

借

疗效显著
经济安全

中医自然疗法05

● 简单易学
● 看图即会

主编 / 金版文化

编著 李光

拔罐

拔罐是我国一种传统的医疗方法，是中医学的重要组成部分。此疗法具有经济简便、疗效显著、适应面广、无副作用等特点。

长久以来深受人们的喜爱。通过拔罐的刺激，可达到祛散邪气、疏通经络、祛风除湿、平衡阴阳、治病防病等目的。



附赠DVD

肾俞穴 主治：月经不调、带下、胃炎、神经衰弱、耳鸣、阳痿、水肿等病症。

拔罐的工具
拔罐的方法
拔罐的操作要点及禁忌
60余种常见病对症拔罐法

南海出版公司



李光自然疗法连锁机构简介



公司创始人李光先生于2003年10月创办李光自然疗法，并于2005年9月正式注册李光自然疗法，成立深圳市李光自然疗法连锁机构。其后，为了更好地弘扬中华传统医学精神，李

光先生先后与深圳市福田区慢性病防治院、深圳市抗衰老研究会、深圳市和顺堂医药有限公司以及国内自然疗法科研核心单位北京中卫联康复医学研究院展开紧密合作，不断提高疗法的临床效用，完善疗法的理论体系。同时，通过大量的临床验证和深入的理论研究，参照国内外有关专家、学者的资料，首次在全国范围内提出“开创休闲医学，推广自然疗法”的21世纪健康新主张，本主张得到了北京中卫联康复医学研究院何峙君院长、西安市脊柱手法研究会理事长田学主教授等在内的专家、学者以及各界人士和众多患者朋友的认同和支持。

为了让自然疗法的保健知识深入到千家万户，将健康送给海内外的每一位朋友，并使广大爱好者掌握李光自然疗法——神奇三步治疗（中医外治+整脊疗法+功能食疗）的基础理论和实操技能，公司还常年开办脊柱诊疗培训班、刮痧火罐培训班、推拿指压培训班、足疗培训班、中草药健康顾问培训班。学员毕业后，可以顺利取得国家按摩师、反射疗法师从业资格证，在进一步拓宽自己从业面的同时，还可以将健康带给更多的亲朋好友。

地址：深圳市福田区福民路瑞和园首层西面

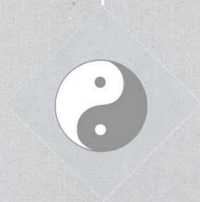
邮编：518048 **网址：**www.lg111.com

电邮：lgwxj@sina.com

电话：0755-83804963 21658220（办公） 0755-83816085（传真）

手机：013088875758

★执行策划：左卉 ★校对：张玲姣 刘芳芳 ★设计：彭茂 ★插图：张雪景



拔罐

B A G U A N

南海出版公司

推荐序

P r e f a c e

P
R
E
F
A
C
E

自然疗法主要是利用气功、针灸、按摩、食物、阳光、空气、清泉、敷贴等天然因素和自然方法，激发机体的自然活力而治疗疾病，从而起到强身健体的作用。自然疗法能调动人体内脏的生理与心理的积极因素，具有预防与治疗相结合的特点，对人体身心具有整体性和双向性调节作用。

自然疗法的理论基础是中国的阴阳、经络、藏象、气血、精气神、腑穴等诸多学说相结合的产物，体现了天人合一、人和社会合一、形神合一的整体观。理论来源于实践，反过来指导实践，长期医疗实践已证明各种自然疗法的有效性。因此，怎样综合运用多种自然疗法预防和治疗疾病，探讨其应用规律是自然疗法的临床研究方向和当前的首要任务。多学科、多途径研究中医自然疗法的养生治病的机制，将引导人体科学划时代的革命。

自然疗法实践展现的大量事实，现代科学至今还无法解开的奥秘，如各种自然疗法提出的命题，自然和人之间作用如媒介、方式、途径、自然活力的本质，“气”的实质，“经络”的实质，以及人体和精神的属性都是当代科学的重大课题，需要高科技、多学科的研究和探讨。

