

第一次读就成专家

养生术一本通 ③

赠送
人体拔罐穴位图

超值白金版

29.80

家用拔罐保健 大全集

有病祛病，无病保健，简单拔罐不生病

张中祺◎著

天然疗法无副作用

图文结合8种拔罐基础手法+141种常见病的拔罐疗法
简单拔罐，拔去病痛一身轻

全程指导专病专穴

激发人体自愈能力
家庭拔罐三步走：取穴、拔罐、护理

陕西师范大学出版社



内 容 简 介

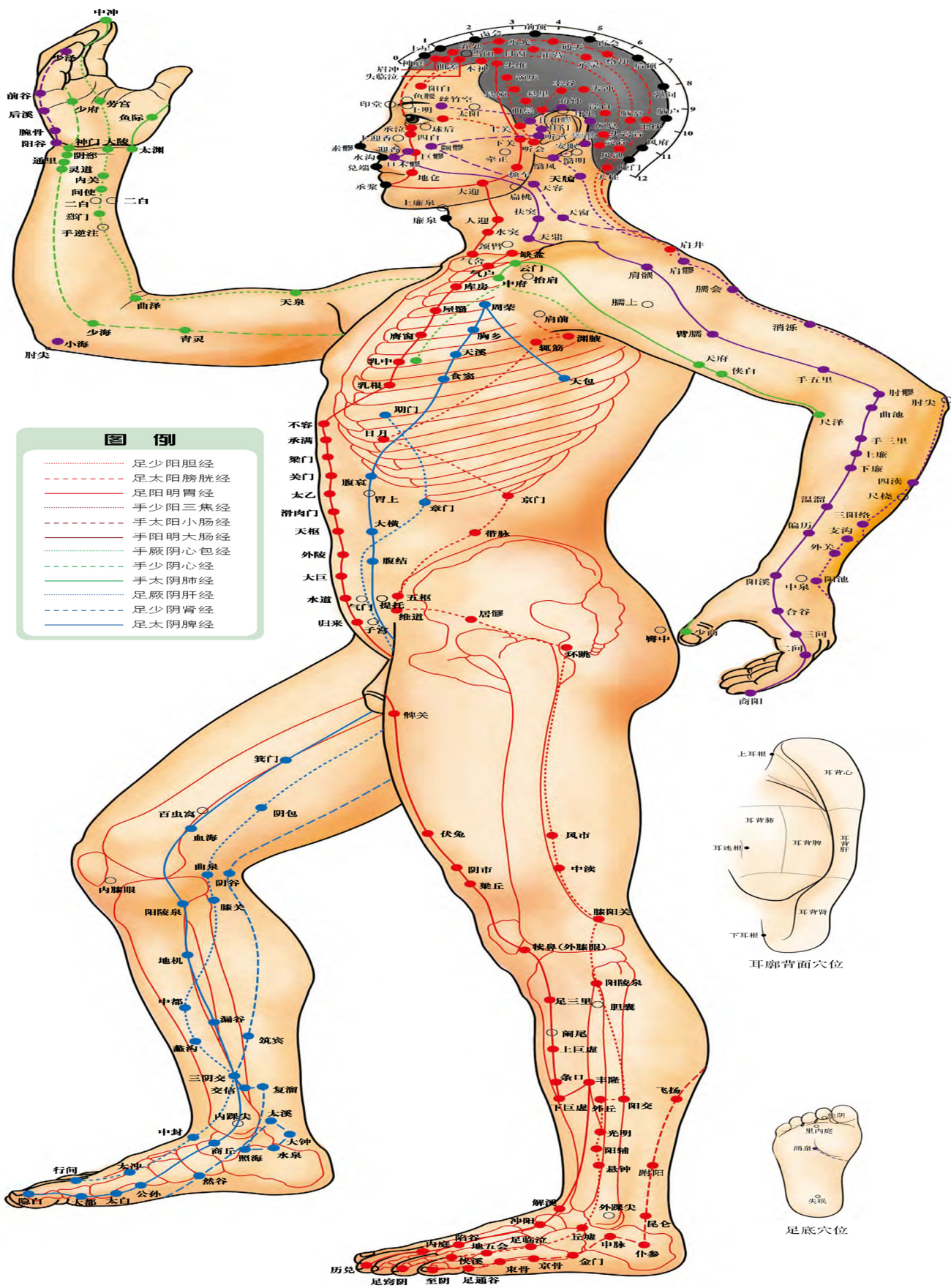
拔罐疗法，历史久远，是中华传统养生智慧的结晶。它是一种绿色环保的祛病养生保健方法，操作简单方便，经济实用，注重治标治本，不仅可以治病，还有很好的养生保健作用，所以自古以来在民间深受广大患者的欢迎。

