

拔罐刮痧对症治疗保健全书

宋敬东 编著

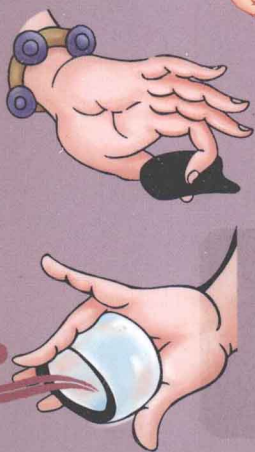
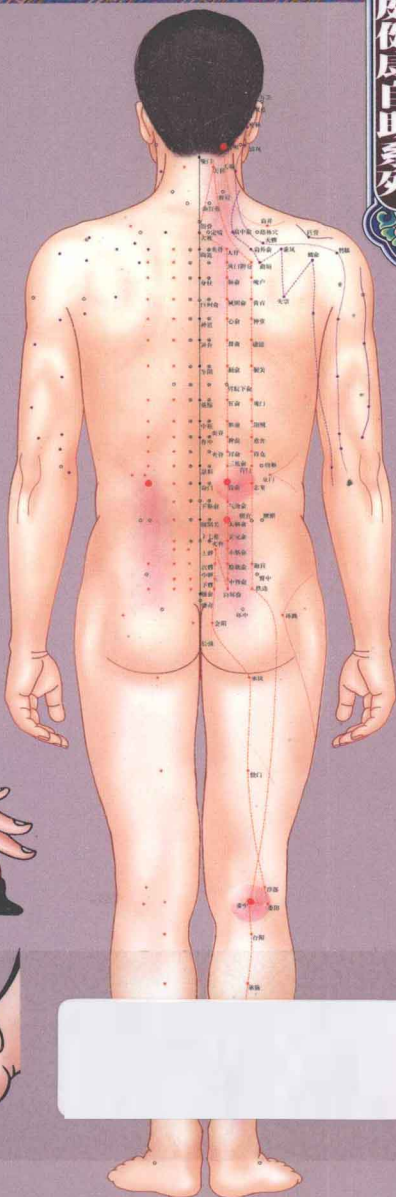


天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

拔罐刮痧一学就会 全家老少健康无忧

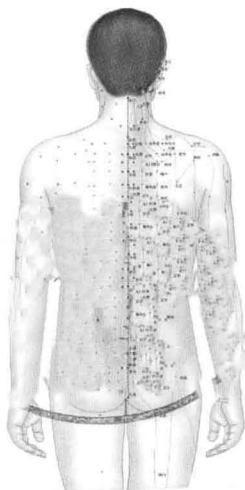
拔罐、刮痧是中医传统自然疗法，因操作简单、好学易用、疗效显著，适应证广等特点，而深受老百姓喜爱。常言道：「扎针拔罐，病去一半」，「刮板不离手，健康跟着走」。在当前「药费贵，看病难」的情况下，家庭将拔罐、刮痧作为治病防病的手段不失为一种明智的选择。





拔罐刮痧 对症治疗保健全书

宋敬东 ○ 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拔罐刮痧对症治疗保健全书 / 宋敬东编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.8
ISBN 978-7-5308-8270-2

I . ① 拔… II . ① 宋… III . ① 拔罐疗法 ② 刮搓疗法 IV . ① R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202169 号

责任编辑 : 袁向远

责任印制 : 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人 : 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址 : www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 17 字数 245 000

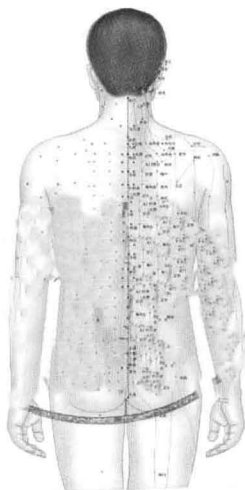
2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价 : 19.80 元



拔罐刮痧 对症治疗保健全书

宋敬东 ○ 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拔罐刮痧对症治疗保健全书 / 宋敬东编著 . —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8270-2

