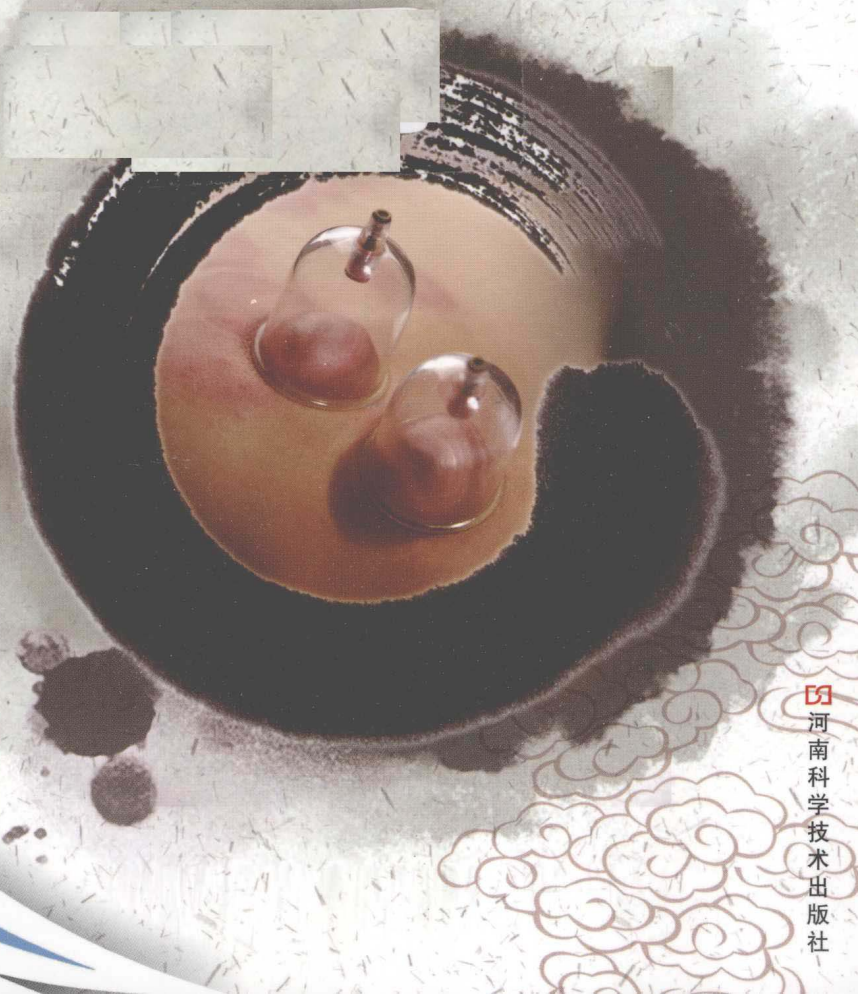


家用

张振胜 主编

拔罐

◎拔罐就是用特制的玻璃罐、竹罐等作为工具，利用燃烧时的热力排除罐内空气，造成负压，使之吸附于体表部位的一种治疗方法。它通过局部的刺激，使被吸拔部位的皮肤产生充血、瘀血或起疱等现象，促使该处的经络通畅、气血旺盛，达到防病治病的目的。



河南科学技术出版社

张振胜
主编

家用 拔罐



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家用拔罐/张振胜主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5349-4402-4

I. ①家… II. ①张… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第180229号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹 吴 沛

