

拔罐疗法

YU

减肥美容

张新成 编著

上海科学技术文献出版社

封面设计: 天人明道广告

BAGUANLIAOFA YU JIANFEIMEIRONG

拔罐疗法

减肥美容

新平知
PDG

ISBN 978-7-5439-3386-6



9 787543 933866 >

定价: 10.00元



拔罐
疗法

与

减肥美容

张新成 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

拔罐疗法与减肥美容 / 张新成编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5439-3386-6

I. 拔… II. 张… III. ①减肥-拔罐疗法②美容-拔罐疗法 IV. R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第175159号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 天人明道广告

拔罐疗法与减肥美容

张新成 编著

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销
江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 850×1168 1/32 印张 4.25 字数 102 000

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3386-6

定价: 10.00 元

<http://www.sstlp.com>

PDG

前言

为了美容和减肥,女人们费尽了心思,受尽了折磨。可到头来,体重没减下多少,皮肤干燥发黄,粗糙晦暗无光泽,身体变得虚弱了。

中医美容学内容中,形美与神美是美容缺一不可的。形就是指形体容貌,包括骨骼、肌肉、眼睛、口唇、爪甲、毛发、皮肤等。神就是指精神情绪、性格特征、言谈举止等。形神兼备是美的最佳标准。大多数美容的问题,从祖国传统医学角度来看,根本原因是内在脏腑气血功能失调而反映在体表肌肤的一种现象。因此,美容虽然是外在的问题,但问题解决的关键必须从内部着手,由内而外的美才是真正的美。

形神俱美是中医美容学的要求。一个人在具备有美的形体,又同时具备有健康的生命活力及精神道德方面的人格魅力时,会被认为最理想的美人。目前,临床中不论医者还是求美者,大多数倾向于外在的形体美,而忽略了对人精神美、气质美的塑造,这是有悖于我国传统美学思想的。我们不但要注重外在的形体美,还要追求神美和气质美,达到形美与神美的统一。

对于减肥来说,现代一轮又一轮的“高科技”仪器和方法轮番轰炸,什么吃药减肥、吸脂减肥、溶脂减肥、塑形减肥、SPA瘦身等。有的产品说减肥如何快速,有的产品广告称服用本产品1周减肥5千克,甚至可减肥10千克以上。减肥专家对此表示怀疑,如果的确有这种产品,如此快速的减肥,对减肥者是有百



PDG

拔罐疗法与减肥美容

害而无一利。

调查中发现,大约 80% 的人减肥是为了有个较好的体型,只有 20% 的人减肥是为了健康,把肥胖作为一种疾病对待,所以我国许多减肥者的努力都屡试屡败,其原因就在于肥胖者们没有认识到肥胖是一种疾病。如果从美学角度来讲就可能不一样了,有些人以瘦为美,而有些人以胖为美。因此讲不是所有的人都是以瘦为美的。

有些人对减肥治疗抱着无所谓的态度,认为“早减晚减或不减都没关系,反正一时半会儿也死不了人。”这种认识是十分错误的。如果一个人的体重开始出现超标时,应该从健康角度出发及早进行预防性治疗。这时只要注意调整膳食结构和一些适宜的运动锻炼,体重就能够很快达到正常体型,保持原来健美身材。如果肥胖已发展到一定严重程度时,这时减肥的效果就不如早期开始的时候效果明显,不但体型不容易恢复,而且往往伴发一些疾病,如高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症等。减肥不是单纯减掉体内多余的脂肪,而更重要的是预防或消除因肥胖症而导致的一系列危害人体健康的疾病发生。因此减肥治疗越早越好。

有些人采取节制饮食或减少饮食的办法去减肥,这是十分错误的。如此减肥的结局,一方面是营养不良;另一方面,由于长期的节食或强制性控制饮食,还可能会出现神经性厌食症。饮食是一种文化,也是一种享受,世界上没有任何一种食物能满足人的各种需要,所以什么都吃营养才能齐全,但是一定要适可而止。胖人与瘦人的饮食大同小异,但胖者总是吃得太多。苗条的人什么可口的饭菜都吃,但应吃得适宜,重质不重量。身材苗条者不仅能够保持身体热能的收支平衡,而且还能品尝到美味佳肴。

