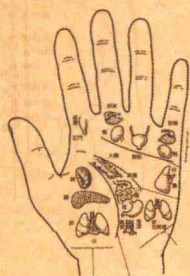
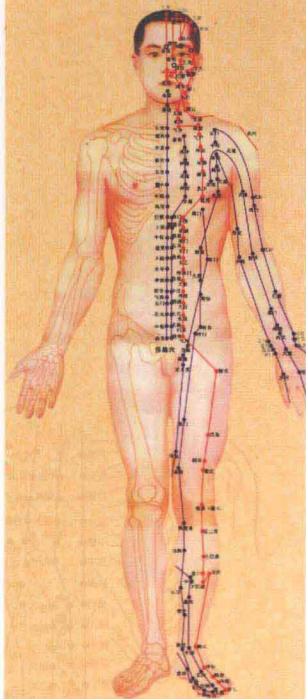
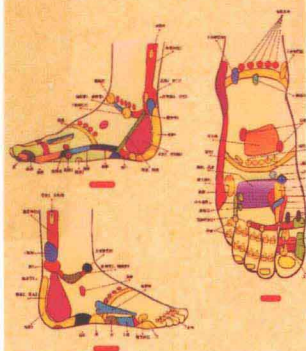


全身經絡穴位參照圖



春天浴足升陽固脫
夏天浴足濕邪乃除
秋天浴足肺腑潤育
冬天浴足丹田和暖



中国最畅销的健康书 超值白金版全新修订
版本最优，内容最全，百姓养生首选之书

本书将教你掌握让潜藏疾病无所遁形的刮痧术，学会驱除寒邪的针灸术。这些疗法简单易学，见效快速，既可用于防病治病，



拔罐针灸

健康调理
全书

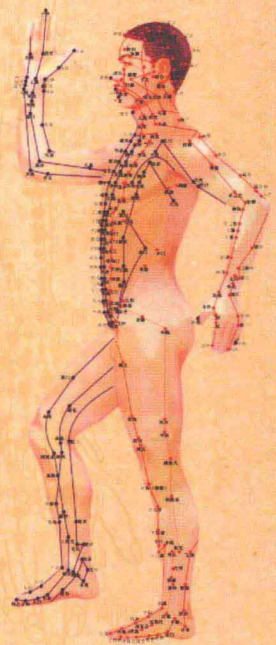
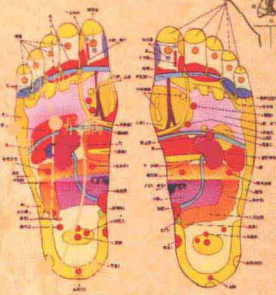
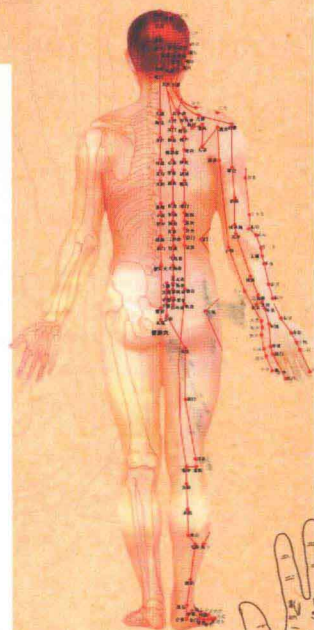
国医外治调理丛书

中国家庭必备一册的中医保健治病全书，著名中医为全家开列的
用又有效的刮痧、针灸、拔罐防病与治病方法，为自己、为家人

内病外治
用。



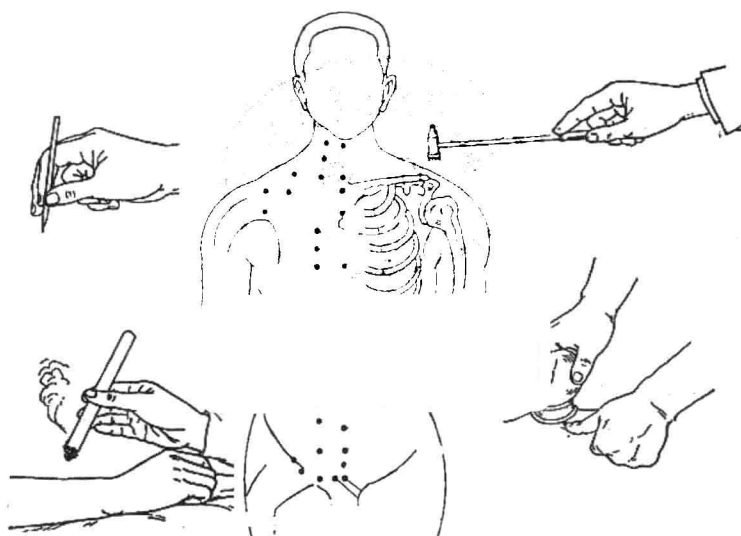
“一”，教你掌握最实
疗身体之疾。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

