



清除体内毒素

让疾病无处扎根

双色
超值白金版
29.80
张中祺 修订 权威实用

经络穴位家用拔罐大全集

图解

拔病排毒 一身轻

小病只需一次 大病慢病多拔几次就除根

- ▶ 通经络、顺气血，痛则不通，通则不痛
- ▶ 拔罐加艾灸加针刺，三重治病效果更好

2010年最新版

+ 不花钱在家治大病
相信中医的智慧

花几十元买套拔罐，用十分钟学会技巧，全家老小受用一生。

+ 哪痛拔哪，不懂穴位
不会取穴也能见效

拔罐方法简单，不需要专业的医学知识，不用专门学习就能操作。
拔罐是纯天然的疗法，操作过程中很安全，靠的是自己身体的。
调节来治愈疾病，没有副作用。

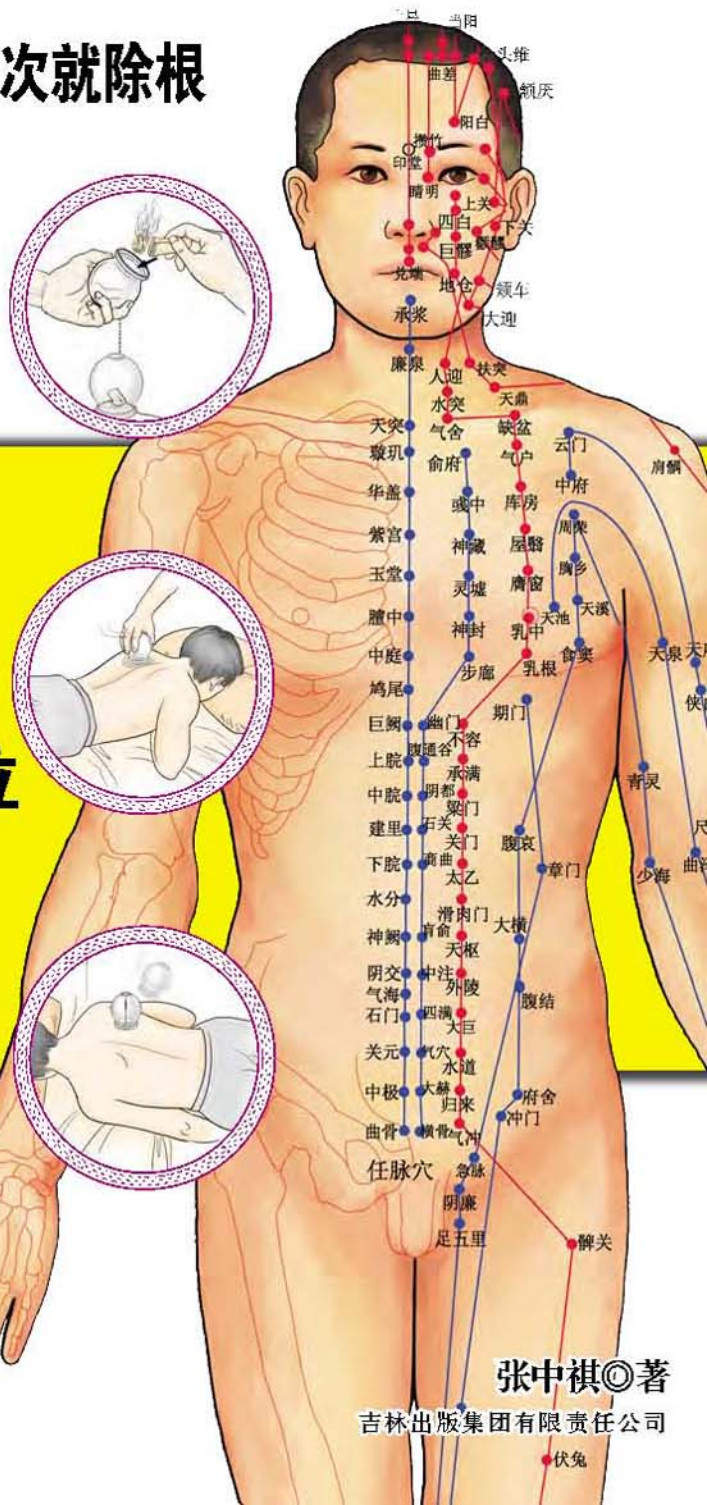
特别收录

高血压 膀胱经上走罐，把高血压杀在初期

颈椎病 针刺穴位后闪罐，筋骨里没有毒了

白内障 刮出痧块后拔罐，再也不是假盲人

将军肚 肚子拔罐向上提拉，消除厚脂肪



张中祺◎著

吉林出版集团有限责任公司

伏兔

本书将告诉你

拔罐疗法源于古代角罐法，经过几千年的发展，已经发展成为包括药罐法、针罐法、刺络罐法、艾灸罐法等13种罐法。摇罐、转罐、走罐、闪罐等多种操作手法的综合疗法，医治范围也扩大到内科、外科、妇科、儿科、五官科、美容科等多种疾病。拔罐疗法通过作用于经络和穴位，从而达到疏通经络、活血化瘀、调节脏腑、消肿止痛、消炎拔脓的效果。

拔罐疗法不仅操作起来简单方便，疗效相比打针吃药一点也不差，并且也没有药物的副作用，更没有动手术的痛苦，还能帮患者省下一笔不菲的医药费。所以拔罐疗法在民间极为盛行，老百姓都用拔罐疗法来治病防病，各种罐具几乎家家必备。本书将告诉您拔罐的理论基础、准备事项、操作方法和救急方案等，为您的健康加一份油！