有些人用一些促进体能消耗的化学药物去减肥,这也是十

分危险的,药物都是有毒副作用的,多吃了会对肝、肾等脏器有损害。

有些人吃一些所谓“美其名曰”的无任何毒副作用的阻碍营养吸收的草药,最常用的是富含鞣酸的荷叶去减肥,说荷叶中含有荷叶素对减肥效果很好,这也是十分错误的,如此减肥的结局,也会引起营养不良。

有些人吃一些泻药来减肥,如番泻叶、大黄等,这也是十分错误的。减肥主要减体内的脂肪、垃圾、毒素等,而不是减体内的水分。如此减肥的结局是身体越来越虚弱。

有些人吃一些利尿剂去减肥,这也是十分错误的。如此减肥的结局是阴虚阳亢,得不偿失。

有些人吃兴奋剂去减肥,弄得晚上也不能睡觉。不能正常休息睡眠本身就是健康美容的大敌,结局搞得人狼狈不堪。

因此,我们提倡健康的减肥。就是要合理的膳食,配合适当的有氧运动坚持体育锻炼,不断地提高自身生理性排毒功能,这才是真正的养生之道。

肥胖大多是膳食结构不合理造成的,是摄取了大量的脂肪和淀粉,而且违反了养生之道所引起的。其实只要做到饭前喝汤,并且吃粗粮、杂粮和蔬菜,然后喝榨果汁,同时配合有氧运动去锻炼,再加上祖国传统医学自然疗法如揉腹、推肚子、拔罐疗法等就能纠正肥胖。不必这样那样瞎折腾。

无论采取何种方法减肥,安全还是第一位的。减肥是一个持续的过程,不能急于求成。减肥速度每周不要超过1千克;轻度肥胖者平均每月减1~1.5千克;中度与重度肥胖者平均每月减1.5~2千克为宜。这种减肥速度才符合人体生理要求。

拔罐疗法能有效调整五脏六腑的功能,促进全身气血运行,加速新陈代谢,净化血液,从而提高机体免疫力和抗病能力,既治病又保健。



从现代医学角度来看,拔罐疗法对机体是一种安全无副作用的良性刺激,通过刺激神经系统的末梢感受器和血管感受器,反射传导至大脑神经中枢,调节大脑皮质的兴奋和抑制过程,使之趋于调和平衡,因此加强大脑皮质对身体各部分的调节和管制功能,使局部皮肤相对应的内脏及组织代谢旺盛。临床观察结果表明,拔罐对神经系统、内分泌系统、消化系统、性腺及生殖系统的功能具有双向良性的调节、调整作用。由于拔罐使各系统得到有效的调节,使之趋于良好的功能状态,从而也促进机体的新陈代谢,加强循环血流量,净化血毒,减少多余热量在体内的转化,防止脂肪、毒素、垃圾的沉积,从而达到减肥、濡养、润泽、美颜的效果。

尤其发疱排毒拔罐疗法能有效地将积累体内的毒素排出体外,同时也增强身体天生的生理性排毒功能。从而给身体创造了一个洁净通畅的内部环境,才能让身体摆脱毒素的困扰,让你每时每刻都充满活力。

本书共分四章。第一章是拔罐疗法;第二章是拔罐疗法与美容;第三章是拔罐疗法与减肥;第四章是问题解答。书中重点介绍了拔罐疗法的理论基础;拔罐过程中出现的正常反应、异常反应、病灶反应;背部排罐疗法(此法能预防治疗 100 余种疾病);痛点(阿是穴)拔罐疗法;发疱排毒拔罐疗法;图解区域拔罐疗法;拔罐疗法与美容;拔罐疗法与减肥。本书介绍的方法,不需读者了解详细的穴位知识,且图文并茂,通俗易懂,易学易做,简单实用,疗效确切,十分适合家庭和个人治疗预防疾病,也为中医拔罐美容和减肥奠定了理论基础。

拔罐疗法集预防、治疗、保健、养生于一体,对日益增多的慢性病、多发病、常见病、疑难杂症有着独特疗效,而且安全,无任何毒副作用。并且,拔罐疗法可以为你节省大量的候诊时间和医疗费用。