李光先生已经意识到人类生存内外环境的危机，潜心编著了《中医自然疗法》丛书，以贴近生活的保健方式来推广自然疗法，让广大人民群众开始重新理解大自然给予我们的一切。“回归大自然”的呼声已经响遍全球，自然疗法符合人类愿望，顺应时代潮流，必将以古朴而年轻的面貌，走向世界，走向未来。

中国中医科学院首席研究员

孙树椿

自序

PREFACE

祖国医学历史悠久，博大精深。作为祖国医学治疗疾病方法之一的拔罐疗法，是利用各种罐具，用一定的方法造成罐内负压，使罐具吸牢在人体施治部位或穴位上，造成充血或瘀血现象，以此来治疗疾病的一种中医外治法。此法经济简便，疗效显著，且无毒副作用、无污染，因此长久以来深受广大群众的喜爱，尤其是近些年来人们越发重视“回归自然、健康医疗”，因此拔罐疗法也越来越受到人们的推崇。

为了使广大读者更好地掌握拔罐疗法，准确地找到穴道以及运用正确的方法来进行自我拔罐或为他人拔罐，我们编写了《中医自然疗法——拔罐》一书。本书用图文并茂的方式，细致地介绍了拔罐的种类、拔罐的方法、拔罐的注意事项以及人体经穴的分布等多方面的内容。此外，本书还提供了近60种的不同病症的对症拔罐疗法，每项病症疗法从概述、选穴、拔法三个方面进行了详细介绍，内容通俗易懂，即学即会。可以说，这是一本极为实用的拔罐通俗读物，适合于在家自学自用。希望读者能通过此书，学习到解除病痛的方法，从而为广大家庭带来健康和欢乐。同时，为了非专业人员在拔罐时的操作安全，在对症疗法方面省略了一些难度较大、易引起出血与不适的拔罐疗法，如针罐法，如有不便之处敬请谅解。

拔罐

contents

目录

第1章

基础知识

拔罐的概述9

拔罐的种类10

1. 竹制罐10

2. 陶制罐10

3. 角制罐10

4. 玻璃罐11

5. 橡胶罐11

6. 抽气罐11

7. 代用罐11

拔罐的辅助材料12

1. 燃料12

2. 消毒用品12

3. 润滑剂12

4. 针具12

拔罐的方法13

1. 火罐法13

2. 水罐法15

3. 走罐法16

4. 留罐法16

5. 起罐法17

6. 闪罐法17

7. 针罐法18

8. 药罐法19

拔罐的常用体位21

1. 坐立位21

2. 俯卧位21

3. 仰卧位21

4. 侧卧部21

拔罐的操作要点及禁忌 .. 22

1. 注意事项22

2. 拔罐的时间和力度22

3. 拔罐异常反应的处理23

4. 拔罐的禁忌症23

第2章

人体经络与腧穴

- 经络腧穴总论25
- 常用的经络腧穴26
1. 手太阴肺经经穴26
 2. 手厥阴心包经经穴 ...27
 3. 手少阴心经经穴28
 4. 手阳明大肠经经穴 ...29
 5. 手少阳三焦经经穴 ...30
 6. 手太阳小肠经经穴 ...32
 7. 足阳明胃经经穴34
 8. 足少阳胆经经穴36
 9. 足太阳膀胱经经穴 ...38
 10. 足太阴脾经经穴41
 11. 足厥阴肝经经穴42
 12. 足少阴肾经经穴43
 13. 任脉经穴44
 14. 督脉经穴46
 15. 经外奇穴48
- 常用取穴方法50
1. 手指比量法50
 2. 体表标志取穴法51



第3章

自我诊病法

- 压痛点诊病法53
- 俞穴诊病法54
- 平衡诊病法56
- 自我发现颈椎病58
- 自我发现骨盆移位 ..59

第4章

对症拔罐疗法

- 腹泻65
- 咳嗽66
- 感冒68
- 支气管哮喘69
- 肺炎70
- 空调病71
- 高血压72
- 低血压73
- 冠心病74
- 慢性胃炎75
- 消化性溃疡76
- 胃下垂77
- 慢性肝炎78
- 肠炎79