拔罐针灸健康 调理全书

九 峰 编 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拔罐针灸健康调理全书/九峰编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
(国医外治调理丛书)
ISBN 978-7-5388-7560-7

I. ①拔… II. ①九… III. ①拔罐疗法②针灸疗法
IV. ①R244. 3②R245

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第119590号

拔罐针灸健康调理全书

BAGUAN ZHENJIU JIANKANG TIAOLI QUANSHU

主 编 九 峰
责任编辑 李欣育
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市美达印刷有限公司
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16
印 张 40
字 数 500千字
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7560-7/R · 2139
定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目 录



上 篇

刮痧篇

第一章 第一节 了解刮痧及其基本原理

底蕴深厚的刮痧疗法	014
刮痧疗法的历史与发展	015
刮痧疗法的现实意义和应用现状	019
刮痧疗法的作用机理	020
刮痧保健的五大特点	024
刮痧是适合现代人体质特点的养生绝技	025
刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法	027
经络全息刮痧疗法与其他疗法的关系	027

第二章 第二节 刮痧时必须做的准备

刮痧的器具	029
刮痧时患者的体位	031
刮痧疗法的种类	033
刮痧的疗程及实施步骤	035
刮痧保健运板方法	037
刮痧的补泻手法	039
刮痧刺激后的痧痕和痧象	040
刮拭要领与技巧	040
刮拭后的反应	042
刮痧操作步骤	042
刮痧板的清洗和保存	043

刮痧保健的方式	044
保健刮痧的应用范围	044

✚ 第三节 刮痧的注意事项

刮痧前的注意事项	046
刮痧时的注意事项	048
刮痧后的注意事项	051

✚ 第四节 经络系统及全息刮痧疗法

人体经络系统与刮痧疗法	054
全息穴区和不同器官之间的联系	059
经络全息刮痧法治病保健的机理	061
经络全息刮痧法的临床作用	064
经络全息刮痧疗法临床应用	067
刮痧选区的经络腧穴基础	068
掌握了经络，养生便可不费吹灰之力	076
打通经络就打开了血液流畅的通道	077

✚ 第五节 刮痧常用的全息穴区

刮痧常用的全息穴区概述	078
-------------------	-----

✚ 第六节 人体不同部位的刮痧方法

头部刮痧法	083
面部刮痧法	084
颈部刮痧法	085
背部刮痧法	086
胸部刮痧法	089
腹部刮痧法	091
四肢刮痧法	092
耳部刮痧法	094
手部刮痧法	094
检查脊椎法	098
检查心肺法	099
检查肾脏法	100
检查大脑法	101

检查其他脏腑法.....	101
十区刮痧法.....	102
辨证刮痧法.....	105

第七章 常见疾病的刮痧疗法

内科疾病的刮痧疗法.....	111
外科疾病的刮痧疗法.....	127
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——妇科疾病.....	138
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——男科疾病.....	142
皮肤疾病的刮痧疗法.....	145
五官科疾病的刮痧疗法.....	148
小儿疾病的刮痧疗法.....	152
美容保健的刮痧疗法.....	155
刮痧调理亚健康.....	167

第八章 根据自己的体质来刮痧

辨析你的体质类型.....	175
气虚体质保健刮痧：益气健脾，增强抵抗力.....	178
阳虚体质保健刮痧：温阳益气，增强能量源动力.....	179
阴虚体质保健刮痧：清泻虚热，益气养阴.....	180
阳盛体质保健刮痧：清热泻火，润燥通便.....	181
气郁体质保健刮痧：疏肝利胆，解郁除烦.....	182
血瘀体质保健刮痧：疏通经络，活血化瘀.....	184
痰湿体质保健刮痧：益气健脾，利湿化痰.....	185

第九章 不一样的四季刮痧法

春季保健刮痧：畅达气血，缓解春困.....	186
夏季保健刮痧：养心健脾，安然度夏.....	187
秋季保健刮痧：养肺润燥，平安度秋.....	189
冬季保健刮痧：护卫肾阳，抵御冬寒.....	191