临床上,为了达到拔罐调理身体和治疗疾病的最佳疗效,我们在继承和发展祖国传统医学拔罐原理的基础上,采用罐疗、药疗、磁疗为一体的综合拔罐疗法。笔者通过10余年的研究应用,对于治疗各种慢性病症及疑难杂症都收到显著的疗效。

由于笔者的水平有限,书中存有不足之处在所难免,恳请读者和同仁批评指正。

张新成

2007年10月



目 录

第一章 拔罐疗法	1
第一节 拔罐疗法的历史	1
第二节 拔罐疗法的机制	2
第三节 拔罐疗法的适用范围和注意事项	4
一、拔罐疗法的适用范围	4
二、拔罐疗法注意事项和禁忌证	5
第四节 拔罐疗法的常用体位和拔罐工具	6
一、拔罐疗法的常用体位	6
二、拔罐疗法的常用工具	7
第五节 拔罐治病的常用罐法	9
第六节 拔罐疗法的治疗原则	14
第七节 拔罐疗法的正常反应和异常反应	17
一、拔罐疗法的正常反应	17
二、拔罐疗法的异常反应	18
第八节 拔罐疗法的病灶反应	19
第九节 背部排罐疗法	20
第十节 发疱排毒拔罐疗法	23

拔罐疗法与减肥美容

第十一节 区域拔罐疗法	26
第二章 拔罐疗法与美容	40
第一节 脏腑学说与美容	40
第二节 气血津液与美容	45
第三节 六淫与美容	47
第四节 情志与美容	49
第五节 饮食与美容	49
第六节 劳逸与美容	51
第七节 经络学说与美容	51
第八节 拔罐疗法与美容	55
第九节 常见损容性皮肤病的拔罐疗法	57
一、痤疮的拔罐疗法	57
二、荨麻疹的拔罐疗法	60
三、雀斑、黄褐斑的拔罐疗法	61
四、湿疹的拔罐疗法	63
五、银屑病的拔罐疗法	65
六、白癜风的拔罐疗法	67
七、带状疱疹的拔罐疗法	68
八、丹毒的拔罐疗法	70
九、神经性皮炎的拔罐疗法	71
十、瘙痒症的拔罐疗法	72

十一、酒渣鼻的拔罐疗法 74

十二、疔疮、疖肿、痛的拔罐疗法 75

第三章 拔罐疗法与减肥 78

第一节 概述 78

第二节 肥胖症 79

第三节 肥胖症的危害 80

第四节 肥胖症的诊断标准 87

第五节 单纯性肥胖的拔罐疗法 89

第六节 肥胖并发症的拔罐疗法 91

一、肥胖症合并高脂血症的拔罐疗法 91

二、肥胖症合并高血压的拔罐疗法 94

三、肥胖症合并冠心病的拔罐疗法 96

四、肥胖症合并糖尿病的拔罐疗法 98

五、肥胖症合并脂肪肝的拔罐疗法 101

第七节 小儿肥胖症的拔罐疗法 103

第八节 女性肥胖症的拔罐疗法 104

第四章 问题解答 107



第一章

拔罐疗法

俗话说：扎针拔罐，病去一半。中医拔罐疗法治病几千年，历史悠久，源远流长，既治病又保健，是 21 世纪人类健康的绿色疗法。

第一节 拔罐疗法的历史

中医拔罐疗法起源于中国，是祖国传统医学内病外治的一种特色疗法，是中医学的重要组成部分。从祖国传统医学角度来看，拔罐疗法具有舒经通络、活血化瘀、温经散寒、祛风除湿、温阳固精、清热泻火，逼使邪气、病毒、毒素排出，调理五脏六腑的功能。从现代医学来看，拔罐疗法主要通过刺激皮下毛细血管和神经末梢，使刺激传导至中枢神经系统而产生兴奋，令局部毛细血管扩张，加强循环血流量，从而增强机体抵抗疾病的能力和自然治愈能力。