怎样才能在家安全地进行自我拔罐治疗呢？《家用拔罐保健大全集》就是专门为您解决这个问题的实用自疗养生宝典。书中不但图文并茂地描述了拔罐的各种基本手法，而且列举出生活中可能发生的数百余种常见病，配以相应的取穴图片，操作过程一目了然。不出家门、不用花钱、不受针药折磨，让你全家养出健康好身体。

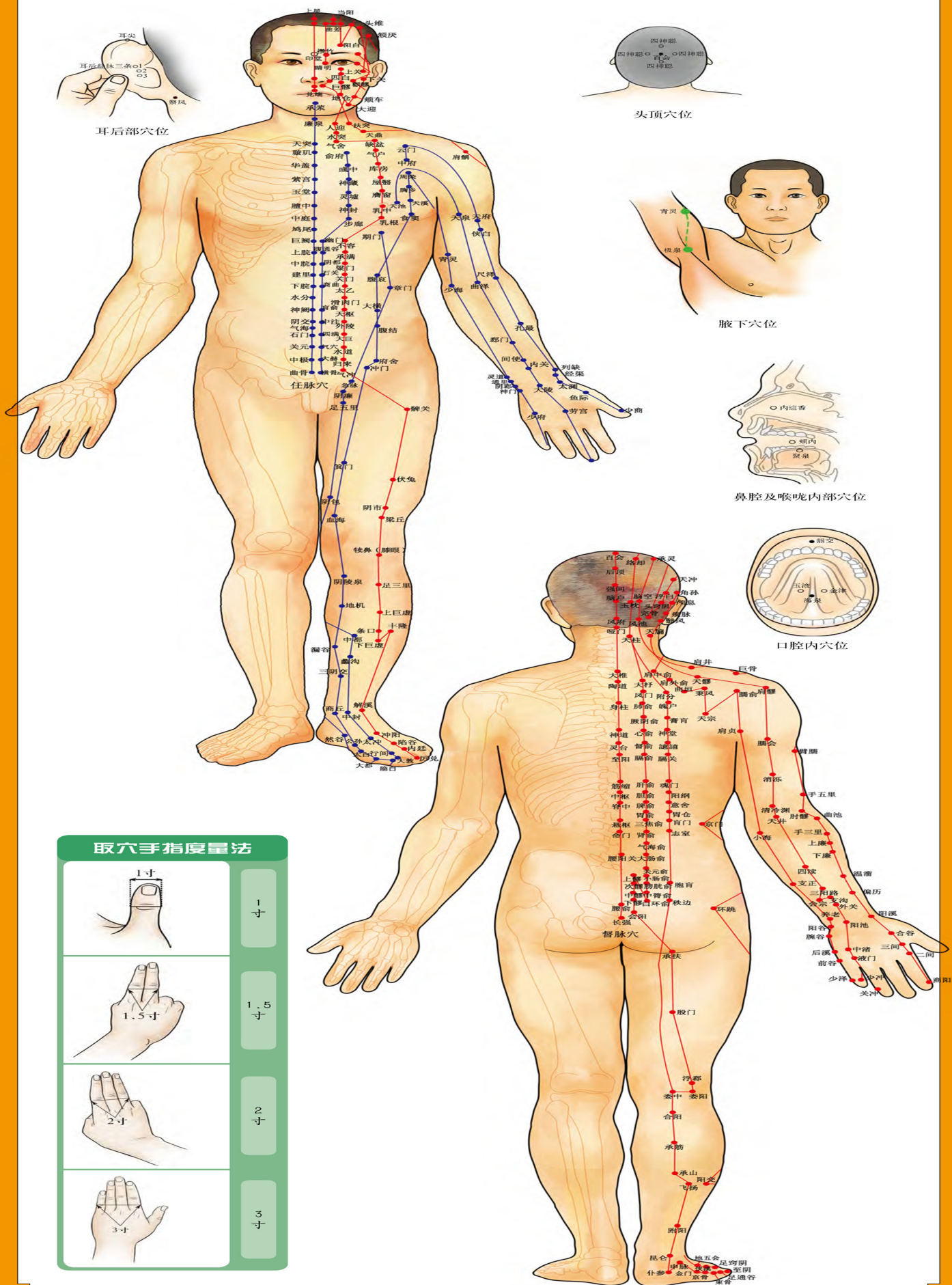
本书旨在整理我国传统中医文化思想及民间保健智慧，仅对读者在日常养生保健中提供参考，具体的病患诊治还望读者遵循医生的诊断治疗意见。



