

家庭保健DIY丛书



JIA TING BAO JIAN DI YI CONG SHU

轻松学拔罐

QingQingSongSong
Xue BaGuan



张弘◇主 编



军事医学科学出版社

家庭保健 DIY 系列

轻轻松松学拔罐

主 编 张 弘

副主编 盖亚男

编 委 张 弘 盖亚男 余晓兵
刘桂玲 何 琼 柳 霞
朱秀梅 焦力群

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松学拔罐/张弘主编.
-北京:军事医学科学出版社,2006
(家庭保健DIY系列)

ISBN 7-80121-764-0

I. 轻… II. 张… III. 拔罐疗法
IV. R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第160904号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路27号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418;66884402 转 6210,6213,6216

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:京南印装厂

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:10

字 数:257千字

版 次:2006年6月第1版

印 次:2006年6月第1次

定 价:17.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

几年来市场上出现了各种各样的新型拔罐器具,很多商家看到了拔罐疗法的群众性和巨大的潜在市场需求,研究生产出了各种各样的新型拔罐器,有橡胶罐、玻璃罐、电罐、树脂罐、负压罐等,有的还将罐疗与磁疗相结合,这些都为古老的火罐增添了新的魅力,使拔罐疗法的操作更加简单,治疗效果更好,更便于走进家庭。随着人民生活水平的不断提高,人们对健康的要求也越来越高,保健意识越来越强,有些朋友逢年过节、探望老人时,将新型的拔罐器作为礼品相赠,所以越来越多的人喜欢用这种古老而简便的方法治病保健,并称其为“绿色疗法”、“自然疗法”。

但使用这些新型的拔罐器也需要掌握一些拔罐疗法的基础知识和操作技巧。本书通俗易懂,图文并茂,强调轻松学习,主要介绍了拔罐疗法的治病原理、操作技巧、适应证、禁忌证、注意事项,以及一些常见病、多发病的治疗和预防,可作为家庭拔罐治病的指南。

作者简介

张弘,中国人民解放军空军总医院副主任
医师,中国人民解放军针灸专业委员会委员,
1960年出生,1976年下乡,1978年考入长春中
医学院中医系,1983年大学毕业入伍。毕业20
余年一直从事针灸、拔罐工作,在针灸、拔罐治
疗方面积累了丰富的临床经验。在国内外发表
学术论文40余篇,出版专著四部。

前 言

拔罐疗法是祖国医学的重要组成部分,在我国有着悠久的历史,它以适应证广、治疗效果好、用具简单、费用低廉、操作方便、易学易懂、无副作用等优点,深受百姓的喜爱。近几年,拔罐疗法发展非常迅速,从基础理论到临床治疗,已形成一套比较完善、系统的独立学科,成为一门很有发展潜力的医学分支。拔罐疗法不仅在我国医疗保健事业中发挥了巨大作用,而且也日益被世界医学界所关注。

尤其是近几年,市场上出现了各种各样的新型拔罐器,很多商家看到了拔罐疗法的群众性和巨大的潜在市场需求,研制出了各种各样的新型拔罐器,有橡胶罐、玻璃罐、电罐、树脂罐、负压罐等,有的还将罐疗与磁疗相结合,这些都为古老的火罐增添了新的魅力,使拔罐疗法的操作更加简单,治疗效果更好,更便于走进家庭。俗话说:“扎针拔罐,病去一半”,在我国民间,许多老百姓都会使用拔罐的方法治疗一些常见病,并称拔罐疗法为“绿色疗法”、“自然疗法”。现在越来越多的人喜欢用这种古老而简便的方法治病保健,

我从事拔罐疗法的理论研究和临床实践已经有二十多年了,治疗了大量的患者,有些疾病现代医学束手无策,而采用拔罐疗法往往取得意想不到的效果。我非常喜欢拔罐疗法,家里常备各种罐,亲戚、朋友有病经常到家里找我看病,有时只要拔上几个罐立即解决问题,根本不用吃药,如感冒、发热、腰痛等。

