

【中医养生真人秀】

57 个人体特效穴 / 23 种理疗保健法 / 97 种常见病特效疗法

疾病穴位调

常见病特效穴位理疗宝典



李志刚◎主编

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师



吉林科学技术出版社



疾病穴位调

——常见病特效穴位理疗宝典
(视频版)

李志刚 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

疾病穴位调——常见病特效穴位理疗宝典 (视频版) /
李志刚主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5384-8698-8

I. ①疾… II. ①李… III. ①常见病-穴位疗法-
图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302055 号

疾病穴位调——常见病特效穴位理疗宝典 (视频版)

Jibing Xuewei Tiao—Changjianbing Texiao Xuewei Liliao Baodian (Shipin Ban)

主 编 李志刚
出版人 李 梁
责任编辑 孟 波 李红梅
策划编辑 江 娜
封面设计 吴展新
版式设计 谢丹丹
开 本 720mm×1016mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2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
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037576
网 址 www.jlstp.net
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8698-8
定 价 29.80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: 0431-85659498



在现代社会，人们的工作节奏越来越快，生活压力也越来越大，加之饮食不规律、疏于节制而造成体质趋向阴阳不调，诸如失眠、颈肩酸痛、心悸、月经不调等疾病的发病率也越来越高。因此，近年来兴起了一股天然养生热，其中顺应先人颐养之道的经络穴位按摩，尤其受到人们的推崇。

经络穴位是中医理疗的基础，是经络保健养生中非常有效的一种养生方法。人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有治疗疾病的特效穴位，操作者依循经络运行，找到对症的特效穴位，运用不同的理疗方法，如按摩、艾灸、刮痧、拔罐等，从上往下或从内往外对患者进行理疗，可有效作用于皮肤、末梢神经、血管和肌肉等，就可达到放松肌肉，消除疲劳，促进血液循环和新陈代谢的效果，从而改善健康状态。例如：按压膻中穴对于长期郁闷不乐、心情烦躁、胸闷气短的人有立竿见影的效果；当压力巨大、无法入睡时，按摩风池穴和神门穴可达到安眠效果，能放松紧绷的情绪。

本书通俗易懂、严谨科学，并采用了图文并茂的形式，清晰地将

每个特效穴位展现给读者，以方便大家取穴操作，为您和家人的健康保驾护航。本书讲述了有关经络、穴位的基础知识，以及中医理疗方法的各种类别、手法及常识。同时本书对特效穴位做了详细阐述，列举穴位的由来、主治病症、理疗方法及功效等。此外，还运用经穴和疾病的关系，详解了我们生活中的常见病的理疗方法和日常养生保健疗法。这样读者就可以根据经穴疗法，利用经络理论，根据自己的健康情况灵活运用此方法，来防治常见疾病和对自身进行保健治疗。

李志刚



Part 1 解析经络穴位理疗法——简约而不简单

经络——器官的看门人	002	行之有效的刮痧手法.....	009
经络的作用.....	002	理疗小常识——让你远离误区	011
经络的应用.....	002	按摩.....	011
一学就会——图解中医基础理疗方法	003	艾灸.....	013
一看就懂的按摩手法.....	003	拔罐.....	015
简单易行的艾灸手法.....	005	刮痧.....	017
安全简便的拔罐手法.....	007		

Part 2 特效穴——人体自带的“仙方妙药”

头面部特效穴	020	四神聪穴•增强记忆力穴.....	027
百会穴•大脑的总司令.....	020	人中穴•小人中救命穴.....	027
太阳穴•缓解大脑疲劳.....	021	四白穴•明目护眼养颜.....	028
印堂穴•祛痘美颜抗衰.....	022	地仓穴•治面瘫有特效.....	028
风池穴•提神醒脑护颈.....	023	瞳子髎穴•明目退翳祛皱.....	029
神庭穴•清头散风益智.....	024	迎香穴•鼻健康嗅觉好.....	029
颧髎穴•消除面部疾患.....	025	胸腹部特效穴	030
下关穴•治疗面疾耳病.....	026	膻中穴•治心痛特效穴.....	030
睛明穴•治眼疾特效穴.....	026	中脘穴•脾胃病万能药.....	031