拔罐三步走



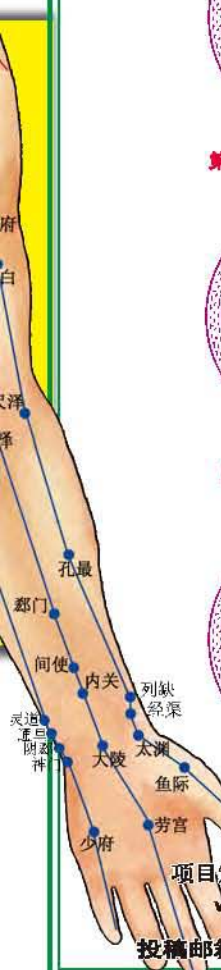
第一步：罐内投火 排完空气



第二步：扣在穴位或痛处



第三步：穴位留针再扣罐



项目策划/紫園圖書 ZIT

www.readroad.com

投稿邮箱: tougao@readroad.com

拔罐刺激穴位，恢复人体健康

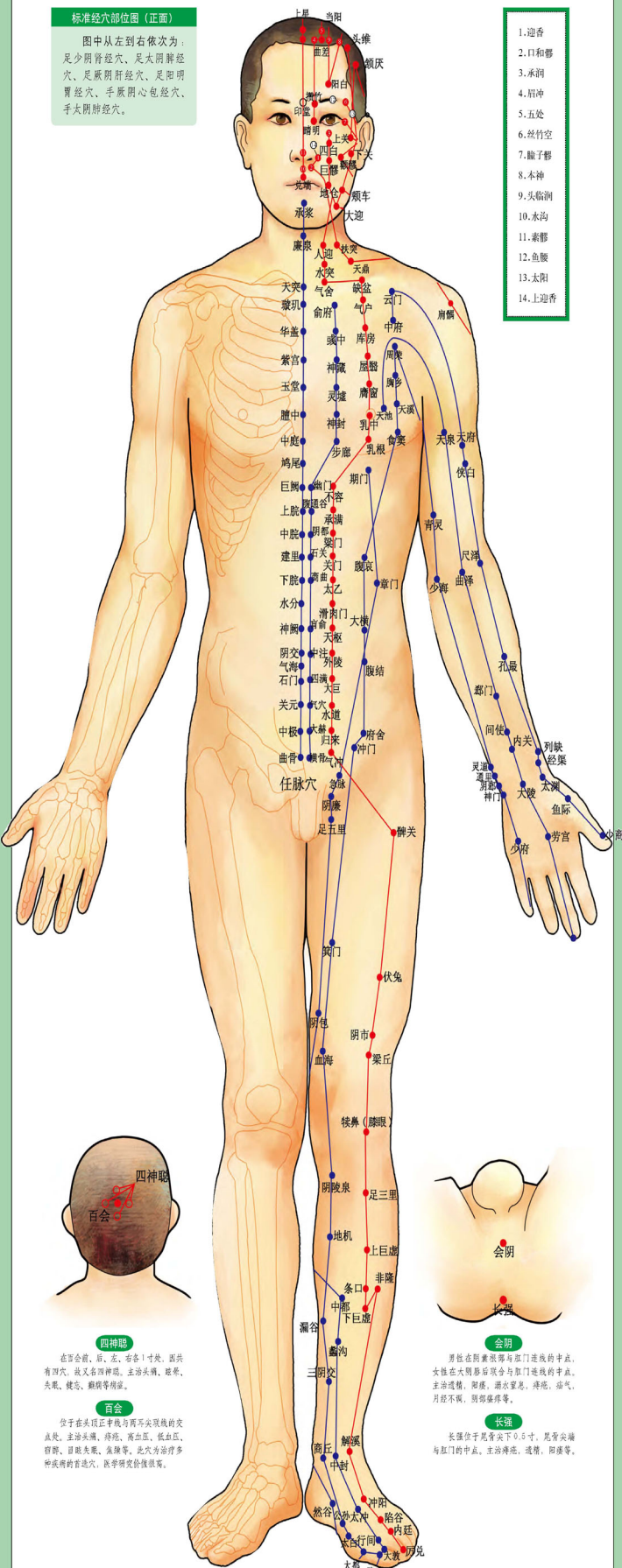
附赠国际标准经络穴位图

拔罐和经络穴位的关系十分密切。通过刺激穴位，疏通经络，才能补益气血，调节脏腑功能，平衡阴阳，从而达到人体健康的目的。经络学说贯穿于中医的生理、病理、诊断等各个方面，千百年来不仅指导着临床实践，而且是养生祛病的重要依据。经络是经脉和络脉的总称，贯穿全身的主脉即经脉，主脉上分出的支脉即络脉。穴位则是经络将气血输运体表的通道。取穴准确有助于提高疗效，对运用拔罐疗法有很大帮助。

标准经络部位图（正面）

图中从左到右依次为：足少阴肾经穴、足太阳膀胱经穴、足厥阴肝经穴、足阳明胃经穴、手厥阴心包经穴、手太阳小肠经穴。

- 1.迎香
- 2.口和都
- 3.承咽
- 4.眉冲
- 5.五处
- 6.丝竹空
- 7.脑子都
- 8.本神
- 9.头临洞
- 10.永沟
- 11.素髻
- 12.鱼腰
- 13.太阳
- 14.上迎香



