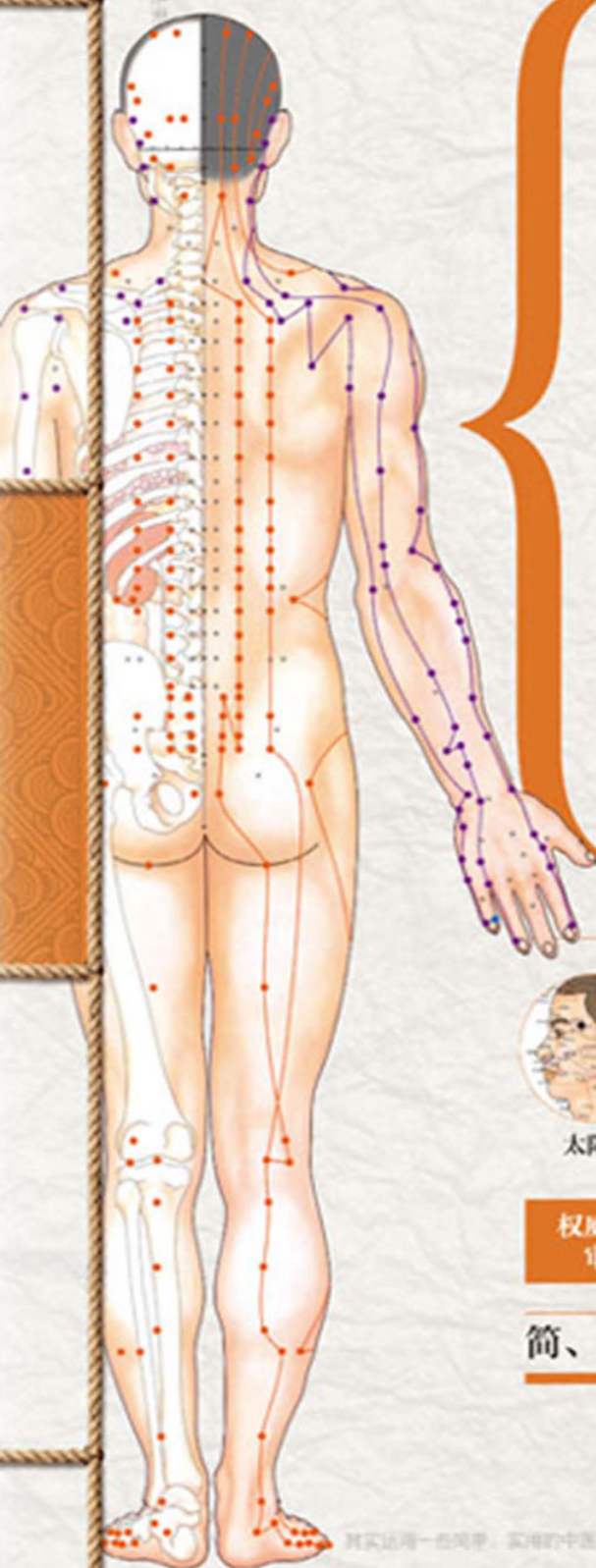


生活中的小病、常见病，其实运用一些简单、实用的中医小疗法就可以得到轻松缓解。中医是一门独特的医学体系，是几千年来人们预防、治疗疾病、保健、养生的宝贵方法。它融汇了中华文化的博大精深，蕴含着生命的智慧，是中华医药宝库中一颗璀璨的明珠。本书汇集了古今中外的小疗法，力求做到全面、系统、实用、易懂，是广大读者了解、掌握、运用小疗法的良伴。

中国医药出版社



超实用的家庭常备健康宝典

主编 ■ 于雅婷 高海波

小疗法 大健康全书



太阳穴



大椎穴



曲池穴



委中穴

权威专家
审订

+

448幅
插画精解

+

速查全图解
健康养生堂

简、便、廉、验，小疗法有大健康！

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

其实运用一些简单、实用的中医小疗法就可以得到轻松缓解。中医是一门独特的医学体系，是几千年来人们预防、治疗疾病、保健、养生的宝贵方法。它融汇了中华文化的博大精深，蕴含着生命的智慧，是中华医药宝库中一颗璀璨的明珠。本书汇集了古今中外的小疗法，力求做到全面、系统、实用、易懂，是广大读者了解、掌握、运用小疗法的良伴。

小疗法 大健康全书



主编 ■ 干雅婷 高海波

图书在版编目（CIP）数据

小疗法大健康全书 / 于雅婷, 高海波主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6
（含章·健康养生堂书系）
ISBN 978-7-5537-3563-4