责任编辑: 吴 沛

责任校对: 张景琴

封面设计: 张 伟

版式设计: 孙 嵩

责任印制: 朱 飞

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 10.5 字数: 141千字

版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

定 价: 22.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

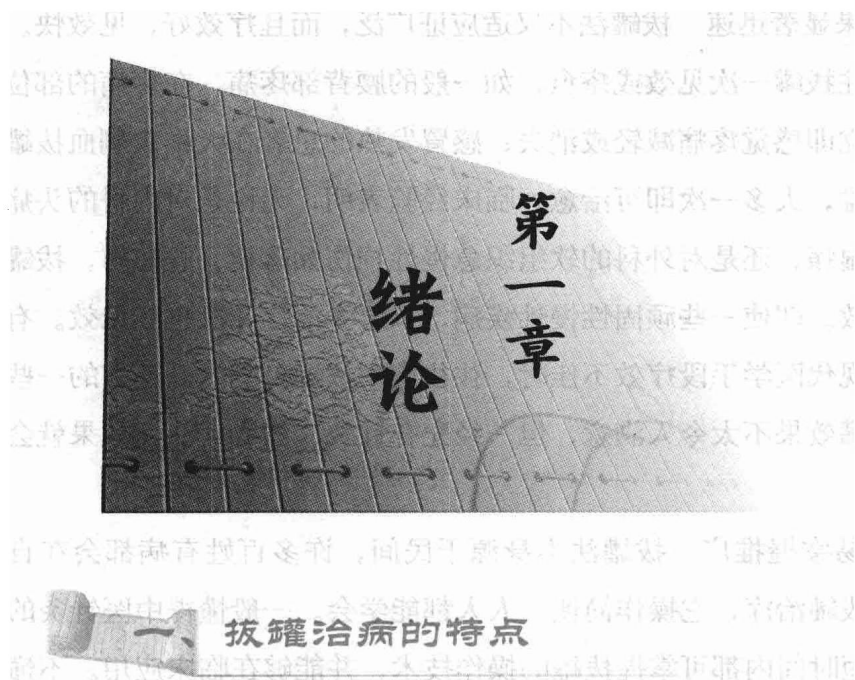
目 录

第一章 绪论	1
一、拔罐治病的特点.....	1
二、拔罐治病的作用.....	3
第二章 拔罐操作方法	5
一、拔罐施术用具.....	5
(一) 玻璃罐.....	5
(二) 竹罐.....	6
(三) 陶瓷罐.....	7
(四) 抽气罐.....	8
(五) 橡皮罐.....	8
二、拔罐基本方法.....	9
(一) 闪火法.....	10
(二) 贴棉法.....	11
(三) 水煮法.....	12
(四) 走罐法.....	14
(五) 刺血拔罐法.....	16
第三章 拔罐应用须知	18
一、拔罐的正常反应.....	18
二、异常反应及处理.....	19
(一) 异常反应.....	19
(二) 预防及处理.....	20
三、拔罐禁忌证.....	21
(一) 禁忌证.....	21
(二) 禁用部位.....	21
四、拔罐注意事项.....	22
第四章 拔罐治疗常见病症	24
一、内科病症.....	24

(一) 感冒·····	24
(二) 头痛·····	26
(三) 三叉神经痛与偏头痛·····	28
(四) 病毒性肝炎·····	30
(五) 高血压病·····	32
(六) 冠心病·····	34
(七) 脑血管意外后遗症·····	36
(八) 胃痉挛·····	39
(九) 膈肌痉挛·····	40
(十) 呕吐·····	42
(十一) 急性胃肠炎(吐泻)·····	44
(十二) 痢疾·····	45
(十三) 肠炎(泄泻)·····	47
(十四) 腹痛·····	50
(十五) 糖尿病(消渴)·····	51
(十六) 肥胖症·····	52
(十七) 类风湿性关节炎·····	54
(十八) 强直性脊柱炎·····	56
(十九) 痿证·····	58
(二十) 面瘫·····	59
二、外科、骨伤、皮肤科疾病·····	61
(一) 白癜风·····	61
(二) 荨麻疹·····	62
(三) 带状疱疹·····	64
(四) 银屑病(牛皮癣)·····	65
(六) 黄褐斑·····	67
(七) 神经性皮炎·····	68
(八) 湿疹·····	69
(九) 脱发·····	71
(十) 腰痛·····	72
(十一) 坐骨神经痛·····	73
(十二) 落枕·····	74