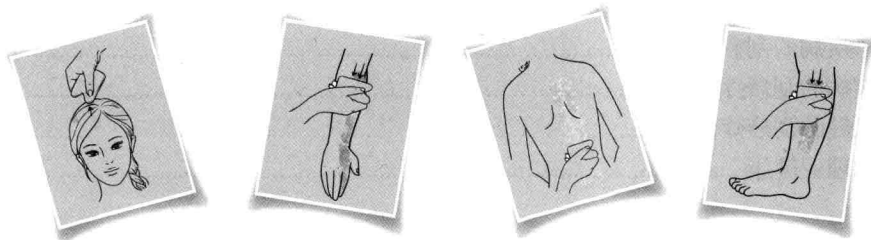
第十章 常见的刮痧保健法

皮肤保健.....	193
肌肉保健.....	194
筋脉保健.....	194
毛发保健.....	194

单穴保健.....	195
-----------	-----

✚ 第十一节 全息经络手诊法

全息经络手诊法概述.....	231
全息经络手诊法的基础知识.....	233
手部生物全息诊病法.....	236
经络手诊法.....	241



中 篇

拔 罐 篇

✚ 第一节 了解拔罐的概念和原理

走进神奇的拔罐世界.....	248
绵延千年经久不衰的神奇疗法——拔罐.....	248
拔罐的现代概况.....	251
拔罐的作用和机理.....	254
拔罐疗法的治病机理.....	256
拔罐疗法的妙用.....	257
小罐如何发挥大疗效.....	259
拔罐养生常用方法.....	259

✚ 第二节 拔罐前必须了解这些事

拔罐常用的“罐”介绍.....	262
选择拔罐器具的原则.....	264
拔罐的几大辅助工具.....	265
拔罐的方法与过程.....	265
掌握拔罐的适当时间.....	267

拔罐的注意事项.....	268
罐斑暗示着什么	269
拔罐的适用人群.....	269
拔罐中遇到异常反应怎么办	270

★ 第三节 拔罐的取穴原则和操作方法

拔罐常用穴及其位置.....	271
拔罐的取穴原则	278
了解人体经络系统：气血运行的通道.....	280
十二经脉是滋养身体的河流	281
经络的生理功能和病理反应.....	282
腧穴：河坝上的水闸	283
奇经八脉是调节河流的水库	288
十二皮部：抵御外邪的森林	290
十二经筋：河流滋养的土地	290
十五络脉：流遍全身的地下水	290
拔罐疏通经络之原理.....	292
拔罐疗法必选腧穴	292
经络学说的应用.....	293
常用的取穴方法	295
特定穴.....	297

★ 第四节 拔罐的速成操作方法

拔罐疗法的分类	299
常用的拔罐方法.....	301
起罐时的注意事项	307
拔罐后皮肤变化的临床意义.....	308
拔罐过程中的常见误区	308
四季拔罐有学问.....	309
在家拔罐有讲究	310
夏季拔罐的好处.....	311

★ 第五节 拔罐的保健作用

拔罐的保健作用概述	312
拔罐保健的要穴.....	313
防晕车晕船	315

戒烟.....	315
补肾壮阳	316
健脾和胃	316
益智健脑	317
腰腿疼痛.....	317
儿童保健拔罐	318
青壮年保健拔罐.....	319
缓解各种疼痛	320
解毒排毒.....	320

✿ 第六节 常见疾病的拔罐疗法

内科疾病	321
皮肤科疾病.....	356
外科疾病	373
男科疾病.....	376
妇科疾病	379
儿科疾病.....	395
耳鼻喉科疾病	401
拔罐美容法.....	408
拔罐治疗亚健康症状	412



✿ 下 篇 | 针 灸 篇

✿ 第一节 了解针灸的概念和原理

什么是针灸.....	418
针灸的历史与演进.....	419

了解针灸的保健功效	422
针灸是如何治病的.....	424

✚ 第二节 掌握针刺疗法

针刺的施治器具.....	426
选择体位.....	427
针刺的金针法.....	428
针刺的过程.....	433
针刺的方向、角度和深度	437

✚ 第三节 针法的基本操作方法

行针与得气	441
得气及其表现.....	443
行针的基本手法.....	444
行针的辅助手法.....	444
常用针刺的补泻手法.....	445
影响针灸治疗效果的因素.....	446
留针与出针.....	447
留针法.....	447
出针法.....	449
晕针.....	450
滞针.....	450
弯针.....	451
断针.....	451
血肿.....	452
三棱针疗法.....	452
皮肤针疗法.....	454
皮内针法.....	456
耳针疗法.....	457