随着经济的快速发展,生活水平的不断提高,人们对健康的要求也越来越高,保健意识越来越强,有些朋友逢年过节、探望老人时,将新型的拔罐器作为礼品相赠,有些朋友不太会用这些新型的拔罐器,想请我写一本书,教他们一些简单的拔罐知识。于是我着手写了这本《轻轻松松学拔罐》,本书通俗易懂,图文并茂,强调轻松学习,介绍了拔罐疗法的基础知识、操作方法,以及一些常见疾病的治疗和预防,可作为百姓家庭拔罐治病时的指南。我认为拔罐疗法并不难学,尤其是一些新型的拔罐器,不用火、不用电、操作简便、携带方便、易学易懂、无副作用,完全可以走进家庭。

希望这本书能成为朋友们防病治病的良师益友。

张 弘

2005 年 11 月 12 日

目 录

第一章 拔罐疗法的基本知识	(1)
第一节 概论	(1)
第二节 拔罐疗法简史	(1)
第三节 拔罐疗法的机制	(4)
第四节 拔罐疗法的特点	(6)
第五节 罐的种类	(7)
第六节 拔罐治疗的辅助用品	(13)
第七节 拔罐的操作技巧	(14)
第八节 常用的拔罐方法	(21)
第九节 拔罐疗法的注意事项	(30)
第二章 拔罐疗法的中医基础理论	(36)
第一节 中医学的基本特点	(36)
第二节 阴阳学说	(39)
第三节 五行学说	(44)
第四节 脏腑学说	(51)
第五节 病因学说	(73)
第六节 病机学说	(89)
第三章 拔罐疗法的经络理论	(95)
第一节 经络系统的组成	(96)
第二节 经络系统的作用	(97)
第三节 十四经脉概况	(99)
第四节 十四经脉的循行	(104)

第四章 拔罐疗法的腧穴理论	(125)
第一节 腧穴的分类	(125)
第二节 腧穴的治疗作用	(126)
第三节 腧穴的定位方法	(129)
第四节 拔罐常用的穴位	(133)
第五节 特定穴	(147)
第五章 拔罐疗法的临床应用	(161)
第一节 拔罐疗法的取穴原则	(161)
第二节 拔罐疗法的配穴原则	(165)
第三节 拔罐常用经验穴歌诀	(166)
第六章 常见病的拔罐治疗	(173)
第一节 内科疾病的拔罐治疗	(173)
第二节 外科疾病的拔罐治疗	(207)
第三节 妇科疾病 的拔罐治疗	(228)
第四节 儿科疾病的拔罐治疗	(242)
第五节 皮肤科疾病的拔罐治疗	(255)
第六节 五官科疾病的拔罐治疗	(265)
第七章 拔罐疗法的保健作用	(280)
第一节 人体具有强大的抗病能力	(280)
第二节 人体具有完善的信息传递系统	(283)
第三节 拔罐疗法可提高人体抗病潜力	(286)
第四节 拔罐常用的保健方法	(290)
第五节 常见疾病的拔罐保健方法	(299)



第一章

拔罐疗法的基本知识

第一节 概 论

· 拔罐疗法是祖国医学的一个重要组成部分,是以各种罐为工具,利用燃烧等方法排出罐内空气,造成罐内负压,使罐吸附于经络、腧穴、患处或体表的某些部位,产生刺激,使被拔部位的皮肤产生充血、瘀血或起泡等现象,促使该处的经络通畅、气血旺盛,以达到防病、治病的目的。

第二节 拔罐疗法简史

一、拔罐疗法的起源

拔罐疗法有着悠久的历史,因为古人是采用动物的角作为治疗工具,采用燃烧的方法使罐内产生负压,所以古称“角法”或“火罐法”,主要用于外科治疗疮疡时的吸血排脓。早在马王堆出土的帛书《五十二病方》中就有关于以角治疗痔疾的记载,这是迄今为止所知的先秦时期就有用火罐治疗疾病的最早记载。

历代中医文献中亦多有论述,晋代医家葛洪在《肘后备急方》中,有以制成罐状的兽角拔出脓血,治疗疮疡脓肿的记载。在南北朝时期的《姚氏方》中则有:“若发肿至坚而有根者,名曰石痈,当