I. ①小… II. ①于… ②高… III. ①中医疗法
IV. ①R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第164427号

小疗法大健康全书

主 编	于雅婷	高海波
责任编辑	樊 明	祝 萍
助理编辑	曹亚萍	
责任校对	郝慧华	
责任监制	曹叶平	方 晨
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社	
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009	
出版社网址	http://www.pspress.cn	
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司	
印 刷	北京富达印务有限公司	
开 本	718mm × 1000mm 1/16	
印 张	22	
字 数	250 000	
版 次	2016年6月第1版	
印 次	2016年6月第1次印刷	
标准书号	ISBN 978-7-5537-3563-4	
定 价	45.00元	

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

天枢穴

中腹部，平脐中，
距脐中 2 寸处即是

神阙穴

人体的中腹部，
脐中央

关元穴

人体下腹部，
前正中线上，当脐
中下 3 寸处即是

期门穴

位于胸部，当乳头直下，第
六肋间隙，前正中线旁开 4 寸

章门穴

人体的侧腹部，当
第十一肋游离端的下方

大横穴

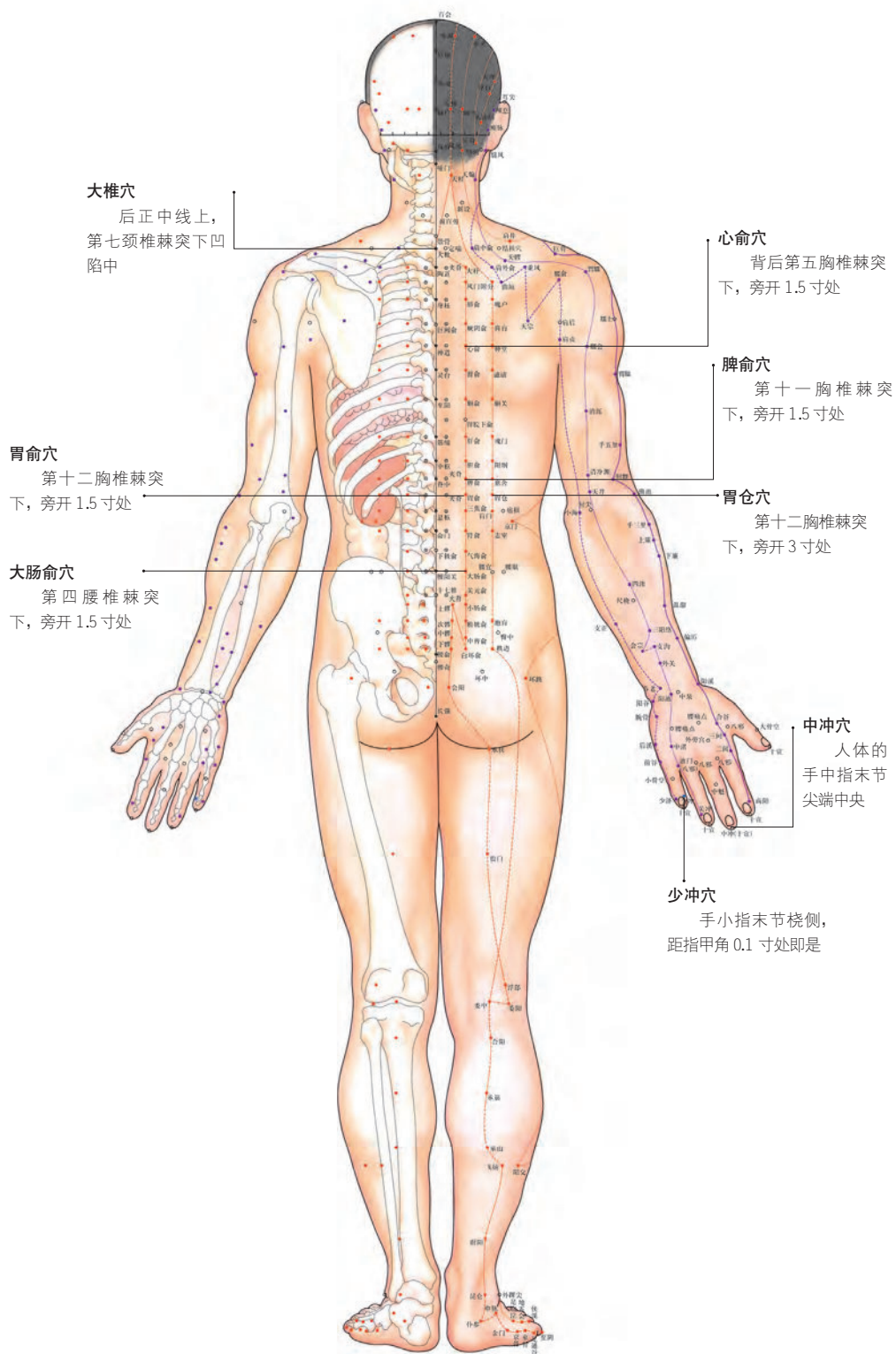
人体的中腹部，距
脐中 4 寸处即是

内关穴

前臂正中，腕横纹
上 2 寸

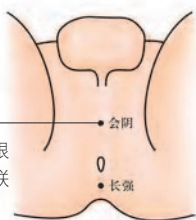
神门穴

腕横纹尺侧端，
尺侧腕屈肌腱的桡侧
凹陷处即是



会阴穴

在肛门和阴囊根部（女性是大阴唇后联合）连线的中点处



复溜穴

人体的小腿内侧，脚踝内侧中央上2指宽处，胫骨与跟腱间

公孙穴

足内侧第一跖骨基部前下缘，第一趾关节后1寸处即是

太冲穴

人体脚背部第一、二跖骨结合部之前凹陷处

太白穴

足内侧缘，足大趾本节（第一跖趾关节）后下方赤白肉际凹陷处即是

阴陵泉穴

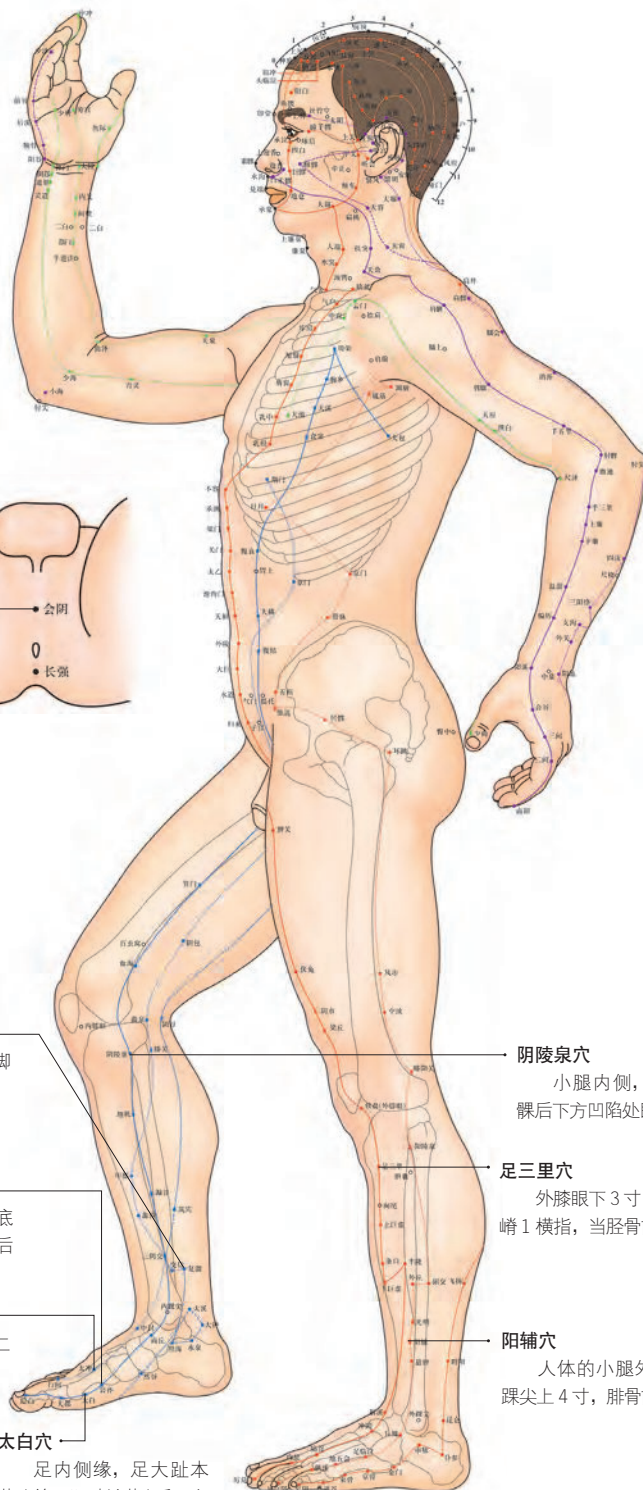
小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷处即是

足三里穴

外膝眼下3寸，距胫骨前嵴1横指，当胫骨前肌上即是

阳辅穴

人体的小腿外侧，当外踝尖上4寸，腓骨前缘稍前方



增加活力拔罐法

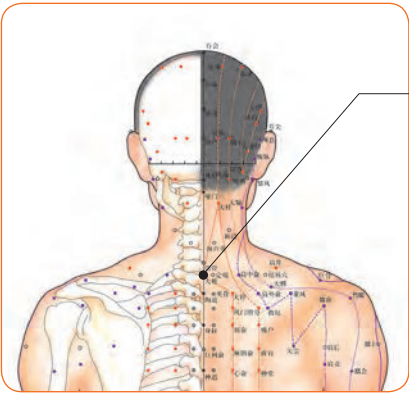
活力指旺盛的生命力。包括个体感到拥有的体力、情绪能量和认知灵活性三方面内容。用拔罐疗法拔相应穴位能使身体健康强壮，精力充沛，饮食、睡眠良好等。同时还能稳定情绪，进而在工作中提高效率等。