I . ①拔… II . ①宋… III . ①拔罐疗法②刮搓疗法 IV . ① R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202169 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 17 字数 245 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

前言

拔罐疗法，又称“火罐气”“角法”，是一种以杯罐作工具，借助热力排去其中的空气以产生负压，使其吸着穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生瘀血现象的一种治疗方法。被称为21世纪的“自然疗法”或“绿色疗法”。

考古发现表明，早在西汉时期，中国就已经有了拔罐疗法。到晋、唐时代就已非常流行用火罐疗病了。唐以后的医家们，不仅继承了先人的成果，而且还进一步发展了拔罐疗法，使之发挥了更大的作用。比如，宋代的医家就将拔罐疗法的适应证扩大到了内科疾病中。新中国成立后，拔罐疗法取得了更大的发展，临床应用已经从比较单一的范围扩展到内、外、妇、儿、骨、皮肤、五官等诸多分科。不仅如此，拔罐疗法还走出国门，受到了世界各国人民的喜爱。总之，拔罐疗法已经被越来越多的人所接受。

刮痧的源头可追溯到旧石器时代。远古时候，当人们患病时，不经意地用手或石片在身上抚摩、捶击，有时竟然能使病痛得到缓解。时间一长，自然就形成了砭石治病法，这就是“刮痧”的雏形。刮痧在古代又称“刮治”，到清代被命名为“刮痧”，然后一直沿用至今。明代医学家张凤逵认为，毒邪由皮毛而入就会阻塞人体脉络和气血，使气血不畅；毒邪由口鼻吸入也会阻塞络脉，使气血不通。这时就可以运用刮痧疗法，将刮痧器具在经络穴位上进行刮拭，直到皮下出血，通过发汗使汗孔张开，痧毒就这样被排出体外，从而达到治愈疾病的目的。

本书共分八章，分别讲述了拔罐刮痧与经络的关系、拔罐刮痧的常识及操作方法、拔罐刮痧的禁忌、刮痧自诊调补法、强身健体拔罐法、拔罐刮痧自疗法等内容。本书采用了读者易读、易学、易懂的图解形式，使读者易于理解并轻松掌握好拔罐、刮痧疗法。由于受到篇幅的限制，拔罐、刮痧疗法对于各种疾病的应用不能一一详述，但是我们衷心希望您在看完此书后，对拔罐、刮痧疗法能有一些基本的、正确的认识，或者是对拔罐、刮痧疗法产生一些兴趣，抑或通过拔罐、刮痧疗法使自身的疾病得到好转。拔罐和刮痧疗法相结合，让您永远多一种选择。

