的任务。胃主降，水谷得以下行，便于消化，脾主升，水谷精微才能输布到全身。

肺上连气管喉咙，开窍于鼻。肺是呼吸器官，主要功能是主一身之气，肺功能正常，则气道通畅，呼吸均匀和调。如果肺气不足，则可出现身倦无力，气短自汗等症状。肺主肃降，通调水道，下输膀胱，可促进小便通利。

大肠的主要功能是吸收水分，排泄糟粕。肺与大肠构成表里关系。大肠的传导有赖于肺气的肃降，肺气肃降则大便传导如常，粪便排出通畅。若大肠积滞不通，反过来也影响肺气的肃降。

肾主要功能是藏精，所谓“精”一是指禀于父母之精，称为先天之精，是人体生殖发育的根本；一是指来源于脾胃的水谷之精，称为后天之精，是维持人体生命活动的物质基础。肾藏命门之火，命门之火不足，常

导致全身阳气虚弱，发生各种疾病。肾主水、主骨、生髓，与人体的生殖、生长发育、衰老、水液代谢有密切关系。

膀胱的主要功能是贮尿和排尿。膀胱的排尿功能和肾气盛衰有密切关系。肾气充足，尿液可以及时分泌于膀胱并排出体外，若肾气虚而不能固摄，就会出现小便频数，遗尿或失禁，肾虚气化不利，则出现尿闭或小便不畅。肾与膀胱构成表里。

三焦也是人体六腑之一。三焦不是一个独立的器官，而是指人体部位的划分，即膈肌以上为上焦，包括心、肺；膈肌以下到脐为中焦，包括脾与胃，脐以下为下焦，包括肝、肾、大小肠、膀胱等。

三焦的生理功能主要是人体的气化作用与水谷的运行通路。这些生理功能，实际上是肺脏宣发卫气，散布津液，脾胃运化，肾与膀胱调节水液和排泄尿液等几个脏腑生理功能的综合，而不是指单一脏腑的功能。

#### 健康专家提示

需要指出的是中医学里的脏腑，除了指解剖的实质脏器官，更重要的是对人体生理功能和病理变化的概括。因此，虽然与现代医学里的脏器名称大多相同，但其概念、功能却不完全一致，所以不能把两者等同起来。

### 刮痧与五脏六腑

刮痧和拔罐都是传统的自然疗法，以中医理论为基础，用器具（牛角、玉石、罐）等在皮肤相关部位操作，以达到疏通经络、行气活血化瘀之目的。因此，我们在了解刮痧和拔罐术之前，首先就要了解人体的基本结构和一些简单的中医理论。

现代科学证明，刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对于高血压、中暑、肌肉酸痛等病症都有立竿见影之效。经常刮痧，可起到调节气血，解除疲劳，增加免疫功能的作用。

刮痧施术于皮肤，对机体的作用大至可分为两大类，一是预防保健作用，二是治疗作用。皮肤是机体暴露于外的最表浅部分，直接接触外界，