● 拔罐操作方法

方法	取穴	操作方法
火罐法	关元穴、大椎穴、足三里穴	每日睡前在各穴位上留罐 10 ~ 15 分钟

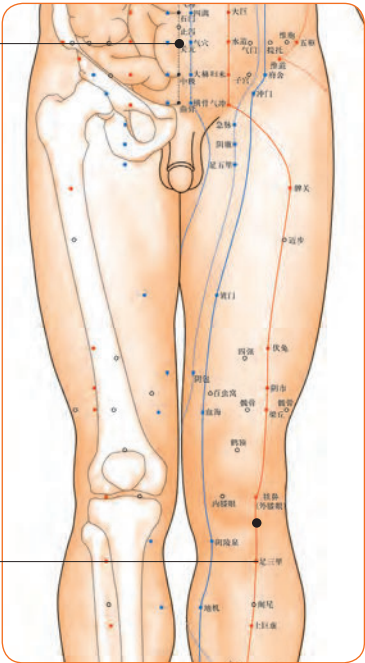
● 精确取穴

关元穴： 在人体的下腹部，前正中线上，从肚脐往下 3/5 处。



大椎穴： 在人体颈部后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中。

足三里穴： 位于小腿前外侧，当犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘一横指（中指）处。



祛除邪气拔罐法

祛邪就是祛除体内的邪气，达到邪去正复的目的。疾病的发生与发展是正气与邪气斗争的过程。正气充沛，则人体有抗病能力，疾病就会减少或不发生；若正气不足，疾病就会发生和发展。使用拔罐疗法拔相应穴位可以达到扶正祛邪的作用。

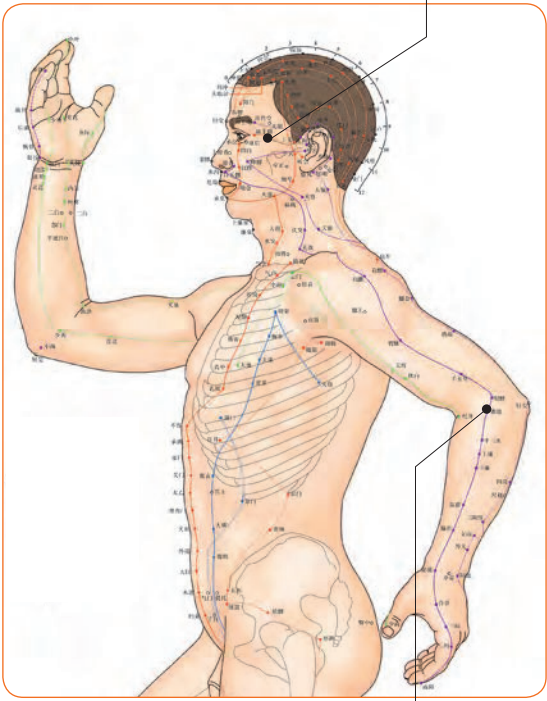
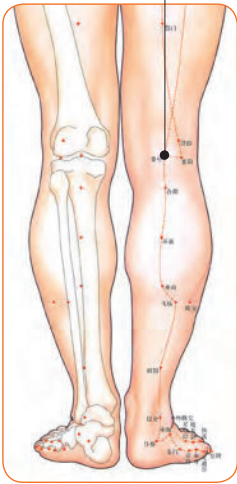
● 拔罐操作方法