下腕穴·化食导滞胃好	032	腰阳关穴·壮腰补肾要穴	052
气海穴·补元气首选穴	033	上肢部特效穴	053
关元穴·补肾阳特效穴	034	内关穴·心脏保健要穴	053
中极穴·治泌尿生殖病	035	鱼际穴·泄肺热呼吸畅	054
曲骨穴·生殖保健要穴	035	阳池穴·手足的小火炉	055
归来穴·呵护两性健康	036	少海穴·祛心火精神好	056
章门穴·健脾肝助饮食	037	间使穴·舒情志乐生活	057
期门穴·养肝排毒能手	038	劳宫穴·安神志消疲劳	058
带脉穴·专解女性忧愁	039	大陵穴·缓解神经衰弱	059
日月穴·疏肝胆养肠胃	040	太渊穴·调血脉面色好	060
肩井穴·缓解肩痛不适	041	尺泽穴·止吐泻缓解快	061
腰背部特效穴	042	合谷穴·理气通络延寿	062
肺俞穴·补虚损祛肺热	042	下肢部特效穴	063
心俞穴·养心神睡得好	043	委中穴·舒筋络治腰痛	063
肝俞穴·疏肝胆效果好	044	涌泉穴·治晕降压要穴	063
胆俞穴·治胆病威力强	045	太溪穴·治劳损的救星	064
脾俞穴·健脾胃消化好	046	悬钟穴·降血压的大药	065
胃俞穴·治胃病特效穴	047	足三里穴·贵为长寿之穴	066
肾俞穴·养肾经经验穴	048	太白穴·治脾虚增食欲	067
天宗穴·舒筋骨治颈病	049	商丘穴·肠胃的清道夫	068
夹脊穴·保脏腑多面手	050	三阴交穴·永葆青春要穴	069
命门穴·强肾固本抗衰老	051	阴陵泉穴·利水湿消水肿	070

Part 3 特效穴养生—未病先防

脏腑安——五脏六腑养生	072	享天年——健康长寿养生	078
养心安神·心静不烦睡眠好	072	益气养血·气血充足面色好	078
健脾养胃·脾胃安和胃口好	074	强身健体·免疫力强不生病	079
疏肝解郁·心情舒畅笑颜开	075	降压降糖·血糖血压一并降	080
宣肺理气·呼吸顺畅咳嗽消	076	消除疲劳·精力充沛身体棒	082
补肾强腰·肾气充足腰脊壮	077	清热泻火·调节脏腑不上火	084

