

10分钟快速祛病

祛湿逐寒 拔出健康

精选拔罐验方，便捷有效，即学即用

# “罐”拔病去 中医拔罐 一学就会

简易拔罐  
一学就会  
教您10分钟  
祛病痛

健康必备，为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编



扫一扫二维码  
穴位拔罐方  
视频同步学

月经不调基础拔罐疗法

拔脾俞穴

拔肾俞穴

拔血海穴

拔关元穴

重庆出版集团  重庆出版社

# “中医堂”二维码理疗书使用说明

扫一扫，高清中医保健教学视频“码”上看，把“中医名家”请回家

- 1.书中的每一个病症都附有一个二维码，读者扫描就能免费获取医生示范的操作视频。
- 2.使用二维码扫描软件，扫描本书上的二维码观看视频。



1

打开手机或平板电脑上的二维码扫描软件。



2

将扫描框对准本书中所附的二维码。



3

扫描完毕，选择“视频养生，随意播放”即可播放视频。



4

播放完毕后，返回首页，点击“疾病疗法任你选”，上千种中医保健方法即可在线观看。

金版  
GOLDEN VERSION

健康文库



获取更多精彩资讯  
关注重庆出版集团



App下载：中医堂  
二维码扫一扫  
中医堂轻松下



公众微信账号：中医堂  
微信号：zhongyitangsz  
扫描二维码即可关注

上架建议：健康·生活

ISBN 978-7-229-11041-3



9 787229 110413 >

定价：39.80 元

# “罐”拔病去

# 中医拔罐

## 一学就会

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编

月经不调基础拔罐疗法



拔脾俞穴

拔肾俞穴

拔血海穴

拔关元穴



## 图书在版编目 (CIP) 数据

“罐”拔病去:中医拔罐一学就会/李志刚主编.  
—重庆:重庆出版社,2016.6  
ISBN 978-7-229-11041-3

I. ①罐… II. ①李… III. ①拔罐疗法—基本知识  
IV. ①R244.3


中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第048617号

**“罐”拔病去：中医拔罐一学就会**  
“GUAN” BABINGQU:ZHONGYI BAGUAN YIXUEJIUHUI  
李志刚 主编

---

责任编辑：肖化化  
责任校对：何建云  
装帧设计：深圳市金版文化发展股份有限公司  
出版统筹：深圳市金版文化发展股份有限公司

---

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>  
深圳市雅佳图印刷有限公司印刷  
重庆出版集团图书发行有限公司发行  
邮购电话：023-61520646  
全国新华书店经销

---

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：13.75 字数：220千  
2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷  
ISBN 978-7-229-11041-3

**定价：39.80元**

---

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520678

---

版权所有 侵权必究

# 前言

## Preface

“罐”拔病去：  
中医拔罐一学就会

拔罐疗法是祖国医学的重要组成部分，是以中医的脏腑、经络、气血等理论为基础的医术，采用的是“内病外治”的方法，是基于民族文化和科学传统产生的宝贵遗产，是人类医学领域的瑰宝，其历史悠久，源远流长。它是借助热力排除罐中空气，利用负压使其吸着于皮肤，造成瘀血现象的一种治病方法。这种疗法可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热，具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能，从而达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。

拔罐疗法通过拔罐对机体皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以引导营卫之气始行输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官，温煦皮毛，同时使虚衰的脏腑功能得以振奋，畅通经络，调整机体的阴阳平衡，使气血得以调整，从而达到健身祛病疗疾的目的。因为拔罐疗法对人体是一种全身的综合性疗法，所以许多疾病，只要根据中医理论选用不同的拔罐手法，就会起到很好的治疗和辅助治疗作用，如失眠、疲劳综合征、亚健康状态、颈椎病、肩周炎、腰椎病等。

