

14条经络，100余个穴位，巧治70余种常见病症

# 一学就会的 拔罐疗法

极简图解 易学易用

10秒钟找准穴位  
1分钟掌握方法  
3分钟手到病除

雷正权◎著

附赠

对症食谱与拔罐互搭配，双重疗法出奇效

去除疲劳，赶走亚健康  
安全、无副作用绿色疗法



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

# 一学就会的 拔罐疗法

极简图解 × 易学易用

雷正权◎著



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的拔罐疗法 / 雷正权著. —西安: 西安  
交通大学出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5605-8584-0

I. ①一… II. ①雷… III. ①拔罐疗法 IV.  
①R244. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第128512号

---

书 名 一学就会的拔罐疗法  
著 者 雷正权  
责任编辑 李 晶

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)  
网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)  
(029) 82668315 (总编办)  
传 真 (029) 82668280  
印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司

---

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 8.5 字数 198千字  
版次印次 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-8584-0/R·1234  
定 价 39.80元

---


读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668502

读者信箱: [medpress@126.com](mailto:medpress@126.com)

版权所有 侵权必究



# 前 言

P r e f a c e

“健康”这个话题对于现代人来说格外重要。现代生活节奏快，生活、工作压力大，人们精神高度紧张，时常会感到身心疲惫，继而反映出各种不适症状，身体和精神不停地闪着疾病的“报警信号”。久而久之健康状况必然亮起红灯，不仅影响工作和学习，甚至可能会危及生命。因此，人们开始苦苦寻找养生、治病的良方。在寻觅中人们发现，其实健康并没有想象中那么难，也不是只有吃药打针才能获得，拔罐就是获得健康的秘诀之一。

拔罐疗法和按摩、刮痧一样，是中国传统疗法之一，具有几千年的历史。但拔罐与按摩、刮痧的最大不同就在于，它是以罐具作为治疗工具，利用燃烧或其他方法去除罐内空气，使罐内产生负压，并作用于人体表面，将体内的“毒邪之气”拔出体外，达到治病、防病的目的。

随着医学的不断进步，拔罐疗法在继承优良传统的同时，也吸取了很多现代先进的医学理论，利用经络学的理论来研究人体体表皮肤与器官之间的紧密联系，总结出两者的定位规律，并根



据不同症状的特点，将拔罐广泛运用于各科的多种疾病。另外，在技术方面，拔罐又在传统的火罐、药罐等方法中增加了真空抽气罐、电拔罐等新式拔罐法，大大丰富了拔罐疗法的方式方法，提高了治疗效果，使人们向健康迈进了一大步。拔罐不仅可以保健、治病，还可以提前自检体内潜在的病理变化，了解身体的健康状况。

另外，拔罐疗法与食补结合在一起，可以内外调理双管齐下，让家庭保健和治病康复达到事半功倍的效果。

对于普通人群而言，拔罐疗法依旧是比较神秘、复杂的保健、治疗方法，认为除了专业人士，自己是无法在家里自行操作的。其实，看似复杂的拔罐实际操作起来并不难，只要了解了相关知识与操作方法，没有经过专业培训的人也可以在家中为自己、家人进行拔罐。为此，我们编写了本书，旨在为现代人的健康尽微薄之力。

为了方便读者理解、阅读、学习和掌握，本书从拔罐原则、拔罐方法、拔罐自我体检、美容美体、常见病症治疗、男女常见病治疗、改善亚健康等方面着手，让不同的读者群体都能根据自己和家人的具体情况选择最适合的拔罐方法。而文中的配套食补则会让拔罐的功效最大限度地释放出来，达到最好的效果。在本书的最后，我们还附上了常用穴位取穴对照表便于读者查找穴位。

综上所述，本书将成为您拥有健康的必备宝典！当然，由于作者水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，希望广大读者指正，提出宝贵意见。



# 内容简介

无论日常保健还是治疗疾病，都是一个与体内“邪”、“毒”、“瘀”对抗的过程，当“寒”、“热”等外邪侵入人体后，外邪和内患相结合就会导致机体气血阻滞，从而引发身体不适甚至病变。只有将“邪毒”彻底拔出，才能扫清体内瘀滞，增强机体免疫力，达到标本兼治的目的。

本书特邀高级中医技师亲自示范，针对最常见的健康养生问题，向人们推荐最简易和科学的家庭拔罐方法，并配以标准的拔罐真人示范图以及食补方，让即使不懂医学的人也能轻松取得最佳疗效，从而获得真正健康的人生。

