

图解

刮痧拔罐 艾灸贴敷

养生一本通

【王宏才◎主编】

中国中医科学院博士生导师
主任医师



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



图解

刮痧拔罐 艾灸贴敷

养生一本通

【王宏才◎主编】

中国中医科学院博士生导师
主任医师



图书在版编目 (CIP) 数据

图解刮痧拔罐艾灸贴敷养生一本通/王宏才主编.

—杭州:浙江科学技术出版社,2013.9

ISBN 978-7-5341-5558-1

I. ①图… II. ①王… III. ①刮搓疗法—图解②拔
罐疗法—图解③艾灸—图解④穴位疗法—图解
IV. ①R244-64②R245-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第141734号



图解刮痧拔罐艾灸贴敷养生一本通

王宏才 主编

责任编辑:宋 东 刘 丹 李骁睿

责任校对:王 群 王巧玲

责任美编:金 晖

责任印务:徐忠雷

特约编辑:徐艳硕

特约美编:王道琴

封面设计:罗 雷

版式设计:阮剑锋

出版发行:浙江科学技术出版社

地址:杭州市体育场路347号

邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷:天津市光明印务有限公司

经 销:全国各地新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:300千字

印 张:16

版 次:2013年9月第1版

印 次:2013年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5341-5558-1

定 价:39.00元

◎如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



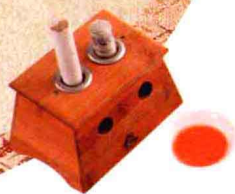
图解

刮痧拔罐 艾灸贴敷

养生一本通

【王宏才◎主编】

中国中医科学院博士生导师
主任医师



图书在版编目 (CIP) 数据

图解刮痧拔罐艾灸贴敷养生一本通/王宏才主编.

—杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5341-5558-1

I. ①图… II. ①王… III. ①刮搓疗法—图解②拔
罐疗法—图解③艾灸—图解④穴位疗法—图解
IV. ①R244-64②R245-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第141734号



图解刮痧拔罐艾灸贴敷养生一本通

王宏才 主编

责任编辑: 宋 东 刘 丹 李骁睿

责任校对: 王 群 王巧玲

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 徐艳硕

特约美编: 王道琴

封面设计: 罗 雷

版式设计: 阮剑锋

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 16

版 次: 2013年9月第1版

印 次: 2013年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5558-1

定 价: 39.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言

刮痧、拔罐、艾灸、贴敷是中医养生的重要理疗方法，在中国已有数千年的历史，堪称中国文化的代表，在世界医学界颇具影响力。

为什么这四种古老的治疗方法具有如此强大的生命力呢？仔细探究，可以归纳为以下三个原因：第一，疗效显著。尽管这四种方法的治疗机制还不十分清楚，但其疗效是可以重复和验证的，并且见效十分迅速。第二，安全可靠。刮痧、拔罐、艾灸、贴敷是应用物理方式或天然药物，通过刺激体表穴位以调动人体本身所固有的防御能力和调节机制，以达到恢复健康的目的，既适合健康人，也适合亚健康群体以及病后康复期的恢复治疗。第三，简便易行。不用打针，也不用吃药，更不需要复杂的仪器设备，只需一块刮痧板、几个小罐、一根艾条，便可保健祛病。正因为如此，这四种疗法才得以在民间代代相传。



图文结合是本书最大的特色，图片可以传达文字所传达不到的知识，如刮痧、拔罐、艾灸、贴敷常用的器具与操作方法，让人一看就会，方便操作。书中还配有人体经络穴位图，方便读者查找穴位，这样既能节省时间，又能准确操作，以提高疗效，实为广大读者的自助保健必备手册。看完本书之后，您收获的不仅仅是知识，更有养生的大智慧。