方法	取穴	操作方法
刺络拔罐	太阳穴、曲池穴、委中穴	用三棱针点刺各穴，然后将罐吸拔在点刺后的穴位上，留罐 5 ~ 10 分钟

● 精确取穴

太阳穴： 在耳部前面，前额两侧，外眼角延长线的上方

委中穴： 在膝后区，腘横纹中点



曲池穴： 屈肘成直角，在肘横纹尽头筋骨间凹陷处

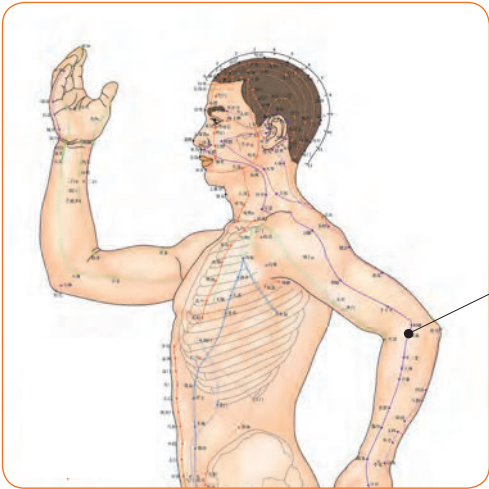
疏通经络拔罐法

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。

经络气血阻滞不通，就会造成有关部位的疼痛和肿胀，气血郁积化热，则出现红、肿、热、痛的症状。通过拔罐可以疏通经络，消除身体的不适。

● 拔罐操作方法

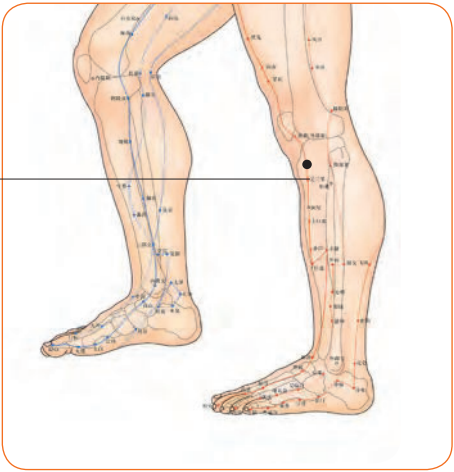
方 法	取 穴	操作方法
刺络拔罐	疼痛局部、曲池穴、足三里穴	疼痛局部梅花针轻轻叩刺出血后拔罐，使出血少许，再在曲池穴、足三里穴处留罐 5 ~ 10 分钟



● 精确取穴

曲池穴： 屈肘成直角，在肘横纹尽头筋骨间凹陷处。

足三里穴： 位于小腿前外侧，当犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘一横指（中指）处。



培补元气拔罐法

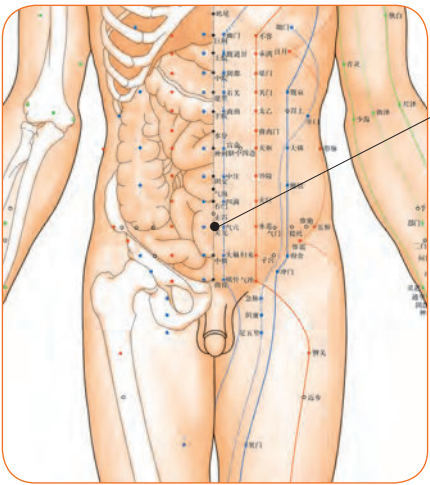
元气亦称“原气”，指人体组织、器官生理功能的基本物质与活动能力。

元气为人体健康的先天之本，是生命的原动力，元气充裕则身体健康，元气不足或受损则生病，元气耗尽则生命终结。通过拔罐疗法可以培补元气，增强身体免疫力，加强防病抗病的能力。