早期拔罐疗法称为“角法”或“角吸法”。最早记载于湖南马王堆汉墓出土的医学文献《五十二病方》。公元 281~361 年晋代葛洪著的《肘后备急方》中也有角法治疗的论述，用制成罐状的兽角拔脓血来治疗疮疡脓肿的记载。公元 755 年，唐代王焘著的《外台秘要》中，有竹筒煮罐治病的记载，并详述了“角法”的操作方法。唐代太医署在医科教学中专门设立了“角法”，学制规定 2 年。宋代的苏轼和沈括著的《苏沈良方》描述了用“火筒”法治疗久咳的方法，表明宋代的拔罐疗法已发展到治疗肺部疾



病。明代陈实功著《外科正宗》有煮筒拔罐疗法,刘渊然著《济急仙方》有竹筒吸毒法的记载。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中对拔罐疗法的出处、形状、适应证、操作方法等有描述:“火罐,在江右及闽中皆有之,系窑户烧售。小如人大指腹大,两头微狭,使促口以受火气,凡属一切风寒,皆用此罐。以小纸烧见焰,投入罐中,即将罐合于患处,或头痛,则合在太阳,脑户或巅顶;腹痛,合在脐中。罐得火气合于肉,即牢不可脱,须待其自落。患者自觉有一股暖气,从毛孔透入,少顷火尽自落。肉上起红晕,罐中有水汽出,风寒尽出,不必服药。治风寒头痛及眩晕,风痹、腹痛等证。”清代《理渝骈文》中记载用拔罐治疗风寒、头痛、破伤风、眩晕、黄疸等病症的方法。清代吴谦在《医宗金鉴·外科心法要诀》中记载拔罐配合中药、针刺治疗痈疽阴证的针药罐综合方法。

拔罐疗法,是广泛流传于民间的一种简易可行的医疗方法,是我国劳动人民同疾病斗争的过程中不断完善和发展起来的,在治疗上,从单一的吸拔脓血到被广泛的治疗内科、外科、妇科、儿科、伤科、皮肤科、五官科等各科 100 多种慢性病及疑难病症。

第二节 拔罐疗法的机制

拔罐疗法是一系列特制的罐具,采用燃烧或抽吸等方法排除罐内空气形成负压,使之吸附在人体表面穴位或治疗部位上,对局部皮肤形成吸拔,造成体表局部充血、淤血、或发泡,并以此治疗疾病的一种物理方法。拔罐疗法治疗疾病主要通过其特有的机制来实现的。其机制功能特点如下。

(一) 发汗解表,通利关节

通过吸拔作用,使皮肤局部毛细血管充血扩张,达到祛风除湿,散寒行气解表的效果,因而可以使关节通利,发汗解表,镇痛去痹,此即中医讲的“风寒邪气随气出”。临床治疗感冒、发热、

头痛、头晕、风痹、腰痛、四肢痛等。

(二) 调节脏腑, 阴阳平衡

中医认为“阴阳失衡、百病丛生”, 拔罐对机体神经系统是一种安全无毒副作用的良性刺激, 通过刺激神经系统的末梢感受器和血管感受器的反射, 传导到大脑神经中枢, 调节大脑皮质的兴奋和抑制过程, 使之趋于调和平衡, 因此加强大脑皮质对身体各部分的调节和管制功能, 使局部皮肤相对应的内脏及组织代谢旺盛, 同时促进病灶部位组织新陈代谢增强, 促进机体恢复正常, 使机体康复痊愈。

(三) 活血化瘀, 舒经通络

人体的经络, 内达脏腑, 外络肢节皮毛, 纵横交错, 贯通全身四肢百骸, 借气血运行濡养五脏六腑。如若人体经络气血功能失调, 从而引起气滞血瘀, 导致病变丛生, 疾病随之产生。由于通过拔罐疗法的“吸拔”、“温热”刺激, 对经络腧穴产生良性的负压效应, 可以达到行气化瘀、疏通经络、振奋脏腑的功能。

(四) 吸毒排脓, 消肿止痛

拔罐疗法所产生的负压很强, 用以治疗痈疔疮疡、恶血瘀滞、邪毒郁结等有特效。未化脓时, 采用针刺拔罐, 使毒邪排出, 气血通畅, 瘀阻消散; 化脓时, 可吸毒排脓, 促进疮口愈合。由于吸拔出有害物质, 驱除体内病邪, 增强了血液循环从而达到消肿止痛的目的。这也是为什么要哪痛拔哪的道理。