# 目录

# CONTENTS

## 人体常用穴位取穴图

### 第一章

### 走进神奇的拔罐疗法

- » 经穴与拔罐的关系 ..... 024
- » 拔罐疗法的作用机理 ..... 026
- » 拔罐的疗疾原则 ..... 028
- » 拔罐能祛人体“六淫” ..... 030
- » 拔罐疗法中的“禁忌” ..... 032
- » 区别保健拔罐和医疗拔罐 ..... 034
- » 拔罐前的准备工作 ..... 035
- » 罐具的选择 ..... 037
- » 拔罐的辅助工具 ..... 039
- » 把握拔罐时间 ..... 041
- » 选择拔罐合适体位 ..... 042



- » 避免火罐烫伤的方法 .....044
- » 晕罐的紧急处理 .....045
- » 拔罐之后的护理 .....047
- » 学会观罐象自查健康 .....049
- » 最简易的取穴方法 .....053

## 第二章

### 了解不同的拔罐方法

- » 排气拔罐法 .....060
- » 分类拔罐法 .....062
- » 综合拔罐法 .....064
- » 辨证拔罐法 .....066
- » 起罐法 .....068

## 第三章

### 美容美体拔罐，让你更美

- » 皮肤粗糙 .....070
- » 皮肤晦暗 .....073
- » 黑眼圈 .....075
- » 雀斑 .....077
- » 黄褐斑 .....080
- » 痤疮 .....082



» 脱发 .....	085
» 荨麻疹 .....	088
» 湿疹 .....	090
» 银屑病 .....	093
» 带状疱疹 .....	095
» 肥胖 .....	097

#### 第四章

#### 常见病拔罐，让你告别病痛折磨

» 感冒 .....	102
» 发热 .....	105
» 中暑 .....	107
» 失眠 .....	110
» 头痛 .....	113
» 过敏性鼻炎 .....	116
» 慢性鼻炎 .....	119
» 牙痛 .....	121
» 慢性咽炎 .....	124
» 耳鸣 .....	127
» 慢性支气管炎 .....	130
» 慢性胃炎 .....	133
» 肠炎 .....	136



» 便秘 .....	140
» 肾绞痛 .....	143
» 心绞痛 .....	146
» 风湿性关节炎 .....	148
» 高血压 .....	151
» 糖尿病 .....	154
» 甲状腺功能亢进症 .....	157
» 癫痫 .....	160
» 肩周炎 .....	162
» 颈椎病 .....	164
» 背肌筋膜炎 .....	166
» 慢性腰肌劳损 .....	168
» 腰椎间盘突出症 .....	170
» 腰骶神经根炎 .....	173
» 急性腰扭伤 .....	176
» 坐骨神经痛 .....	178

## 第五章

## 男女常见病拔罐，让你更健康

» 月经不调 .....	182
» 痛经 .....	186
» 闭经 .....	189

» 带下 .....	192
» 慢性盆腔炎 .....	195
» 子宫脱垂 .....	198
» 乳痈 .....	201
» 乳腺增生症 .....	203
» 更年期综合征 .....	206
» 遗精 .....	209
» 早泄 .....	212
» 阳痿 .....	215

## 第六章

## 亚健康保健拔罐，为健康助力

» 免疫力低下 .....	220
» 身体疲劳 .....	223
» 眼睛疲劳 .....	226
» 记忆力下降 .....	228
» 疲倦瞌睡 .....	230
» 神经衰弱 .....	232
» 眩晕 .....	235
» 落枕 .....	239
» 抑郁症 .....	243
» 性欲低下 .....	245



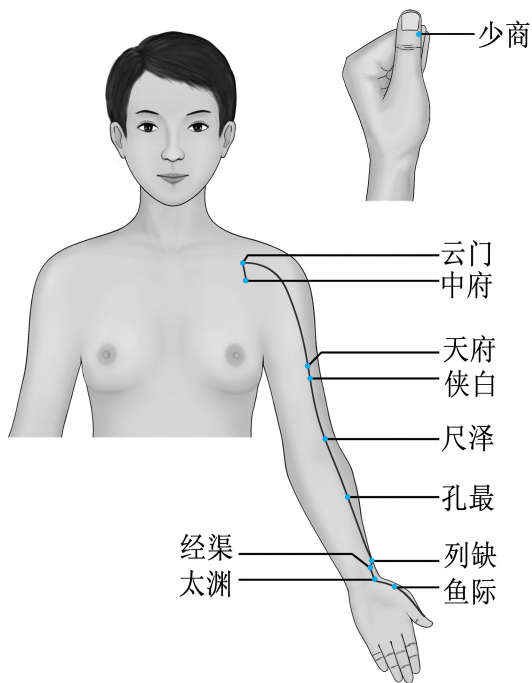
» 食欲失衡 .....	248
» 腹泻 .....	250
» 口臭口苦 .....	252
» 脾胃不调 .....	254
» 肝脏郁气 .....	256
» 大便不畅 .....	258