本书讲解了拔罐的中医理论基础（如经络、穴位的基本知识），全息理论，拔罐的适应证、禁忌证，各种拔罐用具的介绍，常见疾病的拔罐方案，拔罐的注意事项等。本书教给你的是简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法，能帮助你学习固护人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的拔罐法。全书通俗易懂，图文并茂，并附有二维码视频指导操作，简便易学，不让你多花一分钱。现在，你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人多买一份健康。

# 目录

## Contents

“罐”拔病去：  
中医拔罐一学就会

### PART / 1

#### 一学就会的拔罐基础课

拔罐的发展简史 .....	002
小罐法，大疗效 .....	003
六大保健穴，常拔保健康 .....	004
两大经络，常拔不生病.....	007
图解五种找穴技巧 .....	008
常用的拔罐器具及辅助材料 .....	010
九大罐法大不同 .....	011
拔罐的注意事项 .....	014
拔罐小技巧.....	015
根据罐印诊断疾病 .....	017
拔罐的异常反应及预防处理 .....	018
拔罐的适应证和禁忌证.....	019
全方位答疑，拒绝拔罐误区 .....	020



## PART / 2

### 调理身心消疲倦，“拔”除亚健康

头痛 .....	022
偏头痛 .....	024
眩晕 .....	026
疲劳综合征 .....	028
失眠 .....	030
神经衰弱 .....	032
空调病 .....	034
肥胖症 .....	036

## PART / 3

### 行气活血通经络，“拔”走常见病

感冒 .....	038
咳嗽 .....	040
发热 .....	042
肺炎 .....	044
慢性咽炎 .....	046
支气管炎 .....	048
哮喘 .....	050
胸闷 .....	052
呕吐 .....	054

胃痛 .....	056
消化不良 .....	058
打嗝 .....	060
腹胀 .....	062
腹泻 .....	064
便秘 .....	066
痢疾 .....	068
痔疮 .....	070
脂肪肝 .....	072
慢性胃炎 .....	074
慢性胆囊炎 .....	076
中暑 .....	078
麦粒肿 .....	080
鼻炎 .....	082
牙痛 .....	084
咽喉肿痛 .....	086
口腔溃疡 .....	088
心律失常 .....	090
胃痉挛 .....	092
消化性溃疡 .....	094
贫血 .....	096
皮肤瘙痒 .....	098
痤疮 .....	100





丹毒 .....	102
神经性皮炎.....	104

## **PART / 4**

### **温阳散寒调气血，两性隐疾一拔灵**

月经不调.....	106
痛经 .....	108
闭经 .....	110
崩漏 .....	112
带下病 .....	114
子宫脱垂.....	116
慢性盆腔炎.....	118
不孕症 .....	120
产后腹痛.....	122
产后缺乳.....	124
乳腺增生.....	126
更年期综合征 .....	128
慢性肾炎.....	130
前列腺炎.....	132

膀胱炎.....	134
尿道炎.....	136
尿潴留.....	138
早泄.....	140
阳痿.....	142
遗精.....	144
阴囊潮湿.....	146
不育症.....	148
性冷淡.....	150

## **PART / 5**

### **延年益寿保健康，“拔”走老年病**

高血压.....	152
低血压.....	154
高血脂.....	156
糖尿病.....	158
耳鸣、耳聋.....	160
中风后遗症.....	162
三叉神经痛.....	163
面神经麻痹.....	164



## PART / 6

### 健骨舒筋通络，“拔”走颈肩腰腿痛

落枕 .....	166
肩周炎 .....	168
颈椎病 .....	170
膝关节炎 .....	172
脚踝疼痛 .....	174
小腿抽筋 .....	175
腰酸背痛 .....	176
腰肌劳损 .....	177
腰椎间盘突出 .....	178
坐骨神经痛 .....	179
强直性脊柱炎 .....	180
风湿性关节炎 .....	181
网球肘 .....	182
肌肉萎缩 .....	184
骨质疏松 .....	186

