

全 人 体 拔 罐



高端阅读
爱生活

爱生活

QUANRENTI
BAGUAN 耿引循◎主编

全 人 体 拔 罐



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

全人体拔罐 / 耿引循主编. —北京: 高等教育出版社, 2012.5

(高端阅读·爱生活)

ISBN 978-7-04-035003-6

I. ①全… II. ①耿… III. ①拔罐疗法—基本知识

IV. ①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第111157号

高端阅读·爱生活

全人体拔罐

出品  唐码书业

主 编 耿引循

策划编辑 龙 杰

责任编辑 姚云云

责任印制 朱学忠

封面设计 刘 畅

版式设计 张 宾

插图制作 袁燕琴

图片摄影 姜 琦 赵佳赫

模 特 杜晨熙(女) 程 冲(男)

图片编辑 刘 佳

排版制作 王江妹 赵艳超

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landraco.com>

<http://www.landraco.com.cn>

印 刷 北京海纳百川旭彩印务有限公司

开 本 889×1080 1/16

印 张 19.5

字 数 400千字

版 次 2013年1月第1版

印 次 2013年1月第1次印刷

定 价 68.00元

◎本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 35003-00



PREFACE

前言



QUAN
REN TI
BA GUAN

如果把健康比做数字“1”，那么事业、家庭、财富等都可以看做“1”后面的“0”。只有拥有了健康，你才可能拥有其他的一切；一旦失去了健康，“1”后面即使有再多的“0”，也毫无意义。

健康是我们实现梦想、赢得成功的基石。许多人在遭受身心疾病时，都习惯性地求助于西医。事实上，中医疗法也是一个很好的选择，因为它遵从五行相生相克原理，通过调动和调节人体自身的功能来调理身心、祛除疾病。拔罐、按摩、刮痧等各种中医疗法皆安全可靠，保健效果良好，近年来备受欢迎。

拔罐疗法是祖国医学宝库中历史最为悠久的治疗方法之一，距今已有两千余年的历史。拔罐作为一种调理身心的方法，在民间一直广受欢迎，如今还被人们用于调节亚健康、调理常见病、养生保健、美容塑身等方面，成为一种新的保健时尚。为什么它可以经久不衰，而且愈来愈受到人们的青睐？这当然还要归功于它的疗效与独特优势。

首先，拔罐利用经络的“双向”调节作用，使机体保持阴阳平衡，维持其正常的生理功能，因而不会出现“矫枉过正”的问题。

其次，与常用的中医疗法相比，拔罐也具有独特的优势。针灸法讲究取穴精准，非专业人士实施起来难度相对较大，而拔罐对选穴的精准性就明显宽松许多。按摩虽然实施起来也比较方便，但往往需要长期坚持才会有效果。相比之下，拔罐疗法只要对症施术，一般短期内即可见效。与刮痧相比，拔罐疗法的作用部位较深，针对刮痧刮不到、疼痛较深的患部，拔罐的调理效果通常都比较显著。

为了使广大读者能够更好地掌握拔罐疗法，并运用正确的方法来进行实际操作，我们依据中医的脏腑、经络理论，在广泛吸取古今医家的拔罐经方、验方的基础上，结合现代研究成果，从临床实际出发，并结合大家普遍关注的问题，删繁就简，去芜存精，编写了本书。

本书以图文并茂的方式，精练地介绍了拔罐的理论、取穴原

则、常用手法及注意事项等基础知识，重点介绍了拔罐疗法在调节亚健康、调理常见病、养生保健、美容塑身四个方面的应用。我们从以上几个方面入手，精心选编了100多个相关的疾病及症状，介绍了每一病症的病因病机、临床表现、拔罐原理以及多种拔罐方法。为了方便读者按照手法练习，迅速掌握拔罐方法，我们特别为每一个操作步骤都配了示意图，使读者一看就懂，一学即会。

同时，考虑到非专业人士在拔罐时的操作安全，我们在疗法方面省略了一些难度较大的拔罐疗法，如针罐法、药罐法等，如有不便之处敬请谅解。此外，拔罐属中医保健疗法，使用前应先明确诊断，以免耽误病情。

本书适合对中医自我保健感兴趣的大众参考使用。相信读者通过此书，一定可以学会自己动手解除病痛，为家人带来健康和快乐。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”、“泻火”等。希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供帮助。