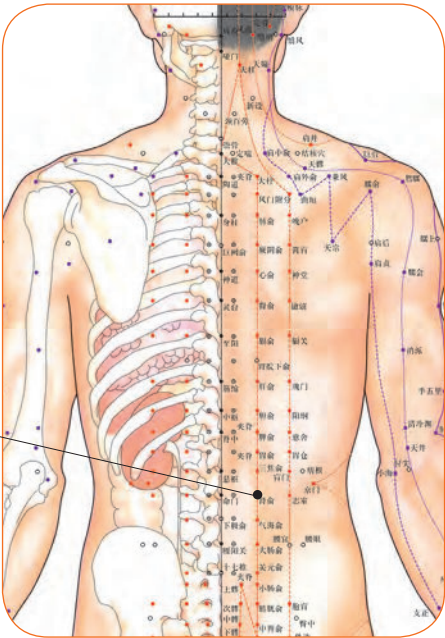
● 拔罐操作方法

方法	取穴	操作方法
火罐法	关元穴、肾俞穴	每日睡前各穴留罐 5 ~ 10 分钟

● 精确取穴



关元穴： 在人体的下腹部，前正中线上，脐中下 3 寸处。



肾俞穴： 在第二腰椎棘突下，命门旁开 1.5 寸处。

调补精血拔罐法

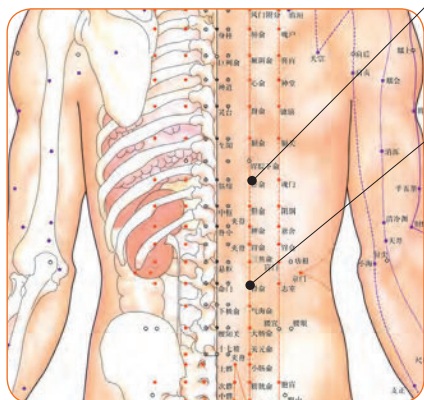
精血系精与血的统称，是维持人体生命活动的基本物质。

血本源于先天之精，而生成于后天饮食水谷；精的形成，亦靠后天饮食所化生。故有“精血同源”之说，精血的盈亏决定人体的健康与否。

● 拔罐操作方法

方法	取穴	操作方法
火罐法	肝俞穴、肾俞穴、足三里穴、血海穴、三阴交穴	每日择 1 ~ 2 穴留罐 5 ~ 10 分钟

● 精确取穴



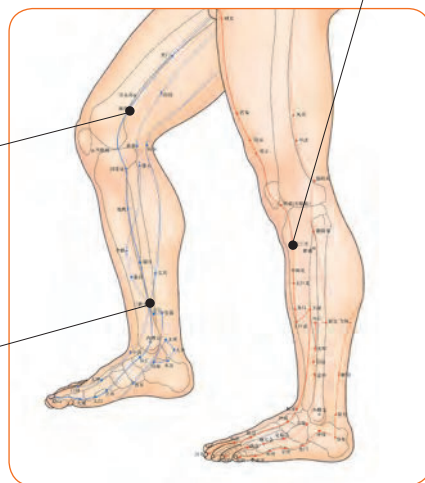
肝俞穴：在背部，当第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

肾俞穴：在第二腰椎棘突下，命门旁开 1.5 寸处。

足三里穴：位于小腿前外侧，当犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘一横指（中指）处。

血海穴：在大腿内侧，髌底内侧端上 2 寸处。

三阴交穴：在人体小腿内侧，足内踝上缘 3 指宽，踝尖正上方胫骨边缘凹陷中。



健脾开胃拔罐法

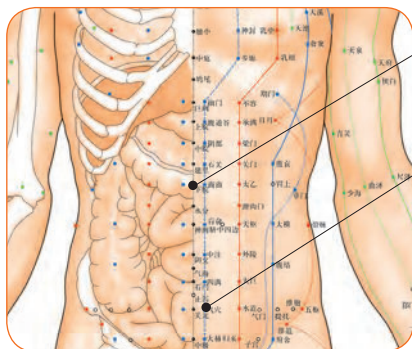
脾胃虚弱是因素体脾虚或饮食不节、情志因素、劳逸失调等原因引起脾的功能虚衰、不足的病证。

使用拔罐疗法，可以增强脾运化食物、输布水液、统摄血液的作用，同时加强肠胃的消化吸收能力。

● 拔罐操作方法

方法	取穴	操作方法
火罐法	中脘穴、气海穴、脾俞穴、胃俞穴、足三里穴	每日各穴留分钟罐 5~10 分钟

● 精确取穴

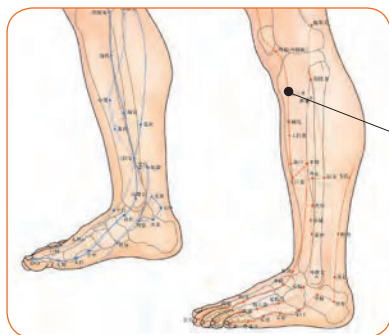
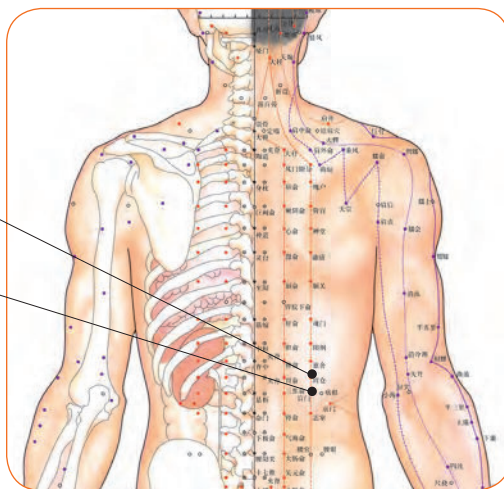