## PART / 7

### 拔罐养生，“拔”除邪气保安康

健脾养胃 .....	188
养心安神 .....	189

疏肝解郁.....	190
宣肺理气.....	191
补肾强腰.....	192
瘦身降脂.....	193
调经止带.....	194
排毒通便.....	195
益气养血.....	196
清热泻火.....	197
降压降糖.....	198
消除疲劳.....	199
强身健体.....	200
延年益寿.....	201
阳虚体质.....	202
阴虚体质.....	203
气虚体质.....	204
痰湿体质.....	205
血瘀体质.....	206
气郁体质.....	207
湿热体质.....	208





# PART 1

## 一学就会的 拔罐基础课

本章主要与大家一起了解拔罐疗法的基础内容，如拔罐的发展、拔罐的作用、拔罐与经穴、拔罐常用器具、拔罐常用罐法、拔罐适应证和禁忌证以及拔罐误区等。

# 拔罐的发展简史

拔罐疗法在我国已有二千余年的历史，并形成一种独特的治病方法。其发展过程虽然十分缓慢，但一直沿用不废，直至今日，人们已经将其搬进家门，将其变为保健法宝之一。

拔罐疗法，古代典籍中亦称之为角法。这是因为我国远古时代医家，是应用动物的角作为吸拔工具的。在1973年湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》中，就已经有关于角法治病的记述：

“牡痔居窍旁，大者如枣，小者如核者，方以小角角之，如孰（熟）二斗米顷，而张角。”其中“以小角角之”，即指用小兽角吸拔。据医史文献方面的专家考证，我国医家至少在公元前6至公元前2世纪，已经采用拔罐这一治疗方法。

隋唐时期，拔罐的工具有了突破性的改进，开始用经过削制加工的竹罐来代替兽角。竹罐取材广泛，价廉易得，大大有助于这一疗法的普及和推广。同时竹罐质地轻巧、吸拔力强，也在一定程度上，提高了治疗的效果。

到了宋金元时代，竹罐已完全代替了兽角。拔罐疗法的名称，亦由“吸筒法”取代了“角法”。在操作上，进一步由单纯用水煮的煮拔筒法发展为药筒法。亦即先将竹罐在按一定处方配制的药物中煮过备用，需要时，再将此罐置于沸水中煮后，乘热拔在穴位上，以发挥吸拔和药物外治的双重作用。

明朝时拔罐法大兴，已经成为中医外科中重要的外治法之一。当时一些主要外科著作几乎都列有此法。主要用于吸拔脓

血，治疗痈肿。用得较多的是将竹罐直接

在多味中药煎熬后的汁液中，煮沸直接吸拔。所以，竹罐又被称为药筒。

至清代，拔罐法获得了更大的发展。首先是拔罐工具的又一次革新。竹罐吸力较差，且久置干燥后，易产生燥裂漏气。为补此不足，清代出现了陶土烧制成的陶罐，并正式提出了沿用至今的“火罐”一词。其次是拔罐方法有较大进步，投火法目前仍颇为常用。同时，采用吸拔穴位来提高治疗效果。同时，拔罐疗法的治疗范围也突破了历代以吸拔脓血疮毒为主的界限，开始应用于多种病症。

至现代，拔罐已经发展成为全民保健、治疗疾病的大众化养生途径。



# 小罐法，大疗效

临床研究表明：拔罐通过负压的作用将人体内的邪气拔出体外，有很好的疏通经络、解表散邪、调解脏腑功能等作用。

## 调和阴阳

在常人体内，各种组织处于一种阴阳平衡的状态。当这种平衡被打破时，人就会生病。而拔罐能通过吸拔经络穴位来调整脏器的功能，促进新陈代谢，使人体内的阴阳得以重新达到平衡的状态。

## 行气活血

经络系统，它们将人体内外、五脏六腑、四肢百骸、皮肉筋骨等各个组织器官联接成一个有机整体，并借以运行周身气血，营养全身。拔罐，可以疏通经络、条达气机、通达气血，使得机体“通则不痛，荣则不痛”。

