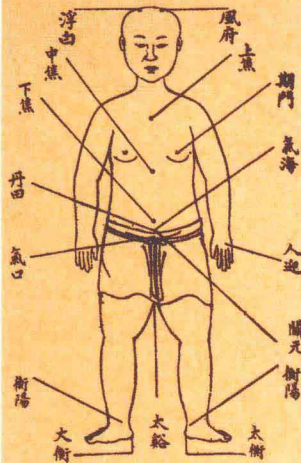
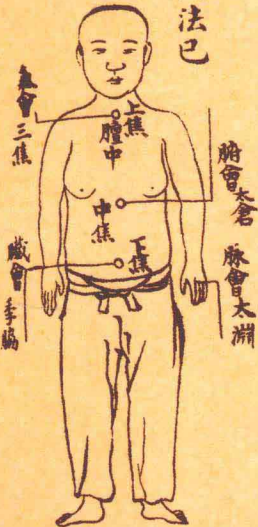


諸穴法圖

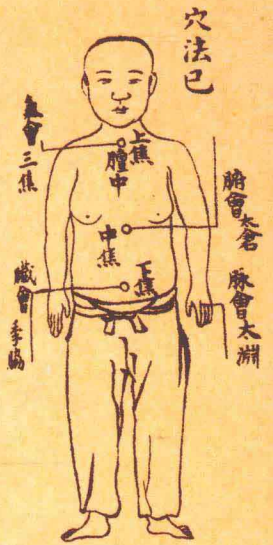
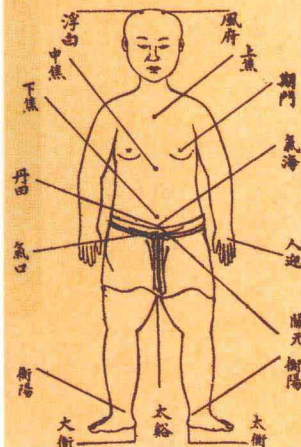
諸穴法圖



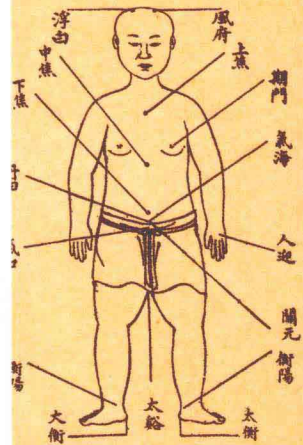
穴法已



諸穴法圖



諸穴法圖



穴法已



国医外治调理丛书

灸除百病，刮痧保健。著名老中医手把手教你学会艾行，人人可学。灸护身心病自除，居家保健不求人，刮

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

本书详细介绍了祛除各种常见病证的艾灸和刮痧方法、的艾灸、刮痧养生保健方案，融施治与调养于一体，妙

刮痧灸法

调治健康

谢杏林 编著

事项，以及不同群体病、重拾健康。

列症施治，好学易用，简单易轻，不花大钱轻松得健康。

中
醫
養
生

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

刮痧灸法调治 健康全书

谢杏林 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

刮痧灸法调治健康全书/谢杏林编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
(国医外治调理丛书)
ISBN 978-7-5388-7540-9

I. ①刮… II. ①谢… III. ①刮搓疗法②针灸疗法
IV. ①R24

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第104420号

刮痧灸法调治健康全书

GUASHA JIUFA TIAOZHI JIANKANG QUANSHU

主 编 谢杏林
责任编辑 刘 杨
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 978-7-5388-7540-9/R · 2128
定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

刮痧灸法调治 健康全书

谢杏林 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

刮痧灸法调治健康全书/谢杏林编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
(国医外治调理丛书)
ISBN 978-7-5388-7540-9

I. ①刮… II. ①谢… III. ①刮搓疗法②针灸疗法
IV. ①R24

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104420号

刮痧灸法调治健康全书

GUASHA JIUFU TIAOZHI JIANKANG QUANSHU

主 编 谢杏林
责任编辑 刘 杨
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 978-7-5388-7540-9/R · 2128
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，他们需要一些简单方便的方法来调理身体、放松身体。艾灸和刮痧正是很好的选择。