中脘穴： 在上腹部，前正中线，距脐中上 4 寸处。

气海穴： 在第二腰椎棘突下，命门旁开 1.5 寸处。

脾俞穴： 在第十一胸椎棘突下，脊中旁开 1.5 寸处。

胃俞穴： 在背部，第十二胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。



足三里穴： 位于小腿前外侧，当犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘一横指（中指）处。

滋肝明目拔罐法

肝与目通过经脉而互相联系，眼得肝血的濡养，才能维持正常的视力。

肝血不足时，可出现两眼干涩、视力模糊；肝火上犯时可见眼红肿疼痛；肝阳上扰时可见头昏眼花等病状。通过拔罐可以疏通肝与眼连接的经脉，达到滋肝明目的效果。

● 拔罐操作方法

方法	取穴	操作方法
火罐法	风池穴、肝俞穴、胆俞穴、肾俞穴、足三里穴、血海穴、太阳穴	每次选2~3穴留罐5~10分钟

● 精确取穴

风池穴：位于人体的后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中。

肝俞穴：在背部，当第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。

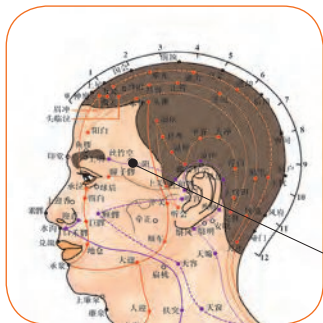
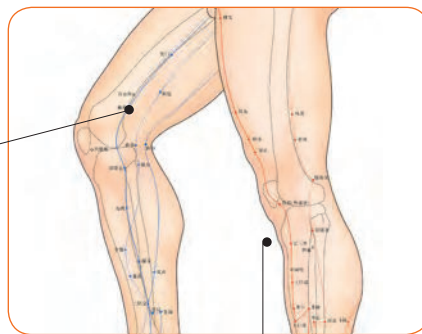
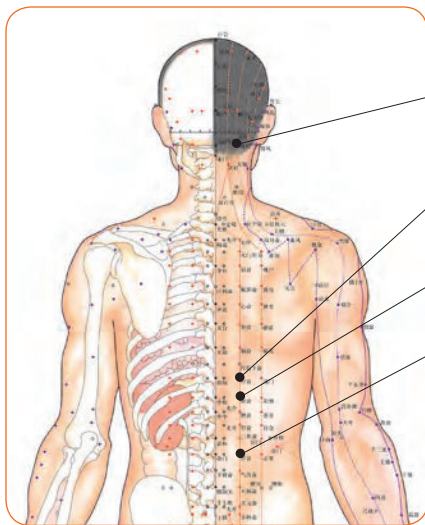
胆俞穴：在背部，当第十胸椎棘突下，旁开1.5寸。

肾俞穴：在第二腰椎棘突下，命门旁开1.5寸处。

血海穴：在大腿内侧，髌底内侧端上2寸处。

足三里穴：位于小腿前外侧，当犊鼻穴下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）处。

太阳穴：在耳郭前面，前额两侧，外眼角延长线的上方。



面部刮痧测健康

面部的皮肤、血脉、肌肉、筋骨都分别受五脏的支配。面部形态、皮肤的变化与内脏有着密切的关联，无论哪个脏腑气血失调都会在面部留下痕迹，所以，刮拭面部检查经脉穴位及全息穴区的阳性反应，可以帮助我们了解全身健康状况，发现亚健康的部位。而且，刮拭面部不仅可以预测身体的健康状况，还可以美容和间接保健全身。

● 面部经络全息分布

- 大脑与咽喉：** 反射区在额头部位
- 下肢：** 反射区在口唇两侧
- 上肢：** 反射区在两颧上方
- 心脏区：** 反射区在两眼角之间的鼻梁处
- 头面区：** 反射区在额头正中点
- 肺区：** 反射区在两眉端连线的中点
- 胸乳区：** 反射区在眼内眦稍上方
- 肝区：** 反射区在外耳道与鼻中线交叉处
- 胆区：** 反射区在肝区的外侧
- 肾区：** 反射区在颊部，鼻翼水平线与太阳穴的垂直线交叉处
- 膀胱区：** 反射区在鼻下人中处的鼻下缘部位
- 脾区：** 反射区在鼻头
- 胃区：** 反射区在鼻翼
- 小肠区：** 反射区在颧骨内侧，肝胆区的水平线上
- 大肠区：** 反射区在颧骨下方偏外侧部位
- 生殖系统区：** 反射区在人中及嘴唇四周部位

● 刮拭要点

1. 先在面部均匀涂敷刮痧乳。
2. 刮拭时角度小于 15° ，用推刮法，从面部中间慢慢向外刮拭。
3. 刮拭速度要缓慢，力度要柔和，避免出痧。
4. 刮拭时要避开痤疮的部位。

手掌刮痧测健康

手与人体内脏、经络和神经都有着密切联系，而各种疾病或多或少跟内脏器官也有联系，所以，如果体内潜在有病理变化时，不论是早期的、发展中的，还是晚期的，都会或隐或现地在手上反映出来，留下不同的印记，从而给我们观察提供诊断依据。

● 手掌经络全息分布

心区：无名指根部、劳宫穴所在位置的周围区域、大鱼际。

肝区：拇指掌指褶纹内侧端点开始，画一条平行线穿过生命线到达智慧线，在这条线内生命线与智慧线包绕的位置就是肝区。

脾区：无名指感情线下，以感情线为中轴，向下画半圆弧，圆弧内所包围的面积就是脾一区。脾二区位于生命线上，胰腺区的下方。

肺区：肺一区位于中指与无名指根部，是中指与无名指掌指褶纹与感情线之间的位置。肺二区位于大鱼际，以拇指掌指褶纹的中点与腕横纹的中点连线，线外侧（鱼际桡侧）的鱼际部分就是此区。