## 解表散邪

拔罐可以通过吸附作用，使局部皮肤毛孔张开，并通过出汗的方式带走体内



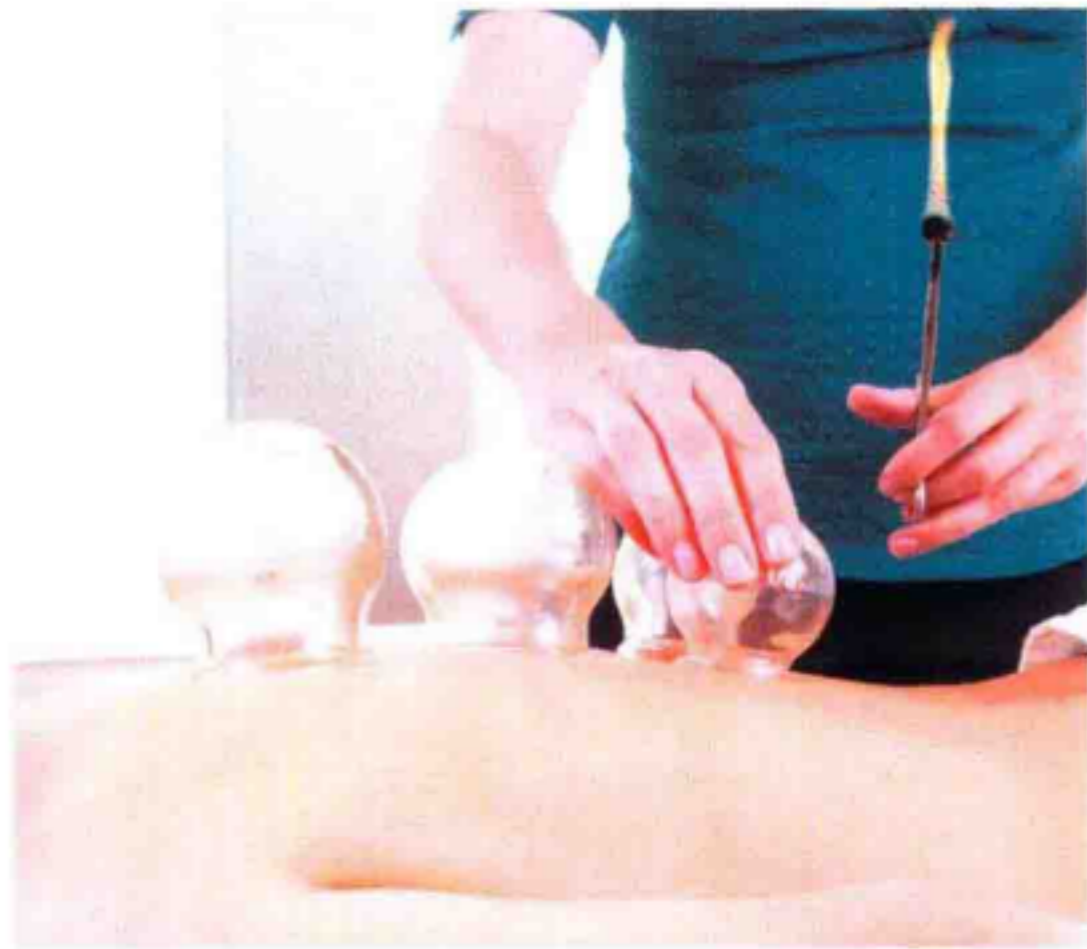
产生的代谢废物，如肌肉中的乳酸等，使体表之邪从表而散，即中医所言“汗解”“其在皮者，汗而发之”。

## 疏通经络

由于拔罐疗法具有祛风散寒、祛湿除邪、通脉行气的功能，因而可使关节通利，镇痛去痹。拔罐疗法正是在经络气血凝滞或空虚时，通过对经络穴位的吸拔作用，引导经络中的气血输布，使衰弱的脏腑器官得以亢奋，恢复功能，赶走疾病。