《灵枢·官能》中说：“针所不为，灸之所宜。”艾灸作为一种古老的防病治病方法，对很多疾病都具有很好的疗效。刮痧使体内的痧毒即病理产物得以外排，从而达到治愈疾病的目的。

“一针二灸三用药”，艾灸在传统医学中占有举足轻重的地位。艾灸是中国自古相传的中医治病养生方法，已经有数千年的历史。艾灸通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病的作用。简单地说，艾灸就是用燃烧的艾草熏烤身体的局部，以达到治病养生目的一种方法。艾灸具有驱寒邪、补元阳、通经络、调正气的功效，配合经验组穴，对因为寒和气导致的多种现代疾病有非常好的效果。由于具有操作简单、易学易懂、适应证广、治疗费用低廉而且疗效显著等特点，艾灸的影响和应用范围十分广泛。

治病要治本，寻水要寻源。中医认为，疾病的根源在于我们吸收了太多的毒素，这些毒素在反复的吸收过程中进入血液，血液便受到污染。污染的血液流进五脏六腑的任何一脏一腑，相应的部分都会出现不同的反应。只要我们掌握净化血液的方法——刮痧，便可随时随地将身体里的血毒清除出去，保证身体健康无恙。刮痧一般是用光滑的硬物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。

艾灸与刮痧是我国传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然医疗保健方法，千百年来广泛流传于我国民间，“家有三年艾，郎中不用来。”艾灸方法具有独特的找病功能，就是能在疾病尚未出现的时候发现疾病，符合目前“早诊断”、“早发现”、

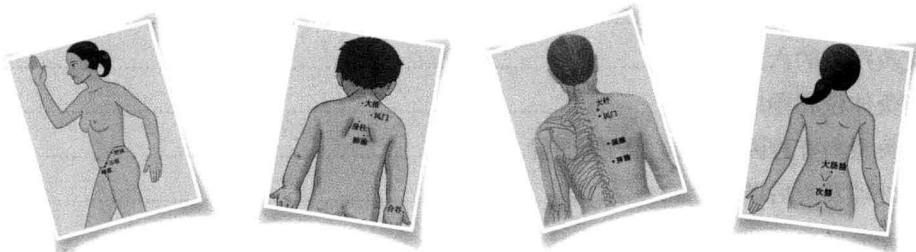
“早治疗”的医疗理念。通过艾灸的找病功能，可以让我们更早地发现疾病，防患于未然。刮痧以中医的脏腑经络学说为理论基础，在疾病未起或初起的时候，刮痧可以帮助身体排出毒素，激发人体的“正气”，达到防病、治病的目的。在疾病比较严重时，刮痧也可以帮助人体疏通经络，促进病邪的排出，起到辅助治疗的作用。

不仅是健康人，病人也可以自我进行艾灸和刮痧。艾灸无副作用、简单易行、见效迅速，不但可以祛病而且可以强身，是集治、寻、养三位一体和驱、补、通、调四效合一的绿色疗法。刮痧对皮肤看似简单的刮拭刺激，其实是对体内脏腑、经络、体表、血脉、肌肉的总动员，可以调动机体的自我防卫系统，来调节失衡的气血，排除对身体有害的毒素，发挥最佳的保健作用，帮助身体排除毒素、清洁血液环境、重现体内阴阳平衡、激活人体自我痊愈能力、提高自身免疫力。艾灸与刮痧疗法历史悠久、操作简单、安全可靠，组穴灵活多变，可以自由组合，适合不同需要的人群使用，有助于改善现代人寒、气、虚的体质特点。

本书用通俗易懂的语言讲解了艾灸与刮痧的医学理论，教给你简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法。让你学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的艾灸法，掌握让潜藏疾病无所遁形的刮痧术。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