(五) 痤疮(粉刺)	75
(十三) 颈椎病	77
(十四) 肩周炎	79
(十五) 肋间神经痛	80
(十六) 股外侧皮神经炎	81
(十七) 背痛	82
(十八) 软组织扭挫伤	84
(十九) 膝关节疼痛	85
(二十) 肱骨外上髁炎(肘痛)	87
三、妇科疾病	88
(一) 月经不调	88
(二) 痛经	90
(三) 崩漏	92
(四) 带下症	94
(五) 妊娠呕吐	96
(六) 慢性盆腔炎	97
(七) 子宫脱垂	99
(八) 产后尿失禁	101
(九) 产后身痛	101
(十) 产后缺乳	102
(十一) 产后尿潴留	104
(十二) 更年期综合征	105
(十三) 经前后期紧张综合征	106
(十四) 产后恶露不绝	107
(十五) 急性乳腺炎	108
(十六) 妇女乳房肿块	110
(十七) 不孕症	110
四、儿科疾病	111
(一) 小儿麻疹	111
(二) 小儿肺炎	112
(三) 支气管哮喘	113
(四) 百日咳	114
(五) 疳腮	114

(六) 小儿腹泻·····	115
(七) 小儿厌食症·····	116
(八) 小儿消化不良·····	117
(九) 小儿麻痹后遗症·····	118
(十) 小儿遗尿·····	119
(十一) 小儿汗证·····	120
(十二) 小儿流涎·····	121
五、五官科疾病·····	121
(一) 急性结膜炎、电光性眼炎·····	121
(二) 麦粒肿·····	124
(三) 迎风流泪(溢泪症)·····	125
(四) 近视、弱视、斜视·····	126
(五) 色盲·····	128
(六) 青光眼·····	129
(七) 鹅口疮·····	130
(八) 牙痛·····	131
(九) 鼻炎·····	133
(十) 咽喉肿痛·····	134
(十一) 耳鸣、耳聋·····	135
(十二) 颞颌关节功能紊乱综合征·····	137
附录 人体常用穴位·····	139
一、定位方法·····	139
(一) 骨度分寸法·····	139
(二) 体表标志法·····	142
(三) 手指比量法·····	142
(四) 简便取穴法·····	143
二、常用穴位·····	143
(一) 头面部穴位·····	143
(二) 胸腹部穴位·····	147
(三) 背腰部穴位·····	150
(四) 上部穴位·····	153
(五) 下部穴位·····	156



拔罐就是用特制的玻璃罐、竹罐等作为工具，利用燃烧时的热力排出罐内空气，造成负压，使之吸附于体表部位的一种治疗方法。它通过局部的刺激，使被吸拔部位的皮肤产生充血、瘀血或起疱等现象，促使该处的经络通畅、气血旺盛，达到防病治病的目的。拔罐也是针灸疗法的一项主要内容，在临证应用中主要有以下几个特点：

1. 适应证广泛 拔罐的最初应用，主要针对外科的吸毒、排放脓血。如被毒蛇咬伤后，及早拔罐可以拔出脓毒，免得散布于全身。疮疡肿痛在将溃未溃之际，或溃破后口小脓多，拔罐可以吸出脓液，便于及时愈合。但就目前来说，拔罐疗法的应用已远远地超出了吸毒排脓的范围，发展到包括内、外、妇、儿、神经、五官、皮肤等各科上百种疾病的治疗。一般凡是能够用针灸、按摩等法治疗的病症，都可以使用拔罐治疗，尤其对于各种疼痛性疾病、软组织损伤、急慢性炎症、风寒湿痹证，以及脏腑功能

