

刮 常见病简明 痧疗法

CHANGJIANBING JIANMING GUASHA LIAOFA



随书附赠VCD光盘



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

一块刮痧板受益一辈子
解决全家人的病痛问题



编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读同步发行

附赠全彩国际标准
人体经穴挂图

洪杰/洪嘉婧
杨东雨/编著

防病、保健、美容三效合一

简明，经济，便捷，易操作，做自己的家庭医生

舌 常见病简明 痧疗法

洪杰 / 洪嘉婧 / 杨东雨 / 编著



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病简明刮痧疗法 / 洪杰, 洪嘉婧, 杨东雨编著

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5384-5663-9

I. ①常… II. ①洪… ②洪… ③杨… III. ①常见病

—刮痧疗法 IV. ①R244. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014910号

常见病简明刮痧疗法

出版人 李 梁
编 著 洪 杰 洪嘉婧 杨东雨
副 主 编 阚俊明 杨 波
编 委 李建彦 李丹丹 陈静宜(台湾) 罗丽雯
责任编辑 孟 波 孙 默 梅洪铭
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 500千字
印 张 30
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5663-9
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

舌」常见病简明 痧疗法

洪杰／洪嘉婧／杨东雨／编著



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病简明刮痧疗法 / 洪杰, 洪嘉婧, 杨东雨编著

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5384-5663-9

I. ①常… II. ①洪… ②洪… ③杨… III. ①常见病

— 刮痧疗法 IV. ①R244. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014910号

常见病简明刮痧疗法

出版人 李 梁
编 著 洪 杰 洪嘉婧 杨东雨
副 主 编 阚俊明 杨 波
编 委 李建彦 李丹丹 陈静宜(台湾) 罗丽雯
责任编辑 孟 波 孙 默 梅洪铭
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 500千字
印 张 30
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5663-9
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前 言

中医外治疗法随着中医的发展而逐渐被人们熟知，不但历史悠久，疗效显著，更由于其操作简便、安全可靠，而深入到各个家庭之中。中医外治疗法自古就备受历代医家推崇，放眼当下，中医外治疗法不仅成为每个家庭必修的养生防病的绿色疗法，而且在全世界的养生和疾病防治领域也有不可动摇的地位。

中医外治疗法，是我国人民历经千年，在与疾病长期斗争中积累下来的宝贵财富。在历史的长河中，中医外治疗法像一块璞玉，逐渐地被冲刷成珍贵的宝石被人们所传颂。中医外治疗法大多来源于民间，流传于民间，这就说明了这种疗法，不管时代如何变迁，一直本着简、便、廉、验的原则造福于民。

这套常见病简明外治疗法系列图书也以简、便、廉、验为标准，达到完善家庭中医外治疗法的学以致用目的，从家庭的角度出发，从几十种中医外治疗法中精选出常见、实用、自我操作性强的8种：刮痧、拔罐、敷贴、药浴、按摩、松筋拍打、艾灸和反射区疗法。这8种疗法因通俗易懂、方便操作、疗效明显而被人们广泛应用，而且这8种疗法也非常适合家庭使用。本书以中医经络学说为指导，通俗、直观地讲解各种中医外治疗法，让读者一学就会。在每本书中，列举精选的几十种常见疾病，详解具体治疗方法，力求让读者看得懂，会操作。每种常见病配合病例说明，既直观，更实用。

作者认真研读相关医学著作和中医经典著述，讲究科学性和实用性，努力让更多的家庭用得放心。读者在阅读和应用的同时，也可以体会到中

医传统文化的源远流长。书中将常见病按内科、外科、伤科、妇科、皮肤科、儿科分类，更方便读者的查阅。针对某种疾病的多种外治疗法，读者可依据自身症状来选择。书中所列的外治法，以上手容易、疗效显著为特点，可以让读者在家轻松地祛病或保健。

中医外治疗法已经普及到普通家庭，这充分体现了人们对中医文化及中医防病治病疗法的认可、接受和应用。希望通过本套图书，让中医外治疗法被更多的人所熟知，更希望这套图书能为读者和他们的家人的健康带来福音。

教你三秒钟一招取穴

取穴对于中医外治法十分重要，取穴是否准确，直接影响到效果。穴位应用，强调的是准确取穴，能否有简单直接的取穴方法，让没有中医学基础的人也能快速地找到穴位。要做到这点，首先，必须要学习和掌握的就是常用的取穴定穴方法。