王宏才

中国中医科学院博士生导师
主任医师

⚠ 本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。

目录

Part 01

应手而愈，初识国医四大疗法

刮痧疗法：祛病强身气血通	6
拔罐疗法：拔毒排脓，拔走病痛	16
艾灸疗法：针所不为，灸之所宜	28
贴敷疗法：内病外治，提高抵抗力	45



Part 02

摆脱亚健康，提高免疫力

头痛头晕	50
疲劳综合征	54
抵抗力下降	58
食欲不振	61
关节酸痛	64
失眠	66
心悸	69
斑秃	72

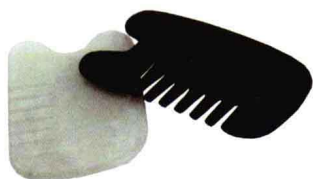
痤疮	75
雀斑	79
黄褐斑	82
瘦身减肥	85

Part 03

扫除常见病，自己动手百病消

感冒	88
呃逆	92
急性扁桃体炎	94
支气管炎	96
支气管哮喘	99
慢性胃炎	102
胃下垂	105
脂肪肝	108
胆石症	110
便秘	112
痔疮	116
假性近视	118
结膜炎	120
白内障	122
慢性鼻炎	124
鼻窦炎	126
耳鸣	128
口腔溃疡	130
牙痛	132
慢性咽炎	134

面神经瘫痪	136
三叉神经痛	138
坐骨神经痛	140
落枕	143
颈椎病	146
肩关节周围炎	150
慢性腰肌劳损	154
腰椎间盘突出症	160
痛风	164
风湿性关节炎	167
类风湿关节炎	170



Part 04

治疗中老年常见病，健康长寿不求人

高血压	172
低血压	175
高脂血症	178
糖尿病	181
冠心病	183
心律失常	185
老年痴呆症	187
中风后遗症	190

Part 05

告别女性男性常见病，摆脱那些烦心事

痛经	192
月经失调	195

闭经	198
更年期综合征	200
乳腺增生	203
慢性盆腔炎	205
女性不孕症	207
产后缺乳	210
产后腹痛	212
产后便秘	214
产后尿潴留	216
前列腺炎	218
前列腺增生症	220
早泄	222
阳痿	225
男性不育症	228

Part 06

治疗儿童常见病，让孩子健康成长

小儿高热	230
小儿惊风	232
小儿厌食症	234
小儿疳积	236
小儿腹泻	238
小儿遗尿	240
儿童多动症	242

附录

刮痧、拔罐、艾灸、贴敷特效穴位速查	244
-------------------	-----



应手而愈， 初识国医四大疗法

刮痧疗法：祛病强身气血通

刮痧疗法中“痧”的含义

刮痧疗法是指以中医学理论为指导，运用各种工具，如苕麻、麻线、棉纱线团、铜钱、银元、瓷碗、瓷调羹或水牛角板等，蘸上水、香油、桐油、茺荑酒或具有一定治疗作用的润滑剂、润肤露，在人体某一部位的皮肤上进行有规律的刮摩，使皮肤发红充血，出现一片片或一块块的青紫瘀斑或斑点，从而达到预防和治疗疾病目的的一种方法。

痧象

痧又称痧胀、痧气。一般来说，痧有三层含义。

一是指痧证，即因感受风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪气或疫疠之秽浊而出现的一些病症。一年四季都可发生痧证，以夏秋两季多见。痧不是某一个单独的疾病，而是一种毒性反应综合征，临床上许多疾病都会出现痧象，所以痧是许多疾病的共同表现，即所谓“百病皆可发痧”。古人认为，痧证主要是由风、湿、火之气相搏而致。天有八风之邪，地有湿热之气，人有饥饱劳役，外邪侵及肌肤，就会使腠理固而致密，使外来邪气郁积于体内，阳气不得宣泄而致病。痧证按证候特征可分为热痧、寒痧、阴痧、阳痧等，按病因可分为暑痧、瘟痧、绞肠痧等，《痧胀玉衡》把痧证分为慢痧、紧痧、急痧。

二是指痧疹的形态，即皮肤出现红点如粟，以手指触摸皮肤，稍有阻碍的疹点，它是疾病发展变化过程中反映于体外的现象。《临证指南医案》说：“痧者，疹之通称，有头粒而如



痧象

粟象；癰者，即疹之属，肿而易痒。”