1

使读者可以更快更好地学习和使用拔罐、刮痧疗法。

按建部抄对应治理保健会

3

相同症状，两种治病方法。您可以选择任何一种为自己治疗。

详细讲解每种疾病的发病原因、症状等内容。

左页中提到的穴位都能在图中找到精确位置。

直观的流程表格，使拔罐、刮痧操作步骤一目了然。

4

根据每一节中的穴位索引，找到每个穴位的取穴窍门。

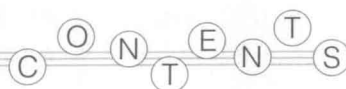
只要一个简单的动作，就能够准确找到自己身上的每一个穴位。

主治：此穴有疏肝明目、活络消肿的功用。对治疗五官科系统疾病如睑缘炎、屈光不正、夜盲、视神经萎缩效果显著。



坐位，一腿屈起，一手四指并拢，一手三指并拢，上下叠加，小拇指外缘贴在外踝尖处，另一手的示指外缘外即是该穴。

目录



拔罐罐具、刮痧板展示..... 12

拔罐、刮痧疗法常用的其他材料..... 14

第一章 经络——拔罐、刮痧的蓝图

经络——器官的看门人..... 18

十二经脉——经络中的领导者..... 20

奇经八脉与十五络脉——蓄积十二经脉的水库..... 34

腧穴——学好拔罐、刮痧的标杆..... 35

拔罐、刮痧最常用的取穴手法..... 36

第二章 拔罐、刮痧小常识

源远流长的拔罐疗法..... 42

拔罐疗法的中医作用机理..... 44

拔罐疗法的现代医学理论..... 45

适合拔罐疗法的病症与不宜拔罐的病症..... 46

拔罐疗法对诊病的意义..... 47

刮痧疗法——民间疗法的精华..... 48

刮痧疗法的功效..... 49

适合刮痧疗法的疾病和不宜刮痧的疾病..... 50

刮痧后的常见反应..... 51

第三章 教您快速变成拔罐、刮痧能手

如何给罐具排气	54
拔罐疗法的分类	58
拔罐前的准备工作	60
拔罐的基本操作步骤	62
腧穴定位法	64
最简单的刮痧方法	66
人体各部位的刮拭方向和顺序	68
刮痧最常用的体位	72
补泻原则，刮痧的行为规范	73

第四章 刮痧的自诊、调补法，让您对自己的身体了如指掌

面部刮痧测健康	76
手掌刮痧测健康	78
足部刮痧测健康	80
背部刮痧测健康	82
井穴刮痧测健康	84
体质类型判断法	86
气虚体质刮痧法	88
阳虚体质刮痧法	90
阴虚体质刮痧法	92
血虚体质刮痧法	94

气郁体质刮痧法	96
血瘀体质刮痧法	98
痰湿体质刮痧法	100

第五章 拔罐健体法，活力四射更年轻

增加活力拔罐法	104
祛除邪气拔罐法	105
疏通经络拔罐法	106
培补元气拔罐法	107
调补精血拔罐法	108
健脾开胃拔罐法	109
滋肝明目拔罐法	110
养心安神拔罐法	111
强筋壮骨拔罐法	112
润肤泽容拔罐法	113

第六章 拔罐——病痛的克星

慢性肾炎——温水罐法扫除炎症不疼痛	116
感冒——刺络罐法赶走感冒一身轻	118
便秘——留针罐法排泄无阻碍，顺畅百分百	120
偏头痛——出针罐法跟头痛说拜拜	122
疔病——刺络罐法让疔消失无踪	124

男性功能障碍——出针罐法恢复自信的妙招	126
妊娠呕吐——刺络罐法让准妈妈更轻松	128
小儿肺炎——刺络罐法给宝宝的肺多一点呵护	130
皮肤瘙痒症——出针罐法让皮肤远离瘙痒	132
玫瑰糠疹——刺络罐法留下玫瑰赶走疹子	134
牙痛——涂药罐法给牙齿做个健康SPA	136
鼻出血——刺络罐法让鼻子更“健壮”	138
内耳眩晕症——刺络罐法使头脑更清明	140
肥胖症——出针罐法轻盈体态不再难	142
腋臭——火针闪罐法减淡异味更自在	144
神经性呕吐——刺络走罐法让心情更舒畅	146

第七章 刮痧——让生活更轻松

支气管扩张——推刮法配合食疗有益慢性病的治疗	150
哮喘——面刮法长期坚持很重要	152
胆囊炎——推刮法炎症去无踪胆囊不疼痛	154
胃下垂——面刮法配合饮食、锻炼效果更显著	156
肾小球肾炎——推刮法配合锻炼缓解炎症	158
面神经瘫痪——垂直按揉法改善面部血液循环	160
功能性消化不良——推刮法配合食疗效果好	162
阳痿——角刮法配合食疗效果更显著	164
前列腺增生症——面刮法长期应用配合食疗	166
腰椎间盘突出——面刮法长期坚持缓解疼痛	168

月经不调——面刮法缓解症状	170
小儿厌食——角刮法家长引导很重要	172
小儿支气管肺炎——角刮法配合食疗缓解炎症	174
小儿夜啼——厉刮法配合食疗	176
小儿流涎——面刮法改善症状宝宝更健康	178
斑秃——面刮法配合食疗有效改善症状	180
沙眼——角刮法让眼睛不再又痒又红	182
远视眼——厉刮法配合食疗	184
近视眼——厉刮法配合食疗长期应用	186
急性扁桃体炎——平刮法缓解炎症	188