上灸百壮……痈疽、瘤石、结筋、瘰癧皆不可就针角，针角者，少有不妥者也”的记载。《千金要方》也有类似的记载，说明当时已经提出了针角疗法的禁忌证。

王焘在《外台秘要》中记载：“取三指大青竹筒，长寸许，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。”这是已知最早记载的竹罐制作和以水煮罐的吸拔方法。此外，《外台秘要》中还记载了刺血拔罐疗法：治痈疮，“以刀弹破所角处，又煮筒子重角之，当出黄白赤水，次有脓出”；治虫伤，“先以针刺螫处出血，然后角之”。《古今录验》也记载了使用角法治疗蛇蝎伤。由此可见，角法的适应证有了进一步的扩大，器具也由竹罐代替了兽角。同时也显露出现代水罐法的雏形。

二、拔罐疗法的发展

到了唐代，设制“太医署”，将学生分科，专设角法一科，学制定为3年。由此可见角法的治疗范围已远远超过了拔毒吸脓之外科病症，而且从理论到操作及临床，已经有了一整套规范。医学教育机构也给予了充分的重视，使其成为一门独立的学科。

到了宋代《太平圣惠方》中更明确了角法是用以治疗软组织化脓性疾患的，并对其适应证和禁忌证作了明确的规定，即红肿高大的阳证、实证为这种疗法的适应证；相反，痈疽初生或阴证、虚证等都为这种疗法的禁忌证。在治疗机制上指出，角法可除体内之热邪“引渗地中”。此外，在《类证本草》中尚有：“治发背，头未成疮及诸热肿痛，以水煮竹筒角之”的记载。

到了明代，《急救仙方》、《外科正宗》、《外科启玄》中对角法的记载更加详细，称角法为“吸法”、“煮竹筒法”，指出：取竹筒一头留节，削去青皮，“随着疮疡大小用之。药煮热竹筒一个，安在疮口上，血脓水满了，竹筒子自然落下。……如脓多未尽，再煮一遍竹筒更换吸，脓尽为度”。首次提出了以中药煮竹筒用于临



床。

从文献记载来看,这一时期拔罐疗法在罐具、吸拔方法等方面有了很大的改进和提高,但在临床应用方面仍然局限在疮疡等外科疾病方面。

三、拔罐疗法的普及

到了清代,拔罐疗法在各方面均有了进一步的发展。《医宗金鉴》首次把辨证用药和拔罐疗法紧密结合起来,专门记载了先用针刺,继用中草药煮罐后拔之的针药筒疗法。《理渝骈文》一书中记载了治疗风邪头痛、破伤风及黄疸病等内科疾病的拔罐治疗。《本草纲目拾遗》对拔罐疗法作了更为详细的论述,介绍了火罐的出处、形状,治疗的适应证、操作方法及优点等,如:“火罐,江右及闽中皆有之,系窑户烧售。小如人大指,腹大,两头微狭,使促口以受火气,凡患一切风寒,皆用此罐。以小纸烧见焰,投入罐中,即将罐合于患处,或头痛,则合在太阳、脑户或巅顶;腹痛,合在脐上。罐得火气合于肉,即牢不可脱,须待其自落,患者自觉有一股暖气,从毛孔透入,少倾火力尽则自落。肉上起红晕,罐中有气水出,风寒尽出,不必服药。治风寒头痛及眩晕、风痹、腹痛等症。”可见在当时火罐已是由窑户专门烧制的、有特定形状的陶瓷专门器具,并且销售于市。

由此可见,在清代拔罐疗法已经相当普及。许多百姓家中都备有陶罐、竹罐,以及一些拔罐的代用品和辅助用品。感冒、头痛、眩晕、痹证、腹痛、腰背疼痛等一些常见病症均可自行在家治疗,这一时期拔罐疗法在民间广为流传。拔罐疗法所治疗的病种也涉及到了内、外、妇、儿、皮肤、五官等许多学科。