三是指痧象，即经刮拭治疗后，在相应部位皮肤上所出现的皮下充血和出血改变，可见红色粟粒状、片状潮红，紫红色或暗红色的血斑、血泡等现象。一般来说，健康的人刮痧后不出痧；而亚健康的人、患病的人或有潜在病变的人刮痧后会出痧，且出痧的部位、颜色、形态与病位、病情的轻重、病程的长短有密切关系。一般来说，急性病患者的痧象多为粟粒状，面积较大；而慢性病患者多伴有紫暗痧或见血泡。

◎ 痧痕

痧痕是指刮拭皮肤后，皮肤对刮拭刺激所产生的各种反应，主要是皮肤形态和色泽的变化。常见的痧痕包括体表局部组织出现的潮红、紫红、紫黑色瘀斑或瘀点，并伴有不同程度的热感。皮肤的这些变化可以持续一天至数天。

痧痕的产生不同于挫伤出血，挫伤出血属于外伤性出血，血色鲜红，出血量较大；而出痧之血血色紫暗。外伤出血局部伴有疼痛、血肿，甚至有运动障碍；而刮痧所出的痧痕出血量少，而且在出现后能够镇静止痛，消除血肿，使运动障碍得到缓解，机体运动功能逐渐恢复正常。

痧痕的产生与痧疹不同，主要表现在出现的部位和形态上。痧痕对疾病的诊断、治疗以及预后判断具有一定的临床指导意义。如果痧色鲜红，呈点状，多为表证，提示病情轻，病程短，预后良好；若痧色暗红，呈片状或瘀块，多

为里证，提示病情重，病程长，预后差。随着刮痧的治疗，痧痕的颜色由暗变红，由斑块变成散点，就说明病情正在好转，治疗是十分有效的。

那么，痧痕究竟是什么呢？现代医学研究表明，机体发生疾病时，脏腑功能减退，代谢产物不能及时排出体外而在体内出现不同程度的滞留，形成危害机体健康、使机体内环境失调的内毒素。这些内毒素可增加毛细血管的通透性，从而在刮拭时造成毛细血管破裂，形成皮下的充血和出血，其状如沙粒，或散在，或密集，或积聚成片，或融合成斑块。所以说出痧的过程是排出体内毒素的过程，痧痕是渗出于脉外的含有大量代谢废物的离经之血。

另外，刮痧治疗后，通过机体自身的溶血作用，体内会形成一种新的刺激因素，它可以引起局部血流加快，淋巴液、组织液运行速度加快，从而使机体的新陈代谢更加旺盛，进一步促进机体的内毒素排出体外；同时由于局部血流变学的改变，使机体的营养代谢更加合理，自身免疫力进一步提高。所以刮痧能够达到预防和治疗疾病的目的。



全面了解刮痧器具

现代刮痧使用的器具种类繁多，形状各异，可根据不同的部位、不同的疾病和不同的手法来正确选用。刮痧器具主要有两大类，包括常用刮具和润滑剂。

◎常用刮具

刮痧的刮具制作简单，经济便宜，取材方便，而且可取用代用品。历代使用的刮具很多，比如苎麻、长发、麻线、棉麻线团、铜器、银器、瓷碗、瓷勺、木梳背、贝壳等，因其价廉、取材方便，现在民间仍在使用。随着时代的发展，原来使用的刮具有的已经淘汰，有的则沿用至今，现代也出现了一些新型的刮具。目前常用的刮具有以下几种：

