

凤凰卫视
汉竹编著
● 健康爱家系列

国家级名老中医

中央保健会诊专家 中国中医科学院博士生导师
北京卫视《养生堂》、CCTV《健康之路》特邀嘉宾
吴中朝 / 主编

吴中朝拔罐全解

辨证祛病小百科
清晰准确的指导书
每天10分钟
打造健康人生

罐印

罐印反映身体一切，
五十四种病症罐印辨
证，对症经典老验方一
网打尽。

拔罐

辨证、辨人、辨器、辨时、
辨脉，学会这五大技巧，
拔罐技术全搞定。

罐具

通俗易懂，严谨科学，五
大罐具特点尽在掌握。

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

吴中朝 拔罐全解



吴中朝 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

吴中朝拔罐全解 / 吴中朝主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5095-8

I. ①吴… II. ①吴… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 168495 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

吴中朝拔罐全解

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	范佳佳 李交交 尤竞爽 段亚珍
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	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	16
字 数	200千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5095-8
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

第一章

辨证拔罐的好处及注意事项 /9

拔罐好处多，祛寒湿、拔热毒、调气血	10
辨证拔罐	11
辨器拔罐	12
辨人拔罐	15
辨时拔罐	17
辨经拔罐	18
常用的拔火罐方法	20
六大拔罐疗法，弄清病因再下手	21
拔火罐的力度、时间和补泻问题	23
吴老师私家拔罐秘籍	24
罐印反映体质和身体状况	25

第二章

常用特效穴位定位取穴 /27

头颈部位	28
上肢部位	30
胸腹部位	33
腰背部位	37
下肢部位	42

第三章

改善亚健康，未病先防 /49

失眠	50
健忘	52
乏力	54
怕冷	55
食欲缺乏	56
小腿抽筋	58
焦虑不宁	60
神经衰弱	62

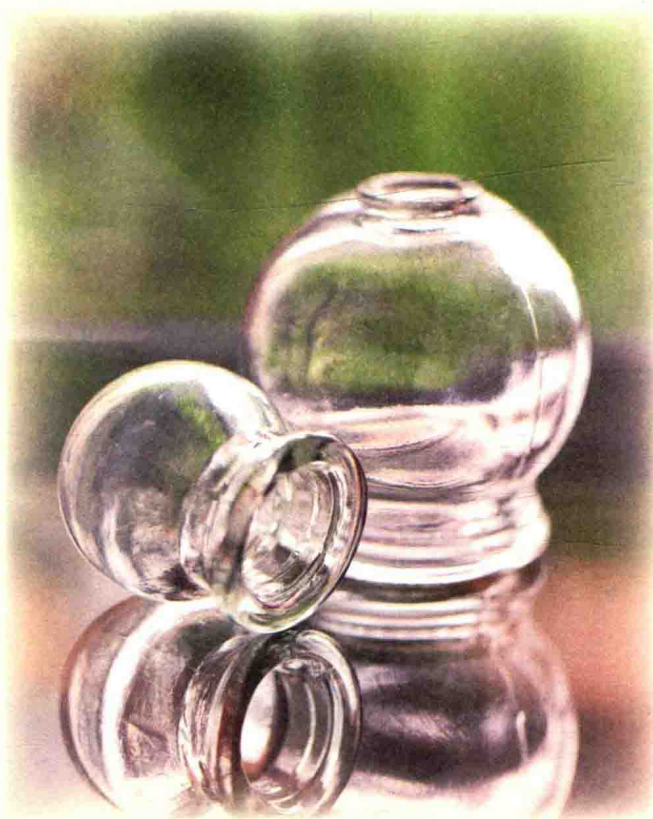


第四章

常见病症一拔见效 /65

头痛	66
咳嗽	69
感冒	72
颈椎病	74
落枕	76
冠心病	77
高血压	80
糖尿病	82
胁痛	84
胃疼	86
痛风	90
睑腺炎(麦粒肿)	93
腹泻	94
扁桃体炎	96
慢性支气管炎	98
哮喘	101
便秘	104
胆囊炎	106
心悸	108
肩周炎	112
膝骨性关节炎	115
痔疮	118