✚ 第四节 了解灸法的原理与方法

什么是灸法.....	466
灸法的历史.....	467
灸法的作用.....	467
施灸的操作要求.....	470

施灸的补泻手法.....	472
施灸的注意事项与禁忌.....	477

◆ 第五节 灸法的种类和应用

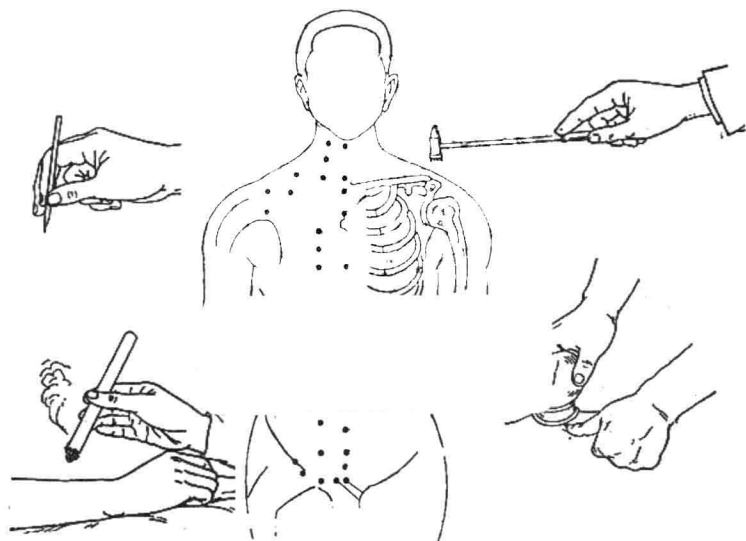
艾炷灸	481
艾条灸.....	488
实按灸.....	490
温针灸.....	490
温灸器灸.....	491
其他灸法.....	492

◆ 第六节 常见病的针灸治疗方法与操作

内科疾病.....	498
外科疾病.....	535
男科疾病.....	554
妇科疾病.....	561
皮肤科疾病.....	586
五官科疾病.....	609
儿科疾病.....	636

拔罐针灸健康 调理全书

九 峰 编 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拔罐针灸健康调理全书/九峰编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
(国医外治调理丛书)
ISBN 978-7-5388-7560-7

I. ①拔… II. ①九… III. ①拔罐疗法②针灸疗法
IV. ①R244. 3②R245

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第119590号

拔罐针灸健康调理全书

BAGUAN ZHENJIU JIANKANG TIAOLI QUANSHU

主 编 九 峰
责任编辑 李欣育
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市美达印刷有限公司
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16
印 张 40
字 数 500千字
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7560-7/R · 2139
定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活紧张，工作压力大，身心处在亚健康状态而不自知，不是腰酸背痛、颈肩疼痛，就是浑身没劲，但是去医院检查又没有什么病。这时，人们需要一些简单方便的方法来调理身体、放松身心。刮痧、拔罐和针灸正是很好的选择。针灸、拔罐、刮痧疗法皆为中医外治法中的重要手段，并都以中医针灸学知识为基础，自古以来广泛应用于临床各科疾病的治疗。现代科学研究也在很多方面证实了它们具有良好的临床疗效。它们以简单、方便、廉价、效验等特点，受到广大群众的欢迎。刮痧、拔罐和针灸疗法作为自然疗法的重要组成部分，是人类医学领域的瑰宝。它们均是以中医的脏腑、经络、气血等理论为基础的医术，都采用“内病外治”的方法，是基于民族文化和科学传统产生的宝贵遗产，历史悠久，源远流长，千百年来广泛流传于民间。

刮痧疗法的起源可追溯到旧石器时代，先人在长期的生活与实践中，逐步摸索并积累经验而形成了刮痧疗法。刮痧一般是用光滑的硬器具或刮痧板等工具在人体皮肤的特定部位，进行反复摩擦等一系列良性的物理刺激，通过刮拭经络，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，从而改善局部气血循环，达到祛除邪气、活血散瘀、舒筋理气、清热解毒、开窍益神等功效。刮痧以中医的脏腑经络学说为理论基础，在疾病未起或初起的时候，刮痧可以帮助身体排出毒素、激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。在疾病比较严重时，刮痧也可以帮助人体疏通经络，促进病邪排出，起到辅助治疗的作用。刮痧不仅可用于临床各科疾病的防治，还适用于美容养颜和预防衰老。