第八章 拔罐、刮痧为健康护航——对比治疗

支气管炎——闪火法、面刮法让炎症大幅度缓解	192
肺炎——刺络罐法、面刮法缓解炎症	194
慢性胃炎——闪罐法、面刮法缓解疼痛，胃暖暖的	196
癫痫——出针罐法、面刮法长期调理得大益	198
糖尿病——闪火法、推刮法症状得到初步缓解	200
白癜风——药罐法、推刮法调理身体最重要	202
肩周炎——刺络罐法、面刮法让您轻松跳蒙古舞	204
落枕——走罐法、面刮法让脖子更灵活	206
颈椎病——刺络罐法、面刮法让您挺胸抬头更有范儿	208
急性腰扭伤——刺络罐法、推刮法缓解疼痛最有效	210

痔疮——刺络罐法、角刮法让您坐得更稳更久.....	212
类风湿性关节炎——煮药罐法、推刮法需长期调理才见效.....	214
网球肘——刺络罐法、平面按揉法缓解疼痛	216
痛经——闪火法、面刮法让疼痛不再来	218
带下病——刺络罐法、面刮法缓解病症需坚持.....	220
更年期综合征——刺络罐法、面刮法让心情平静脾气好	222
闭经——刺络罐法、角刮法配合食疗效果更佳.....	224
盆腔炎——挑刺罐法、面刮法缓解炎症	226
乳腺炎——刺络罐法、面刮法缓解炎症	228
小儿消化不良——温水罐法、面刮法让消化不再是问题	230
小儿百日咳——出针罐法、面刮法有效缓解病症	232
小儿腹泻——出针罐法、面刮法有效改善症状.....	234
小儿流行性腮腺炎——刺络罐法、角刮法有效缓解不适感.....	236
慢性鼻炎——挑刺罐法、厉刮法改善病症.....	238
神经性皮炎——综合药罐法、面刮法长期坚持效果佳.....	240
痤疮——刺络罐法、面刮法让痤疮变小变淡	242
慢性咽炎——刺络罐法、平刮法让您再也不怕多说话	244