四神聪
在百会前、后、左、右各1寸处。四神共有四穴，故又名四神聪。主治头痛、眩晕、失眠、健忘、癫痫等病。

百会
位于在头顶部正中线上与两耳尖连线的交点处。主治头痛、痔疮、高血压、低血压、癫痫、目眩失眠、失眠等。此穴为治疗多种疾病的要穴，医学研究价值很高。



会阴
男性在阴囊根部与肛门连线的中点。女性在大阴唇后联合与肛门连线的中点。主治遗精、阳萎、泄水重舌、痔疮、疝气、月经不调、阴部痒痛等。

长强
长强位于尾骨尖下0.5寸，尾骨尖端与肛门的连线中点。主治痔疮、遗精、阳痿等。

标准经络部位图（背面）

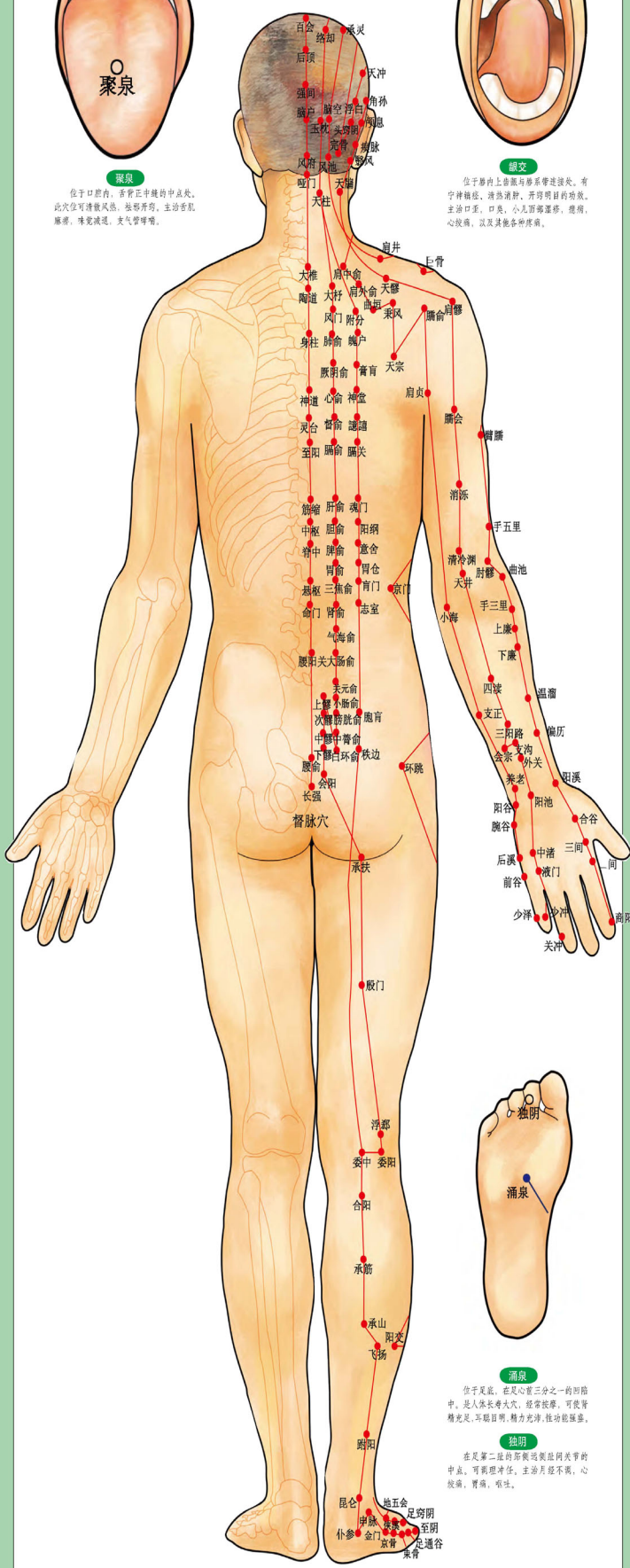
图上从左到右依次为：足太阳膀胱经穴、足少阳胆经穴、手太阳小肠经穴、手少阴心经穴、手少阳三焦经穴、手阳明大肠经穴。



聚泉
位于口唇内，舌背正中横纹中点处。此穴可清散风热，祛邪开窍，主治舌肌麻痹、味觉减退、支气管炎等。



龈交
位于唇内上唇系带与唇系带连接处。有宁神醒脑、清心泻火、开窍明目的功效。主治口歪、口臭、小儿百病、癫痫、心绞痛，以及其他各种疾病。



涌泉
位于足底，在足心前三分之一的凹陷中。是足少阴肾经的井穴，经常按摩，可使肾精充足，耳聪目明，精力充沛，性动能强。

独阴
在足第二趾的末端近趾甲根部的中点。可醒神开窍，主治牙关紧闭、心绞痛、胃痛、呕吐。



養生堂 05

清除体内毒素 让疾病无处扎根

图解拔病排毒一身轻

经络穴位家用拔罐大全集

张中祺/著



吉林出版集团有限责任公司

编者序

盛行民间的古老医术

记得小时候，几乎每家的窗台上或桌子上都摆着几个罐头瓶子，瓶里攒着几个熏黑的棉花团。谁家有个头疼脑热，肩背受寒之类的病，就用这些罐头瓶子来治。先点棉花，呼哧一声点着了，往瓶子里一扔，猛地扣在皮肉上。一会功夫，眼看着皮肉就像烤炙的面包呼呼地鼓起来。过个十几分钟，再把罐子轻轻地起下。小病，拔一次就好，老毛病，多拔几次也就差不多了。村里的老一辈人都会这么一手，一般俗称拔火罐儿。