延年益寿·寿比南山乐天年 086

经穴养——要美丽，更要健康 087

美容养颜·满面红光桃花开 087

丰胸美乳·双峰美挺又健康 088

瘦身降脂·调出曲线身材来 089

调经止带·调好经带少烦恼 090

排毒通便·排出毒素一身轻 092

因人而异——调理8种体质偏颇 093

气虚体质·疲乏无力出虚汗 093

阴虚体质·舌红苔少口干燥 094

阳虚体质·手足冰冷勿食凉 096

湿热体质·满面油光粉刺多 097

痰湿体质·汗多水肿体形胖 098

血瘀体质·面唇紫暗多疼痛 099

气郁体质·多愁善感忧郁状 100



Part 4 特效穴治病——既病防变



呼吸系统疾病 102

感冒·风寒风热辨证疗 102

咳嗽·常按肺俞和定喘 103

肺炎·寒战高热兼咳痰 104

支气管炎·气促痰鸣为主症 106

哮喘·喘息气促呼吸难 108

胸闷·自觉胸内憋闷感 110

胸膜炎·咳嗽气急胸闷痛 111

空调病·口眼喎斜受风寒 112

心脑血管疾病 113

高血压·头晕心悸病变多 113

头痛·头胀欲裂痛难忍 114

偏头痛·疼痛搏动视模糊 116

冠心病·心痛缺血律不齐 118

低血压·头晕不振脸苍白 120

心律失常·眩晕心悸心跳异 121

贫血·头晕失眠面苍白 122

中风后遗症·阴阳失调郁所致 123

神经系统疾病 124

神经衰弱·紧张疲劳易兴奋 124

失眠·睡眠浅短不得眠 126

抑郁症·肝郁脾虚气血滞 128

眩晕·脚踩棉花山地震 130

三叉神经痛·骤发骤停痛难忍 131

面神经麻痹·面瘫流涎示齿难 132

肋间神经痛·咳嗽喷嚏胸忽痛 134

面肌痉挛·眼睑口角面自动 136

疲劳综合征·功能失调精神差 137

消化系统疾病 138

呕吐·反胃恶心血压低 138

胃痉挛·腹痛呕吐体质差 140

胃痛·脏腑不和胃失养 142

消化不良·腹痛饱胀不欲食 143

打嗝·胃气上逆膈痉挛 144

消化性溃疡·周期发作节律痛 145

腹胀·产气过多未能排 146

腹泻·脾虚热毒肚子痛 147

便秘·便次减少质干燥 148

脱肛·久痢久泻病体虚 149

痔疮·大肠湿热便带血 150

脂肪肝·脂肪堆积威胁大	151	产后尿潴留·膀胱受压病程长	193
肝硬化·食欲不振身无力	152	更年期综合征·肾气衰退精神乱	194
肝炎·食欲减退不觉饿	154	不孕症·男方无病却无子	196
胆结石·右腹疼痛痛难忍	155	骨伤科疾病	197
男性泌尿生殖系统疾病	156	颈椎病·头颈肩臂上胸疼	197
慢性肾炎·血尿浮肿身乏力	156	落枕·风寒外伤经络堵	198
前列腺炎·尿频尿急尿不尽	157	肩周炎·活动受限夜间重	200
膀胱炎·尿频尿急尿血痛	158	膝关节炎·红肿疼痛僵硬多	202
尿道炎·尿频尿急尿困难	159	腰酸背痛·寒湿气血肾亏伤	203
早泄·肾气不固阴阳虚	160	腰椎间盘突出·腰酸背痛腿麻木	204
阳痿·肾阳亏虚勃起难	162	强直性脊柱炎·腰背颈臀髋僵硬	206
遗精·精神萎靡腰膝软	164	坐骨神经痛·腰臀疼痛下肢痿	208
不育症·女方健康生育难	166	急性腰扭伤·剧烈疼痛拉伤引	210
内分泌及循环系统疾病	168	网球肘·肘部疼痛遇雨重	211
高脂血症·血脂增高病变险	168	鼠标手·手腕麻痛肘萎缩	212
糖尿病·三多一少脏腑伤	169	五官科疾病	213
痛风·代谢紊乱尿酸高	170	黑眼圈眼袋·熬夜睡少废物致	213
甲亢·眼突腺肿代谢高	172	麦粒肿·疼痛肿胀眼难睁	214
疝气·气虚不固疝气生	174	急性结膜炎·外邪肺热肝火多	215
肥胖症·脂肪沉积易生变	176	牙痛·红肿疼痛不得卧	216
中暑·头痛头晕又口渴	177	鼻炎·鼻塞流涕过敏频	218
水肿·脏腑水道齐失调	178	鼻出血·内因外因需辨明	220
妇产科疾病	179	中耳炎·耳痛眩晕需留心	221
月经不调·周期经色经量变	179	咽喉肿痛·发热咳嗽常相伴	222
痛经·经来小腹痛难忍	180	皮肤科疾病	223
闭经·机能失调经不来	181	痤疮·原因复杂需辨明	223
带下病·湿热气血常为病	182	黄褐斑·肝郁气滞肾虚寒	224
崩漏·势缓势急出血异	184	荨麻疹·恶心呕吐出疹多	225
子宫脱垂·脾虚肾虚脏器脱	185	斑秃·血虚风盛肝肾亏	226
慢性盆腔炎·腰酸低热疼痛多	186	带状疱疹·奇痛无比春秋多	228
乳腺增生·增生疼痛肿块多	188	脚气·发病愈后效果差	229
急性乳腺炎·脓肿变形痛苦大	190	疔疮·坚硬如钉疼痛剧	230
产后腹痛·产后血块臭味增	191	脱发·生理病理需留心	232
产后缺乳·体虚瘀滞乳汁少	192		



Part 1

解析经络穴位理疗法——简约而不简单



经穴疗法是建立在中医经络穴位理论基础之上的，其作用机制是通过
对经络穴位的温热刺激而对人体五脏六腑产生亢奋或抑制作用，从而
达到调整人体内部阴阳平衡，并进一步治疗疾病的目的。因为不同的经
络穴位对应着不同的脏腑器官，所以不同的疾病就需要刺激不同的穴位
以达到有针对性的治疗。本章简单概述经络穴位的基础知识，方便大家
了解。