PREFACE

前言



QUAN
REN TI
BA GUAN

CONTENTS

目录



第1章

将病邪吸出来的神奇疗法 1

- 传承千年的中医符号·····2
- “扎针拔罐，病去一半”·····2
- “痛并快乐着”·····2
- 好莱坞的选择·····3

- 从经络中来，到经络中去·····4
- 重点在穴位·····6
- 病理地图——罐象诊病·····7

第2章

自己动手拔罐一点通 9

- 学会取穴，拔罐无师自通·····10
- 经络的组成及流注·····10
- 穴位的分类·····12
- 拔罐疗法的取穴原则·····16
- 如何又快又准找穴位·····18
- 拔罐得法，立竿见影去病痛·····20
- 小罐具也有大学问·····20
- 最常用的拔罐手法·····21

- 做好充分准备，拔罐得心应手·····22
- 按部就班，轻松享受拔罐·····23
- 拔罐后不适莫惊慌，正确处理可缓解·····24
- 哪些情况不适宜拔罐？·····24

第3章

拔罐调节亚健康 25

- 精神不适·····26
- 失眠·····26
- 记忆力减退·····28
- 焦虑不安·····30
- 压力过大·····32
- 精神抑郁·····34
- 身体不适·····36
- 身体疲劳·····36
- 颈肩僵硬·····38
- 腰酸背痛·····40
- 食欲不振·····42
- 口腔溃疡·····44
- 口臭·····46
- 干舌燥·····48
- 视疲劳·····52



目录



CONTENTS



胸闷	53
头痛	54
头晕	56
耳鸣	58
牙痛	60
顽固性打嗝	62
腹胀	64
腹泻	66
便秘	68
痛经	71
落枕	74
小腿抽筋	76
烟瘾癖	77
晕车晕船	78

第4章

拔罐调理常见病

79

● 循环系统疾病	80
高血压	80
冠心病	84
高脂血症	88
动脉硬化	90
低血压	92

● 消化系统疾病	94
慢性胃炎	94
胃下垂	98
胃及十二指肠溃疡	102
慢性肝炎	106
脂肪肝	108
肝硬化	109
慢性胆囊炎	110
慢性肠炎	112
痔疮	116
痢疾	118

● 呼吸系统疾病	122
慢性支气管炎	122
哮喘	126
肺炎	130
胸膜炎	134
慢性咽炎	136
慢性鼻炎	138

● 神经系统疾病	140
神经衰弱	140
偏头痛	144
三叉神经痛	146

目录



CONTENTS



老年痴呆症·····148

中风后遗症·····149

● 内分泌系统疾病·····153

糖尿病·····153

痛风·····157

甲亢·····159

● 运动系统疾病·····160

肩周炎·····160

骨质增生·····161

颈椎病·····164

腰椎间盘突出·····166

类风湿性关节炎·····169

膝关节炎·····171

慢性腰肌劳损·····173

慢性软组织损伤·····175

坐骨神经痛·····179

● 泌尿生殖系统疾病·····182

慢性肾炎·····182

肾结石·····186

膀胱炎·····188

阳痿·····190

遗精·····192

前列腺炎·····194

慢性盆腔炎·····196

月经不调·····200

子宫脱垂·····204

乳腺增生·····206

产后缺乳·····208

更年期综合征·····210

● 皮肤五官疾病·····212

白癜风·····212

神经性皮炎·····214

湿疹·····216

荨麻疹·····218

近视·····220

青光眼·····222

白内障·····224

第5章

拔罐养生保健

225

● 调理腑脏·····226

养心安神·····226

清肝降火·····228



目录



CONTENTS



润肺益气·····	230
和胃润肠·····	232
健脾利湿·····	234
固肾益精·····	236
改善膀胱功能·····	238

● 增强体质····· 240

排出毒素·····	240
补脑益智·····	242
强筋壮骨·····	244
提高免疫力·····	246
改善手脚冰凉·····	248

第6章

拔罐美容塑身

249

● 美化容颜····· 250

祛青春痘·····	250
消酒糟鼻·····	252
除黑眼圈·····	254
祛眼袋·····	256
除雀斑·····	258
祛黄褐斑·····	260
祛鱼尾纹·····	262