## 扶正固本

中医有言“正气存内，邪不可干；邪之所奏，其气必虚”。拔罐疗法能够通过上述疏通经络、行气活血的作用改善全身的血液循环，从而使营卫调和，正气固护得宜。



# 六大保健穴，常拔保健康

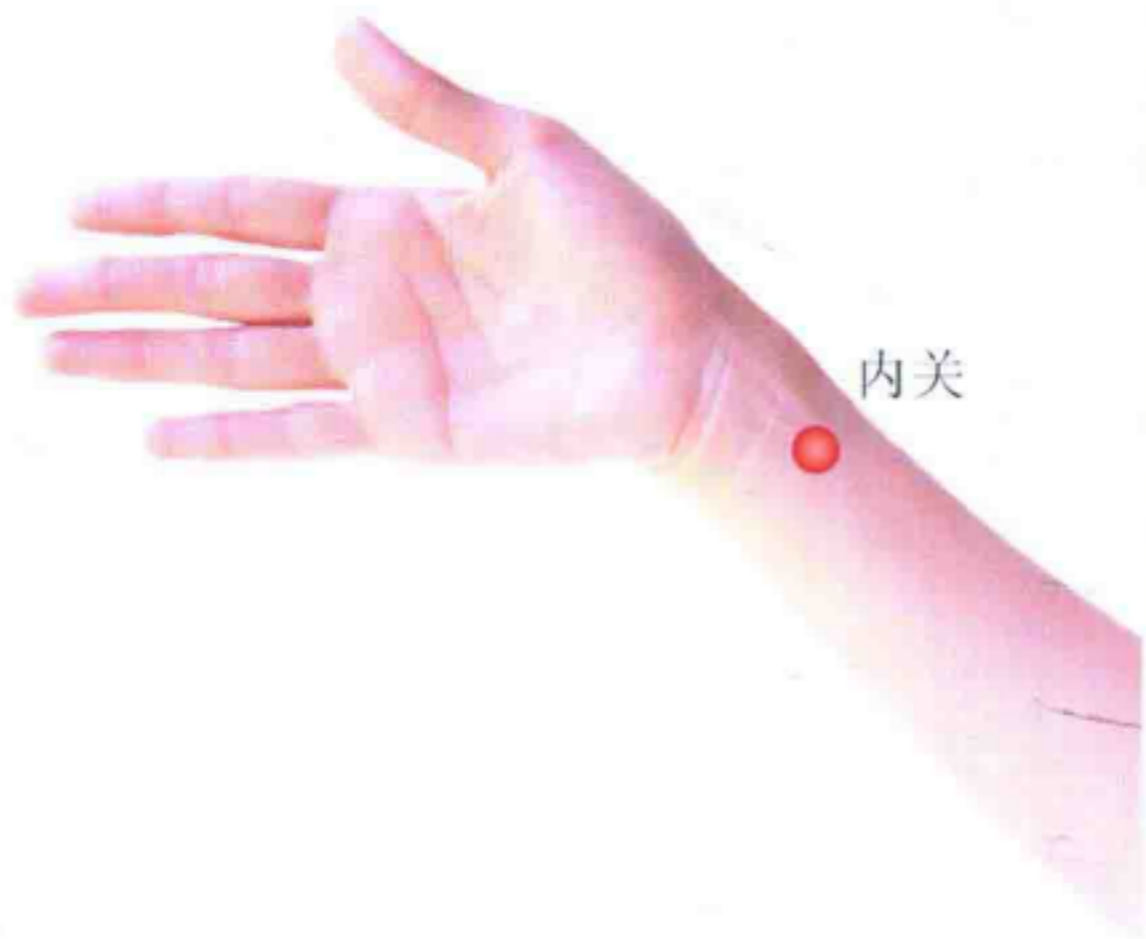
家庭拔罐保健，离不开人体最重要的六大保健要穴。内关是养心安神，养护心脏的特效穴；足三里，人体最大的强身健体大穴；合谷是预防头面疾病的常用穴；太冲是疏肝解郁、清泻肝火的常用穴；涌泉和三阴交均是滋阴补肾的大穴。