别看拔罐简单，其实是建立在中医理论的基础上。中医是华夏儿女几千年来智慧的结晶，堪称中国文化的一大代表，在世界医学界也颇具影响力。中医源远流长，博大精深，而又尤以《黄帝内经》为其思想精髓。《黄帝内经》分《素问》和《灵枢》两篇，先从宏观论述自然界变化的规律、人与自然的关系，即阴阳五行，再论及人体养生与疾病，即脏腑经络说。阴阳与经络就是拔罐疗法的理论基石。拔罐疗法通过作用于穴位，疏通经络，来调整脏腑、补充气血，进而达到阴阳平衡，身体健康的目的。而疗法的其他作用，如消肿止痛、活血散淤、除湿逐寒、拔毒排脓等等，都是由疏通经络宣发而出。

拔罐源于西汉时期的“角罐”。古人用兽角做罐，最早的记载见于湖南长沙马王堆汉墓中出土的《五十二病方》。角罐方法简单，安全有效，不仅在民间传承不衰，在唐朝还成为太医署的一门学科。唐朝时的拔罐方法已十分丰富，如药罐、艾灸罐，临床应用的范围也逐渐扩大。现代的拔罐更是花样繁多，现在家里备的罐头瓶早就换成了多功能拔罐器或者磁疗罐。医院的疗法则有针罐、刺血罐、水煮罐等 13 种之多，拔法有走罐、闪罐、摇罐、按摩罐、提罐等等，同时治疗的适用症也更多了。有意思的是，拔罐到了外国，被称为“杯术”和“淤血疗法”，可能在外国人看来拔罐是东方的一种神奇医术吧。一般的医疗方法都是极为严谨的，而拔罐却能在民间传承不衰，自有其道理。

拔罐疗法最显著的优点就是方法简单、安全有效，所以老百姓才代代相传，家家必备。小罐轻轻一拔，注意消毒，注意防烫伤，就能消百病。拔罐疗法不打针不吃药，靠的完全是自身的调节来恢复健康，而药物的副作用则是有目共睹的。外科病往往要

花大钱，病人还要忍受开刀的痛苦，住院的精神磨耗。拔罐疗法省却了开刀流血，和一笔不菲的手术费、住院费。另外小孩是最容易生病的人群，也是最不喜欢打针吃药的病患。对于他们，拔罐就能解决一切难题，父母再也不用头疼加心疼。还有爱美丽的朋友们也不用去美容院了，拔罐就能消肥胖，去青春痘，去黄褐斑，消眼袋，抚平皱纹，干吗还去美容院接受不知是含铅还是含某某毒物的注射针呢？

为了让人人掌握安全简单的拔罐疗法，拔去病痛，迎来健康，省下金钱，特编撰本书。本书共分 9 章，前两章讲述拔罐的理论知识，后 7 章针对 63 种常见疾病，列出拔罐疗法的所有步骤。前两章从《黄帝内经》的人体经络系统和腧穴到拔罐疗法的前世今生，从拔罐的作用原理到拔罐的准备事项、操作方法、临床应用。后 7 章介绍了内科、外科、五官科、皮肤科、妇科、儿科、美容科，共 63 种常见疾病的拔罐疗法，包括病因病症、选穴、操作方法以及典型病例。

本书与其他养生书和医学类书相比的一大特色，即是简明的图解手法和精练的文字。许多养生类的图书都是长篇大论的文字，而医学书更是专业词汇遍书开花，令读者或索然无味，或茫然不知所已。本书文字上条理清晰，段落小标题方便读者提纲挈领。图解占据了本书的一半江山，形象地诠释着文字所传达不到的知识，诸如人体经络的分布、罐具的外形、穴位的具体位置等等，让读者一看了然，既节省时间，又能准确操作，提高疗效。本书所设的疾病与穴位速查表、取穴姿势图，能指引读者快速找到相应疾病，准确取穴。

