主编 冯淑兰

小火罐，大健康

Xiao Huo Guan Da Jian Kang

Tu Jie Ba Guan Liao Fa

——图解拔罐疗法



广东科技出版社
（全国优秀出版社）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

小火罐，大健康

——图解拔罐疗法

主编　冯淑兰

广东省出版集团
广东科技出版社
·广　州·

图书在版编目（CIP）数据

小火罐，大健康：图解拔罐疗法 / 冯淑兰主编. —广州：广东科技出版社，2012.1

ISBN 978-7-5359-5551-7

Ⅰ. ①小… Ⅱ. ①冯… Ⅲ. ①拔罐疗法—图解 Ⅳ. ①R244.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第117963号

责任编辑：邓 彦 李希希
责任校对：陈杰锋
责任印制：任建强
出版发行：广东科技出版社
（广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075）
E-mail：gdkjzbb@21cn.com
http：//www.gdstp.com.cn
经 销：广东新华发行集团股份有限公司
排 版：广州市友间文化传播有限公司
印 刷：广州佛龙印刷制版有限公司
（广州市沙太路银利工业大厦1栋 邮政编码：510507）
规 格：787mm×1 092mm 1/16 印张：12 字数：140千
版 次：2012年1月第1版
2012年1第1次印刷
印 数：1～ 8000册
定 价：29.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

《小火罐，大健康——图解拔罐疗法》编委会

主　编：冯淑兰

编　委：杨　路　周丹凤　刘　荣　牟　琴　林　慧
邓慧明　陈秋生　郑璇燕　钟广恩　孔燕莹

摄　影：黄颖俊　钟　丽

序

拔罐疗法，古称角法，在我国已有2 000余年的历史，是祖国医学遗产之一，是我国古代劳动人民在长期劳动实践和同疾病的斗争中经过不断总结、逐渐发展起来的一种治疗方法。在现存最古老的医书《五十二病方》中就有“牡痔居窍旁，大者如枣，小者如核者，方以小角角之”的记载，这是用角法治疗痔疾的记述。晋代医家葛洪所撰的《肘后备急方》中提到用角法治疗脱肿，并特别强调拔罐的适应证。至隋唐时期，王焘所著的《外台秘要》中记载了竹罐和水煮罐法，其吸拔工具和方法的改进，对后世产生了重要的影响。后经宋金元明清各个时期的发展，拔罐疗法日趋完善，并在民间广为流传。

现今，随着社会的发展和人民群众生活水平的提高，树立健康新观念、注重保健的新风潮正在逐渐形成，人们对保健知识的渴求越来越强烈，特别是非药物治疗的保健方法日趋流行。中医拔罐疗法，因其安全可靠，疗效确定，适应面广，无任何副作用而深受广大人民群众的喜爱。

本书的作者冯淑兰教授长期从事中医针灸、刺灸，以及中医拔罐治疗方法的临床、科研、教学工作，对各种中医传统理疗方法具有丰富的经验，现利用业余时间，结合自己的业务与实践，撰写了《小火罐，大健康——图解拔罐疗法》一书。本书内容丰富，图文并茂，简洁实用，为广大读者介绍了如何采用简便、安全、有效的拔罐疗法防治日常生活中的常见病症。我愉快地向大家推荐这本书，并乐为之序。

赖新生

2011年11月

注：赖新生　国家科技部973计划中医理论研究专项专家组成员
国家自然科学奖评审委员会委员
国家自然科学基金评审委员会委员
全国高等中医院校针灸教育研究会副理事长
中国针灸学会理事
中国针灸学会刺灸法专业委员会常务理事
国家级教育成果奖评审委员会委员
中华医学科技奖评审委员会委员
中华中医药科技进步奖评审委员
中国中医新技术专业委员会副主任委员
广东省康复医师工作委员会副主任委员
广州中医药大学教授、主任医师、博士研究生导师

