

中国家庭保健协会特别推荐

拔罐有活血化瘀、舒筋通络、平衡阴阳和排出毒素之功效。其操作简便，适应证广，一学就会，一用就灵，是您首选的传统绿色疗法。



拔罐保健全书

人体无毒一身轻，拔罐保健祛百病！

主编◎周建党 牛林敬



家庭实用保健手册

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

拔罐保健全书



主 编◎周建党 牛林敬
编委会◎陈永超 田鹏霞 牛晓芳 赵光正 范志瑜 李国霞

图书在版编目(CIP)数据

拔罐保健全书/周建党,牛林敬主编. —北京:人民军医出版社,2008.7
ISBN 978-7-5091-1916-7

I. 拔… II. ①周…②牛… III. 拔罐疗法—基本知识 IV. R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第088818号

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:李一晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:19.25 字数:209千字

版、印次:2008年7月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:49.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



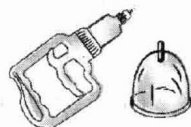
内容提要

俗话说“针灸拔罐，病去一半”，可见拔罐的作用非同小可。拔罐可以疏通经络、行气活血，也可以调节脏腑、散寒除湿，是一种效果很好的物理性外治疗法。

本书共分为四章，包括拔罐基本常识、拔罐的常用腧穴、日常保健拔罐疗法、常见病症拔罐疗法，详细介绍了内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科等百余种疾病的拔罐治疗方法。内容简单实用，并配有示意性的图解，便于读者理解掌握，十分适合家庭疾病的防治与个人养生保健治疗，也可以作为临床医生的参考用书。

前言

QIANYAN



健康是家庭幸福的核心、事业成功的基础。每个人都想健康长寿,享受天伦之乐,但长期受传统观念的影响,不少人把健康寄托在药物上,却不知是药三分毒,药物在治病的同时也在损害着人们的身体健康,特别是西药,难以避免的毒副作用往往让人们心有余悸。于是,人们在不断寻求安全有效的祛病健体、保健强身的方法。近年来,国际上回归自然的热潮越来越高,中医疗法也越来越受到人们的推崇,拔罐疗法就是其中的一种。

俗话说“针灸拔罐,病去一半”,可见其在老百姓心目中的地位和确切的疗效。拔罐是以各种罐为工具,利用燃烧、抽气等方法,排除罐内空气,造成罐内负压,使其吸附于人体一定部位,达到扶正祛邪、调整阴阳、疏通经络、调节脏腑、散寒除湿、行气活血等作用,是治疗疾病的一种物理性的外治疗法。它治疗的是点,治疗的部位要比刮痧来得深。拔罐治疗虚病效果最好,尤其治疗肾虚引起的腰酸痛最快,通常可在患部直接拔罐,即时见效。还有就是针对刮痧刮不到,疼痛位置较深的患部,如慢性肩周炎、痛经、肝胆疾患等。由于拔罐的操作简单方便、疗效显著神奇、经济适用面广等特点,一直深受广大群众和医务工作者的喜爱,更适合家庭保健治疗使用,值得推广。为此,我们组织人员编著了这本《拔罐保健全书》。

本书主要讲解了拔罐的基本常识、常用腧穴等,并列举了百余种疾病的拔罐疗法。内容通俗易懂,上手快,是一本倾注作者心血的医学保健书籍。

本书不仅适合于广大读者阅读,还适合于从事医学工作的人员作为工作参考书用。

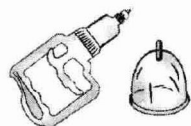
由于作者水平所限,在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足,望广大读者朋友不吝赐教,提出宝贵意见,以便再版时修正。

编 者

2008 年 3 月

目录

CONTENTS



第一章 拔罐基本常识

- 拔罐疗法的发展简史 1
- 拔罐疗法的作用机制 2
- 拔罐疗法的适应人群 5
- 拔罐疗法的禁忌人群 6
- 常用的拔罐工具及其辅助材料 7
- 拔罐的常用体位 13
- 拔罐的取穴原则 16
- 常用取穴方法 18
- 人体的瘀血点 21
- 拔罐术前的准备 22
- 拔罐的操作程序 24
- 拔罐的注意事项 26
- 拔罐吸拔的方法分类 27
- 常用的拔罐方法 28

第二章 拔罐的常用腧穴

- 常用穴位图表 41
- 常见病的走罐线路 52

第三章 日常保健拔罐疗法

- 拔罐疗法的保健作用 62
- 中医拔罐保健的八大要穴 65
- 拔罐预防晕车晕船 73
- 拔罐戒烟 75
- 拔罐补肾壮阳 77
- 拔罐健脾和胃 78
- 拔罐益智健脑 79
- 拔罐强身健体 80