## 人体常用穴位取穴图

### 手太阴肺经经穴

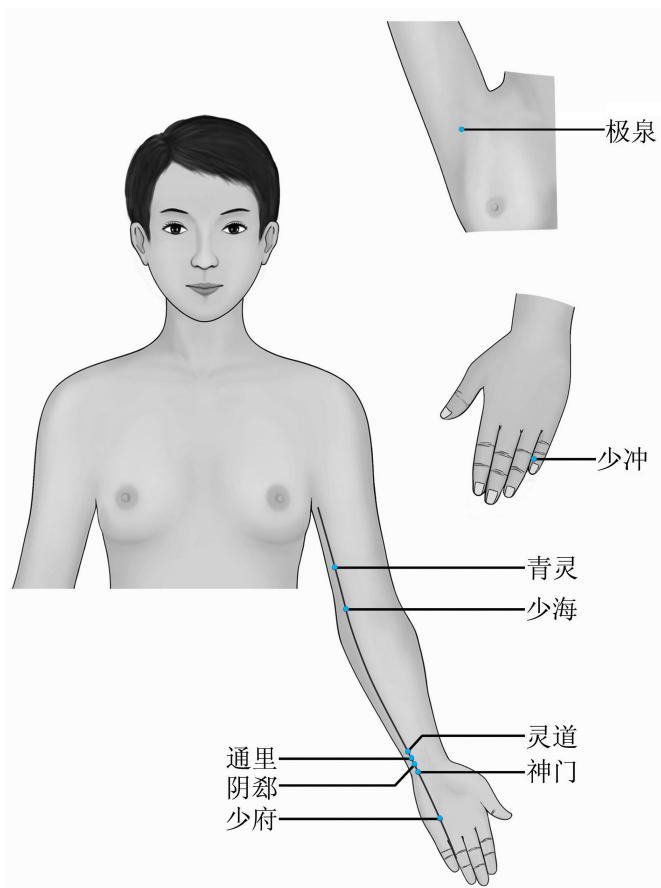
【循行】起于中焦胃部，属肺，下络大肠，联系胃及肺系，从肺系出来后，外行线起于侧胸上部，循行于上肢内侧前缘，入寸口，延大鱼际边缘出于大指内侧端。其分支从腕后分出，止于食指内侧端。