(五) 扶正固本, 增强机体免疫功能

拔罐疗法可拔除体内的风、寒、湿、火、毒等邪气, 邪去则正安。由于拔罐使皮肤出现溶血现象, 可产生一种类组胺的物质, 随气血运行周流全身, 刺激各个脏腑器官, 增强其功能, 促进新陈代谢, 提高机体的免疫功能和自身抵抗能力。特别是发泡拔罐疗法, 使罐口部位拔出水疱(有病才会起疱, 无病怎么拔也不会起疱)。水疱散在表皮, 无痛苦, 除有治疗作用外, 还有强壮作



用,对正气不足,免疫力低的患者提高正气和加强免疫力有较好的作用。发疱拔罐疗法起罐后可以用消毒牙签或消毒针把水疱挑破把水放出来,可以每天在此部位继续拔罐,患者感觉到病情缓解的程度很大,治疗效果也好。此即“排除体内的病气、病毒、病邪”从而达到净化血液循环,邪去则正安的目的。

(六) 清热泻火,增强皮肤的渗透性

通过拔罐疗法,可促使血管扩张,达到清热泻火,调理体温的作用。这是因为皮肤的温度感受器接受到负压良性的刺激,再通过机体体温调节中枢,达到发汗解表降温的作用。临床实践中有很多发高热的患者,不打针、不吃药,单纯用拔罐疗法消除病症。用此法每日拔罐3~4次,可取得满意效果,达到完全康复的目的。

在拔罐的过程中,使皮肤表皮角质层断裂,部分细胞间隔被破坏,从而大大提高皮肤的渗透性。这样不但有利于体内病邪的排出,而且又可以配合中医中药液局部外用,中药透穴给药,直达病灶,明显有利于药物的吸收并增强药物的疗效,达到去除病症的目的。

拔罐疗法亦可配合中医其他治疗方法(针灸、按摩、加热等),其治疗效果更理想。尤其指出的是背部排罐疗法、发疱拔罐疗法、区域图示拔罐疗法、阿是穴拔罐疗法更具有中医特色,后面有具体篇章专门介绍,便于大多数人掌握,把自己的健康从依靠医院和依靠医生,转向依靠家庭、依靠自己,真正把健康和幸福的钥匙掌握在自己手中。

第三节 拔罐疗法的适用范围和注意事项

一、拔罐疗法的适用范围

拔罐疗法的适应范围很广泛,临床各科均可应用。由于拔

罐疗法的独特治病机制,尤其擅长治疗各种疼痛性病症,哪疼就拔哪。具体治疗疾病的范围参考常见病、多发病、疑难病的图示区域拔罐疗法部分。

二、拔罐疗法注意事项和禁忌证

(1) 有自发性出血倾向,出血不止者不能拔罐,比如:血小板减少性紫癜、血管脆性阳性、血友病、白血病等。

(2) 重度神经质、精神性失常、全身抽搐、烦躁不安不能配合者。

(3) 全身高度水肿、病情严重者。

(4) 孕妇腹部、腰骶部不适用。

(5) 五官及前后两阴不宜拔罐。

(6) 醉酒、过饥、过饱、过度疲劳者不宜拔罐。

(7) 饭后 40 分钟内不宜拔罐。

(8) 身体极度虚弱、形体消瘦、皮肤失去弹性松弛者不宜用。

(9) 外伤、骨折、大血管体表投影处不宜用。

(10) 心脏病较严重者,前后心脏对应的部位及两乳根部、腋下也不能先行拔罐,应该在其他部位吸拔一段时间后再上罐。

(11) 1 周岁以内的幼儿不宜用此法,2~5 岁儿童每次可上一罐,留罐 15 分钟左右即可。

(12) 拔罐期间,禁忌接触凉水、冷风,注意保暖。

(13) 上罐后发生晕罐的现象时,不要急于起罐。这是患者体内风湿风寒较重引起来的,不必惊慌,初次拔罐患者,应注意出现不适现象。

(14) 放血拔罐时,必须了解患者出、凝血时间等有关情况。

(15) 用针罐时,不可让罐具撞压刺入体内的毫针,以免将针压入深部组织发生危险,尤其胸背部深处有重要脏器的部位必须小心。

(16) 刺络拔罐时,应视不同情况施术,急性病、青壮年、体