第四章 常见病症拔罐疗法

- 感冒 81
- 发热 84
- 偏头痛 86
- 失眠 87
- 慢性疲劳综合征 89
- 空调综合征 92
- 慢性支气管炎 94
- 支气管哮喘 96
- 糖尿病 99

- 肥胖症 102
- 高血压 105
- 高脂血症 109
- 低血压 111
- 冠心病 114
- 阵发性心动过速 117
- 心绞痛 119
- 慢性风湿性心脏病 122
- 心脏神经官能症 125
- 胃炎 127
- 胃下垂 131
- 消化性溃疡 133
- 溃疡性结肠炎 136
- 胃肠神经官能症 138
- 细菌性痢疾 139
- 慢性胰腺炎 141
- 慢性胆囊炎 143
- 腹泻 145
- 便秘 147
- 慢性肾炎 149
- 落枕 151
- 颈椎病 153
- 肩周炎 156
- 风湿性关节炎 159
- 类风湿关节炎 162
- 慢性腰肌劳损 164
- 腰椎间盘突出症 167
- 足跟痛症 170
- 痔疮 171
- 脱肛 174
- 尿石症 176
- 月经不调 179
- 痛经 182
- 功能性子宫出血 185
- 闭经 188
- 带下病 190
- 外阴瘙痒 192
- 盆腔炎 194
- 子宫脱垂 197
- 妊娠呕吐 199
- 产后缺乳 201
- 产后宫缩痛 203
- 乳腺增生 204
- 更年期综合征 206
- 遗精 209
- 早泄 211
- 阳痿 213
- 前列腺炎 215
- 前列腺增生 218
- 百日咳 220
- 小儿高热 222
- 小儿惊风 224
- 婴幼儿腹泻 226
- 流行性腮腺炎 228
- 缺铁性贫血 230
- 小儿厌食症 232
- 小儿疳积 234
- 小儿遗尿症 235

儿童多动症  237

小儿生长痛  240

痤疮  242

酒渣鼻  244

雀斑  246

黄褐斑  248

疖  250

荨麻疹  253

湿疹  255

带状疱疹  257

皮肤瘙痒症  259

神经性皮炎  261

接触性皮炎  263

药物性皮炎  265

白癜风  267

银屑病  269

红眼病  271

睑腺炎  273

青光眼  275

近视眼  277

远视眼  279

过敏性鼻炎  280

鼻窦炎  282

慢性咽炎  284

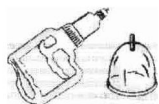
扁桃体炎  286

复发性口腔溃疡  288

耳鸣  290

耳聋  292

牙痛  294



第一章 拔罐基本常识

► 拔罐疗法的发展简史 ◀

拔罐疗法是中医学的一个重要组成部分，是我国最古老的一种治病方法。它是以各种罐为工具，利用燃烧、抽气等方法，排除罐内空气，造成罐内负压，使其吸附于人体一定部位以调节经络功能、治疗疾病的一种外治方法。

拔罐疗法是我国古代劳动人民在同疾病长期斗争的过程中积累起来的宝贵经验，有着悠久的历史。

拔罐疗法早期被称为“角法”或“角吸法”，最早记载于我国现存的医学文献《五十二病方》。公元 281—361 年，晋代葛洪著的《肘后方》中也有角法治疗的论述。角法是用兽角为工具（如牛角、羊角等），因将兽角磨成有孔的筒状而得名。书中有用制成罐状的兽角拔脓血以治疗疮脓肿的记载。公元 755 年，唐代王焘著的《外台秘要》中，记载了用竹筒煮罐治病和刺血拔罐等疗法治疗痈疮。其后，宋代的苏轼和沈括所著《苏沈良方》，描述了火筒法治疗久咳的方法。《太平圣惠方》中明确记载了关于角法治疗痈疽的方法，并且阐明了其适应证和禁忌证。



至明清，拔罐疗法有了更大的发展。明代陈实功著《外科正宗》，有煮拔筒方；刘渊然著《济急仙方》有竹筒吸毒法。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中有陶罐治疗风寒头痛及眩晕、风痹等的详尽记载，并介绍了火罐的出处、形状、适应证、操作方法等。吴谦的《医宗金鉴》则记载了火罐配合中药、针刺治疗痈疽等，并首次提出把辨证用药和罐法紧密结合的主张。

新中国成立以后，拔罐疗法有了新的发展。不仅在罐具、拔罐方法上有了发展，而且治疗范围也逐渐扩大，并与针灸、刺血、针挑等方法配合应用，使拔罐这一传统疗法得到了继承和发展。至今，拔罐疗法已成为治疗疾病的一种重要方法，成为中医学的一门独立学科。

► 拔罐疗法的作用机制 ◀

1. 中医认识

拔罐疗法在中医基础理论，尤其是经络理论的指导下，通过负压吸引、熨刮皮肤、牵拉挤压浅层肌肉、刺激经络和腧穴、循经感传，从而调整气血阴阳、疏通经脉，达到祛病健身、阴平阳秘的状态。