四、拔罐疗法的振兴

新中国成立后,随着针灸事业的复兴和发展,科学技术的提



高,医疗实践的不断发展,不仅拔罐的质料、拔罐的方法已有改进和发展,而且治疗范围也逐渐扩大,内科、外科、妇科、儿科、眼科、口腔科、耳鼻喉科、皮肤科等均有它的适应症,并且经常和针灸、刺血、针挑等方法配合应用,使祖国医学的这一宝贵遗产得到了不断改进和完善。拔罐疗法相继被收集在《中医儿科学》、《中医外科学》、《中医学基础》、《针灸学》等教材中,针罐合用、灸罐合用、药罐并用在各类中医书籍、杂志中多有介绍。

近几年来,火罐疗法得以继承和发展,出现了金属罐、玻璃罐、胶皮罐、抽气罐、挤压罐,乃至现在更现代化的电拔罐、电温罐、磁疗罐、经穴电动拔罐治疗仪等。在拔罐方式上由煮水排气、燃烧排气发展为抽气筒排气、挤压排气及电动排气等;在拔罐方法上由单一的局部留罐发展为按中医的辨证,选穴配方,循经走罐、闪罐、摇罐,以及药罐、针罐、刺络拔罐等等,以至于配合电针、红外线和各种现代化理疗仪器等。拔罐疗法已经成为治疗疾病的一种重要方法,成为中医的一门独立学科。

第三节 拔罐疗法的机制

一、传统医学对拔罐机制的认识

拔罐可以开泄腠理、扶正祛邪。疾病是由致病因素引起机体阴阳的偏盛偏衰,人体气机升降失常,脏腑气血功能紊乱所致。当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火、毒、外伤的侵袭或内伤情志后,即可导致脏腑功能失调,产生病理产物,如淤血、气郁、痰涎、宿食、水浊、邪火等,这些病理产物又是致病因子,通过经络和腧穴走窜机体,逆乱气机,滞留脏腑,瘀阻经脉,最终导致种种病症。拔罐产生的真空负压有一种较强的吸拔之力,其吸拔力作用在经络、穴位上,可将毛孔吸开并使皮肤充血,使体内的病理产物从皮肤毛孔中



吸出体外,从而使经络气血得以疏通,使脏腑功能得以调整,达到防治疾病的目的。

拔罐可以疏通经络,调整气血。经络有“行气血,营阴阳,濡筋骨,利关节”的生理功能,如经络不通则经气不畅,经血滞行,可出现皮、肉、筋、脉及关节失养而萎缩、不利,或血脉不荣、六腑不运等。

通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用,可以引导营卫之气运行输布,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,疏通经络,调整机体的阴阳平衡,使气血调和,从而达到健身祛病的目的。

拔罐疗法具有双向的良性调节作用,临床上,往往在拔罐的部位和操作手法都一样的情况下,可以治疗多种疾病。如大椎穴拔罐法,既可治疗风寒感冒,又可治疗风热感冒,还可用于内伤发热等疾病;足三里穴拔罐既可治疗腹泻,又可治疗便秘等疾病。

二、现代医学对拔罐机制的认识

现代医学认为,拔罐治疗时罐内形成的负压作用使局部毛细血管充血甚至破裂,红细胞破裂,表皮淤血出现自家溶血现象,随即产生一种组胺和类组胺的物质,随体液周流全身,刺激各个器官,增强其功能活动,能提高机体的抵抗力。

拔罐负压的刺激能使局部血管扩张,促进局部血液循环及淋巴液的回流,改善充血状态,加强新陈代谢,加速体内废物、毒素的排除,改变局部组织营养状态,增强血管壁通透性及白细胞的吞噬活力,增强局部耐受性及机体抵抗力,从而达到祛病健身的目的。

拔罐疗法的机械刺激,可通过皮肤感受器和血管感受器的反射途径传到中枢神经系统,调节其兴奋与抑制过程,使之趋于平衡。对治疗部位皮肤相应节段的内脏及组织器官起到良性的调节作用,从而促进相应的内脏及组织器官恢复正常的功能。