人体标准经络穴位图（一）



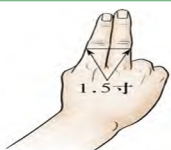
人体标准经络穴位图 (二)



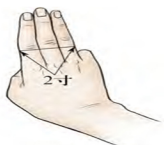
取穴手指度量法



1 寸



1.5 寸



2 寸



3 寸

超值白金版

养生术一本通③

家用拔罐保健 大全集

有则祛病，无则保健，简单拔罐不生病

张中祺/著



陕西师范大学出版社



序言

拔罐：经济实用的中医外治疗法

当我们不了解一个现象，可是又对它充满好奇的时候，真是一种奇妙的心灵感受。上初中我第一次看见同学的后背上印有四个大大的、圆圆的红印的时候，惊奇地叫出了声。于是我们饶有兴趣、似懂非懂地热聊了整个下午，我甚至觉得那四个圆圆的印有魔法一样，想去触摸，又害怕。现在想来，那种小孩子的天真，实在是可爱。这就是拔罐给我最初的记忆，就像发生在昨天一样。少年时的记忆充满了乐趣，而拔罐真是这样一门充满了趣味且具有科学性的学问。

拔罐疗法，简称拔罐，又称“角法”，是我们祖国中医宝贵的遗产之一。在民间，拔罐流传很久，治疗独特，俗称“拔罐子”、“吸筒”。拔罐主要通过物理刺激和负压，人为地造成毛细血管破裂淤血，使人体干细胞的修复功能调动起来；同时，还能使人体中的坏死细胞具有吸收功能，促进人体血液循环，激发精气，调理气血，从而达到提高和调节人体免疫力的作用。拔罐和针灸一样，都属于物理疗法，但不同的是，拔罐不像针灸那样对穴位定位要求到精准，它主要是点、线、面结合的问题，通过中医寒热、虚实的辨证，选择一些经络所经过或者经气聚集的部位。

拔罐疗法，历史久远。最早的拔罐记载见于湖南长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》。到了晋代，医学家葛洪在著作《肘后备急方》里，有了对角法的详细记载。角法，简单来讲，就是指用挖空的兽角来吸拔脓疮的外治方法。发展到唐代，王焘在他的著作《外台秘要》里面精到地介绍了竹筒火罐治疗法，如文内所说：“……取三指大青竹筒，长寸半，一头留节，无节头削令薄似剑，煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处按之，良久，以刀弹破所角处，又煮筒子重角之，当出黄白赤水，次有脓出，亦有虫出者，数数如此角之，令恶物出尽，乃即除，当目明身轻也。”综上可知，我国在晋、唐时代，拔罐早已流行开来。

拔罐疗法是中华智慧的结晶，它以自然的力量显示了它的神威，符合现代医学原理且具有鲜活的生命力。它有着独特显著的优势，是一种绿色环保的祛病养生保健方法，操作简单方便，经济实用，注重治标治本，让人在治病的同时，获得了身心健康的愉悦，因而它在民间深受广大患者的欢迎。拔罐简单易学、疗效显著，但读者仍然需要了解其原理和使用方法，