线团：用苎麻丝或棉线等绕成一团。使用时在冷水中蘸湿，在身体一定部位刮拭，直到皮肤出现大片的紫黑色或紫红色斑点。

植物团：常用丝瓜络、八棱麻等植物，取其茎叶中的粗糙纤维，去除果肉壳，捏成一团。使用时，用手握住植物团，蘸少量的清水、刮痧油或其他润滑剂，于刮痧部位进行刮拭。

铜钱：铜钱曾为流通货币，外缘为圆形，中间有方孔。民间使用铜钱较多见。使用时，拇、食指捏住铜钱中间，将其边缘蘸少量清水、刮痧油或其他润滑剂，于刮痧部位进行刮拭。

瓷勺：是居家常用的饮食工具，家家户户都有。使用时，单手握住勺柄，在勺边缘蘸少量清水、香油、菜子油等，在刮痧部位进行刮拭。使用瓷勺刮痧时需注意选择边缘光滑的，以免刮伤皮肤。

木梳背：木梳背光滑，呈弧形，蘸少量清水、润滑油等即可刮痧。适用于旅途中应急之用。

贝壳：蚌在江河湖海之滨常见，其外壳可制成刮痧工具。使用时手持贝壳上端，在刮痧部位，一边蘸水一边刮拭，至皮肤出现痧痕为度。

玉质刮痧板：为玉石制成的刮痧板，又称刮痧宝玉。使用玉质刮痧板疗效佳，但因其取材较难，价格昂贵，且易摔破，仅为一些美容机构所采用。



丝瓜络



铜钱



瓷勺



木梳

贝壳



水牛角刮痧板：现在使用的刮痧板通常是水牛角刮痧板。水牛角性寒，有清热、凉血、解毒之功效，适用于绝大多数疾病的刮痧治疗。

火罐：火罐为针灸推拿科诊室的常用器具，罐口边缘平整、光滑而厚。罐口边缘蘸少量按摩膏、红花油等作为润滑剂，则可作刮痧之用。若用较小负压吸拔后在人体一定部位来回刮动，使身体局部出现红紫色的片状充血，即为走罐，也是刮痧的一种形式。



玉质刮痧板

◎常用润滑剂

刮痧时使用的润滑剂多为油性剂，在刮痧板与皮肤之间起润滑作用。常用润滑剂有清水、香油、菜子油、茶油、红花油和刮痧专用的刮痧油。因红花油和刮痧油在加工过程中加入了各种中药，可以发挥中药的药效，增强了刮痧的治疗效果。

清水：是紧急情况下最常用的辅助材料，尤其是野外作业时发生痧证，在一时找不到其他辅助材料的情形下，清水即可充当刮痧介质。但清水润滑效果较差，又无特殊药效，医疗诊所使用少。

植物油：常用的植物油有香油、菜子油、茶油、桐油、花生油以及色拉油。因取材方便，家庭刮痧使用中多见。

红花油：是外伤科常用的外用药物，由红花、桃仁、麝香等药物炼制而成，有活血化瘀、消肿止痛之功效，可用于治疗跌打损伤、虫蛇咬伤等病症。红花油作为刮痧油使用可充分发挥其治疗作用，适用于挫伤、扭伤、关节疼痛等病症的刮痧治疗。



刮痧油

刮痧油：由多种具有疏通经络、活血化瘀、消肿止痛、软坚散结功效的中药与润滑性油质提炼而成。刮痧时，在选定的部位涂以适量刮痧油，既可免除摩擦时引起的疼痛，又可充分发挥中药的作用，尤其对慢性损伤、关节炎、落枕等病症效果较佳。

刮痧疗法的种类和操作

根据不同的病症，正确选择刮痧部位和不同种类的刮痧疗法，是达到良好治疗效果的保证。

◎直接刮痧疗法

〔刮痧法〕

刮痧法是指采用刮痧板，蘸上特制的刮痧润滑剂，在患者体表的一定部位（通常是颈项两侧和背部脊柱两旁，也可以选取胸肋、上肢肘窝以及下肢腘窝）刮动的方法。刮痧时，应从上到下，从中间向两边连续刮动，力度要先轻后重，使皮下显出一道道的痧痕，如果痧痕随刮随消，说明痧证较重，需要继续刮，直到不消失为止。