由于本书篇幅有限，所以只选取了最为常见的疾病。如果读者能从书中得到帮助，编者深感欣慰。编者水平有限，如有疏漏，在所难免，恳请读者和专家不吝指正。

编者谨识
2010 年 1 月

拔罐治病选穴速查表

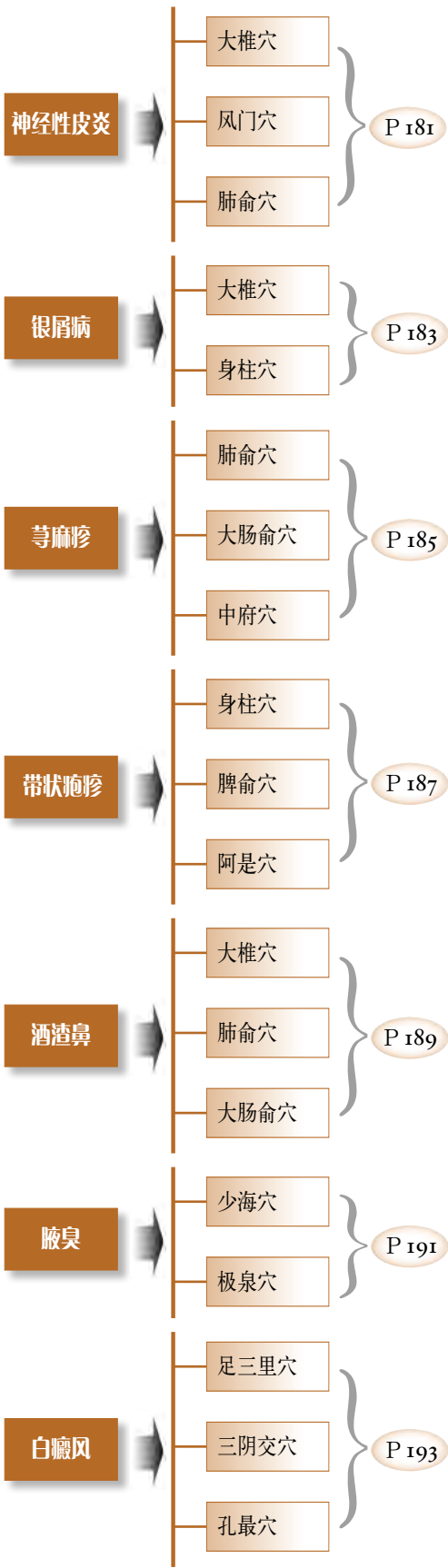
内科疾病

感冒	委中穴 曲池穴 风门穴	P 133	胃炎	中脘穴 天枢穴 胃俞穴	P 143
头痛	印堂穴 太阳穴 阳白穴	P 135	肠炎	神阙穴 天枢穴 关元穴	P 145
支气管炎	至阳穴 大杼穴 肺俞穴	P 137	便秘	大肠俞穴 上巨虚穴 支沟穴	P 147
肺炎	天突穴 中府穴 肺俞穴	P 139	高血压	曲池穴 足三里穴 大杼穴	P 149
心绞痛	内关穴 心俞穴 膻中穴	P 141	坐骨神经痛	夹脊穴 腰阳关穴 环跳穴	P 151
			三叉神经痛	太阳穴 阳白穴 下关穴	P 153