(1) 扶正祛邪，调整阴阳：中医学认为，正气是指人体的功能活动和抗病能力；邪气是指各种致病因素。人在正常情况下，各种组织、脏器的功能活动保持协调统一，即处于阴阳相对平衡状态。如果某种致病因素侵犯人体，使脏腑经络功能失调、气血阴阳失去平衡，则会导致发生各种疾病。拔罐疗法通过经络腧穴



配伍及与其他疗法相互配合，拔除体内各种邪气，去邪正安。如由风、寒、湿邪引起的痹症，可在疼痛部位进行刺络拔罐，拔除病邪，则气血得以正常运行而病自愈；同时能够调整阴阳，使机体重新达到平衡状态。如拔关元穴可以温阳散寒，而刺络拔大椎穴可清阳泄热。

(2) 疏通经络，宣通气血：人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官保持着协调统一，构成一个有机的整体，这种相互联系、有机配合是依靠经络系统的沟通得以实现的。人体各个脏腑组织器官均需要经络运行的气血温养濡润，才能发挥其正常作用。经络气血通达则人体健康；若阴阳失调、邪正相争，经络之气亦随之逆乱，气血运行被阻，则可发生各种疾病。而在相应病所（如阿是穴）拔罐，可使阻塞的穴位、经络得以开通，气血得以通达。中医常说：“（经络气血）不通则痛，痛则不通。”拔罐可疏通经络，所以对颈椎病、肩周炎、腰腿痛等痛症拔罐效果颇佳。

(3) 消肿止痛：由于“祛除病邪，吸拔出有害物质”，增强了血流量，邪去而肿消、络通而痛止，从而达到了“消肿止痛”的目的。实践证明，缓慢而轻的手法对神经系统具有镇静作用；急速而重的手法具有兴奋作用。

(4) 祛湿逐寒，通利关节：寒则气凝，瘀则气滞。气行则血行，气滞则血瘀。由于寒、气、血的互为因果，从而形成气滞血瘀之病变。拔罐疗法利用罐内负压能吸出血脉中的风寒湿邪，使气血疏通，瘀滞消散。故拔罐疗法有祛风散寒、祛湿逐邪、温通血脉、舒筋止痛的功效。

(5) 预防保健作用：拔罐法的预防保健作用又包括健康保健预防与疾病防变两类。拔罐法作用部位是体表皮肤，皮肤是机体



暴露于外的最表浅部分，直接接触外界，且对外界气候等变化有适应与防卫作用。皮肤所以具有这些功能，主要依靠机体内卫气的作用。卫气出于上焦，由肺气推送，先循行于皮肤之中，卫气调和，则“皮肤调柔，腠理致密”（《灵枢·本脏》）。健康人常做拔罐（如取背俞穴、足三里穴等）可增强卫气，卫气强则护表能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。若外邪侵表，出现恶寒、发热、鼻塞、流涕等表证，及时拔罐（如取肺俞、中府等）可将表邪及时祛除，以免表邪不祛，蔓延进入五脏六腑而生大病。

2. 现代研究

近年来，通过对拔罐疗法的大量临床观察，以及借助现代临床技术手段进行的实验研究，对拔罐疗法治病原理有了新的认识。其作用机制主要有以下几方面。

（1）机械刺激作用：拔罐疗法是一种刺激疗法，拔罐时可以对皮肤产生一种机械刺激作用。拔罐时的负压及实施走罐等手法时的牵引、挤压刺激，可使局部组织高度充血，气体交换加强。同时毛细血管通透性增强，甚至破裂，血液溢出到组织间隙，产生瘀血，引起自身溶血反应。由于红细胞遭到破坏，释出大量血红蛋白，从而给机体造成一种良性刺激。

（2）温热刺激作用：拔罐的温热刺激作用以火罐和竹罐较为明显。温热刺激能扩张局部血管，加快局部血液循环，使新陈代谢加强，从而加速体内废物及毒素的排除，改善局部营养状态。

（3）调节作用：许多临床研究都证明拔罐对神经系统、血液系统具有调节作用，能够提高机体免疫力。拔罐时产生的负压吸拔刺激，通过局部皮肤和毛细血管的感受器，经过传入神经，传入大脑皮质，使大脑皮质兴奋，调节神经系统趋于平衡状态。故



拔罐疗法对神经系统具有双向调节作用。同时拔罐疗法使局部组织充血、出血，血管内外相对平衡环境被打破，造成血管壁及细胞壁通透性增加，从而刺激血液中某些化学成分产生，如干扰素、调理素等，且能大大提高吞噬细胞的吞噬作用，增强机体的免疫力。