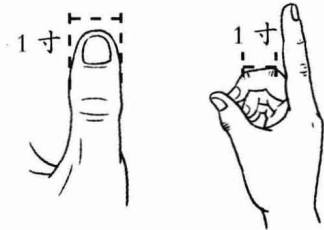
手指同身寸定位法

以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“指寸法”。

★ 1寸长度的定位法（又称拇指同身寸法或中指同身寸法）

拇指同身寸是指寸法取穴之一，以拇指屈侧指节横纹两端间距离为1寸量取穴位。

《千金要方》：“取手大拇指第一节横度为一寸。”适用于四肢部的取穴方法。

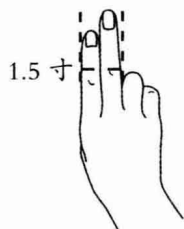


中指同身寸也是指寸法取穴方法之一，以本人中指第1、2指节横纹桡侧端间距离为1寸量取穴位。《太平圣惠方》：“今取男左女右手中指第二节内度两横纹，相去为一寸。”适用于四肢直寸与背部横寸取穴。

具体取穴时，可将拇指与中指屈曲对接，形成环状，伸直其余手指，使中指桡侧面得到充分显露，取其中节上下两横纹之间的距离作为1寸。适用于四肢部腧穴的纵向比量和背、腰、骶部腧穴的横向取穴。

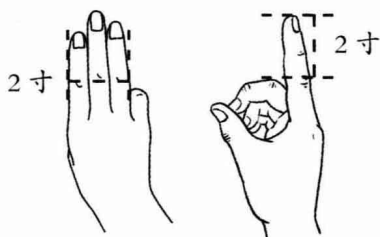
★ 1.5寸的定位方法

一般我们把示指、中指并拢后,以中指第2指节横纹为标准,两指的宽度定为1.5寸。



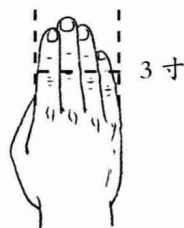
★ 2寸的定位方法

中医针灸学课本上规定三横指为2寸,也有把示指指端到第2指节横纹的长度定为2寸,还可以把拇指指端到第1、第2掌骨指蹼连接处定为2寸。



★ 3寸的定位方法(又称横指同身寸取穴法)

横指同身寸定位法(又叫一夫法):是指将第2、3、4、5指并拢,以中指的2指间关节横纹为基准做一条横线,两端的距离为3寸,适用于上下肢、下腹部的直寸和背部的横寸定穴的方法。



现在,通过拇指同身寸、中指同身寸、横指同身寸,确定了定位的标准尺寸,这样1寸、1.5寸、2寸、3寸就都有了。如果穴位是2.5寸,就1.5寸再加1寸;如果是4寸,就可以用“一夫法”加1寸;如果是5寸,就把“一夫法”再加2寸;要是6寸用2个“一夫法”就可以了。

以手指的长短、宽窄为依据定穴,因为此法只限于自身使用,故又称“指寸法”。

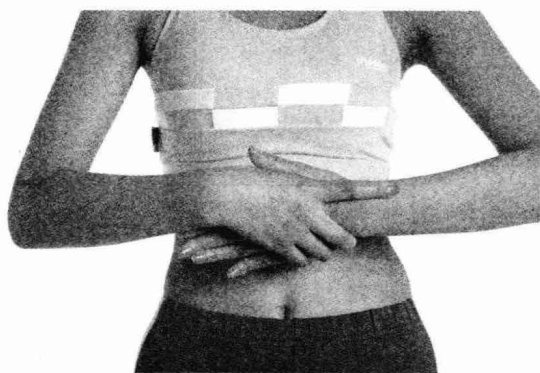
体表标志取穴法

根据人体表面的一些自然标志来取穴。固定的标志有五官、眉毛、发际、乳头、肚脐、指（趾）甲及骨性标志等，比较明显的标志，如鼻尖取素髻，鼻旁0.5寸取迎香，两眉头连线中点取印堂，两乳头连线中点取膻中，脐旁2寸取天枢，两骨分歧处，如锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处取巨骨，胸剑结合部处取中庭。