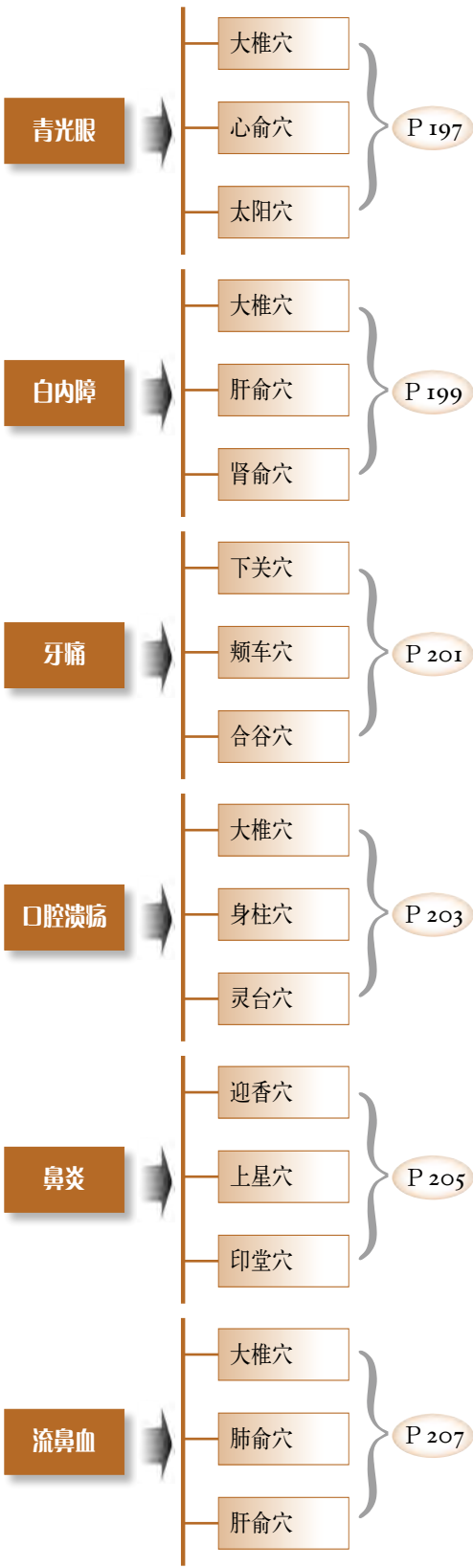


图解拔病排毒一身轻·经络穴位家用拔罐大全集

皮肤疾病



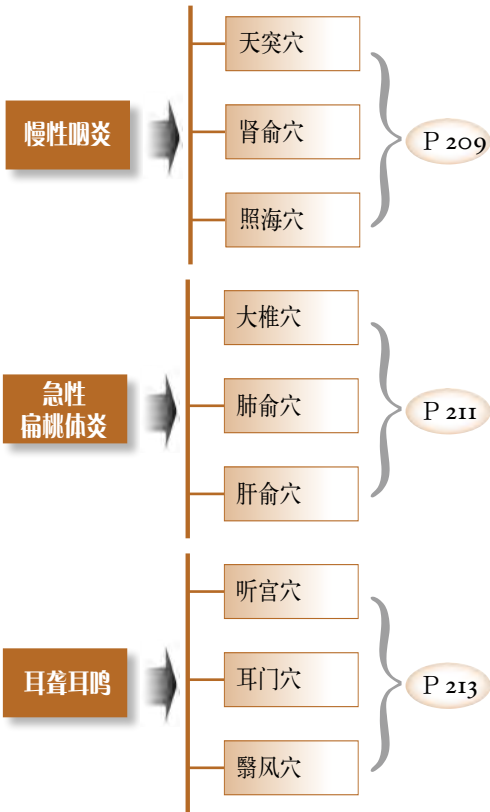
五官疾病



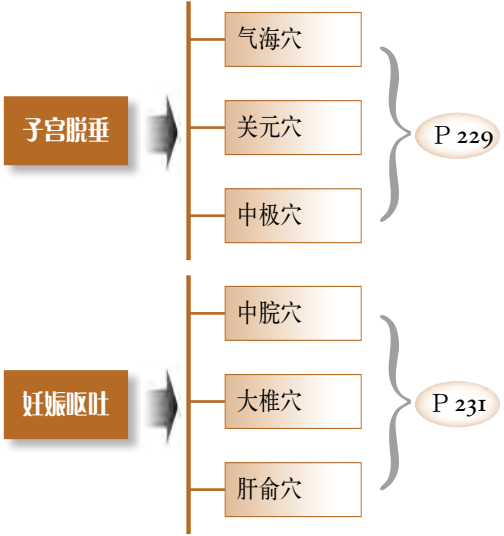
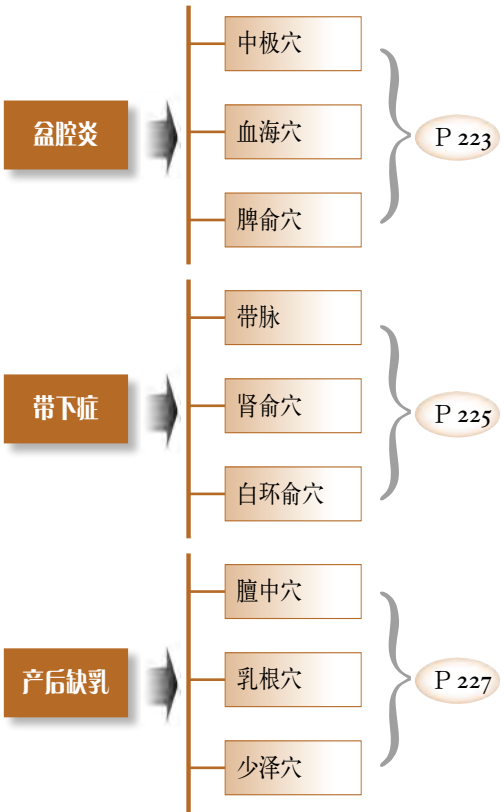
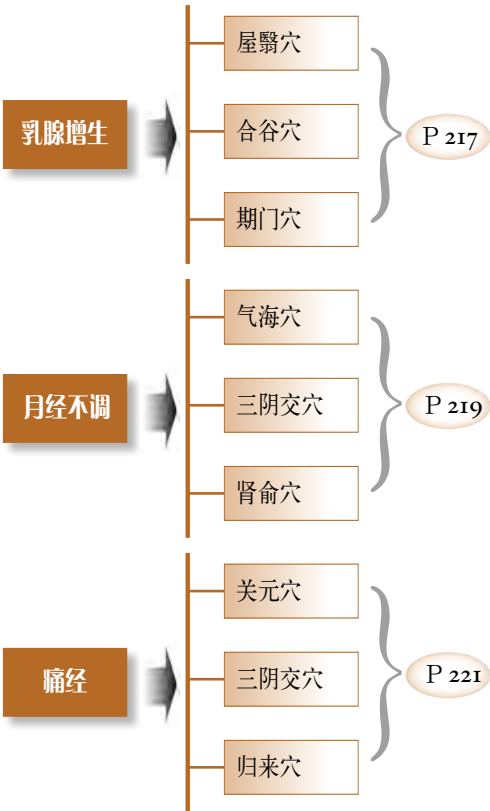
拔罐治病选穴速查表



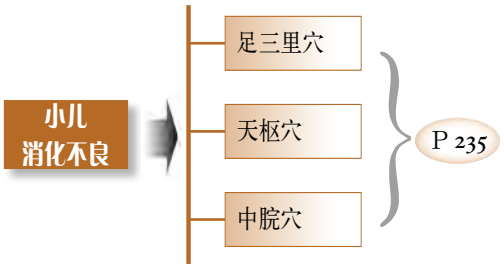
图解拔病排毒一身轻·经络穴位家用拔罐大全集



妇科疾病



儿科疾病



美容美体	
小儿厌食	四缝穴 神阙穴 命门穴 P 237
小儿百日咳	身柱穴 风门穴 肺俞穴 P 239
小儿遗尿	关元穴 中极穴 曲骨穴 P 241
小儿腹泻	胃俞穴 肾俞穴 大肠俞穴 P 243
小儿高热	大椎穴 曲池穴 P 245
小儿肺炎	大椎穴 风门穴 肺俞穴 P 247
肥胖症	中脘穴 天枢穴 关元穴 P 251
皮肤粗糙	滑肉门穴 合谷穴 中脘穴 P 253
皮肤老化	关元穴 神阙穴 血海穴 P 255
妊娠纹	水分穴 水道穴 关元穴 P 257
痤疮	大椎穴 肺俞穴 膈俞穴 P 259
黄褐斑	大椎穴 至阳穴 肝俞穴 P 261

目录

拔罐刺激经穴，恢复人体健康/1-8

编者序：盛行民间的古老医术/10

拔罐治病选穴速查表/12

本书内容导航/22

十二经脉穴位示意图/24

常用穴位取穴图/36

第1章 小罐大用：藏在罐里的疗病秘法

1. 拔罐疗法：《黄帝内经》培育的奇葩.....	46
2. 拔罐的前世今生：绵延千年的自然疗法.....	48
3. 拔罐疗法的原理：小罐如何发挥大疗效.....	50
4. 13种拔罐：罐罐有绝招.....	54
5. 准备拔罐：砍柴先磨刀.....	56
6. 古今罐具：从兽角到多功能拔罐器.....	58
7. 辅助材料：一个都不能少.....	62
8. 操作步骤：步步为营治大病.....	64
9. 罐具排气：“吸引力”哪里来？.....	68
10. “拔”法：针灸留走闪摇提转指.....	70
11. 拔罐诊什么？治病保健都能行.....	76
12. 拔罐也有“禁区”：这些病不能拔.....	78
13. 临床意义：罐斑暗示着什么？.....	80
14. 异常反应：亡羊补牢尤不晚.....	82