经络——器官的看门人

经络的作用

◆联络脏腑

人体中的经络系统是一个纵横交错、沟通内外、联系上下的整体，它沟通了人体中脏器与脏器、脏与腑、脏腑与五官之间的联系，从而使人体成为一个有机的整体。除此之外，人体中五脏六腑、四肢百骸以及皮肉筋骨等组织的相对平衡和生理活动，也是依靠经络系统的联络沟通而完成的。

◆运行气血

经络还是人体气血运行的通道，

气血只有通过经络系统才能被输送到周身。气血是人体生命活动的物质基础，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体维持正常的生理功能。

◆抵御外邪

由于经络系统的作用是运行气血，所以它就可以使营卫之气密布周身，尤其是随着散布于全身的络脉而密布于皮部。卫气是一种具有保卫机体功能的物质，它能够抵御外邪的入侵，发挥保卫机体的作用。

经络的应用

◆表明病理变化

因为经络系统是联络人体内外的通道，所以当人体患病时，经络又是一个病邪传入的途径。当人体患有某些疾病的时候，常常会在其经络循行线上出现明显的压痛、结节或条索状的反应物。

◆指导辨证

因为经络都有固定的循行路线以及

所属的脏腑和组织器官，所以根据体表部位发生的病理变化，就可以推断患病的部位及所属经脉。

◆指导治疗

因为经络内属脏腑，外络肢节，所以在临床治疗时就常根据经脉循行线路而选用体表某些腧穴，以疏通经气，调节脏腑气血功能，从而达到治疗疾病的目的。

一学就会——图解中医基础理疗方法

一看就懂的按摩手法

按摩手法有很多种，常用的按摩手法有压法、点法、按法、揉法、推法、捏法等等。对于初学者而言，一定要选对按摩手法，因为不同的按摩手法所产生的刺激作用、治疗作用是不一样的。

压法



以肢体在施术部位压而抑之的按摩方法被称为压法。压法具有疏通经络、活血止痛、镇惊安神、祛风散寒和舒展肌筋的作用，经常被用来进行胸背、腰臀以及四肢等部位的按摩。

指压法：以手指指腹用力按压穴位，还可以一边用力，一边沿着一定的方向滑动。

掌压法：以掌面为着力点对体表的治疗部位进行按压，可以一边用力一边进行滑动。



点法



用指端或屈曲的指关节突起部分着力，点压在一定部位的按摩方法，称为点法，也称点穴。点穴时也可瞬间用力点按人体的穴位。点法具有开通闭塞、活血止痛、解除痉挛、调整脏腑功能的作用，适用于全身各部位及穴位。

拇指指端点法：手握空拳，拇指伸直并紧靠于食指中节，用拇指点压一定部位。

屈食指点法：食指屈曲，其他手指相握；用食指第一指间关节突起部分点压一定部位。操作时，可用拇指末节内侧缘紧压食指指甲部，以助力。





捏法

捏法就是用拇指、食指和中指相对用力，提捏身体某一部位的皮肤肌肉的按摩方法。捏法用力较轻微，动作较小。捏法如果施用于脊柱两侧部位，就是我们平时所称的“捏脊”。捏法适用于头部、颈部、四肢和脊背。具有活血化瘀、舒筋活络、安神益智的作用。



拿法

以单手或者是双手的拇指与其余四指相对，握住施术部位相对用力，并做持续、有节律的提捏的按摩方法，称为拿法。主要用于颈部、肩背部及四肢部位。在临床应用的时候，拿后需配合揉摩，以缓解刺激引起的不适。注意：拿捏时间不要过长，次数不宜过多。



掐法

掐法指的是以拇指指甲在一定的部位或穴位上用力按压的一种按摩手法。掐法适用于面部及四肢部位的穴位，是一种强刺激的手法，具有开窍解痉的功效。比如掐人中穴位，可以解救中暑及晕厥病人。



按法

用指、掌或肘深压于体表一定部位或穴位的按摩方法，称为按法。按法是一种较强刺激的手法，有镇静止痛、开通闭塞、放松肌肉的作用。指按法适用于全身各部位穴位；掌根按法常用于腰背及下肢部位穴位；肘按法压力最大，多用于腰背、臀部和大腿部位穴位。