失调、经脉闭阻不通所致的各种疾病均有较好的疗效。

2. 效果显著迅速 拔罐法不仅适应证广泛，而且疗效好，见效快。有些疾病往往拔罐一次见效或痊愈，如一般的腰背部疼痛，在疼痛的部位拔罐之后，立即感觉疼痛减轻或消失；感冒发热的患者在大椎穴刺血拔罐或膀胱经走罐，大多一次即可治愈。临床经验表明，无论是对内科的头痛、腹痛、风湿痛，还是对外科的软组织急慢性损伤如落枕、腰扭伤，拔罐均可即时见效。即使一些顽固性慢性疾病，只要多治疗几次也能见效。有些疾病应用现代医学手段疗效不佳时，往往应用拔罐可奏效。还有的一些病证单独拔罐效果不太令人满意，但一经配合针灸、药物治疗，效果就会显著提高。

3. 容易掌握推广 拔罐法本身源于民间，许多百姓有病都会在自己家中进行拔罐治疗，它操作简便，人人都能学会。一般懂得中医针灸的医师，在很短时间内都可掌握拔罐的操作技术，并能够在临床应用。不懂中医针灸的人，即使是没有文化的老太太，也可以在很短的时间内学会拔罐的一般操作技术，用于简单的家庭防病治病。拔罐无需特殊设备，不受任何环境、条件的限制，对于医疗条件比较差的地区和流动性较大的单位（如野战部队、地质勘测队），都可以随时进行医疗工作。即便在家里，也能随处找到茶杯、广口瓶一类的火罐代用品，使用起来很方便。

4. 经济实用安全 采用拔罐疗法，最大的特点就是不用花钱就能治病，极大地减轻患者的经济负担，节省大量的药材资源。即使用正规的拔罐用具，价格也比较低廉，并且可以反复使用。所以，拔罐法既有良好的社会效益，又有良好的经济效益。而且拔罐是一种物理疗法，既没有“方不对症”和用药过量、过敏的危险，也没有针刺时的疼痛感，施灸时的灼烫感，患者仅仅感到局部胀重发紧，所以很安全，也容易让人接受。只要按照规程操作，就不会引起烫伤，没有任何副作用，有病可以治病，无病

也能健身。

由于拔罐法所具有的优越条件，加上对各种疾病的治疗行之有效，所以一直被流传、被普及，即使到了科学技术高度发达的今天，依然被广泛应用，而且已经登上了大雅之堂。在我国各地无论多么大、多么先进、多么现代化的医院，拔罐都有被采用的机会。尤其是在针灸科、理疗科，更占有不可缺少的一席之地，被称为针灸的“姐妹疗法”。

虽然拔罐疗法入门很容易，妇孺皆可应用，是一种易于推广普及的治疗方法，但相当多的人只是掌握了拔罐的基本操作方法和少数病症的治疗，对它还不得要领，不熟悉具体应用方法，以为只要学会把罐子扣到患者身上，就算掌握拔罐疗法了。这就无疑限制了该疗法的使用范围。要想掌握拔罐这门技术，方便在家中操作，我们有必要对拔罐疗法作一个简单的了解。

二、拔罐治病的作用

对有病理变化的经络、穴位或病灶进行拔罐，通过负压的吸引作用治疗疾病。传统医学及现代研究认为主要具有以下几方面的效应。

1. 拔除邪气 可以将充斥于体表病灶、经络、穴位乃至深层组织器官内的风、寒、痰、湿、瘀血、火热、脓毒等各种邪气从皮毛吸引而出，从而廓清经络、穴位，使经络得以疏通。