前言

健康是人类永恒的主题，健康是人生的第一财富，拥有了健康才会获得一切，失去了健康等于失去一切。

什么是健康？怎样才算健康？根据世界卫生组织提出的健康新概念，健康不仅仅指没有疾病和虚弱，应该是在身体、心理及社会适应能力3个方面的完好状态。所以我们所需要的应该是远离疾病和亚健康，生理、心理、社会适应能力协调统一的真正的健康。

那怎样才能获得真正的健康？愚钝的人每日都在制造疾病（如吸烟、酗酒、暴饮暴食）；无知的人忽视疾病（等有了病才去医院）；聪明的人预防疾病。针对疾病和亚健康，我们应该且必须坚持的态度是“未病先防，既病防变”。我们除了具备保健意识，包括定期体检、规律作息、饮食调养和劳逸结合，还应该掌握一些简单、安全、有效的自我保健方法，才能真正把疾病和亚健康扼杀于摇篮之中。

中医拔罐疗法正是具有操作简便、易学易懂、无痛无毒、疗效迅速、适用面广等特点的绿色保健方法，其以一系列特制的罐、筒等为工具，采用燃烧或抽吸等方

法，排除罐内空气形成负压，使之吸附在人体表面穴位或治疗部位上，对局部皮肤形成吸拔刺激，造成体表局部充血或瘀血，以此来防病保健。拔罐疗法深受临床医生和民间百姓的喜爱，尤其适合家庭医疗保健和自我保健者自学自用。

本书是一本介绍运用中医拔罐疗法进行保健的指导用书。全书内容可系统性地分为3个部分：第一部分为中医拔罐疗法概述，介绍了拔罐疗法的定义、治病原理、功能特点、操作要领以及拔罐防病保健的常用方法和特点；第二部分为拔罐的常用腧穴，介绍了拔罐疗法中常用的十二经脉、督脉、任脉的腧穴以及经外奇穴；第三部分为常见病的拔罐防治保健，介绍了内科（包括呼吸系统、消化系统、神经系统与内分泌系统、心脑血管系统、泌尿生殖系统）以及外科、妇科、儿科、五官科、骨伤科等各科常见的43个病症的疾病概述、拔罐方法及有效案例的内容。

由于我们编写水平有限，书中错漏之处难免，希望广大读者批评指正。

编者

2011年11月

目录

第一章　常用拔罐方法 …… 1

第一节　概述 …… 2

一、拔罐的含义 …… 2

二、拔罐的作用与特点 …… 2

第二节　拔罐疗法的操作要领 …… 5

一、拔罐常用体位 …… 5

二、常用罐具及特点 …… 7

三、拔罐操作的辅助材料 …… 10

四、常用拔罐方法与各要素 …… 11

第三节　拔罐治病的常用方法及其特点 …… 17

一、单罐法 …… 17

二、多罐法 …… 18

三、走罐法 …… 19

四、闪罐法 …… 21

五、留罐法 …… 21

六、摇罐法 …… 22

七、提罐法 …… 23

八、旋罐法 …… 23

九、温罐法 …… 24
十、刮痧罐法 …… 25
十一、按摩罐法 …… 26

第四节 拔罐的注意事项与禁忌证 …… 26
一、注意事项 …… 26
二、禁忌证 …… 27

第二章 拔罐常用腧穴 …… 29

第一节 腧穴的分类 …… 30
一、十四经穴 …… 30
二、经外奇穴 …… 30
三、阿是穴 …… 30

第二节 腧穴的定位方法 …… 31
一、解剖标志定位法 …… 31
二、简便取穴法 …… 35

第三节 常用腧穴经脉 …… 35
一、手太阴肺经 …… 35
二、手阳明大肠经 …… 37
三、足阳明胃经 …… 39

目录

四、足太阴脾经 …… 42
五、手少阴心经 …… 43
六、手太阳小肠经 …… 44
七、足太阳膀胱经 …… 45
八、足少阴肾经 …… 51
九、手厥阴心包经 …… 52
十、手少阳三焦经 …… 53
十一 、足少阳胆经 …… 54
十二、足厥阴肝经 …… 56
十三、督脉 …… 57
十四、任脉 …… 58
十五、经外奇穴 …… 60