需要采取某种动作姿势才会出现的活动标志有皮肤的皱褶、肌肉的隆起或凹陷、肌腱的显露，以及某些关节凹陷等。如耳门、听宫、听会等应张口取；下关应闭口取。又如，屈肘关节，肘横纹头取曲池；上臂平举抬肩，肩峰前下凹陷中取肩髃；取养老时，应正坐屈肘，掌心向胸，当尺骨小头桡侧骨缝中取之。咬牙时，下颌角咬肌隆起处取颊车；握拳，第5掌指关节后方纹头取后溪；弯曲膝关节取足三里、阳陵泉等。

常用简便取穴法

利用简便易行的方法取穴。如两耳尖直上与头顶正中中线交点取百会；拇指向示指并拢，虎口处肌肉隆起最高点取合谷；两虎口自然平直交叉，示指尖所抵达处取列缺；屈膝，掌心盖住膝关节髌骨，手指垂直向下（示指紧靠在小腿胫骨前嵴外缘），中指指尖所达之处取足三里。



列缺穴简便取穴

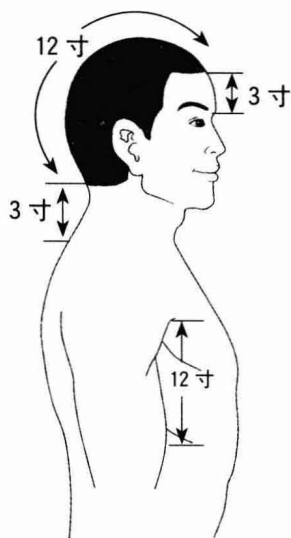
表 常用骨度分寸

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明，眉心至前发际加 3 寸；大椎至后发际加 3 寸；眉心至大椎为 18 寸
	前额两发角之间	9 寸	横寸	
	两耳后高骨（乳突）之间	9 寸		
胸腹部	心口窝（胸剑联合）至脐中	8 寸	直寸	前正中线旁开的胸胁部取穴骨度，一般根据肋骨计算
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	直寸	
	两乳头连线之间	8 寸	横寸	女性用锁骨中线取代
背腰部	第 7 颈椎（大椎）以下至尾骶骨	21 寸	直寸	第 3 胸椎下与肩胛冈脊柱缘平齐；第 7 胸椎下与肩胛下角平齐；第 2 腰椎下与肋弓下缘或肚脐平齐；第 4 腰椎下与髂嵴平齐
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3 寸	横寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9 寸	直寸	
	肘横纹至腕掌背侧横纹	12 寸		

续表

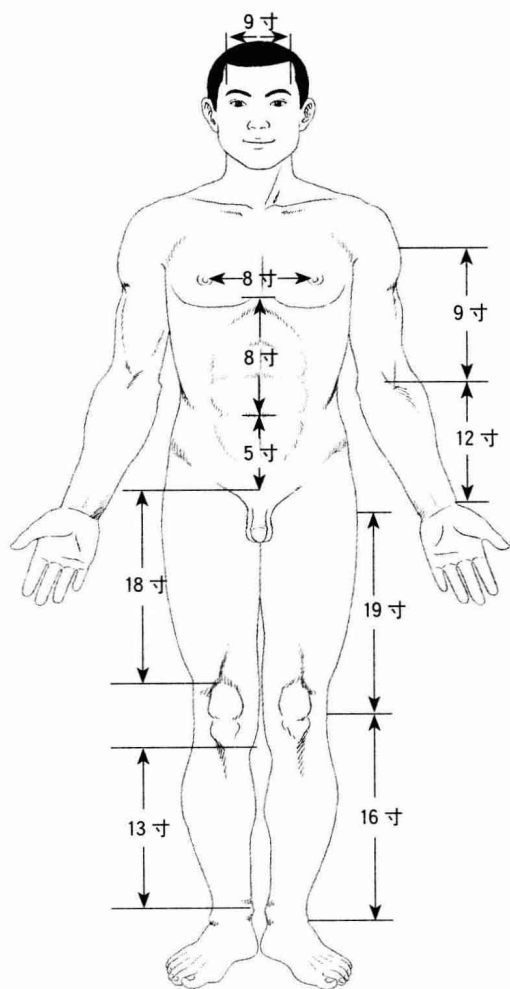
部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
下肢部	股骨大转子至膝中	19 寸	直寸	膝中的水平线，前平膝盖下缘；后平膝弯横纹；屈膝时平膝眼
	臀横纹至膝中	14 寸	直寸	
	膝中至外踝尖	16 寸		
	膝关节内下方髌骨下至内踝高点	13 寸		