第2章 拔罐与经穴：拔出健康的通道

1. 人体经络系统：气血运行的通道.....	88
2. 十二经脉：滋养身体的河流	90
3. 奇经八脉：调节河流的水库.....	100
4. 十二经别：扩大滋养的支流	104
5. 十二皮部：抵御外邪的森林.....	106
6. 十二经筋：河流滋养的土地	108
7. 十五络脉：遍全身的地下水.....	110
8. 腧穴：河坝上的水闸	112
9. 拔罐常用穴位：开闸门通水流	120

第3章 内科疾病：再深的病灶也能拔出来

1. 感冒：沿着脊背走罐.....	132
2. 头痛：针刺后拔罐	134
3. 支气管炎：五大经脉上走罐.....	136
4. 肺炎：梅花针刺后留罐	138
5. 心绞痛：小罐吸心口	140
6. 胃炎：火罐拔肚皮	142
7. 肠炎：脊柱走罐再留罐.....	144
8. 便秘：针刺腰骶再走罐	146
9. 高血压：膀胱经上走罐	148
10. 坐骨神经痛：对症选穴针罐法	150



- 11. 三叉神经痛：疼痛处太阳穴针罐152
- 12. 更年期综合征：走罐针罐刺络罐全用 154

第4章 外科疾病：拔罐手术不用刀

- 1. 落枕：沿着颈肌推罐158
- 2. 肩周炎：肩关节上推罐160
- 3. 颈椎病：针刺穴位后闪罐 162
- 4. 腰扭伤：哪痛拔哪164
- 5. 肾绞痛：后腰拔罐加汤药166
- 6. 痔疮：臀上拔罐一次就见效 168
- 7. 脱肛：臀上拔罐后温灸170
- 8. 胆绞痛：留罐后再按摩效果更好172
- 9. 软组织损伤：三棱针散刺后拔罐 174

第5章 皮肤疾病：罐子里的光滑术

- 1. 湿疹和皮肤瘙痒：后背和膝盖窝里刺络罐 178
- 2. 神经性皮炎：梅花针扎病灶180
- 3. 银屑病：一消毒二针刺三拔罐 182
- 4. 荨麻疹：肚脐闪罐再拔大椎穴184
- 5. 带状疱疹：用大号罐使劲拔186
- 6. 酒渣鼻：拔罐后涂中药末 188
- 7. 腋臭：针刺腋窝胳膊肘后闪罐190
- 8. 白癜风：针刺成梅花状再拔罐 192