第4章

对症拔罐疗法

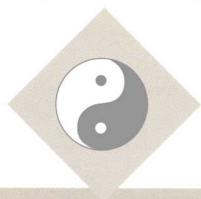
呃逆	80
便秘	81
呕吐	82
眩晕	83
头痛	84
三叉神经痛	86
神经衰弱	87
面瘫	88
中风	89
癫痫	90
失眠	91
糖尿病	92
甲状腺机能亢进症	93
颈椎病	94
落枕	95
肩部扭挫伤	96
肩周炎	97
网球肘	98
急性腰扭伤	99
慢性腰痛	100
腰椎间盘突出症	101
风湿性关节炎	102

第4章

对症拔罐疗法

类风湿性关节炎	103
遗精	104
前列腺肥大	105
阳痿	106
早泄	107
月经失调	108
痛经	109
带下	110
妊娠呕吐	111
更年期综合征	112
痤疮	113
脓肿	114
近视	115
针眼	116
耳鸣	117
慢性鼻炎	118
慢性咽炎	119
小儿厌食症	120
小儿腹泻	122
小儿疳积	124
小儿遗尿	125
小儿百日咳	126

第 1 章



❖ 基础知识

拔罐的概述

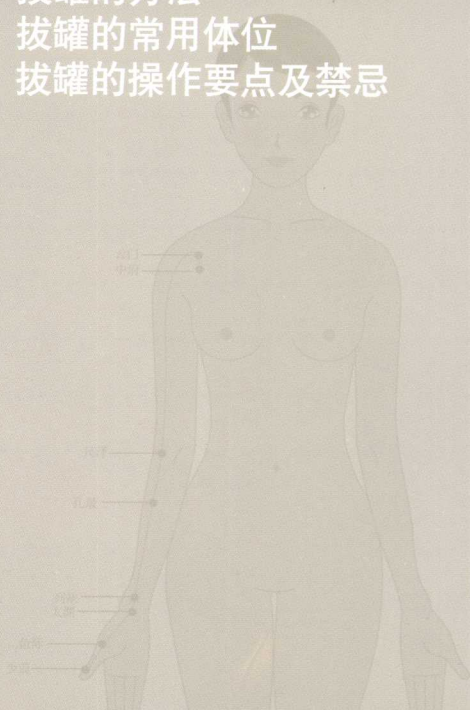
拔罐的种类

拔罐的辅助材料

拔罐的方法

拔罐的常用体位

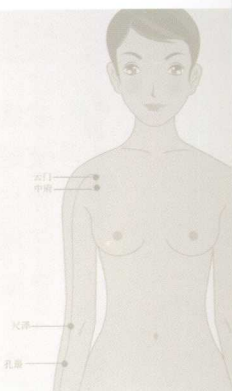
拔罐的操作要点及禁忌





拔罐的概述

BAGUAN DE GAISHU



■ 拔罐疗法又称“火罐疗法”“拔筒疗法”，它是一种以一系列特制的罐、筒等为治疗工具，采用燃烧排挤或外抽等方法，去除罐内空气，形成负压，使罐吸附于人体表面的治疗部位或穴位上，对局部皮肤产生刺激并造成充血或瘀血现象，从而祛散邪气，旨在防治疾病的物理疗法。拔罐疗法具有器具简单、方法简便、易于操作、疗效迅速、适应面广，无痛无毒、经济安全等特点，是家庭治疗保健的理想方法。