拔罐疗法是我国劳动人民在几千年与疾病的坚强抗争中总结出来的一种绿色健康疗法。它是以罐为工具，利用燃烧、挤压等方法排除罐内空气，使罐吸附于体表特定部位，产生刺激，形成局部充血或瘀血现象，而达到防病治病，强壮身体为目的的一种治疗方法。拔罐疗法通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以引导营卫之气始行输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官、温煦皮毛，同时使虚衰的脏腑功能得以振奋，畅通经络，调整机体的阴阳平衡，使气血得以调整，从而达到健身祛病疗疾的目的。因为拔罐疗法对人体是一种全身的综合性疗法，所以无论什么样的疾病，根据病情选用不同的拔罐手法，都会起到很好的治疗和辅助治疗作用。尤其对失眠、疲劳综合征、亚健康状态、颈椎病、肩周炎、腰椎病等常见疾病有很好的缓解和治疗效果。

针灸也是一门源远流长的中医疗法，是祖国医学的重要组成部分。针灸疗法是一种以针刺艾灸来防治疾病的方法。针法是用金属制成的针，刺入人体一定的穴位，运用手法，以调整营卫气血；灸法是用艾绒搓成艾条或艾炷，点燃以温灼

穴位的皮肤表面，达到温通经脉、调和气血的目的。针灸疗法通过经络、穴位的传导作用，以及运用一定的操作法，来治疗全身疾病的。在临床上按中医的诊疗方法诊断出病因，找出疾病的关键，辨别疾病的性质，确定病变，做出诊断，然后进行相应的配穴处方，进行治疗。以通经脉，调气血，使阴阳平衡，脏腑调和，从而达到防治疾病的目的。针灸疗法适应证很广，可用于内、外、妇、儿、五官等科多种疾病的治疗和预防；治疗疾病的效果比较迅速和显著，特别是具有良好的兴奋身体功能，提高抗病能力和镇静、镇痛等作用。

本书用通俗易懂的语言讲解了刮痧、拔罐和针灸的中医理论基础，如经络、穴位的基本知识，全息理论，各种穴位的适应证。并分别介绍了各种刮痧用具，常见疾病的刮痧治疗方法，不同体质的刮痧方案，刮痧的注意事项及禁忌证等；拔罐的理论基础，各种拔罐用具，常见疾病的拔罐方案，拔罐的注意事项及禁忌证等；针灸的理论基础、各种针灸器具，常见疾病的针灸治疗方案，针灸的适应证及注意事项，还有其他常见的针灸疗法，如三棱针针灸、皮肤针、耳内针、艾灸等。本书教给你简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法。让你掌握潜藏疾病无所遁形的刮痧术，学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的拔罐法，认识内病外治的针灸术。这些疗法简单易学，疗效显著，不仅适用于生病的人，健康人也可以进行刮痧、拔罐和针灸，特别是当前亚健康状态的人群。现在，你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。无论有无医学基础，都可以轻松入门。为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾。

目 录



上 篇

刮 痧 篇

★ 第一节 了解刮痧及其基本原理

底蕴深厚的刮痧疗法	014
刮痧疗法的历史与发展	015
刮痧疗法的现实意义和应用现状	019
刮痧疗法的作用机理	020
刮痧保健的五大特点	024
刮痧是适合现代人体质特点的养生绝技	025
刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法	027
经络全息刮痧疗法与其他疗法的关系	027

★ 第二节 刮痧时必须要做的准备

刮痧的器具	029
刮痧时患者的体位	031
刮痧疗法的种类	033
刮痧的疗程及实施步骤	035
刮痧保健运板方法	037
刮痧的补泻手法	039
刮痧刺激后的痧痕和痧象	040
刮拭要领与技巧	040
刮拭后的反应	042
刮痧操作步骤	042
刮痧板的清洗和保存	043

刮痧保健的方式	044
保健刮痧的应用范围	044

§ 第三节 刮痧的注意事项

刮痧前的注意事项	046
刮痧时的注意事项	048
刮痧后的注意事项	051

§ 第四节 经络系统及全息刮痧疗法

人体经络系统与刮痧疗法	054
全息穴区和不同器官之间的联系	059
经络全息刮痧法治病保健的机理	061
经络全息刮痧法的临床作用	064
经络全息刮痧疗法临床应用	067
刮痧选区的经络腧穴基础	068
掌握了经络，养生便可不费吹灰之力	076
打通经络就打开了血液流畅的通道	077

§ 第五节 刮痧常用的全息穴区

刮痧常用的全息穴区概述	078
-------------------	-----

§ 第六节 人体不同部位的刮痧方法

头部刮痧法	083
面部刮痧法	084
颈部刮痧法	085
背部刮痧法	086
胸部刮痧法	089
腹部刮痧法	091
四肢刮痧法	092
耳部刮痧法	094
手部刮痧法	094
检查脊椎法	098
检查心肺法	099
检查肾脏法	100
检查大脑法	101