肾区：肾区位于生命线尾部，以拇指掌指褶纹为中点，延皮纹的分布走向连接到生命线，此部位约有小指指甲盖大小就是肾区所在的位置。

胃区：胃一区位于手虎口部位。胃二区位于中指与食指下的智慧线上，以接触智慧线画一小指指甲盖大小的椭圆形，此椭圆形所包围的面积就是该区。

胆囊区：胆一区位于食指根部，即食指掌指褶纹与智慧线之间的区域。胆二区位于无名指下的智慧线上，以智慧线为中轴，画一无名指指甲盖大小的椭圆形，此椭圆形所包围的面积就是此区。

膀胱区：膀胱一区位于小指根部，小指掌指褶纹与感情线之间。膀胱二区位于生命线尾部，肾区的下面，膀胱区重叠肾区的 $1/2$ 。

● 刮拭要点

1. 手掌皮肤较厚，刮拭时可以不涂刮痧油，但是对皮肤干燥者进行刮拭时，可以涂少量美容刮痧乳。
2. 慢慢地用刮痧板凹槽刮拭各个手指，从指根部刮到指尖。
3. 手掌刮痧所采用的手法是压力大、速度慢，刮痧板与皮肤夹角小的推刮法，缓慢刮拭手掌各脏腑器官的全息穴区。

足部刮痧测健康

人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域，可以反映相应脏腑器官的生理病理信息，这就是所谓的“足部反射区”。

●足部经络全息分布

肾区：双足掌中第一跖骨与跖趾关节间所形成“人”字形交叉凹陷处稍微靠后区域。

肺及支气管反射区：双足斜方肌反射区后方，自甲状腺反射区从内侧到外侧肩反射区，成带状区域。

胃反射区：双足掌第一跖趾关节后，第一跖骨体前段约一横指幅度。

脾反射区：左足掌第四、五趾骨之间稍微靠后方，心脏反射区后一横指处区域。

小肠反射区：位于双足掌足弓凹入片区，大肠反射区包围的部分。

肝反射区：右足掌第四、五跖骨间肺反射区的后方重叠区域。

胆囊反射区：右足掌第三、四跖骨间肝反射区深部。

膀胱反射区：双足内踝前下方，内侧舟骨下方，拇长展肌侧旁凸出处。

颈项反射区：双足拇趾趾根的区域，第一、二趾骨节缝绕拇趾根部一圈位。

颈椎反射区：双足拇趾趾根内侧横纹肌尽头处。

三叉神经反射区：双足拇趾趾腹外侧（靠近第二趾一侧）。左、右侧三叉神经反射区分别在右足、左足。

●刮拭要点

1. 足掌皮肤较厚，不用涂刮痧油，足背和足内侧皮肤较薄，可以涂少量美容刮痧乳保护皮肤。
2. 用推刮法先依次刮拭足底反射区。
3. 用推刮法和平面按揉法刮拭足侧反射区。
4. 用推刮法对足背部各全息穴区缓慢刮拭，用垂直按揉法刮拭足背骨缝处、足趾部的穴区。

背部刮痧测健康

背俞穴是足太阳膀胱经行于背部两侧的俞穴。心肺之气流注于上背部，肝胆、胰腺、脾胃之气流注于中背部，肾、膀胱、大肠、小肠、生殖器官之气流注于腰部、腰骶部。

● 背部经络全息分布

心

心俞穴 → 第五胸椎棘突下旁开 1.5 寸
神堂穴 → 第五胸椎棘突下旁开 3 寸

肾

肾俞穴 → 第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸
志室穴 → 第二腰椎棘突下旁开 3 寸

肝

肝俞穴 → 第九胸椎棘突下旁开 1.5 寸
魂门穴 → 第九胸椎棘突下旁开 3 寸

胆

胆俞穴 → 第十胸椎棘突下旁开 1.5 寸
阳纲穴 → 第十胸椎棘突下旁开 3 寸

脾

脾俞穴 → 第十一胸椎棘突下旁开 1.5 寸
意舍穴 → 第十一胸椎棘突下旁开 3 寸

胃

胃俞穴 → 第十二胸椎棘突下旁开 1.5 寸
胃仓穴 → 第十二胸椎棘突下旁开 3 寸

肺

肺俞穴 → 第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸
魄户穴 → 第三胸椎棘突下旁开 3 寸

肠

大肠俞穴 → 第四腰椎棘突下旁开 1.5 寸
小肠俞穴 → 第一骶椎棘突下旁开 1.5 寸

● 刮拭要点

1. 刮痧时，刮拭的范围是俞穴为中心，上下延长 4 ~ 5 寸。
2. 背部刮痧可配合拔罐来进行，可以先刮痧，后拔罐（留罐 5 分钟）。