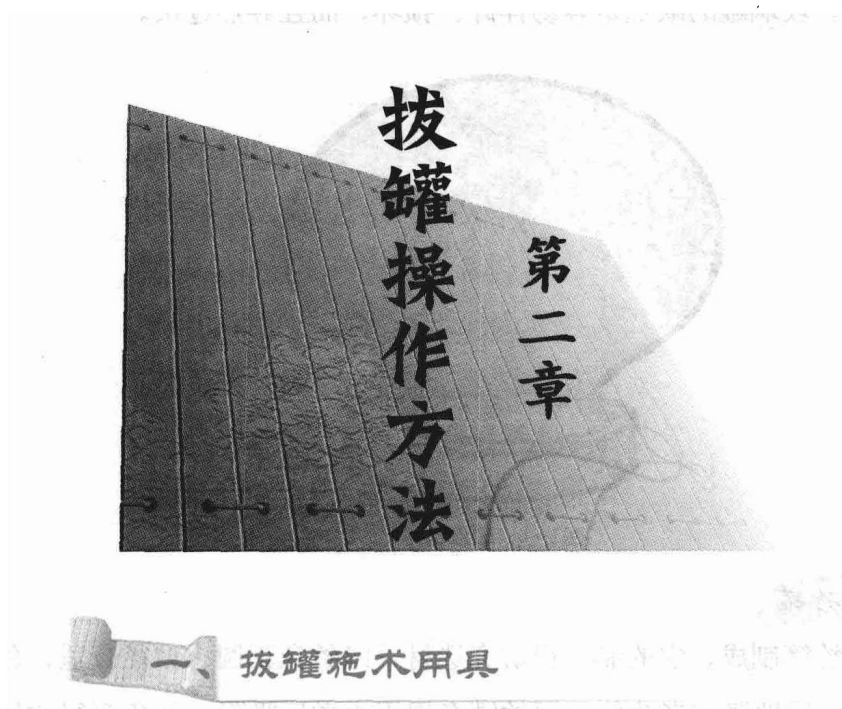
2. 调整气血 当气血凝滞或经脉空虚时，可以引导营卫之气来复输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官，温煦皮毛；同时使虚衰的脏腑功能得以振奋，鼓舞正气，加强驱除病邪之力。当脏腑、经脉气机紊乱，升降失常时，可通过穴位拔罐，引导气机恢复正常。

3. 机械刺激作用 拔罐方法通过排气造成罐内负压，罐缘得以紧紧附着于皮肤表面，牵拉了肌肉、神经、血管以及皮下的腺体，可引起一系

列神经内分泌反应，调节血管舒缩功能和血管的通透性，从而改善局部血液循环。

4. 负压效应 拔罐的负压作用使局部迅速地充血，产生瘀血，甚至小毛细血管破裂，红细胞破坏，发生溶血现象。红细胞中血红蛋白的释放对机体是一种良性刺激，它可通过神经系统对组织器官的功能进行双向调节，同时促进白细胞的吞噬作用，提高皮肤对外界变化的敏感性及耐受力，从而增强机体的免疫力。另外，负压的强大吸拔力可使汗毛孔充分张开，汗腺和皮脂腺的功能受到刺激而加强，皮肤表层衰老细胞脱落，从而使体内毒素、废物得以加速排出。

5. 温热作用 拔罐局部的温热作用，不仅使血管扩张，血流量增加，而且可增强血管壁的通透性和细胞的吞噬能力，拔罐处血管紧张度及黏膜渗透性改变，淋巴循环加速，吞噬作用增强，对感染性病灶，无疑形成了一个抗生物性病因的良好环境，另外，溶血现象的慢性刺激对人体也起到了保健功能。



罐具种类繁多，临床一般分为传统罐具和新型罐具两种，传统罐具都是根据所用材料命名的，包括兽角罐、竹罐、陶瓷罐、玻璃罐、橡皮罐，新型罐具分为电热罐、磁疗罐、红外线罐、紫外线罐、激光罐、离子渗入罐等多种，而作为家庭使用的罐具，我们主要介绍以下几种。

(一) 玻璃罐

玻璃罐在当前各医疗单位使用最多，其形状口小肚大，似球状，边缘圆滑而厚，并向外翻。由于它的口边宽厚，不易漏气，不但适用于定点吸拔，而且非常适合推罐、走罐。玻璃罐亦分大、中、小三种不同规格，小罐直径2~3.5厘米，中罐直径3.5~5厘米，大罐直径5~8厘米，容积为30~60毫升。使用玻璃罐的优点是平稳牢固，吸拔力较大。因为它质地透明，可以随时观察吸拔部位的皮肤变化和组织瘀血程度，容易估计吸拔的力量，便于掌握火力、时间和刺激量。尤其在刺络拔罐、留针拔罐时，更