具体手法：施术者右手持操作工具，蘸适量刮痧润滑剂，在已经确定的体表部位轻轻向下刮拭或从内向外反复刮动。刮时应使用腕力，力量要均匀，沿同一方向刮动，不可强求出痧。

本法有宣通气血、发汗解表、舒筋活络、调理脾胃等功能，可用于中暑、绞肠痧、暑痧、斑痧、瘟痧、红痧等。

〔挑痧法〕

挑痧法是指施术者用针（常用医用三棱针）挑刺患者体表的特定部位，以治疗疾病的方法。

挑痧部位：头颈部，从头上沿太阳穴、颈部两侧各1个痧痕点；胸腹部，从华盖穴开始，沿肋间左右各2个痧痕点，中脘、神阙穴两侧，关元穴左右各1个痧痕点；腰背部，肺俞穴、肩板筋两侧，腰背部两侧俞穴、委中穴等。

具体手法：挑痧之前必须严格消毒，可用酒精棉球消毒挑刺部位、挑针和施术者的双手。消毒后，施术者左手捏起挑刺部位的皮肉，右手持医用三棱针，横向刺入皮肤下2~3毫米，然后再深入皮下，挑净白色纤维组织，同时双手将瘀血挤出。术后用碘酒消毒挑刺部位，敷上无菌纱布，用胶布固定。



刮痧法

本法具有解郁开闭、调畅气机、宣泄痧毒等功效，可用于中暑、暗痧、宿痧、瘀痧等。对于痧病重症，应结合其他治疗方法抢救。

〔抓痧法〕

抓痧又称撮痧。先预备一碗清水，施术者用清水润湿手指，用食、中指或拇、食指相对用力，拧提患者体表的一定部位，直至拧出一道道紫暗红色的痧痕为止。

具体手法：将手指以清水湿润，五指弯曲，用食指与中指的第2节对准所选部位，将皮肤夹起，然后松开，一起一落，反复进行；或用拇指和食指将皮扯起，反复捏起。手法宜先轻后重，手指皮肤保持湿润，每点夹撮6~8次，或以皮肤出现橄榄状的紫红色充血斑为度。局部皮肤有痈疮、溃烂或肿瘤者禁用此法。

本法有行气开闭、调畅气机、宣泄痧毒、解除痉挛等功效，可用于痧证、急性胃肠炎、中暑、流行性感冒、关节痛、头痛、发热、咳嗽等。

另外，抓痧还经常配合按摩疗法中的点揉法，这样既可以弥补刮痧疗法的不足，又可以增加疗效。点揉法的动作要领是用手指在人体一定部位或穴位上进行点压，由轻到重，力贯于指端，着力于皮肤和穴位上，频率为50~100次/分，并持续一段时间（通常为3~5分钟），以患者感觉酸胀和皮肤微红为度；结束时则应该由重到轻，缓慢收起。注意：力量不宜过大、过猛，揉动时，手指不能离开皮肤。

〔放痧法〕

放痧法是放血以泄痧毒的一种方法，可分为泻血法和点刺法两种。

泻血法：常规消毒后，被刺部位的上端用橡皮管结扎，左手拇指压在其下端，右手持针对准被刺部位的静脉，迅速刺入5~10毫米，再出针，使其流出血液，待出血停止后，以消毒棉球按压针孔数分钟。

本法适用于肘窝、腋窝等处的浅表静脉，用以治疗中暑、急性腰扭伤等。



挑痧法



泻血法



点刺法



揪痧法



扯痧法

点刺法：点刺前，施术者双手推按患者的待刺部位，使局部血液积聚。经常规消毒后，施术者以左手拇、食、中三指夹紧被刺部位，右手持针，迅速刺入皮下1~3毫米，随即出针，挤压针孔周围，使少量出血，然后用消毒棉球按压针孔数分钟。

〔揪痧法〕

在施术部位涂上刮痧润滑剂后，施术者五指屈曲，用食、中指的第2节对准揪痧部位，将皮肤提至最高处时，两指同时夹起皮肤快速拧转，再松开，如此提放，反复进行5~6次，可听到“啪啪”的声响，直至被揪部位出现痧点为止。