才能更好地祛病养生。为此，我们专门出了这本书，作为国内最齐全、最科学的拔罐祛病养生书籍，它将给你带来全方位的拔罐指南。

本书内容翔实，文字简洁，重点突出，图文并茂，可读易懂。首先，它从拔罐的基本常识出发，全面介绍拔罐的基础知识，带领你认识什么是拔罐，拔罐的原理、特点、实用范围和禁忌，尤其是前面介绍了根治型的拔罐治疗法，将现代拔罐淋漓尽致地表达了出来。其次，拔罐和人体的经络穴位紧密相连，关于拔罐与经络腧穴千丝万缕的重要联系，书中都有答案。从这些答案中，我们会更加明白拔罐与我们身体的关系。

学以致用。本书遵从人们学习的规律，体贴入微、分章归类系统地介绍了拔罐的具体操作，比如，拔罐工具的选择、拔罐前的准备、拔罐原则、拔罐技巧、拔罐程序等。另外还介绍了拔罐的各种疗法，比如，火罐法、水罐法、走罐法、药罐法、针罐法等。科学细致地解释了不同罐象的临床意义，对于拔罐的注意事项及常见异常情况处理也有专章介绍。

具体问题具体对待。本书科学地对各科疾病进行汇总，以分类的形式列章专述了拔罐治疗保健的各种常见病症：大到心脏病、高血压等心脑血管系统疾病，小到感冒、头痛等呼吸系统疾病；上到老人的老年痴呆、失眠多梦，下到小孩的夜啼、多动症；外到皮肤美丽，内到男性强身健体。每一例病症，都有该病症的简介，再从自我诊断、穴位选取、操作过程、护理要点四个层次，让你对病症的状况更清楚，从而对症拔罐，拔到病除，健康生活。

实事求是。我们的追求目标就是为了让大众读者从爱生活出发，了解生活，了解拔罐，运用科学的拔罐让生活更美好。当然，本书篇幅有限，难免有所缺失，在以后的日子里，我们会更加积极完善自己，努力为读者大众奉上更多更好的精品。最后，谨祝各位身体健康、生活愉悦！