## ▶▶ 内关——调节诸病的关键

内关是治疗胃病的首选穴位，常用于治疗食欲不振、脘腹胀满、疼痛、恶心、呕吐等疾病。

内关可以双向调节心率。现代研究表明，内关对心率具有双向调节的作用，心率快的，刺激内关可变慢；心率慢的，刺激内关可变快。

内关还是缓解呃逆的“速效药”。呃逆就是我们平常所说的“打嗝”。在内关处拔罐，可使气随经络至膈肌，从而解除膈肌痉挛，宽胸顺气，以达到治疗呃逆的目的。无论什么原因引起的打嗝，都可以先用手指用力按压内关，然后再拔罐内关，会有立竿见影的效果。



## ▶▶ 足三里——身体的长寿穴位

俗话说得好，“常按足三里，胜吃老母鸡”。足三里具有很好的保健作用。由于足三里位于小腿外侧，此处皮肤平坦，面积大，所以也是常用来拔罐的穴位。经常在足三里处拔罐有非常好的防病保健作用。

《四总穴歌》中说：“肚腹三里留。”意思就是所有的腹部疾病，都可以通过足三里来调整和治疗。拔罐足三里可以同时治疗便秘和泄泻，这正是因为足三里能够双向调节胃的蠕动、分泌。此外，它还可以治疗胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣等其他消化系统疾病。这个穴位既是治疗胃肠疾病的重要穴位，又是治疗瘫痪和痹症的主要穴位。





## 合谷——头面疾病百般强

《四总穴歌》中说：“面口合谷收。”意思就是说面部以及口部的毛病都可以找合谷治疗。所以凡是头面上的病症，像头痛、牙痛、流鼻血、颈痛、咽喉病等头面五官疾病通通都可通过拔罐合谷来治疗。

在治疗面瘫的时候，合谷更是必取的穴位之一。

在合谷拔罐可以治疗多个部位的疼痛。胃经经过下牙龈，下牙疼时可以通过拔罐合谷来解决。不仅牙龈肿痛、头痛、咽喉肿痛能通过拔罐合谷来解决，还因为大肠经循行肩臂部，根据“经络所过，主治所及”，手、肩背痛也可拔罐合谷。此外，女性痛经也可以通过拔罐合谷来缓解。

合谷既能宣通气血、扶正祛邪，又可以增强人体免疫力。现代研究也表明刺激合谷对血细胞有双向调整作用，并可增强正常人白细胞吞噬能力。因此，经常拔罐合谷可以预防疾病，增强抗病能力。



## 太冲——降压平肝

太冲位于肝经上，是肝经上的命门，经常拔罐此穴可防治高血压、头痛、头晕、失眠多梦等。

平时出现有气无力的症状时，可通过拔罐太冲来补足血气，以改善症状；当感到头晕脑涨时，可通过拔罐此穴来降压爽气；当身体出现虚寒时，可通过拔罐此穴来缓解虚寒；当由于发怒或情绪原因导致失眠时，可通过拔罐此穴来泻火入眠；当出现月经不调时，可通过拔罐此穴来调理，尤其是肝气郁滞所致的痛经，通过拔罐太冲可给心脏供血，可疏泄因情绪压抑后产生的不适反应，有消除肝脏郁结的作用。

癌症的发生多与人的情绪和个性有关，人在生气时会阻碍气血正常运行，使血液循环减缓，很容易在体内郁结成块，易导致肿瘤形成，而太冲正好可以调节情绪，所以拔罐太冲能够预防肿瘤的发生。