具有优越性。玻璃罐的缺点是容易摔碎、损坏，而且导热过快。

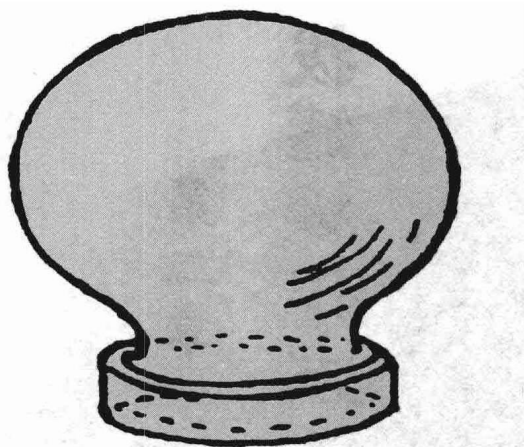


图1-1 玻璃罐

(二) 竹罐

竹罐由竹筒制成，它的制作很讲究选材，以竹身正圆、口径合适，色淡黄而微绿，质地坚实者为佳。因竹罐多用于水煮后吸附，颜色深绿的竹子过于幼嫩，其纤维组织疏松，含水分较多，既不耐用，煮沸后管壁又非常热，容易烫伤皮肤；颜色枯黄的竹子过于年老，其管壁太脆，也不坚固耐用，所以都不在选用之列。

竹罐的制作方法是：将竹竿锯断，一端去底做口，一端去节留底，长度为6~10厘米。用刀削去外部的青皮，并修削内壁使筒腔正圆，管壁厚度0.2~0.3厘米，用砂纸磨光，使罐口平滑。

民间应用各取所需，大小不同，无统一规格，怎么方便怎么做，可按一般习惯使用。目前临床上将其分为大、中、小三号，口径大的吸拔腰臀，口径小的吸拔四肢，若能按规格使用，就更好了。

竹罐取材容易，制作简便，也比较轻巧。缺点是容易爆裂、漏气，吸附力不大。平常应注意保存，避免风吹日晒。

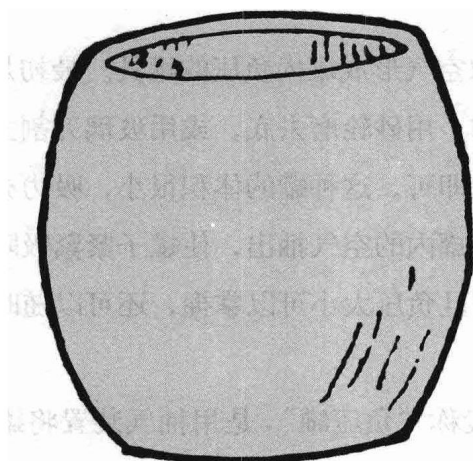


图1-2 竹罐

(三) 陶瓷罐

陶瓷罐在民间应用较普遍，几乎家家都有。陶瓷罐是由陶土烧制成的，取材比较容易，能够随意制作不同的罐体，罐口光滑圆整，两端小，中间略向外展，肚子大而口底平正，其形状如缸或腰鼓，所以也有“小缸”、“瓷鼓”之称。这种罐子的吸附力也比较大，但质量较重，携带不便，落地易碎，而且不能看到罐内的充血、瘀血程度，因此在医疗单位应用不太普遍。