第一章 | 灸除百病 ——艾是祈求健康的一炷香

第一节 温通经络，“艾”到病除——走近神奇的艾灸

古法今用，探秘绿色健康的艾灸疗法	026
艾灸疗法——最古老的中医疗法	026
灸除百病：用艾灸疗法祛病，既简单又有效	028
艾灸疗法是集治病、寻病、养生为一体的妙方	029
只需灸一处，多种疾病即可消	030
艾灸疗法是相伴一生的良医	031
凡药之不及，针之不到，必须灸之——常用艾灸疗法	033
艾炷灸：艾叶苦辛，能回垂绝之阳	033
艾条灸：调整人体机能，提高身体抵抗力	035
温针灸：严防艾火脱落，谨防烧伤	037
天灸：灸除“内”毒，一身轻松	038
艾熨灸：活血化瘀，扶阳正气	040
非艾灸法：与艾灸疗法的异曲同工之妙	042
细节决定健康：灸疗的禁忌及其适应证	044
艾灸疗法的作用原理与功用	044
艾炷、艾条、药条的制作	045
热证也可使用艾灸疗法治疗	046
灸法也有补泻之分	048

艾灸的取穴原则与配穴方法.....	049
禁灸穴——这些穴位千万不能灸.....	051
艾灸疗法的注意事项.....	052
影响艾灸疗效的六大因素.....	053
掌握施灸体位和顺序很重要.....	054
施灸的灸量与疗程因人而异，因病而异.....	056
灸疮的处理及灸后调养.....	057
让疾病无所遁形的艾灸寻病术.....	058
艾灸疗法通过经络来辨识疾病.....	058
灸感可用来测知经络的畅通与否.....	060
神奇灸感，可以找出经络里的病.....	061
循经治未病，艾灸是良方.....	063
温通经络，畅行气血是艾灸的最终目的.....	064
腧穴是艾灸疗法的刺激点.....	065
刺激穴位，必须掌握“开闭”时间.....	066
■ 第二节 艾灸，艾灸，用“爱”来灸——让艾灸温暖你的家	
轻松治疗儿童病，艾灸为父母解忧.....	068
灸法治疗小儿腹泻，既方便又安心.....	068
小儿百日咳，艾灸辨证治疗更有效.....	070
艾灸治恶食，让孩子吃饭香身体棒.....	071
小儿惊厥不用慌，艾灸疗法来帮忙.....	073
止住小儿遗尿，艾灸疗法可轻松搞定.....	075
艾灸健脾消食除疳积，让孩子健康成长.....	076
小儿疝气是大事，可用按摩加艾灸来治.....	078
治疗小儿鹅口疮，艾灸疗法是良方.....	079
温经活血治妇科病，艾灸为女性除烦.....	081
艾灸温热止痛，轻松消除经期疼痛.....	081
艾灸补气行血，调理肾脏治闭经.....	082
对号入座，治疗经行后期及月经过少.....	084
艾灸补元止出血，治疗月经过多、经行先期.....	085

调脏腑以止崩漏，艾灸疗法有绝招.....	086
艾灸疗法是产后调养的首选方法.....	088
艾灸祛湿邪，治疗带下病有良效.....	089
行气活血，轻轻松松灸除盆腔炎.....	090
补虚养精治男性病，艾灸为丈夫消虑	092
男人亚健康，及早治疗防阳痿.....	092
灸除早泄，让男人重拾尊严.....	093
艾灸补心养肾，灸除遗精难言之隐.....	094
慢性前列腺炎不用愁，艾灸帮你来解忧.....	096
疏肝理气，延缓前列腺增生肥大.....	097
温热艾火，使男子不再阴冷.....	098
用温暖的艾火灸除男性睾丸痛.....	100
益气延寿治老年病，艾灸为老人送祝福	101
止咳定喘，治疗肺气肿.....	101
疏通经络，让脉管炎消失于无形.....	102
艾灸降血糖，糖尿病不用慌.....	103
畅通心脉，用艾灸治疗冠心病.....	104
畅通肝肾经脉，艾灸帮你平稳降压.....	105
降火祛痰，自然疗法防中风.....	107
平衡阴阳，艾灸可改善脑血管病后遗症.....	108
居家常做养生灸，正气存内不生病.....	110
调和脾胃灸法，强健我们的“后天之本”	110
预防感冒灸法，让感冒远离我们.....	111
养心安神灸法，时刻保持精神健旺的状态.....	112
健脑益智灸法，让我们的大脑保持年轻状态.....	113
补肾强身灸法，用自然疗法延缓衰老.....	115
眼睛保健灸法，灸出炯炯有神的双眼.....	116
小儿保健灸法，令孩子远离疾病健康成长.....	117
青壮年保健灸，使你时刻保持精力旺盛的状态.....	118
中老年保健灸，预防早衰延年益寿.....	119