牙痛	120
耳聋耳鸣	122
鼻出血	126
过敏性鼻炎	127
荨麻疹	130
湿疹	132



第五章

男性拔罐固本培元 /135

前列腺炎	136
阳痿	139
早泄	142
男性不育	145

第六章

女性拔罐内调外养 /149

月经不调	150
痛经	154
乳腺增生	157
不孕症	160
带下病	163

第七章

儿童拔罐身体强 /167

小儿遗尿	168
小儿厌食症	170
小儿多动症	172
小儿惊厥	175
小儿肺炎喘咳	178



第八章

排毒舒压塑形美容,小小一罐全搞定 /181

肥胖症 182

雀斑 185

痤疮 188

白发脱发 190



汉竹●健康爱家系列

吴中朝 拔罐全解

吴中朝 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

加班、熬夜之后，长痘痘，口腔溃疡……

可以拔罐“去火”吗？

血压高、颈椎病、消化不良、胃疼……

可以拔罐“祛病”吗？

爱美的妹子们天天喊减肥，只吃水果不吃饭……

可以拔罐“减肥”吗？

拔罐到底怎么拔？

其实，只要掌握拔罐的方法，知道某种疾病该拔哪个穴位、拔多久等具体信息，自己在家就能拔罐。

中央保健会诊专家吴中朝教授在本书中为我们提供了 50 多种疾病的辨证拔罐方，通过罐印分析每种病症不同的辨证分型，对每个穴位的拔罐方法、拔罐时间等都做了详细介绍，并对每种疾病的不同证型进行了区分，对症治疗，使拔罐效果更明显。书中的每一个拔罐步骤都配有真人图，常见的 60 个穴位配有精准定位和快速取穴图，让读者能够更简单地找准拔罐穴位。即便对穴位不是特别了解的初学者，看完本书，也能轻松学会拔罐。

除治病外，拔罐还具有养生和美容的功效。全书介绍了 8 种亚健康状态和减肥、祛斑、祛痘等美容常见问题的拔罐方法，同时也能通过拔罐增强体质，摆脱各种影响健康和美丽的烦恼。本书实用性很强，值得每个家庭常备。

● **本书使用说明：**书中提及的病症，需先辨证再选穴拔罐。怎么辨证呢？先在背部任选一位置拔罐，观察罐印，与书中表格中罐印相对照即可辨证。

第一章

辨证拔罐的好处及注意事项 /9

拔罐好处多，祛寒湿、拔热毒、调气血	10
辨证拔罐	11
辨器拔罐	12
辨人拔罐	15
辨时拔罐	17
辨经拔罐	18
常用的拔火罐方法	20
六大拔罐疗法，弄清病因再下手	21
拔火罐的力度、时间和补泻问题	23
吴老师私家拔罐秘籍	24
罐印反映体质和身体状况	25