(参照9页、10页的图示)

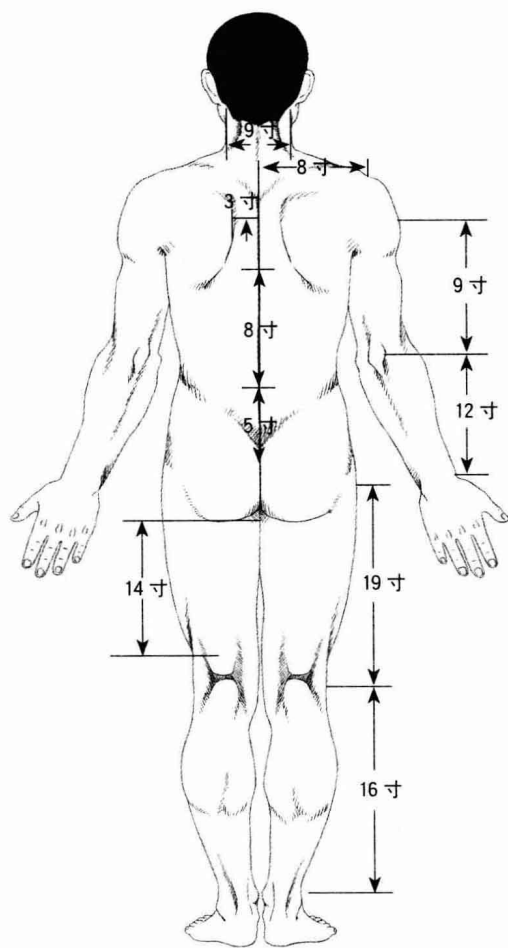


(1) 侧面

全身骨度分寸



(2) 正面



(3) 背面

全身骨度分寸

前言	3
教你三秒钟一招取穴	5

第一部分
刮痧基础理论篇

第一章 刮痧的历史与发展	18
刮痧疗法的渊源与原理	18
刮痧防病治病的作用机制	20
痧的临床指导意义	23
刮痧的治疗作用	24
第二章 刮痧的常用工具	28
第三章 人体各部位的手法及顺序	33
第四章 刮痧的体位及步骤	42
第五章 刮痧适应证、慎用症 和禁忌证及注意事项	44

第二部分

刮痧常用经穴速查

第六章 刮痧常用经络腧穴	49
十二正经	49
手太阴肺经	49
手阳明大肠经	51
足阳明胃经	55
足太阴脾经	59
手少阴心经	62
手太阳小肠经	64
足太阳膀胱经	67
足少阴肾经	74
手厥阴心包经	76
手少阳三焦经	79
足少阳胆经	82
足厥阴肝经	86
奇 经	89
督 脉	89
任 脉	93
经外奇穴	96

第三部分

常见病刮痧疗法速查

第七章 呼吸系统病症	98
感 冒	98
咳 嗽	103
哮 喘	108
第八章 消化系统疾病	114
胃 痛	114
呃 逆	126
呕 吐	135
泄 泻	144
便 秘	151
胁 痛	158
第九章 泌尿系统疾病	164
淋 证	164
癃 闭	173
尿 浊	179
遗 精	182
早 泄	192
阳 痿	197
第十章 神经系统疾病	201
眩 晕	201
晕动病	208

中 暑	210
面 瘫	212
三叉神经痛	215
头 痛	218
偏头痛	221
失 眠	225
健 忘	232
郁 病	235
中风病	238
第十一章 心血管系统疾病	244
心 悸	244
第十二章 代谢性疾病	253
消 渴	253
第十三章 运动系统疾病	259
肩周炎	259
落 枕	263
肘 劳	266
颈椎病（颈椎综合征）	269
跟痛症	273
腰脊痛	276
腰椎间盘突出症	281
痹 证	285
膝关节痛	293
腓肠肌痉挛	296
踝关节扭伤	299