第三章 艾灸驱寒通络治百病——常见疾病的艾灸疗法

润泽肌肤，不能有半点瑕疵——病在皮毛的艾灸治疗方案.....	121
顽癣就用火来除——足癣的治疗方案.....	121
疏风通络治顽疾——白癜风的治疗方案.....	122
双管齐下治顽湿——湿疹的治疗方案.....	123
温热艾火除湿热——带状疱疹的治疗方案.....	125
祛风除燥——神经性皮炎的治疗方案.....	127
活血祛风，健脾和胃——荨麻疹的治疗方案.....	128
通风活血，滋阴润燥——牛皮癣的治疗方案.....	129
清热解毒，消肿散结——面部疖肿的治疗方案.....	130
面上无病，心中无痛——病在五官的艾灸治疗方案.....	132
散热祛邪、消肿明目——结膜炎的治疗方案.....	132
疏风清热——慢性扁桃体炎的治疗方案.....	133
祛湿排脓——顽固化脓性中耳炎的治疗方案.....	134
艾灸加按摩——顽固牙痛的治疗方案.....	135
清热泻火，解毒止痛——口疮的治疗方案.....	136
温肺散寒，固卫御风——过敏性鼻炎的治疗方案.....	137
祛风通络，清热润喉——慢性喉炎的治疗方案.....	139
伤筋动骨，艾到痛除——病在筋骨的艾灸治疗方案.....	140
感应至，疼痛消——风湿性关节炎的治疗方案.....	140
熏灸补肾——足跟痛的治疗方案.....	141
艾灸加推拿——腰椎间盘突出治疗方案.....	142
艾灸配刮痧——颈椎病的治疗方案.....	144
艾灸加拔罐——肩周炎的治疗方案.....	145
多种方法治疗腰扭伤.....	146
按摩加艾灸——落枕的治疗方案.....	147
通经活络，祛风散寒——网球肘的治疗方案.....	149
舒筋活血，通络止痛——狭窄性腱鞘炎的治疗方案.....	150
五脏六腑人之本，更要加倍小心——病在脏腑的艾灸治疗方案.....	151
同样的病，急慢不同治——乙肝的治疗方案.....	151

灸去疼痛根源——胃痛的治疗方案.....	152
行气通肠，健脾利湿——结肠炎的治疗方案.....	154
治好咳、痰、喘——慢性支气管炎的治疗方案.....	155
补肾益阳，健脾除湿——肾盂肾炎的治疗方案.....	156
活血化瘀，益气养血——心脏神经官能症的治疗方案.....	157
艾灸调节胃肠功能，治疗习惯性便秘.....	159
理气止痛，清热解毒——急性胰腺炎的治疗方案.....	160
让自己每天都神清气爽——病在神经的艾灸治疗方案.....	161
调调元阳睡得香——失眠的治疗方案.....	161
艾灸搞定更年期眩晕.....	163
灸除三叉神经痛，令面部活动自如.....	164
疏肝解郁，灸除抑郁消沉.....	165
温热艾灸，令头痛顿消.....	166
灸治面瘫，令面部神经恢复正常.....	167

第四章 艾灸与美——以自然疗法，打造天下最完美的女人

荧荧艾火通经络，由外及内美容颜——艾灸美容的原理.....	169
利用艾灸温通经络，消除女人肌肤隐患.....	169
调节内分泌，艾灸让美丽从内到外散发.....	170
保持美丽容颜，从强壮脏腑做起.....	171
艾灸能使女性阴阳平衡，令女性青春常驻.....	172
艾灸温阳，让女人百病不侵、容颜不老.....	173
艾灸可补益中气，为女性容颜提供充足的养分.....	174
艾灸养颜：刷新颜面，美貌从这里起飞.....	175
灸除苍白的面色，令女性面如桃花.....	175
眉毛脱落不用怕，灸法可以令眉毛浓密乌黑.....	176
灸除眼部疲劳，让眼眸重现神采.....	178
用艾灸呵护“唇”情女人.....	179
艾灸疗法使女性皓齿微露，冷香上枝头.....	180
“发”现美丽，灸出三千青丝.....	181