揉法



揉法指的是用指、掌、肘部吸附于机体表面某些部位或穴位，或反射区上，做柔和缓慢的环转动或摆动，并带动皮下组织一起揉动的一类按摩手法。揉法具有宽胸理气、消积导滞、祛风散寒、舒筋通络、活血化瘀、消肿止痛、缓解肌肉痉挛等作用。



推法



用指、掌、肘后鹰嘴突起的部位着力于一定穴位或者是部位，缓缓地、缓慢地进行单方向的直线推动的一种手法。推法是临床常用的手法之一，它具有理顺经脉、舒筋活络、行气活血、消肿止痛、增强肌肉兴奋性、促进血液循环等作用，适用于全身的各个部位。



简单易行的艾灸手法

目前现代人越来越注重保健、养生、防病了，不像以前有病才医治，这是未病先防的方法。但在我们保健养生的过程中，总有一些部位是药物达不到，针也不能企及的地方，那么人们就要寻求另外的方法。幸运的是，古人给我们留下了另一笔财宝——艾灸。艾灸疗效可以穿透机体的任何部位，与目前的养生理念是非常契合的。

艾炷灸



艾炷灸就是将艾炷直接或间接置于穴位上施灸的方法。那么，艾炷又是什么呢？其实，艾炷就是用艾绒做成的大小不等的圆锥形艾团。其制作方法也很简单：先将艾绒置于手心，用拇指搓紧，再放到平面桌上，以拇指、食指、中指捻转成上尖下圆底平的圆锥状。麦粒大者为小炷，黄豆大者为中炷，蚕豆大者为大炷。在施灸时，每燃完一个艾炷，我们叫做一壮。施灸时的壮数多少、艾炷大小，可根据疾病的性质、病情的轻重、体质的强弱而定。根据不同的操作方式，艾炷灸可分为直接灸（着肤灸）和间接灸（隔物灸）两大类。

直接灸

即把艾炷直接放在皮肤上施灸，以达到防病治病的目的。这是灸法中最基本、最主要且常用的一种灸法。古代医家均以此法为主，现代临床上也常用。施灸时多用中、小艾炷。可在施灸穴位的皮肤上涂少许石蜡油或其他油剂，使艾炷易于固定，然后将艾炷直接放在穴位上，用火点燃尖端。当患者有灼热感时，用镊子将艾炷夹去，再更换新艾炷施灸。灸治完毕后，可用油剂涂抹，以保护皮肤。此法适用于一般虚寒证及眩晕、皮肤病等。



间接灸

即在艾炷与皮肤之间垫上某种介质而施灸，具有艾灸与介质的双重作用，加之本法火力温和，患者易于接受，故广泛应用于内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病。间接灸根据其衬隔物品的不同，可分为多种灸法。

隔姜灸：用厚约0.3厘米的生姜一片，在中心处用针刺数孔，上置艾炷放在穴位上施灸，病人感觉灼热不可忍受时，可用镊子将姜片向上提起，衬一些纸片或干棉花放下再灸，或用镊子将姜片提举稍离皮肤，灼热感缓解后重新放下再灸，直到局部皮肤潮红为止。此法简便，易于掌握，一般不会引起烫伤，可以根据病情反复施灸，对虚寒病症，如腹痛、泄泻、痛经、关节疼痛等，均有疗效。



隔蒜灸：取新鲜独头大蒜，切成厚约0.3厘米的蒜片，用细针于中间穿刺数孔，放于穴位或患处，上置艾炷点燃施灸。艾炷如黄豆大，每灸4~5壮更换蒜片，每穴1次灸足7壮。也可取适量大蒜，捣成泥状，敷于穴上或患处，上置艾炷点燃灸之。本法适用于治疗疔、疽、疮、疖、蛇咬、蝎蜇等外伤疾患。



隔盐灸：用于脐窝部（神阙穴）施灸。操作时用食盐填平脐孔，再放上姜片和艾炷施灸。若患者脐部凸起，可用水调面粉，搓成条状围在脐周，再将食盐放入面圈内隔姜施灸。本法对急性腹痛吐泻、痢疾、四肢厥冷和虚脱等证，具有回阳救逆之功。