【主治】咳嗽、喘息、咽痛等肺系疾病，以及经脉循行部位的其他局部病证。





## 手少阴心经经穴

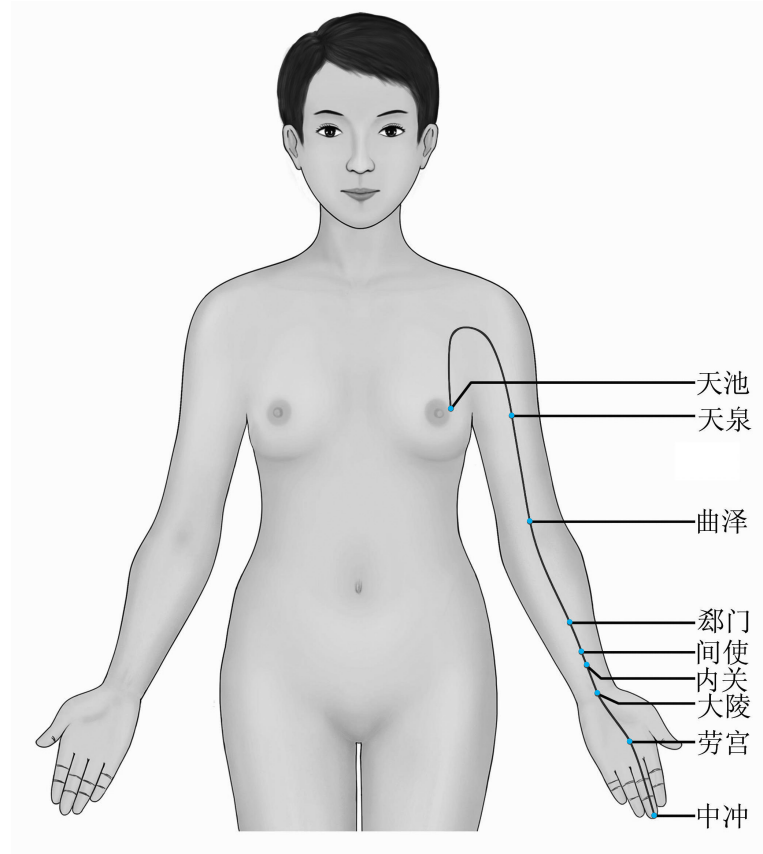


**【循行】**起于心中，联系心、肺、咽、目系，属心络小肠，从腋下迁出，沿手臂内侧后缘前行至掌后豌豆骨，进入掌内，止于小指桡侧端。

**【主治】**心、胸病证，神志病以及经脉循行部位的其他局部病证。



## 手厥阴心包经穴

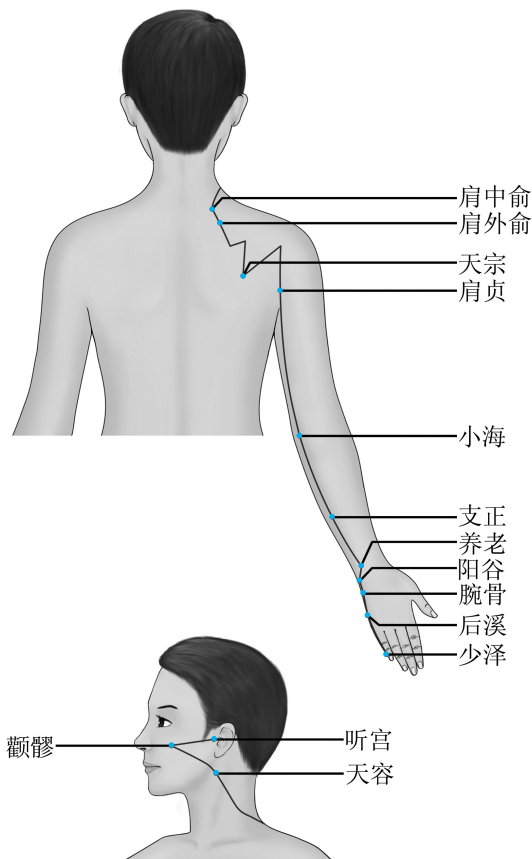


**【循行】**起于胸中，属心包，下膈，络三焦；支脉从胸中出胁部，沿手臂内侧面的中间部循行，入掌中出于中指桡侧末端；掌中分支止于无名指末端。

**【主治】**心、心包、胸、胃病证，神志病，以及经脉循行部位的其他局部病证。



## 手太阳小肠经经穴

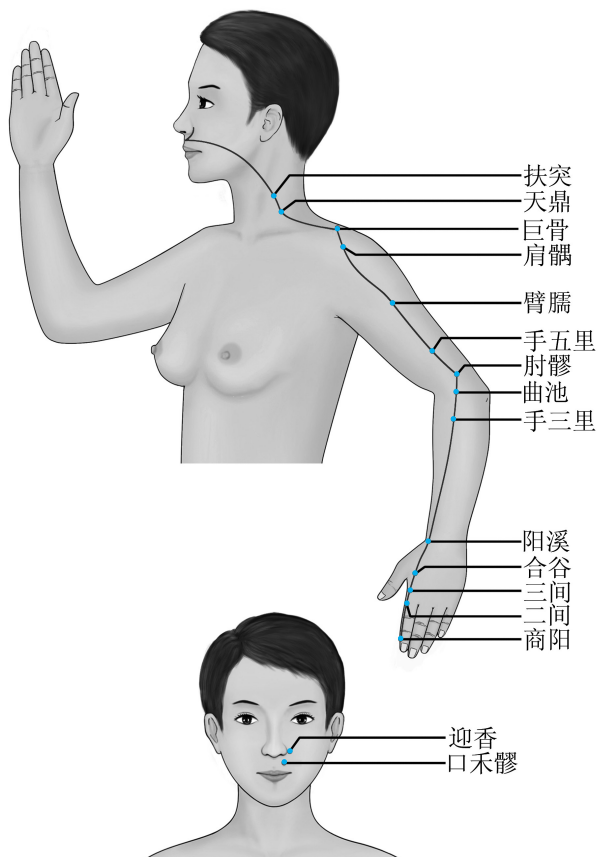


**【循行】**手太阳小肠经起于小指尺侧端，沿上肢外侧后缘上行，绕行肩胛部，内行线从缺盆进入，络心，属小肠，联系胃、咽；上行线从缺盆上行，经面颊到外眼角、耳中，分支从面颊到鼻，继续上行至内眼角。

**【主治】**头面五官病、热病、神志病以及经脉循行部位的其他局部病证。



## 手阳明大肠经穴



**【循行】**起于食指桡侧端，沿手臂外侧前缘循行至肩峰部前缘，下入缺盆，络肺，属大肠，从缺盆向上走行，经颈部进入下齿槽，过人中沟，止于对侧鼻旁边。

**【主治】**头面五官病、皮肤病、热病、肠胃病、神志病以及经脉循行部位的其他局部病证。