编者谨识

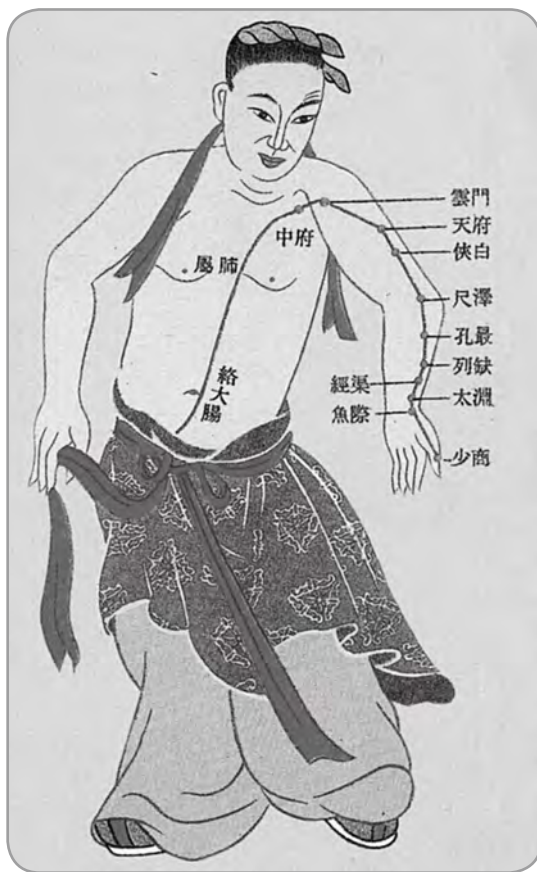
2011年2月



十二经脉穴位示意图

手太阴肺经

穴位数量	经络穴位走向	穴位分布
11 个	首穴：中府 末穴：少商	2 个穴位分布在前胸部上部，其他 9 个穴位分布在上肢掌面桡侧。



手太阴肺经穴位古图

手太阴肺经

表里经脉：从列缺穴分出一支脉络，沿掌背至食指指端，与手阳明大肠经相连。

循行路线：在体表起于胸部，先下行至腹部，终于大肠，再上行至颈部，最后下行至拇指指端的少商穴。

主治病症：①呼吸系统疾病，如急性慢性支气管炎、咳嗽、气喘、咯血等。

②五官疾病，如咽炎、鼻炎等。

③经脉所过部位疾病，如掌心热、上肢前外侧缘疼痛等。

手少阴心经

穴位数量	经络穴位走向	穴位分布
9 个	首穴：极泉 末穴：少冲	1 个穴位在腋窝部，其他 8 个穴位分布在上肢内侧面的尺侧。



手少阴心经穴位古图

手少阴心经

表里经脉：心经至小指末端的少冲穴时，与手太阳小肠经相连。

循行路线：起源于心脏，上行至肺，从腋下出，沿臂内侧后缘行至肘内，再沿前臂内侧后缘至掌后小指内侧，最后到小指前端。

主治病症：

- ① 心血管疾病，如心动过速或过缓、心绞痛等。
- ② 神经精神疾病，如神经衰弱、精神分裂症、癫痫等。
- ③ 经脉所过部位疾病，如肋痛、肘臂痛等。



手厥阴心包经

穴位数量	经络穴位走向	穴位分布
9个	首穴：天池 末穴：中冲	8个穴位分布在上肢掌面，另外1个穴位在前胸上部。



手厥阴心包经穴位古图

手厥阴心包经

表里经脉：心包经在手部有一条支脉，从掌内沿无名指直达尖端，与手少阳经相连接。

循行路线：起于胸中，向上走腋下，再沿着上臂内侧下行，从手太阴经与手少阴经的中间进入肘中，然后沿前臂两筋之间进入掌中，经中指到手指尖。

主治病症：①心血管疾病，如心动过速或过缓、心绞痛、神经官能症等。

②精神疾病，如精神分裂症、神经衰弱等。

③经脉所过部位疾病，如胸闷、胃痛、肘臂痛等。

手阳明大肠经

穴位数量	经络穴位走向	穴位分布
20 个	首穴：商阳 末穴：迎香	5 个穴位分布在颈、面部，另外 15 个穴位分布在上肢背面的桡侧。



手阳明大肠经穴位古图

手阳明大肠经

表里经脉：手太阴肺经。

循行路线：起于食指桡侧段的商阳穴，通过拇指和食指指尖向上沿前臂上缘行至肘外侧，再沿上臂外侧前缘向上至肩，最终达面部，止于鼻子旁边的迎香穴。

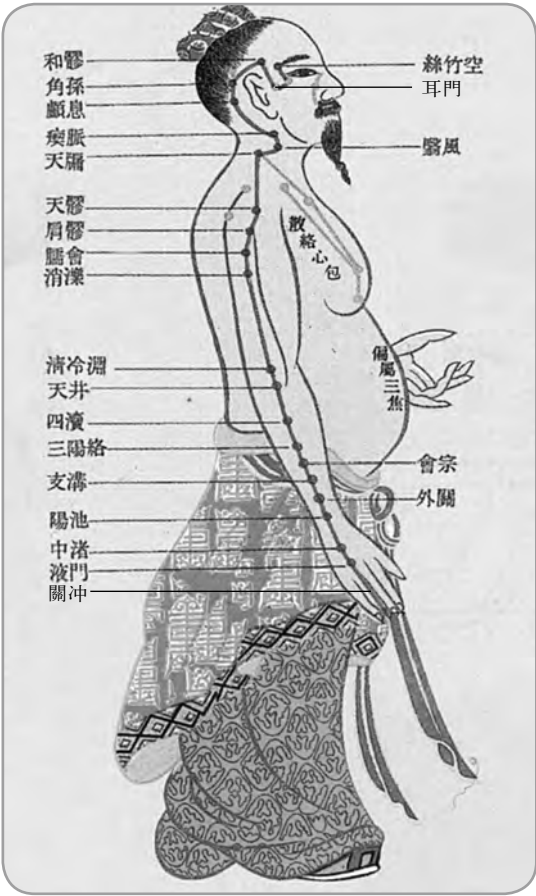
主治病症：

- ①上呼吸道感染，如感冒发烧、咳嗽头痛等。
- ②头面五官疾病，如面部痉挛、甲状腺肿大、颈部淋巴结肿大、耳鸣、耳聋、鼻窦炎等。
- ③过敏性皮肤病，如皮肤瘙痒、荨麻疹等。
- ④经脉所过部位疾病，如手指手背肿痛、肩肘疼痛等。