艾条灸



艾条灸是将艾条点燃后在穴位或病变部位进行熏灸的方法，又称艾卷灸法。分为温和灸、雀啄灸和回旋灸三种。

温和灸

施灸者手持点燃的艾条，对准施灸部位，在距皮肤3厘米左右的高度进行固定熏灸，使施灸部位温热而不灼痛，一般每处需灸5分钟左右。温和灸时，在距离上要由远渐近，以患者能承受为度，也可用灸架将艾条固定于施灸处上方进行熏灸，可同时在多处进行灸治。本法有温经散寒、活血散结等作用，对于神志不清、局部知觉减退患者施灸时，术者可将另一只手的食、中两指分置于施灸部位两侧，通过手指感觉局部皮肤的受热程度，以便调节施灸距离，防止烫伤。



雀啄灸

施灸者手持点燃的艾条，在施灸穴位皮肤的上方约3厘米处，如鸟雀啄食一样做一上一下的活动熏灸，而不固定于一定的高度，一般每处熏灸3~5分钟。本法多用于昏厥急救及小儿疾病，作用上偏于泻法。注意向下活动时，不可使艾条触及皮肤，及时掸除烧完的灰烬，此外还应注意艾条移动速度不要过快或过慢，过快则达不到目的，过慢易造成局部灼伤及刺激不均，影响疗效。



回旋灸

施灸者手持燃着的艾条，在施灸部位的上方约3厘米高度，根据病变部位的形状做速度适宜的上下、左右往复移动或反复旋转熏灸，使局部3厘米范围内的皮肤温热而不灼痛。适用于呈线状或片状分布的风湿痹痛、神经麻痹等范围稍大的病症。



安全简便的拔罐手法

拔罐法又称拔火罐，古称“角法”，是以罐子为工具，利用火燃烧排出罐内空气，造成相对负压，使罐子吸附于施术部位，产生温热刺激及局部皮肤充血或瘀血，以达到治疗疾病目的的一种方法。下面为大家详细介绍各种拔罐方法，以便您能够更清晰、更直观地了解 and 运用此种方法。



常规拔罐疗法

根据拔罐时使用罐的多少，主要分为单罐和多罐两种方法。

单罐：用于病变范围较小的病或压痛点。可按病变或压痛的范围大小，选用适当口径的火罐。如胃病在中脘穴拔罐；冈上肌肌腱炎在肩髃穴拔罐等。

多罐：用于病变范围比较广泛的疾病。可按病变部位的解剖形态等情况，酌量吸拔数个乃至十几个罐。如某一肌束劳损时可按肌束的位置成行排列吸拔多个火罐，称为“排罐法”。治疗某些内脏或器官的瘀血时，可按脏器的解剖部位的范围在相应的体表部位纵横并列吸拔几个罐子。

密排罐法：指罐具多而排列紧密的排罐法，这种方法多用于身体强壮的年轻人，或者病症反应强烈，发病广泛的患者。

疏排罐法：指罐具少而排列稀疏的排罐法，这种方法多用于年老体衰、儿童等患者，或者病症模糊、耐受能力差的患者。

散罐法：称星罐法，此法主要适用于一人患有多种疾病或者虽只患有一种疾病，但又具有多种病情的患者。



闪罐法

闪罐法是临床常用的一种拔罐手法，一般多用于皮肤不太平整、容易掉罐的部位。具体操作方法是：用镊子或止血钳夹住蘸有适量酒精的棉球，点燃后送入罐底，立即抽出，将罐扣于施术部位，然后将罐立即起下，按上法再次将罐吸附于施术部位，如此反复拔起多次至皮肤潮红为止。通过反复的拔、起，使皮肤反复地紧、松，反复地充血、不充血、再充血，形成物理刺激，对神经和血管有一定的兴奋作用，可增加细胞的通透性，改善局部血液循环及营养供应，适用于治疗肌萎缩、局部皮肤麻木、酸痛或一些较虚弱的病症。采用闪火法操作时注意罐口应始终向下，棉球应送入罐底，棉球经过罐口时动作要快，避免罐口反复加热以致烫伤皮肤。操作者应随时掌握罐体温度，如感觉罐体过热，可更换另一个罐继续操作。