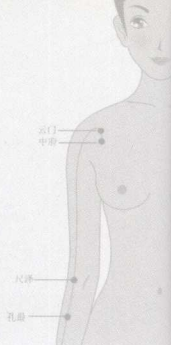
拔罐疗法是我国一种传统的医疗方法，有着悠久的历史。早在马王堆汉墓出土的《五十二病方》中，就有拔罐的相关文字记载。其后随着中医学几千年的不断发展和完善，作为中医治疗学的一个重要组成部分的拔罐疗法也随之不断发展和丰富起来。到目前为止，拔罐的治疗范围已广泛运用于治疗内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、神经科的多种疾病。在治疗方法上，“针罐结合、药罐并举”在临床上的应用，显著地提高了疗效。在罐具发展方面，现代化科学技术与拔罐疗法相结合，研制出一批新型罐具，如电拔罐、磁疗罐、激光罐、红外线罐等，大大地丰富和发展了拔罐疗法。

拔罐疗法不仅深受我国民间百姓喜爱，而且逐渐传播到了世界多个国家和地区，从而得到了更广泛的应用，许多国家都已开展这方面的研究工作。古老的拔罐疗法，必将为人类的医疗保健事业做出新的贡献。



拔罐的种类

BAGUAN DE ZHONGLEI



- 拔罐疗法所使用的罐具种类繁多，从古代兽角罐开始，逐渐发展为竹罐、木罐、陶瓷罐、磁罐、金属罐、玻璃罐、塑料罐、有机玻璃罐、橡胶罐等。近年来，现代医学技术的快速发展，又推出了磁疗罐、真空罐、红外线罐、紫外线罐、激光罐、离子罐等新型罐具。目前最常用的是竹罐、玻璃罐和抽气罐等罐具，而金属罐与角罐已逐渐被淘汰。

1 竹制罐



竹罐采用坚固成熟的竹做成，不同粗细的竹筒可制成不同大小规格的竹罐。其优点是轻巧价廉、不易破碎，且取材方便，能够吸收药液，适用于药熏；缺点是不透明，不易观察皮肤的变化，罐体干燥后易于开裂漏气，吸附力不强。



〔竹制罐〕

2 陶制罐

陶瓷罐用陶土烧制而成，大小不等，形如木钵。上底光滑圆整，肚大瓷鼓，口和底较小。其优点是吸附力大；缺点是质量重且易碎，不易观察皮肤变化。

3 角制罐

角制罐用牛角或羊角加工制成，用锯在角顶尖端实心处锯去尖顶留孔，用于吸吮排气。口端锯齐平，打磨光滑。兽角本身是种药材，有清热解毒、活血化瘀之功效。其优点为吸附力强，经久耐用；缺点是不透明、不易观察。



4 玻璃罐

玻璃罐采用玻璃制成，罐如球状，口平底圆，口小肚大，口边稍厚略向外翻而光滑。其优点是罐口光滑、适合走罐、质地透明，可直接观察罐内皮肤的瘀血程度及罐内的出血情况，便于掌握拔罐时间；缺点是容易摔碎。



5 橡胶罐

橡胶罐是用优质橡胶为原料制成的一种罐具，形状可根据临床需要任意设计，口径可大可小。其优点是不易破碎、携带方便、操作简单、不必点火；缺点是负压吸引力不够强，无温热感觉，不透明，无法观察皮肤的变化。

6 抽气罐

抽气罐在罐的底部装有抽气的橡皮塞，抽出罐内空气，使罐内形成负压。此种罐的优点是不用点火，不会烫伤，使用安全，可随意调节罐内负压，控制吸力，便于观察，自由掌握拔罐时间；缺点是无温热感，不能行走罐。



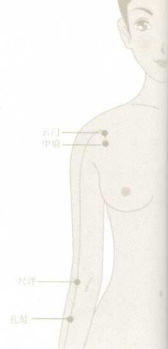
7 代用罐

代用罐是在日常生活中随手可用的一些代用品，如罐头瓶、茶杯、酒杯、小碗、药瓶等代替拔罐，只要口部平整光滑，能耐热，能产生一定的吸拔力的器具皆可用来拔罐。由于这些代用器具取材容易，操作简便，常被老百姓所采用。