第6章 五官疾病：耳不聋眼不花

1. 青光眼：背上拔刺络罐平肝火..... 196

2. 白内障：刮出痧块后拔罐..... 198

3. 牙痛：下巴拔罐能救命..... 200

4. 口腔溃疡：穴位闪罐后挑痧..... 202

5. 鼻炎：不同症状选不同穴..... 204

6. 流鼻血：双肋走罐再温艾灸..... 206

7. 慢性咽炎：针刺脖子根再闪罐..... 208

8. 急性扁桃体炎：穴位上放橘皮或西红柿..... 210

9. 耳鸣耳聋：再难治拔罐也见效..... 212

第7章 妇科疾病：拔罐帮您做女人

1. 乳腺增生：心口拔罐..... 216

2. 月经不调：血热血寒型都可拔罐..... 218

3. 痛经：拔罐止痛防痛..... 220

4. 盆腔炎：体寒用针罐配艾灸..... 222

5. 带下症：湿热型针刺寒湿型艾灸..... 224

6. 产后缺乳：乳根穴拔罐通经脉..... 226

7. 子宫脱垂：多种拔罐法加保养..... 228

8. 妊娠呕吐：轻轻拔罐后进食..... 230

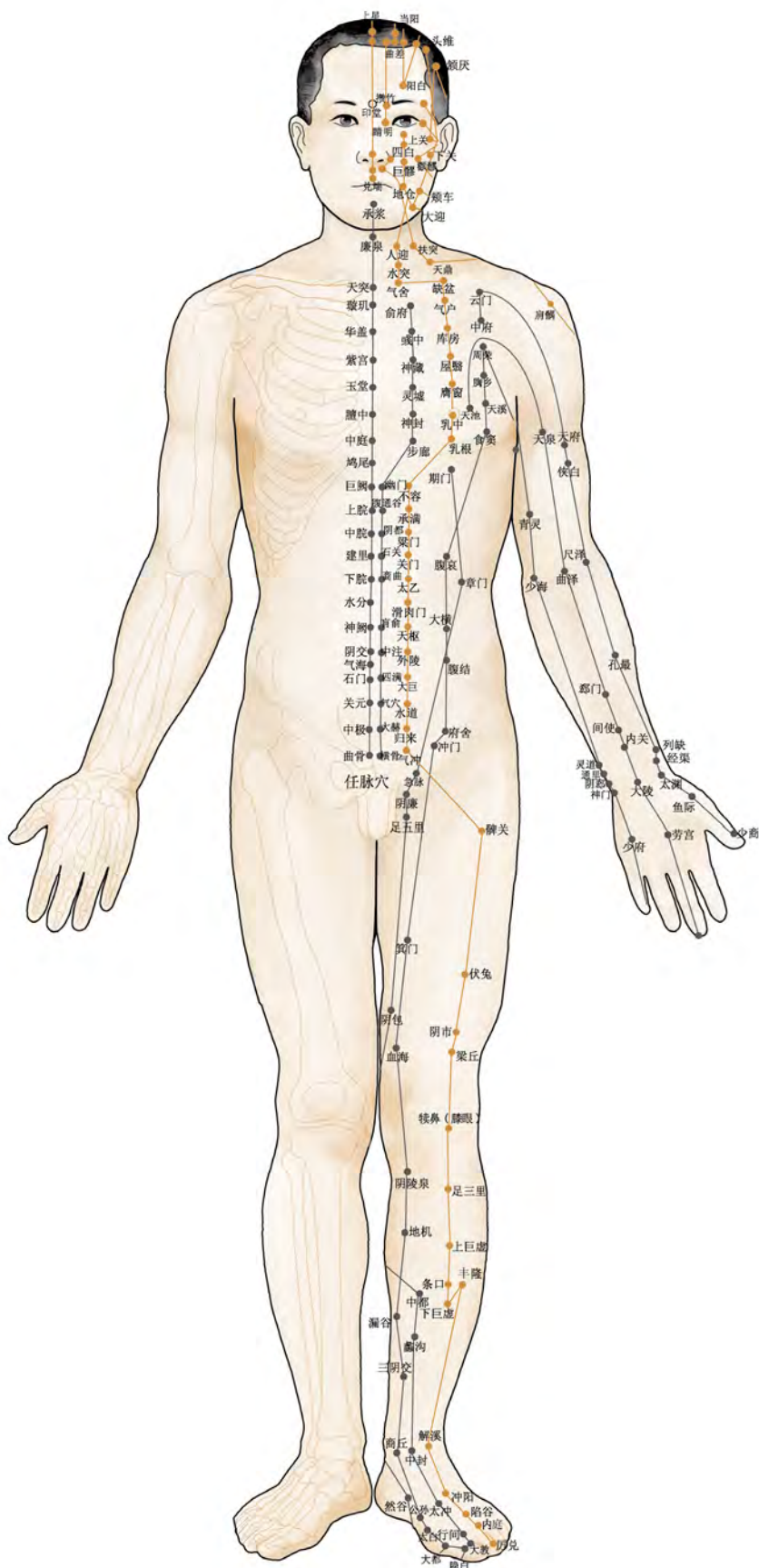


第8章 儿科疾病：简单又不疼

1. 小儿消化不良：后背闪罐安全有效..... 234
2. 小儿厌食：拔罐显著胜过健胃药 236
3. 小儿百日咳：拔罐不留后遗症..... 238
4. 小儿遗尿：腰上走罐定时排便..... 240
5. 小儿腹泻：先拔后背再拔腹部..... 242
6. 小儿高热：脖后根上拔小号罐 244
7. 小儿肺炎：后背上拔罐保室温..... 246

第9章 自然美容术：拔罐还您美丽

1. 肥胖症：针强刺激穴位后拔罐..... 250
2. 皮肤粗糙：后背膀胱经上来回推拉 252
3. 皮肤老化：拔罐滋养脾肝肾..... 254
4. 妊娠纹：一罐抹平皱纹 256
5. 痤疮：刺络罐拔热排毒..... 258
6. 黄褐斑：针刺出血后闪罐 260
7. 将军肚：肚子拔罐向上提拉..... 262
8. 身材瘦小：拔罐健脾胃 264
9. 眼袋：先后背留罐再印堂闪罐 266
10. 手部皴裂：四肢拔罐补气血 268





图解
拔病排毒一身轻

肠炎 脊柱走罐再留罐

经脉

背部夹脊、膀胱经第一内侧线

肠炎好在春秋季节发作，大多是吃东西不注意引起的，情绪因素也是病因之一。拔罐疗法治疗急性胃肠炎大多1~2次就能见效。

◎症状与诊断

肠炎是急性或慢性肠壁黏膜的炎症病变，大便稀薄如水，每日5~6次，多者每天10次以上。肠炎分为急性肠炎和慢性肠炎。前者的症状主要是发作快，腹痛、呕吐和腹泻，全身恶寒发热。后者是腹胀肠鸣，腹痛腹泻，大便稀薄或间有黏液和反复发作。

本病属于中医的“泄泻”、“呕吐”等病证范畴，关键在于脾胃功能障碍，大小肠功能失调。饮食所伤、感受外邪、情志失调属实证泄泻；脾胃虚弱、肾阳虚衰属虚证泄泻。

◎选穴

主穴：背部夹脊、膀胱经第一内侧线；神阙、天枢、关元、少商、商阳、脐周。

配穴：寒湿泄泻加大肠俞、气海、阴陵泉；湿热泄泻加上巨虚、大椎、伤食泄泻加脾俞、下巨虚；脾虚泄泻加梁门、脾俞、气海、阴陵泉；肾虚泄泻加肾俞、大肠俞、命门、肝气乘脾泄泻加中封、合谷、阴陵泉。

◎操作方法

拔罐疗法治疗急性胃肠炎大多1~2次就能见效。治疗过程中要让病人卧床休息，并喝大量糖盐水。

刺络罐法1

让患者平趴着，露出整个背部，用梅花针叩刺脊柱两侧及膀胱经循行部位，再用闪罐法拔罐，至皮肤潮红。然后再在脾俞、肾俞、命门拔罐15分钟。再让患者平躺着，在神阙、天枢、关元用闪罐法拔罐，留罐10~15分钟。隔一天1次，10次为一个疗程。

刺络罐法2

让患者平躺着，用三棱针在少商、商阳穴处点刺放血。然后在肚脐周围点刺放血，再以神阙为中心拔罐，留罐30分钟，拔出少量血即可。

● 典型病例

李某，男性，58岁，有10年慢性腹泻史，一两年前因吃水果太多而泄泻，一天大便5~8次，伴有肠鸣、腹痛、神疲乏力。治疗时取大肠俞、小肠俞、足三里、下巨虚和神阙、天枢、关元、足三里两组穴位交替拔罐，每次留罐约10分钟，每天1次。6次治疗后大便恢复正常，基本痊愈。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

典型病例

针对此病所用拔罐疗法的病例。