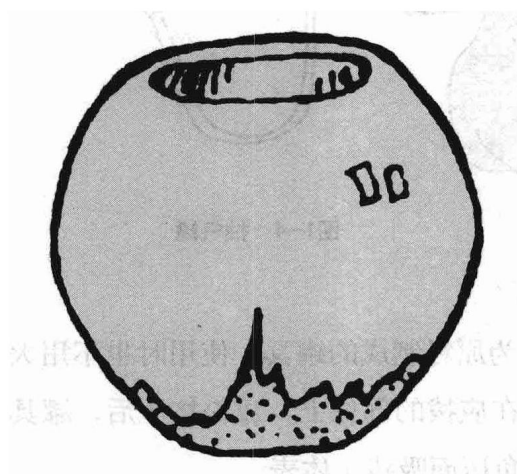


图1-3 陶瓷罐

(四) 抽气罐

抽气罐是通过抽取空气形成罐内负压的罐具。最初是用盛装青霉素、链霉素的小空瓶做成的，用砂轮磨去底，或用玻璃刀割去瓶底，将口的边缘打磨光滑，不留锐边即可。这种罐的体积很小，吸力亦弱，用时将注射器从橡皮塞上刺入，将罐内的空气抽出，使罐子紧紧吸附于体表。它的优点是不会引起烫伤，而且负压大小可以掌握，还可以随时看到皮肤的变化情况。

现在的抽气罐一般称“负压罐”，是用抽气装置将罐内的空气抽出，多用透明的有机玻璃制成，抽气装置与罐具有的是连体的，有的是分体的。拔罐时用特制的负压枪、抽气筒等抽气装置将罐内的空气抽出，使罐内形成负压，吸拔于体表。这种罐具的特点是使用方便，不用点火，无烫伤之虑。缺点是没有温热刺激，只能吸拔在固定部位，不能做走罐等手法。

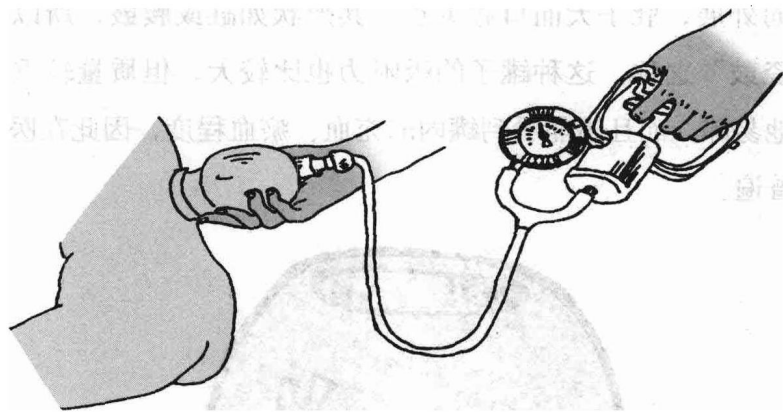


图1-4 抽气罐

(五) 橡皮罐

橡皮罐是用橡胶为原料制成的罐具，使用时也不用火，只要用力将罐挤压到一定程度，扣在应拔的部位上，放松挤压后，罐具靠本身弹力恢复原状，罐内便会形成负压而吸拔于体表。

近年来橡皮罐发展、提高很快，出现了各种不同用途的橡皮罐，被称为“多功能罐”。有的还在罐内做一凹斗，可根据不同的病情在凹斗内放入不同作用的药物，以增强拔罐治病的效果。还有的在罐内装置一个特别的永磁体，分南北二极，类似于保健防病用具“哈慈五行针”，吸拔于体表后，在负压、磁体的共同作用下，达到治疗疾病的目的。这些罐具的操作十分简便，只需用手挤压即可使其吸拔。但其负压力不够强，吸拔力较小，无温热感，难以施行其他手法，而且不能高温消毒。