本法多选择背俞穴上，具有通经活络、活血定痛、调和阴阳、引血下行的功用。

〔扯痧法〕

在施术部位涂上刮痧润滑剂后，施术者用拇、食两指或用拇、食、中三指提扯皮肤，反复进行5~6次，至出现痧点为止。

本法具有发散解表、通经疏郁的功效，主要用于头部、颈部、背部和面部的太阳穴、印堂穴，其力度较揪痧法大，但注意要以患者能忍受为度。

在临床中要注意，以下四种情况不适合使用揪痧和扯痧：

1. 身体瘦弱，背部脊骨有凸起者，最好不要在背部揪痧。
2. 患有心脏病，如心肌梗死、心绞痛时，不可采用扯痧法。
3. 水肿患者。
4. 血友病、出血性紫癜和其他出血性疾病患者。

〔挤痧法〕

在施术部位涂上刮痧润滑剂后，施术者用拇、食两指用力挤压皮肤，反复多次，直至挤出一块块或一小排痧痕为止。

具体手法：施术者两手拇指与食指相对，用力挤压局部皮肤，直至挤出一块块紫红痧痕即可。

挤痧法 >>>



本法多用于头部，具有清头明目、镇静止痛的功用，适用于头痛、脑胀。一些症状较轻的痧病，只要用此手法在头额部挤出一排方形的小痧斑就可治愈。

〔淬痧法〕

用灯芯草、纸绳蘸麻油或其他植物油，点燃后快速对准施术部位，猛一接触皮肤听到“啪啪”的声音后快速离开，淬痧后皮肤有一点发黄或偶尔会起小泡。

本法适用于小儿疳腮、喉蛾（急性扁桃体炎）、吐泻、腹痛等。

〔拍痧法〕

施术者用虚掌或刮痧板拍打施术部位，如脊背、胸腹、腰臀、肘窝、腘窝等处，直至局部皮肤发红充血，呈现紫红色或暗黑色痧痕为止。

具体手法：伸开手掌，掌心向下，掌指关节和指关节并齐微屈，掌心面呈空心状，腕关节放松。拍打时，手臂固定不动，靠手腕关节活动，手掌自上而下地自然落到要拍打的地方，击打时用力均匀适中。拍打多次，直到皮肤上出现紫红色或青紫色的斑点斑痕为止。

本法可舒经活络、行气活血，一般适用于痛痒、麻胀的部位。

◎间接刮痧疗法

在将要刮拭的部位放一层薄布，然后再用刮痧工具在布上刮拭，称为间接刮法。适用于儿童、年老体弱、高热、中枢神经系统感染、抽搐及某些皮肤病患者。

具体手法：于刮痧之前先在刮痧部位放上干净的手绢(或者是大小适当、洁净柔软的布)，用消毒好的刮痧工具在手绢上以每秒2次的速度朝一个方向快速刮拭，每处刮20~40次，然后掀开手绢检查一下，如果出现痧痕，就可以另换一处。如果是闭眼不睁、轻度昏迷或是高热不退的患者，可以在两手心、两足心以及大椎穴的上、下、左、右四处刮拭，每处刮100次左右。



间接刮法

刮痧操作轻松掌握

◎ 刮痧体位

刮痧时体位的选择，应以施术者能正确取穴，操作方便；患者感到舒适自然，并能持久配合为原则。常用的体位有以下6种：

仰卧位：适用于头、面、颈、胸、腹、四肢的前侧、内侧的取穴与刮拭。

俯卧位：适用于头、颈、肩、背、腰、四肢的后侧的取穴与刮拭。

侧卧位：适用于头侧、面颊、颈侧、胸侧、腹侧及上下肢外侧的取穴与刮拭。

仰靠坐位：适用于头前、面前、颈前和上胸部的取穴与刮拭。

伏案坐位：适用于头后、颈后、背部的取穴与刮拭。



《《 俯卧位



仰卧位》》》



仰靠坐位》



伏案坐位》》》



侧伏坐位》》》