拔罐疗法的温热和机械刺激还能使毛细血管扩张，皮肤温度感受器受到刺激，通过下丘脑体温调节中枢，调节机体产热和散热过程，使体温恢复正常。

►► 拔罐疗法的适应人群 ◀◀

拔罐疗法因其操作简便、经济、患者无痛苦、疗效显著，而在民间深受广大患者的欢迎，并且它的适应范围十分广泛，凡针灸、按摩疗法适用的疾病均可用本疗法治疗。例如以下各科诸多疾病均可进行拔罐治疗，而且见效快、疗效显著。

1. 内科

适用于感冒，支气管炎，哮喘，头痛，高血压，三叉神经痛，面神经麻痹，失眠，健忘，糖尿病，胃肠炎，腹泻，便秘，消化不良，脑血管意外，胆囊炎，肝炎等。

2. 外科

适用于胃肠痉挛，腰椎间盘突出症，腰椎肥大，坐骨神经痛，肩周炎，泌尿系结石，脱肛，落枕，神经损伤等。



3. 妇科

适用于月经不调，盆腔炎，带下病，痛经，功能性子宫出血，更年期综合征，子宫脱垂，肿瘤疾病等。

4. 男科

适用于阳痿，早泄，遗精，不射精症，慢性前列腺炎，前列腺增生症等。

5. 儿科

适用于百日咳，哮喘，消化不良，遗尿，疳积。

6. 五官科

适用于结膜炎，近视，红眼病，鼻炎，牙痛，咽炎，颞下颌关节炎，口腔溃疡，目赤肿痛等。

7. 皮肤科

适用于痤疮，湿疹，皮炎，带状疱疹，荨麻疹，酒渣鼻，皮肤瘙痒症等。同时还可用于防病、强身。

►► 拔罐疗法的禁忌人群 ◀◀

为了避免不必要的医疗事故发生，或延误患者的治疗，以下病症应当禁用或慎用该疗法。

(1) 有出血倾向的患者，如血小板减少性紫癜、白血病、血友病、毛细血管脆性试验阳性等。

(2) 皮肤病皮损部位、传染性皮肤病、皮肤严重过敏、局部



破损溃烂者不宜拔罐。

(3) 急性软组织损伤，局部忌用拔罐。

(4) 外伤、骨折、静脉曲张、大血管体表投影处、心尖搏动处及瘢痕处不宜拔罐。

(5) 妊娠期妇女的下腹部、腰骶部、乳房及合谷、三阴交、昆仑等穴不宜拔罐。其他部位刺激不宜强烈。

(6) 五官及二阴处不宜拔罐。

(7) 身体极度虚弱、形体消瘦、皮肤失去了弹性而松弛者及毛发多的部位不宜拔罐。

(8) 精神失常、精神病发作期、狂躁不安及破伤风、狂犬病等痉挛抽搐不能配合者不宜拔罐。

(9) 恶性肿瘤患者不宜拔罐。

(10) 有重度水肿，病情严重；中度或重度心脏病、心力衰竭、肾衰竭、肝硬化腹水者不宜拔罐。

(11) 活动性肺结核的患者，尤其是其胸腹部不宜拔罐。

(12) 醉酒、过饥、过饱、过度疲劳者均不宜拔罐。

以上所列禁忌证并不是绝对禁用该法，在有的阶段，有的疾病可以配用该疗法治疗。

►► 常用的拔罐工具及其辅助材料 ◀◀

罐子是拔罐疗法的主要工具。随着历史的发展，生产力的进步和提高，罐子的种类也日益增多。从原始的兽角到竹罐、陶罐、铜罐、铁罐、玻璃罐，直到现在较为流行的真空抽气罐，可谓种类繁多，各具特色。医者可根据病症灵活选用。



1. 牛角罐

牛角罐是最为古老的拔罐治疗工具，多以牛角制成。其制法为：截下牛角，取其中角质部分，将中间制成空筒，牛角近端截断处边缘打磨平滑，作为罐口，此罐在农牧地区取材容易，制作方便，吸附力强，易于操作，但是不易消毒，而且不透明，不易观察罐内情况。一般不用作刺络拔罐（图1）。

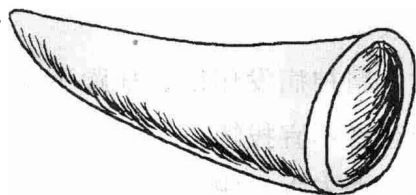


图1 牛角罐

2. 竹罐

竹罐用毛竹制成。取材容易，制作简便，价格低廉，轻巧，不易摔碎。能吸收药液，多用中药煎煮后作药罐。缺点是容易爆裂漏气，吸附力不大（图2）。

3. 陶罐

陶罐用陶土烧制而成。吸力较大，但容易破碎，较重，不便携带（图2）。

4. 铜罐和铁罐

铜罐和铁罐用铜或铁皮制成。吸拔力大，不易破碎。但因传