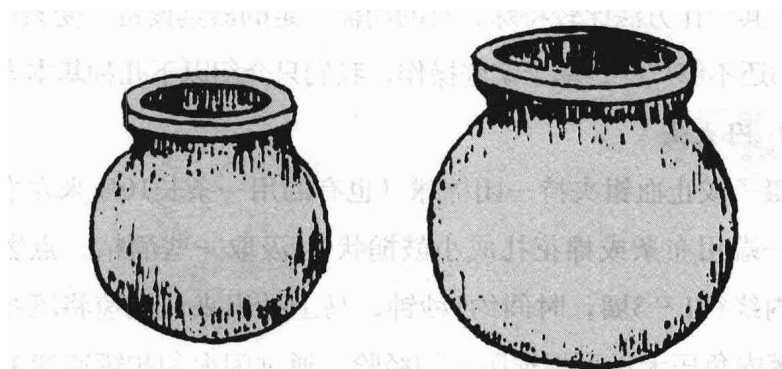


图1-5 橡皮罐

在日常生活中身边不一定都时刻准备着罐具，我们可以随手使用身边的其他东西作为代用罐，如罐头瓶、瓷碗、茶杯等，只要能产生一定吸拔力的，皆可用作代用罐。选择代用罐时应注意罐口要平整、宽厚光滑、大小适宜，而且耐热。如果不够光滑，可用砂纸打磨光滑后再用。代用罐可以就地取材，以应急需，在家中或野外工作时作为急用，但因其随机取用，不好掌握，效果也不好观察。

二、拔罐基本方法

拔罐的操作方法是拔罐治疗的重要环节，直接影响到治病效果的好坏。施术时应根据患者的身体状况、年龄、性别、病情和治疗的需要，掌

握好火种进入罐内的时机和火种进入罐内的停留时间，以及罐体与施术部位的距离，掌握好拔罐的负压大小，做到随心所欲，或行或止，或轻或重，每一步的操作都要轻巧、稳妥、熟练。

拔罐作为一种物理疗法，它使罐内的空气因热而膨胀逸出，当罐口紧贴皮肤时，罐内温度下降，空气稀薄产生负压，使罐具吸附于体表。因此，传统的拔罐方法，都需要使用热力，其中用火拔罐者最多，称为“火罐法”；还有用热水煮沸拔罐的，称为“水罐法”。至于抽气罐、挤压罐和电动拔罐，其操作方法比较特殊，有的尚需一定的器具设备，受条件限制，目前应用的还不够广泛。基于家庭操作，我们只介绍以下几种基本方法。

(一) 闪火法

用长镊子或止血钳夹持一团棉球（也有的用一条长10厘米左右的粗铁丝，将其一端用布条或棉花扎成小鼓槌状），汲取一些酒精，点燃后迅速伸入罐底内绕行1~3圈，时间约1秒钟，马上抽出来，迅速将罐扣在施术部位上。罐内负压大小可根据医者的经验，通过闪火和扣罐速度来调节。

此法因罐内无火，比较安全，多无烧伤之弊，是最常用的拔罐方法。尤其是在需要连续拔多个罐子的情况下，闪火法最为便捷。

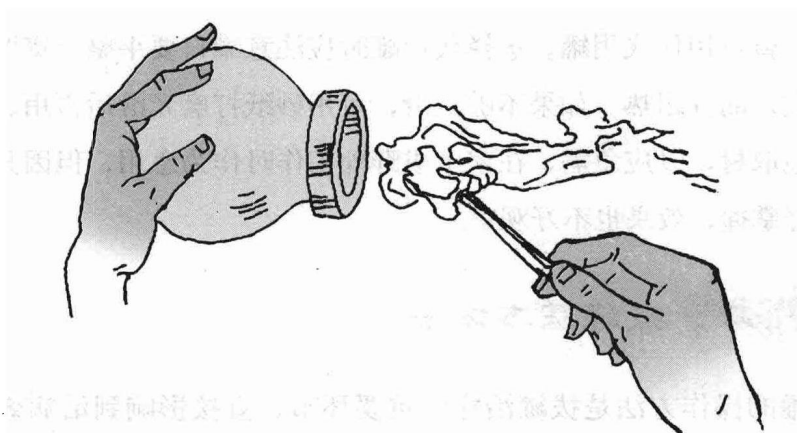


图1-6 闪火拔罐法