艾灸润肤：防止肌肤“触礁”	182
用艾灸和地心引力作战，拒绝肌肤松弛老化.....	182
艾灸“换肤术”，帮你退掉暗黄肌肤.....	184
利用艾灸击退黑眼圈及眼袋.....	185
温热艾灸能赶走蝴蝶斑.....	186
灸除体内湿热，让痘痘彻底消失.....	188
荧荧灸火，擦去面部斑点.....	189
灸除黧黑的面色，重现粉嫩容颜.....	190
灸法可恢复下垂的上眼睑，令双眸闪现.....	191
灸除炎症，令毛囊炎消失于无形.....	192
细节决定健康：灸疗的禁忌及其适应证	194
灸除脸部赘肉，告别婴儿肥.....	194
艾灸颈部，击退年龄的泄密者.....	195
艾灸是最健康绿色的丰胸秘方.....	196
用温热艾灸赶走难看的“拜拜”肉.....	197
漂亮女人的修“腹”之路.....	197
艾灸疗法，让你拥有纤纤细腰.....	198
艾灸还你光滑紧实的玉背.....	200
漂亮女人的纤腿艾灸秘籍.....	201
艾灸疗法，打造圆润紧实的翘臀.....	202
第五章 循着经络做灸疗，选准穴位最重要——十四经脉艾灸除病术	
督脉上的艾灸除病大穴.....	203
腰阳关——让腰痛不再可怕.....	203
命门——滋肾壮阳，打开生命之门.....	204
身柱——补益虚损，通治儿科百病.....	205
大椎——清脑宁神，消炎退热是良方.....	206
百会——降压保健，解决癫痫头重之患.....	206
人中——我们身上自带的“120”	208
任脉上的艾灸除病大穴.....	209
会阴——促进阴阳交接，调节生殖功能.....	209

关元——让人元气充足、延年益寿.....	211
气海——虚劳羸弱，用艾灸气海补一补.....	212
神阙——温补元阳，摆脱腹部疾病折磨.....	213
中脘——温中健胃，让胃病远离.....	215
膻中——疏通气机不生病，延缓衰老寿命长.....	216
胆经上的艾灸除病大穴.....	217
风池——醒脑开窍，聪耳明目.....	217
肩井——肩上一口井，护佑你一生.....	218
阳陵泉——强壮筋骨，调节肝胆功能.....	220
丘墟——稳定情绪，缓解心理压力.....	221
足临泣——通气血，防瘀滞，对治经期乳胀.....	222
肺经上的艾灸除病大穴.....	223
中府——益气固金，灸治小儿哮喘.....	223
尺泽——肺部健康的守护神.....	224
列缺——治疗头部疾病的手上工具.....	225
太渊——补肺治胸闷，养心防心衰.....	227
少商——醒脑开窍，启闭苏厥的急救良方.....	228
肝经上的艾灸除病大穴.....	229
大敦——疗效众多的保健妙穴.....	229
行间——让懒人变勤，痛风不再痛.....	231
太冲——让人神清气爽、心平气和的良方.....	233
章门——除黄疸、治食积，强化肝胃功能.....	234
大肠经上的艾灸除病大穴.....	235
合谷——抗击疼痛，给五官一些安慰.....	235
手三里——通经活络、消除疼痛的首选.....	237
曲池——提高视力，让眼睛明亮.....	238
胃经上的艾灸除病大穴.....	239
地仓——治疗孩子流口水的大穴.....	239
颊车——治上牙齿痛的命定大穴.....	240
乳根——乳房保养的关键大穴.....	241