拔罐的辅助材料

BAGUAN DE FUZHU CAILIAO



1 燃料

在拔罐时可采用浓度为75%~95%的酒精，无酒精时也可用高度数的白酒代用。酒精作为燃料的特点是热能高、火力旺，能迅速燃尽罐内空气，故负压大、吸拔力强，当盖罐后火迅速熄灭，不易烫伤皮肤。纸片也是拔罐较为常用的燃料，在应用中应选择质薄易燃纸，不宜选用厚硬及带色纸，因其燃点低，热力不够，影响排气，如有不慎，还会出现结炭坠落而烫伤皮肤之事，故一般不宜选用。

12

拔罐

2 消毒用品

酒精脱脂棉球，是常用的消毒清洁用品，术前用来清洁皮肤、消毒罐具，拔罐时用以燃火、排气。另外，还需备些纱布、医用胶布、烫伤药膏等，以作失误烫伤皮肤应急之用。



3 润滑剂

润滑剂是在治疗前涂在施术部位和罐口的一种油剂，以加强皮肤与罐口的密封度，保持罐具吸力。一般常选用凡士林、石蜡油、植物油等作为润滑剂。有时用走罐以提高治疗效果时，还需选用具有药性的油剂，如红花油、松节油、按摩乳等，以增强活血功能。使用润滑剂不仅能提高治疗效果，还能保护皮肤避免烫伤。

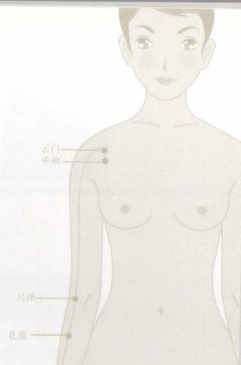
4 针具

在拔罐治疗时，有时需用针罐、刺血罐、抽气罐，所以需要备针灸毫针、三棱针、皮肤针、注射器、针头等。



拔罐的方法

BAGUAN DE FANGFA



■ 罐法，即是拔罐的方法。拔罐疗法临床采用何种罐法是根据病情而定的。不同的罐法具有不同的治疗作用，合理地选择罐法，对疾病的治疗很重要。在日常拔罐中，常用的罐法有火罐法、水罐法、走罐法、留罐法、起罐法、闪罐法、针罐法、药罐法等。

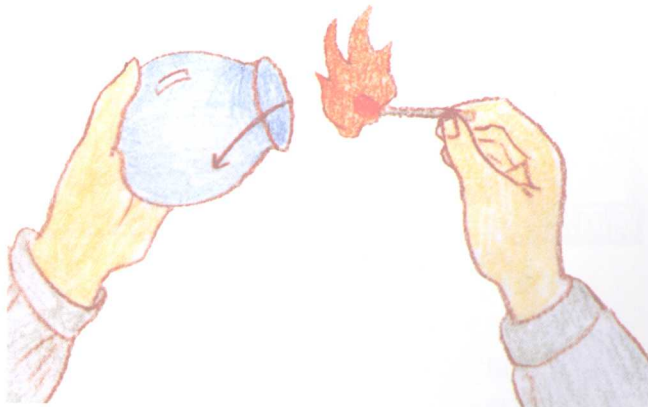
1 火罐法

利用燃烧时火焰的热力，排去罐内空气，使罐内成负压，将罐吸在皮肤上的罐法称为火罐法。火罐法是临床较为常用的一种拔罐法。

闪火法

一手持罐，另一只手握住闪火棒（镊子夹住蘸有酒精的棉球）。点燃后，伸入罐内旋转一圈后马上抽出，然后迅速将罐体扣在应拔穴位上。本法适用于各种部位和体位拔罐。在操作时，要注意蘸的酒精不要太多，避免火焰随酒精流溢而烫伤皮肤。闪火棒不要在罐内停留太久，或将闪火棒置于罐口处，以免罐具太热烫伤皮肤。