手少阳三焦经

穴位数量	经络穴位走向	穴位分布
23 个	首穴：关冲 末穴：丝竹空	13 个穴位分布在上肢外侧，其他 10 个穴位分布在颈部、耳翼后缘、眉毛外端。



手少阳三焦经穴位古图

手少阳三焦经

表里经脉：手厥阴心包经。

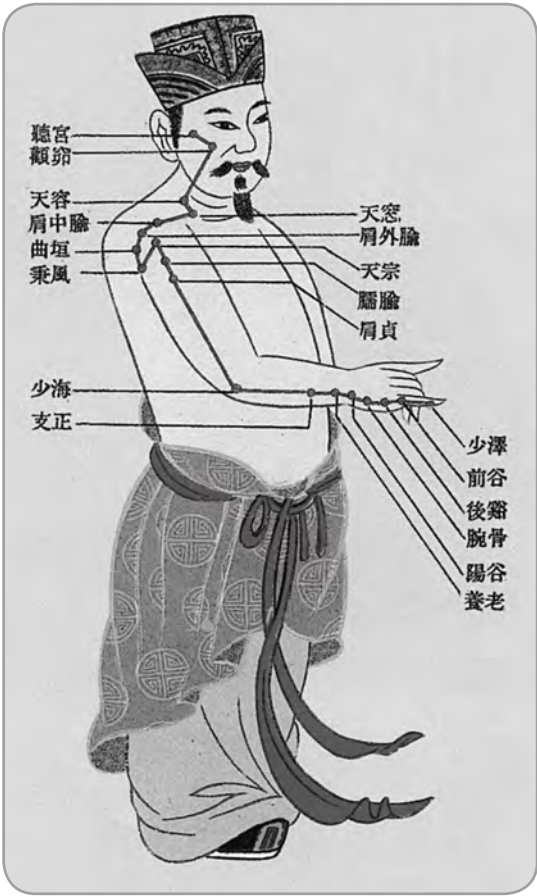
循行路线：起于无名指端的少泽穴，经手臂行至手腕，走前臂外侧两股中间穿过肘部，沿上臂外侧到肩部、侧颈部，绕过耳后至眼眶下。