第三章　内科病症的拔罐治疗…… 67

第一节　呼吸系统病症 …… 68
一、感冒 …… 68
二、咳嗽 …… 71
三、哮喘 …… 73

第二节　消化系统病症 …… 75
一、呕吐 …… 75
二、呃逆 …… 77

三、胃痛 …… 80
四、泄泻 …… 82
五、便秘 …… 84

第三节　神经系统与内分泌系统病症 …… 86
一、头痛 …… 86
二、失眠 …… 89
三、面瘫 …… 91
四、糖尿病 …… 93

第四节　心脑血管系统病症 …… 96
一、高血压病 …… 96
二、心悸 …… 98
三、中风后遗症 …… 100
四、眩晕症 …… 101

第五节　泌尿生殖系统病症 …… 103
一、遗精 …… 103
二、癃闭 …… 106
三、阳痿 …… 108

第四章　外科病症的拔罐治疗 …… 111

一、痔疮 …… 112

目录

二、痤疮 …… 113
三、荨麻疹 …… 116
四、带状疱疹 …… 118



第五章　妇科病症的拔罐治疗…… 121

一、月经不调 …… 122
二、痛经 …… 124
三、更年期综合征 …… 126



第六章　儿科病症的拔罐治疗…… 129

一、疳积 …… 130
二、小儿遗尿 …… 132
三、小儿腹泻 …… 134
四、小儿脑性瘫痪 …… 136



第七章　五官科病症的拔罐治疗…… 139

一、慢性鼻炎 …… 140
二、咽喉肿痛 …… 142
三、牙痛 …… 145

第八章　骨伤科病症的拔罐治疗…… 147

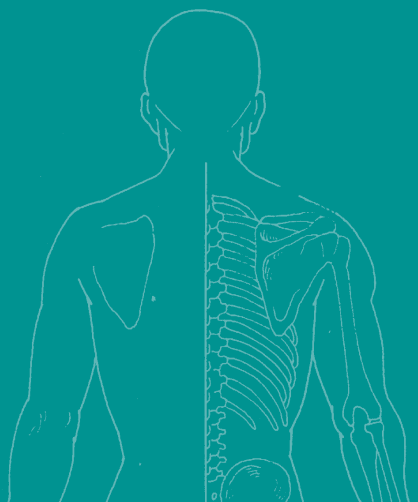
一、颈椎病 …… 148
二、落枕 …… 150
三、肩周炎 …… 152
四、类风湿性关节炎 …… 153
五、网球肘 …… 156
六、膝关节骨性关节炎 …… 158
七、腰痛 …… 160

第九章　其他病症的拔罐治疗…… 163

一、慢性疲劳综合征 …… 164
二、戒断综合征 …… 167
三、肥胖症 …… 172

第一章

常用拔罐方法



第一节 概 述

一、 拔罐的含义

拔罐疗法属中医外治法的一种，是中医治疗学的重要组成部分。拔罐疗法是以一系列特制的罐、筒等为工具，采用燃烧或抽吸等方法，排除罐内空气形成负压，使之吸附在人体表面穴位或治疗部位上，对局部皮肤形成吸拔刺激，造成体表局部充血或瘀血，并以此治疗疾病的一种物理疗法。

二、拔罐的作用与特点

（一）作用

1. 调节平衡

拔罐疗法对神经系统的良性刺激，刺激了神经系统的末梢感受器，经向心传导至大脑皮质；对皮肤的良性刺激可通过皮肤感受器和血管感受器传到中枢神经系统，从而产生反射性兴奋；调节大脑皮质的兴奋与抑制过程，使之趋于平衡，因而加强了大脑皮质对身体各部位的调节和管制功能，促使病灶部位组织代谢作用增强，促进机体恢复，使疾病痊愈。

拔罐疗法调节人体微循环，促进人体血液与组织间的物质交换；调节毛细血管的舒缩功能，促进局部血液循环；调节新陈代谢，改善局部组织营