附录

取穴有妙招.....	246
------------	-----

拔罐罐具、刮痧板展示

► 种类繁多的罐具

在古代，拔罐疗法一般选用动物的角来做罐具，但在后来漫长的发展过程中，罐具的种类逐渐丰富起来，主要有以下几种。



| 玻璃罐

采用耐热质硬的透明玻璃制成。形状如笆斗，肚大口小，罐口平滑。优点是使用时可以窥见罐内皮肤的瘀血、出血等情况，便于掌握拔罐治疗的程度。

| 竹罐

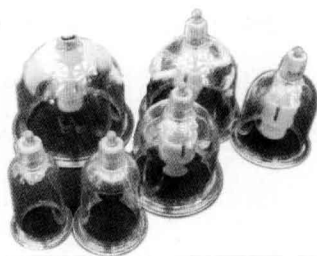


竹制品，用直径3~5厘米的竹子截成。一端留节为底，一端为口，磨制光滑，中间略粗，呈腰鼓状。



| 陶罐

用陶土烧制而成，罐口平滑，中间略粗，吸附力强，不透明，易破碎。



| 抽气罐示意图

抽气罐的分类

注射器抽气罐

这种罐具用药瓶制成。将瓶底磨掉，制成光滑的罐口。但瓶口处的橡皮塞要保留，以作抽气之用。

空气唧筒抽气罐

即用唧筒连接罐具而成，多用玻璃或有机玻璃制成。

橡皮排气球抽气罐

即用橡皮排气球连接罐具而成。分为筒装式、精装式和组合式三种。

电动抽气罐

即将罐具连接在电动吸引器上。

► 刮痧的工具展示

在古代，铜钱、汤勺、嫩竹板都做过刮痧工具，现如今一般都用刮痧板来进行刮痧，常见的刮痧板有牛角刮痧板和玉质刮痧板两类。

广泛地说，凡是边缘圆钝、质地较硬，但不会对皮肤造成意外损伤的物品都用来刮痧，如家庭中的汤匙、瓷碗边儿、梳子背儿等都是可就地取材的工具。在古代，石器、陶器、苕麻、硬币都曾充当过刮痧的工具。但是，如果长期使用或作为正规治疗工具的话，还是用正规一些的刮痧板比较好。目前主要的刮痧工具就是刮痧板。刮痧板一般为长方形，边缘较为光滑，四角为钝圆。刮痧板的两个长边，一边厚，一边薄。薄的那一面常用于人体平坦部位，厚面则适合进行按摩保健刮痧，刮痧板的角适于在人体凹陷部位刮拭。根据刮痧板的材质不同，分为不同类别的刮痧板，中国传统医学认为，犀牛角或是牛角最好，玉、石次之，瓷片亦好，塑料不宜。

目前在市面上可以看到各种形状的刮痧板、集多种功能的刮痧梳，主要有水牛角制品和玉制品。刮痧板选用天然水牛角为材料，对人体肌表无毒性刺激或不良化学反应，而且水牛角味辛、咸、寒。中医认为，辛可发散行气、活血润养，咸可软坚润下，寒可清热解毒。因此用水牛角质地的刮痧板可达到发散行气、清热解毒、活血化瘀的作用。此外，水牛角刮痧板质地坚韧，光滑耐用，其药性与犀牛角相似，不过药力稍逊，因犀牛为保护动物，故而水牛角常常作为犀牛角的代用品。

中医认为，玉性味甘平，入肺经，能够润心肺，清肺热；玉具则有清音哑、止烦渴、定虚喘、安神明、滋养五脏六腑的功效，是具清纯之气的良药，可避秽浊之病气。因此，玉质刮痧板有助于行气活血、疏通经络而无副作用。不管是水牛角质地的还是玉制品，刮拭完毕后，都应该将刮痧板用肥皂水清洗擦干或用酒精擦拭消毒。最好固定专人专板使用，避免发生交叉感染。如果水牛角刮板长时间受潮、长时间浸泡或长时间暴露在干燥的空气中，都会因发生裂纹而影响其使用寿命。因此，每次刮痧完毕后都要将其洗净然后立即擦干，最好放在塑料袋或皮套内保存。玉质板则在保存时应避免因磕碰而发生破损。

拔罐、刮痧疗法常用的其他材料

► 拔罐疗法需要的材料

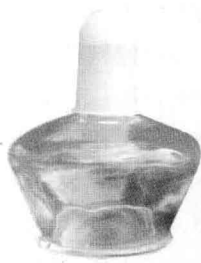
除了选择相应的罐具之外，在进行拔罐疗法时还会应用到其他一些材料，具体如下。

| 酒精

一般均选用热能高而又挥发快的酒精作为燃料。如果没有酒精，也可以采用高度数的白酒代替。



缺点



代替

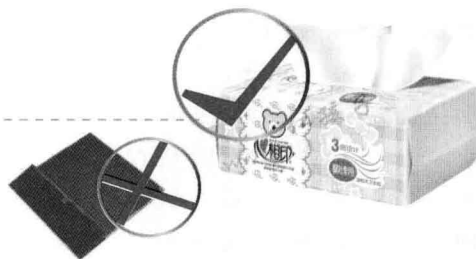


| 食用油

食用油料亦可作为燃料使用。但它的缺点是燃烧比较慢，而且有烟，容易把皮肤弄脏。

| 纸片

纸片也可作为燃料使用，但不能选用那些厚硬且带色的纸张。因为这些纸张的热力不够，而且还很容易烫伤皮肤。



在进行拔罐治疗前，一般都要用酒精脱脂棉球清洁皮肤、消毒罐具。

| 消毒用品



| 润滑剂

为了加强罐口与皮肤接口的密度，以保持火罐的吸拔力，在拔罐中经常会使用如凡士林、石蜡和植物油等润滑剂。