第四节 拔罐疗法的特点

一、适应证广泛

适应证非常广泛,凡是能够用针灸、按摩、中医、中药等方法治疗的各科疾病基本上都可以使用拔罐治疗,尤其对于各种疼痛性疾病、各种软组织损伤、各种急慢性炎症、各种风寒湿痹症,以及脏腑功能失调,经脉闭阻不通所引起的各种病症均有较好的疗效。有些疾病应用现代医学的手段治疗效果不好时,往往应用拔罐疗法而奏效。

二、疗效好,见效快

尤其是即时效应明显,有些疾病往往一次见效或痊愈,如一般的腰背部疼痛在疼痛部位拔罐之后立即感觉疼痛减轻或消失;感冒发热在大椎穴刺血拔罐或膀胱经走罐一次,多数患者即可治愈。

三、易学易懂,易于推广

拔罐疗法本身来源于民间,许多百姓有病都会自己在家中进行简单的拔罐治疗。

四、经济实用

经济实用,采用拔罐疗法不仅可以治疗疾病,而且可以减轻患者的经济负担。如果患者在家会自行拔罐治病,可买一套负压罐或买几个玻璃罐,也可临时采用玻璃杯或罐头瓶代替,而且这些罐具可以反复使用。



五、副作用少

采用拔罐疗法,只要注意按规程操作,就不会引起烫伤。无任何毒副作用,有病治病,无病健身。

第五节 罐的种类

一、牛角罐(图1-1)

牛角罐是古代流传下来的一种拔罐治疗工具,具体作法是截下牛角,取其中角质,将中间制成空桶,牛角近端截断处为罐口,将罐口打磨平滑即可。此种罐目前我国少数民族地区以及一些农牧地区使用较多。牛角罐在农牧地区取材容易,制作方便,经济实用,负压性能好,易于把握和操作,但不易高温消毒,而且由于不透明,不易观察罐内的情况,故不宜用作血罐。

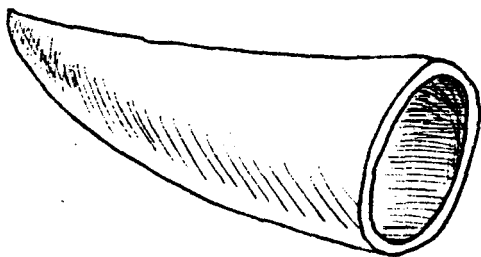


图1-1 牛角罐

二、陶罐(图1-2)

陶罐是以陶土烧制而成,取材也较容易,能够随意制作不同规格的罐体,罐口光滑圆整,肚子大而口和底小。由于形状如缸或腰



鼓,所以也有“小缸”、“瓷鼓”之称。陶罐易于高温消毒,吸拔力强。但缺点是易于破碎,因不透明,所以也不宜用作血罐。

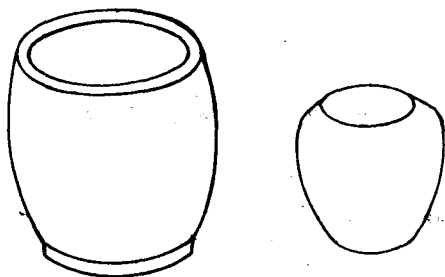


图 1-2 陶罐

三、竹罐(图 1-3)

竹罐是以高质量的坚固的青竹筒制作而成,将毛竹筒截成长 6~9 mm 的竹管(不宜过长或过短,过长重量较大,容易脱落,过短则由于管腔容积小,吸力不足而脱落),将一端留节为底,另一端打磨光滑作为罐口,不同粗细的竹筒可制成不同大小规格的竹

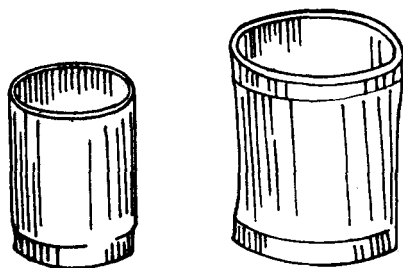


图 1-3 竹罐