第二章

常用特效穴位定位取穴 /27

头颈部位	28
上肢部位	30
胸腹部位	33
腰背部位	37
下肢部位	42

第三章

改善亚健康，未病先防 /49

失眠	50
健忘	52
乏力	54
怕冷	55
食欲缺乏	56
小腿抽筋	58
焦虑不宁	60
神经衰弱	62

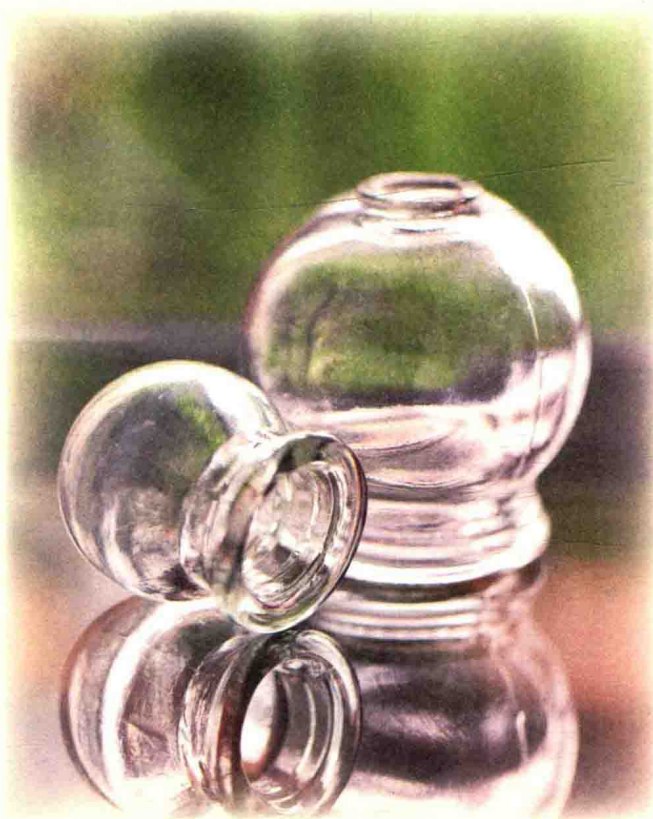


第四章

常见病症一拔见效 /65

头痛	66
咳嗽	69
感冒	72
颈椎病	74
落枕	76
冠心病	77
高血压	80
糖尿病	82
胁痛	84
胃疼	86
痛风	90
睑腺炎(麦粒肿)	93
腹泻	94
扁桃体炎	96
慢性支气管炎	98
哮喘	101
便秘	104
胆囊炎	106
心悸	108
肩周炎	112
膝骨性关节炎	115
痔疮	118

牙痛	120
耳聋耳鸣	122
鼻出血	126
过敏性鼻炎	127
荨麻疹	130
湿疹	132



第五章

男性拔罐固本培元 /135

前列腺炎	136
阳痿	139
早泄	142
男性不育	145

第六章

女性拔罐内调外养 /149

月经不调	150
痛经	154
乳腺增生	157
不孕症	160
带下病	163

第七章

儿童拔罐身体强 /167

小儿遗尿	168
小儿厌食症	170
小儿多动症	172
小儿惊厥	175
小儿肺炎喘咳	178



第八章

排毒舒压塑形美容,小小一罐全搞定 /181

肥胖症 182

雀斑 185

痤疮 188

白发脱发 190





第一章

辨证拔罐的好处及注意事项

拔罐疗法在中国有着悠久的历史，身体不适，只要拔上几罐，马上就会感觉轻松很多。这种神奇的疗法是以罐为工具，利用燃火、抽气等方法产生负压，使之吸附于身体表面，造成局部瘀血，以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒的功效。但同样我们也会有疑问，这一章我们就一同来了解一下。



拔罐好处多，祛寒湿、拔热毒、调气血

拔罐又名“火罐气”、“吸筒疗法”，古称“角法”。它是一种古老的民间医术，以杯罐做工具，借热力排去其中的空气产生负压，使之吸着于皮肤，造成瘀血现象的一种疗法。拔罐疗法的应用相当广泛，凡是能够用针灸、按摩、中医、中药等方法治疗的各种疾病都可以使用拔罐疗法，尤其对各种疼痛性疾病，软组织损伤，急、慢性炎症，风寒湿痹，以及脏腑功能失调、经脉闭阻不通所引起的病症均有较好的疗效。

机械刺激促进气血循环

拔罐时，罐内负压可使局部的毛细血管破裂，产生自溶血现象，刺激机体的微循环系统，改善局部血液循环，增强机体的防御免疫功能，形成一种良性刺激。

温热刺激祛寒湿

拔罐通过对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以引导营卫之气运行输布，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、保健的目的。

排毒解毒

拔罐时，罐内负压可使局部血管破裂，从而可以直接将堆积在局部的代谢废物排出，同时改善皮肤的呼吸功能，有利于汗腺与皮脂腺的分泌、排毒，促进人体新陈代谢。拔火罐还对热毒内郁外发所致的便秘、精神不振、乏力、头昏、腰酸、腿软等亚健康状态均有保健治疗作用。

调节免疫功能

研究发现，拔罐可使白细胞总数增加，同时通过机械性刺激与出血、充血等作用，血液中 α -球蛋白与 β -球蛋白明显增高，从而提高了白细胞的吞噬能力，大大提高了机体的防御免疫能力。



儿童拔罐可以帮助增强免疫力，预防疾病。