

图书在版编目 (C I P) 数据

按摩、刮痧、拔罐、艾灸祛病痛 / 李志刚主编. —
长春: 吉林科学技术出版社, 2018. 1
ISBN 978-7-5578-3403-6

I. ①按… II. ①李… III. ①按摩疗法(中医) ②艾灸
③刮搓疗法 ④拔罐疗法 IV. ①R244 ②R245. 81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 266341 号

按摩、刮痧、拔罐、艾灸祛病痛

ANMO、GUASHA、BAGUAN、AIJIU QU BINGTONG

主 编 李志刚
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 宿迪超 穆思蒙
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 260千字
印 张 15
印 数 1—7000册
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

.....
出 版 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 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
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 978-7-5578-3403-6
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 举报电话: 0431-85635186

前言



现代人工作、生活压力大，作息不规律，常年忙碌，让健康亮起了红灯。结果往往是因为一点小问题，拖拖拉拉，最后成了大问题。而且上医院看病花费大，耗时长，这使人们不得不开始思考：有没有一种方法可以在没有不良反应、花钱又少的情况下解决身体的病痛问题呢？因缘际会，传统的中医按摩、刮痧、拔罐、艾灸等经络穴位疗法因应了这种要求，在近几年便越来越受到人们的关注和青睐。

中医经络穴位疗法是传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然保健疗法，千百年来广泛流传于我国民间。

传统中医理论认为，经络包括经脉和络脉。经脉是经络系统的主干，多循行于人体的深部，有固定的循行部位。络脉是经脉的小分支，循行于浅表，纵横交错，网络遍布全身，把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织联结成一个统一的有机整体。经络是运行人体全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通道。人体经络是人体功能的调控系统，身体内外的组织器官都要通过经络紧密相连，相互影响。在经络上分布着点区部位——穴位。穴位，也称穴道，学名为腧穴。腧穴是与深部组织器官有着密切联系、互相疏通的特殊部位，是疾病的反应点和治疗的刺激点。

前言

经穴是中医理论体系的一大支柱，中医的按摩、刮痧、拔罐、艾灸等保健方法都是通过作用于穴位，激发人体的正气，协调脏腑阴阳，来达到舒经活络、益气养血、强身健体的目的。

本书就是依据上述中医理念，用通俗易懂的语言讲解了按摩、刮痧、拔罐、艾灸的中医理论，教给朋友们简便、实用又有效的防病、保健和治疗方法，让您学会扶正人体阳气，祛除体内寒邪、瘀滞的中医穴位疗法。打开本书，按摩、刮痧、拔罐和艾灸这些简单易学的经穴理疗方法将一一呈现在您的眼前，让您按需取穴，对症用穴，一穴多用，多管齐下。更非同寻常的是，我们还给每一病症配备了真人同步演示视频，让您扫一扫二维码就可边看、边学、边操作，在家就能轻松进行自我养生保健，祛除常见病症。小小穴位，通过适当的理疗刺激，就能让您收获大健康。

此书涵盖常见的内科、妇科、男科、儿科和骨伤科病症，是您最实用、最有效、最直接的防病、治病宝典，读者无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需、疗身体之疾。

李志刚





第一章 穴位疗法基础课

——探索按摩、刮痧、拔罐、艾灸四大疗法

经络穴位

——五种方法，轻松找穴……010

手指度量法 010

身体度量法 011

标志参照法 011

感知找穴法 011

骨度分寸法 011

按摩疗法

——一揉一按，手到病除……012

按摩的功效 012

按摩常用手法 014

按摩注意事项与禁忌 016

刮痧疗法

——简单刮痧，痧去病愈……018

刮痧的功效 018

刮痧的技巧与要领 019

刮痧的常用手法 020

刮痧的注意事项 021

刮痧的适应证与禁忌证 022

拔罐疗法

——吸出邪气，一身轻松……023

拔罐的功效 023

拔罐疗法的治疗原理 024

拔罐的手法 025

拔罐的注意事项 027

拔罐的适应证与禁忌证 027

艾灸疗法

——丝丝艾香，传递健康……028

艾灸的功效 028

艾灸的手法 029

艾灸的注意事项 031

艾灸的适应证与禁忌证 031

第二章 身心健

——内科疾病中医理疗法

感冒 034

肺炎 037

咳嗽 040

支气管炎 043

急性扁桃体炎 046

哮喘 049

鼻炎	052	低血压	098
睑腺炎	055	高脂血症	100
鼻出血	057	糖尿病	103
牙痛	060	失眠	106
口腔溃疡	062	贫血	108
呕吐	064	神经衰弱	111
胃痛	067	眩晕	114
消化不良	070	胸闷	117
腹泻	072	疲劳综合征	120
腹胀	075	空调病	122
痔疮	078	冠心病	124
便秘	081	中风后遗症	126
痢疾	084	三叉神经痛	128
脂肪肝	086	面神经麻痹	130
头痛	088	坐骨神经痛	132
偏头痛	091	中暑	134
心律失常	094	肥胖症	136
高血压	096		

第三章 气血足 ——妇产科疾病中医理疗法

月经不调	140	子宫脱垂	158
痛经	143	产后缺乳	161
崩漏	146	产后腹痛	164
闭经	149	更年期综合征	166
带下病	152	乳腺增生	168
慢性盆腔炎	155	不孕症	170

CONTENTS 目录

第四章 肾气固 ——男科疾病中医理疗法

慢性肾炎	174	早泄	189
前列腺炎	177	遗精	192
膀胱炎	180	阴囊潮湿	195
尿道炎	183	血精	198
阳痿	186	不育症	200

第五章 宝宝安 ——儿科疾病中医理疗法

小儿感冒	204	小儿厌食	211
小儿咳嗽	205	小儿消化不良	212
小儿发热	206	小儿腹泻	213
小儿流涎	207	小儿“多动症”	214
小儿口疮	208	小儿遗尿	215
小儿夜啼	209	小儿盗汗	216
小儿惊厥	210	小儿手足口病	217

第六章 筋骨壮 ——骨伤科疾病中医理疗法

颈椎病	220	网球肘	232
落枕	223	腰椎间盘突出	235
肩周炎	226	风湿性关节炎	238
膝关节炎	229		