主治病症：①头面五官疾病，如偏头痛、面部神经麻痹、耳鸣、腮腺炎、咽炎等。

②经脉所过部位疾病，如颈项痛、肩背痛、肘臂痛、手背肿痛等。

手太阳小肠经

穴位数量	经络穴位走向	穴位分布
19 个	首穴：少泽 末穴：听宫	8 个穴位分布在上肢背面的尺侧，其他 11 个穴位在肩、颈、面部。



手太阳小肠经穴位古图

手太阳小肠经

表里经脉：手少阴心经。

循行路线：起于小指外侧的少泽穴，沿手臂外侧上行至肩部，再到面部，至于耳部。

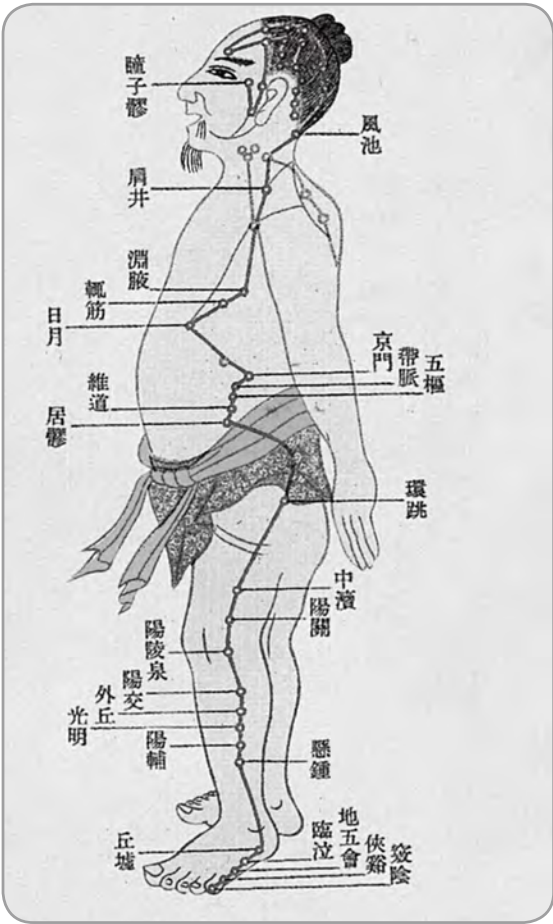
主治病症：①头面五官疾病，如耳聋、中耳炎、腮腺炎、扁桃体炎、眼疾等。

②经脉所过部位疾病，如肩背疼痛、肘背疼痛等。



足少阳胆经

穴位数量	经络穴位走向	穴位分布
44 个	首穴：瞳子膠 末穴：足窍阴	15 个穴位分布在下肢的外侧面，其他 29 个穴位分布在臀、侧胸、侧头部。



足少阳胆经穴位古图

足少阳胆经

表里经脉：足厥阴肝经。

循行路线：由眼部开始，经身体侧面下行，止于第四趾端。

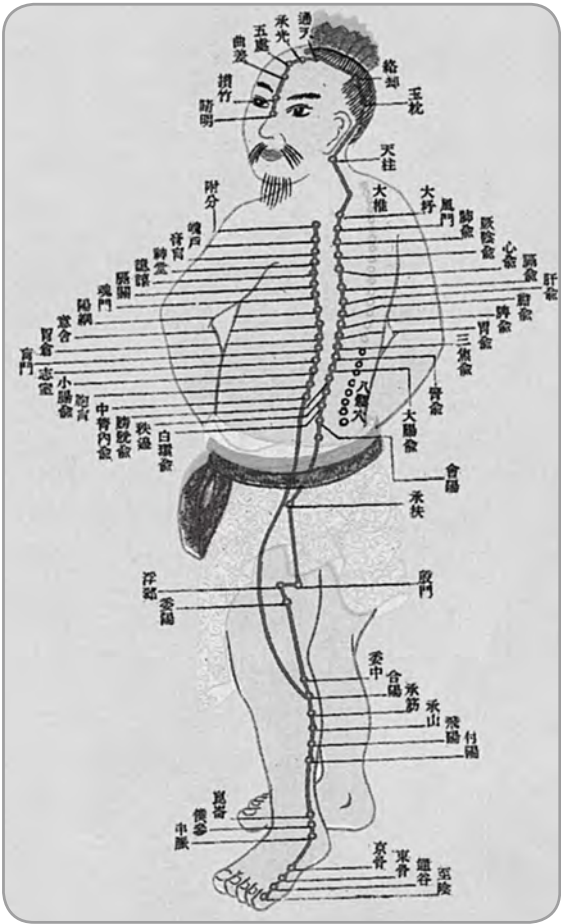
主治病症：①肝胆疾病，如胆绞痛、胆囊炎、肝炎等。

②头面五官疾病，如偏头痛、眼痛、颈项痛、牙痛、耳鸣等。

③经脉所过部位疾病，如肋痛、髋关节痛、膝关节痛等。

足太阳膀胱经

穴位数量	经络穴位走向	穴位分布
67 个	首穴：睛明 末穴：至阴	49 个穴位分布在头面部、项背部和腰背部，其他 18 个穴位分布在下肢后面的正中线上和足的外侧部。