天枢——调理肠胃，通便秘、止腹泻全有效.....	242
梁丘——胃痉挛的快速止痛药.....	243
足三里——补胃健脾、益气壮阳长寿灸.....	244
丰隆——酒肉过度生痰火，化浊祛痰灸丰隆.....	245
脾经上的艾灸除病大穴.....	247
太白——脾气虚了，灸一灸太白就是大补.....	247
三阴交——女性同胞的阳光天使.....	248
阴陵泉——健脾利水，解决小便不畅、风湿酸痛.....	249
血海——补血良方，解决女性血虚经少难题.....	251
心经上的艾灸除病大穴.....	252
极泉——宽胸理气，对治暴饮暴食不舒服.....	252
少海——益气安神，缓解焦虑不宁.....	253
通里——味觉迟钝为心乱，灸治通里护心经.....	255
神门——打通心气，让失眠、痛经无影无踪.....	256
少冲——治黄疸、提神，少冲穴不可少.....	257
小肠经上的艾灸除病大穴.....	258
少泽——通乳开窍，让缺乳妈妈高兴起来.....	258
后溪——温暖颈椎，让你抬起头来做人.....	259
养老——孝敬父母最好的礼物.....	260
膀胱经上的艾灸除病大穴.....	261
风门——宣通肺气，让感冒不再成为困扰.....	261
心俞——健忘失眠心阴虚，灸治心俞补心气.....	263
脾俞——健脾益气，治疗腹泻、糖尿病.....	264
肾俞——补益肾精，让慢性肾病得缓解.....	265
膏肓——宣肺通阳，病入膏肓也可医.....	266
承山——痔疮、小腿抽筋，找到承山不用愁.....	267
申脉——给怕冷一族送去最好的礼物.....	269
肾经上的艾灸除病大穴.....	270
涌泉——强身抗衰，老年人第一保健穴.....	270
然谷——胃口不好，别忘了灸一灸然谷.....	272
太溪——补肾回阳，修复先天之本.....	274

照海——滋阴补肾，对治五心烦躁.....	275
心包经上的艾灸除病大穴	276
郄门——宁心安神，善治胸部疾病.....	276
内关——心烦抑郁，灸内关帮你打开心结.....	277
劳宫——安定心神，让小儿不再夜啼.....	278
三焦经上的艾灸除病大穴	280
外关——散风解表，让痛风不那么痛.....	280
支沟——清利三焦，肠燥型便秘就选它.....	282
消泅——解除胸闷离不了它.....	283
肩髃——疏通经络，解决五十肩难题.....	283



第二章

刮痧保健

——排出血毒，让疾病远离

第一节 民间一绝——刮痧疗疾，非药物疗法的佼佼者

探秘奥妙无穷、底蕴深厚的刮痧疗法	286
刮痧疗法的昨日今天.....	286
刮痧保健、刮痧治病，现代医学的绿色生态疗法.....	287
刮痧疗法对身体的保健作用.....	288
刮痧疗法的治疗原则.....	289
细节决定成败：刮痧注意事项要谨记	290
刮痧保健的必备器具.....	290
潜心领悟：刮痧运板方法的运用.....	292
刮痧补泻手法.....	292

刮痧操作步骤.....	293
刮痧的要领与技巧.....	295
刮痧时的注意事项.....	296
不要大惊小怪，正确看待刮痧后反应.....	296
正确认识痧症现象.....	297
细细研究：刮痧适应证和禁忌证.....	298
十四条经络的刮痧保健疗法.....	299
继承传统，开拓创新——特种刮痧法	301
头部刮痧法.....	301
面部刮痧法.....	301
颈部刮痧法.....	302
背部刮痧法.....	302
胸部刮痧法.....	303
腹部刮痧法.....	303
四肢刮痧法.....	303
膝关节刮痧法.....	304
 ◆ 第二节 五脏主藏——藏象和谐，身体才常青	
肝是将军：藏血疏泄都靠它	305
肝为“将军之官”，统领健康全局.....	305
养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好.....	306
肝胆系统刮痧：疏肝利胆，肝胆相照.....	307
偏头痛：从肝胆着手，一刮病除.....	308
刮痧可缓解精神压力，治疗乳腺增生.....	309
药物不能从根本上降压，高血压的刮痧调治法.....	311
制怒：用刮痧稳定焦虑情绪.....	312
抑郁症：健康心态关键在于疏通肝气.....	313
国医大师为糖尿病患者开的秘方.....	314
国医妙方对治肝硬化.....	315
脾是大内总管：气血分配要找它	317
脾是身体的“后勤部长”	317