〔闪火法〕



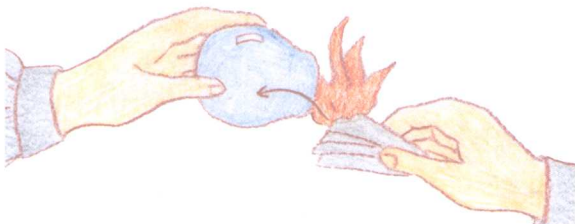
将点燃的闪火棒伸入罐内旋转一圈后抽出



投火法

投火法是将酒精棉球或纸片点燃后，投入罐内，在火旺时迅速将火罐扣在应拔穴位上。此法适用于侧面横拔，不可移位，以免棉球或纸片掉在皮肤上造成烫伤。

〔投火法〕



将点燃的纸片投入罐内

点棉法

将小块棉块向四周拉成薄棉片，沾上酒精，贴于罐内中下段。点燃酒精棉片后，迅速将火罐扣在应拔部位上。此法多用于侧面横拔体位。在操作时注意不可蘸太多酒精，以免灼伤皮肤。

〔点棉法〕

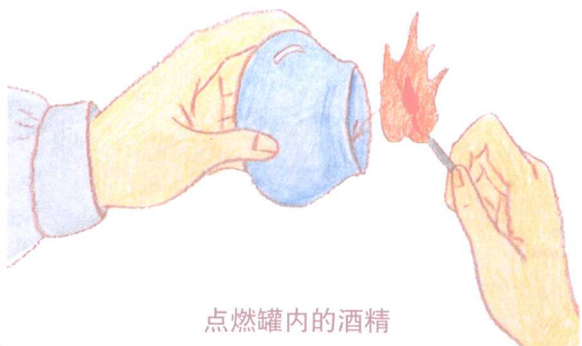


点燃罐内的薄棉片

滴酒法

在罐底部滴入酒精数滴，保持罐口向上，一手持罐将罐横放，旋转罐体使酒精均匀地沾附在罐壁上，另一手持火柴点燃酒精后，迅速扣在应拔部位上。此法适用于各种体位。在操作时，要注意滴入的酒精要适量，过少不易点燃，过多流下会灼伤皮肤。

〔滴酒法〕



点燃罐内的酒精

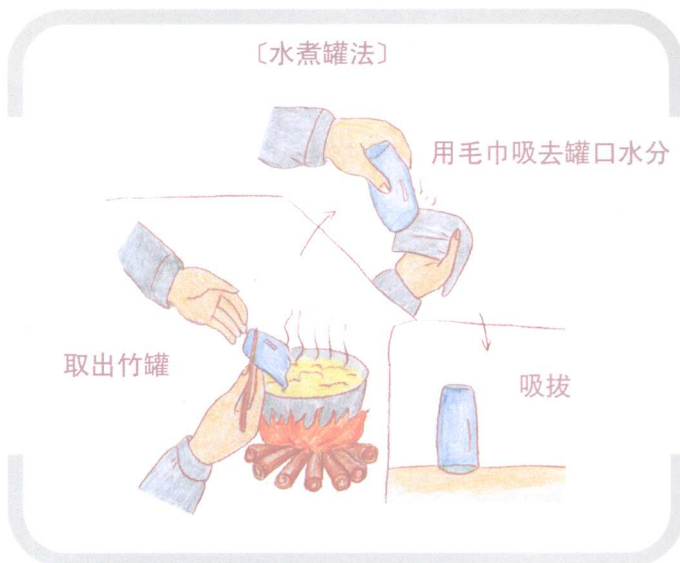


2 水罐法

水罐法是指拔罐时配合用水的拔罐方法。根据用水的方式不同，可分为水煮罐法和水蒸气罐法两种。

水煮罐法

将竹罐放在水中煮沸，用镊子取出，控干水分并迅速用毛巾捂一下罐口，以吸去水液，降低罐口温度，并保持罐内热气，然后趁热扣罩在施治部位，扣罐后，手持竹罐按住皮肤约半分钟，使之吸牢。



水蒸气罐法

先将水在壶内煮沸，当水蒸气从壶嘴或套在壶嘴上的皮管内大量喷出时，将喷气管口插入罐口内喷气2~3秒钟，随即取下喷气管，迅速将罐扣在应拔部位上。扣罐后，手持竹罐按住皮肤约半分钟，使之吸牢。