足太阳膀胱经穴位古图

足太阳膀胱经

表里经脉：足少阴肾经。

循行路线：起于眼内角，经头顶、颈部行于脊柱内侧，至下肢外侧后面，过外脚踝，到达足小趾外侧。

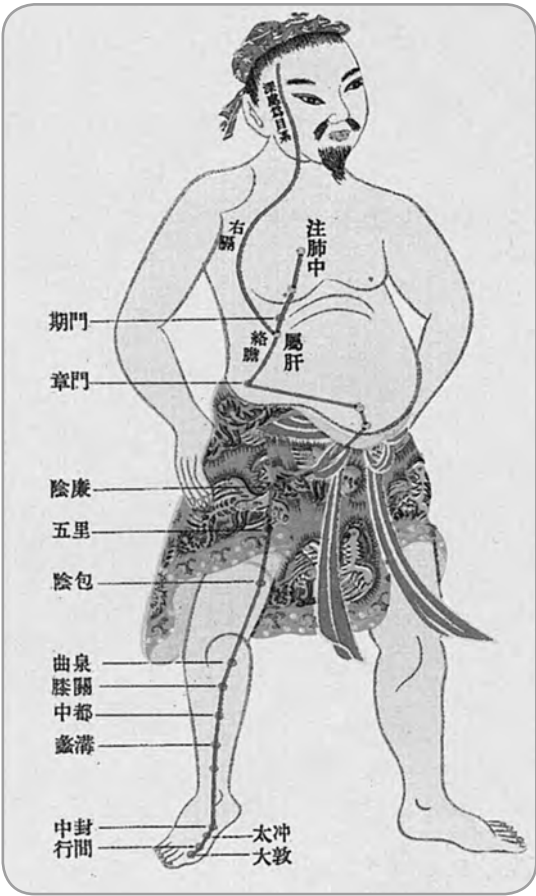
主治病症：

- ①泌尿生殖系统疾病，如遗精、遗尿、阳痿、闭经、痛经、月经不调、肾炎等。
- ②消化系统疾病，如肠炎、胃炎、消化不良、胆囊炎、肝炎等。
- ③经脉所过部位疾病，如头痛、眼痛、颈背痛、关节炎等。



足厥阴肝经

穴位数量	经络穴位走向	穴位分布
14 个	首穴：大敦 末穴：期门	2 个穴位分布在胸腹部，其他 12 个穴位分布在下肢部。



足厥阴肝经穴位古图

足厥阴肝经

表里经脉：足少阳胆经。

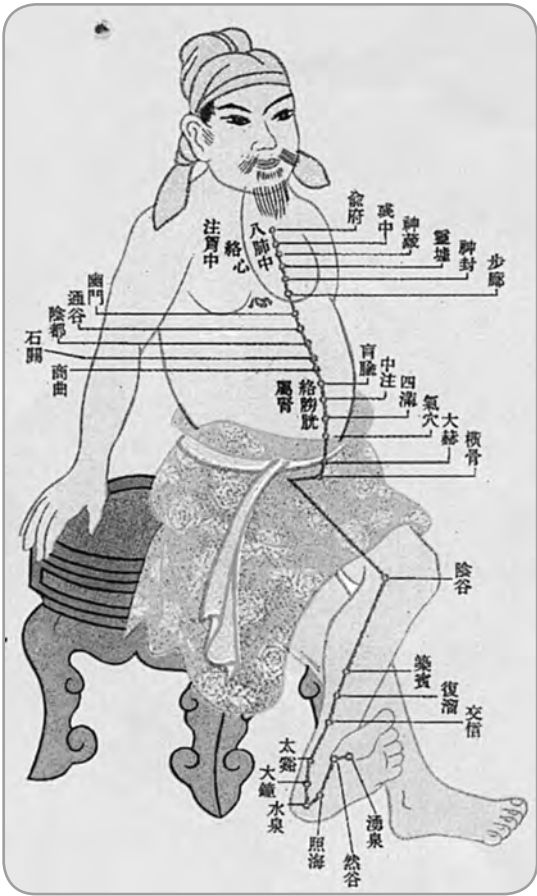
循行路线：起于大脚趾外侧，沿下肢内侧中线向上行至阴部，然后上至小腹，穿过横膈膜，散布于胁肋部。

主治病症：

- ①泌尿生殖系统疾病，如痛经、崩漏、膀胱炎、前列腺炎等。
- ②肝胆疾病，如急慢性肝炎，胆囊炎，胆囊、肝脾肿大等。
- ③其他疾病，如头顶痛、眩晕、癫痫等。

足少阴肾经

穴位数量	经络穴位走向	穴位分布
27 个	首穴：涌泉 末穴：俞府	10 个穴位分布在下肢内侧，其他 17 个穴位分布在胸腹部前正中线的两侧。



足少阴肾经穴位古图

足少阴肾经

表里经脉：足太阳膀胱经。

循行路线：起于大趾下端，过足心，沿下肢后内侧向上至胸中，最后沿喉咙上行至舌根。

主治病症：

- ① 泌尿生殖系统疾病，如阳痿、遗精、痛经、胎位不正、肾炎等。
- ② 五官疾病，如耳聋、耳鸣、牙痛等。
- ③ 其他疾病，如休克、中暑、中风等。