减少面部皱纹·····	264
-------------	-----

淡化颈部皱纹·····	266
-------------	-----

改善脸色晦暗·····	268
-------------	-----

增强肌肤弹性·····	270
-------------	-----

● 乌发养发····· 272

乌发润发·····	272
-----------	-----

祛除斑秃·····	274
-----------	-----

● 打造“魔鬼”身材····· 276

丰胸美乳·····	276
-----------	-----

减肥瘦身·····	278
-----------	-----

秀美肩背·····	280
-----------	-----

纤腰收腹·····	282
-----------	-----

瘦臀提臀·····	284
-----------	-----

瘦手臂·····	286
----------	-----

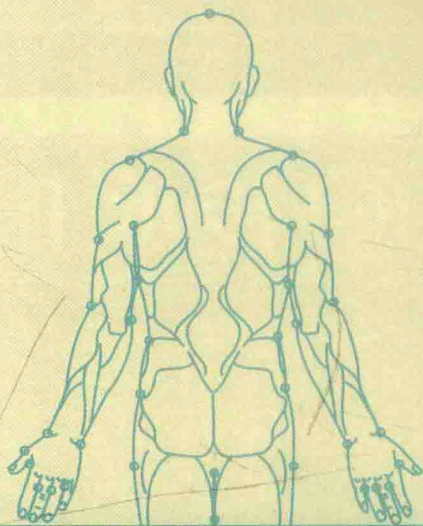
瘦大腿·····	288
----------	-----

瘦小腿·····	289
----------	-----

附录

部分常用穴位适用病症速查表 290

PART I



第1章

将病邪吸出来的神奇疗法

JIANG BING XIE XI CHU LAI DE SHEN QI LIAO FA

拔罐疗法历史悠久，古代中医文献中多有论述：湖南马王堆汉墓出土的医书《五十二病方》中已有了用它治疗痔疾的记载，晋代的《肘后方》介绍其用于外科吸脓。此外，还有将其用于治疗肺病、风湿等内科疾病的记载。唐朝太医署在医科中已专门设立了角

法（拔罐疗法）科，其受重视程度可见一斑。

如今，拔罐已不仅仅用于治病，而是融入了百姓的日常生活，在调节亚健康、养生保健、美容塑身等方面均有应用。



传承千年的中医符号

在2008年的北京奥运会上，中国文化再一次让世界瞩目，拔罐、针灸等传统的中医疗法首次为各国运动员服务，用以缓解比赛期间的运动疲劳及身体疼痛。其间，在媒体捕捉到的精彩瞬间中，中国女排运动员陈楠、中国游泳运动员王群身上的拔罐印清晰可见，分外醒目，这让世界见证了属于中国特有的符号——中医拔罐。

拔罐疗法古称「角法」（当时古人多以牛、羊等的角作为拔罐工具），即民间所谓的「拔火罐」，又称「拔罐子」或「吸筒」。它是借助热力或其他方法排出罐内空气，从而产生负压，使罐具吸着于皮肤，造成瘀血现象的一种治病方法。拔罐是我国传统中医疗法中的奇葩，它在民间一直广受欢迎，在古代已传至日本、朝鲜和东南亚一带。随着方法的改进和发展，如今拔罐疗法更是遍地开花，远播世界各地。



“扎针拔罐，病去一半”

在中国，无论是身处车水马龙的都市，还是居于偏远的乡村，在身边看到几个身上有拔罐印的人都是不足为奇的。因为拔罐如同喝茶、下棋一样，早已融入我们的文化，成为我们日常生活的一部分。

家住沈阳某区的李大娘，今年刚刚被大家推选为街道的“邻里大管家”。社区的居民都知道她的绝活——拔火罐。提起拔罐儿，李大娘说这都是她小的时候从父母那里学来的。她回忆说小时候家里生活条件不好，生病了也没有钱医治，父亲就拿出瓶瓶罐罐来给家人拔罐，没几天，家人的病就明显好转了。

拔罐这一古老的民间疗法之所以能流传至今，主要也是因为其成本低廉，效果显著，非常适合大众和家庭使用，民间素有“扎针拔罐，病去一半”之说，可见其在老百姓心目中的地位。

“痛并快乐着”

虽然在国内，拔罐这一疗法很受欢迎，但由于文化和思维方式等差异，要想让外国人，尤其是以保守与严谨著称的德国人理解其科学性，却并非易



事。然而如今，许多中医疗法在德国却备受推崇。据德国卫生部门统计，该国每年有超过200万人接受拔罐、针灸等中医疗法的治疗。

出现这种现象，归根究底，还是在于拔罐等中医疗法的神奇功效。有位德国患者因腰疼久治不愈，特地到当地的中医诊所医治，大夫推荐他尝试一下拔罐疗法，说这样可以驱除体内寒气，会好得快些，只是皮肤上会留有紫红色罐印。这位患者欣然同意，拔罐后，他感觉很好，并将这种疗法戏称为“受罪疗法”。随后，他去游泳时，腰上的红印引起了不少人注意，还有人误以为他是受伤所致。这位先生笑着解释说，这是“受罪疗法”，外面红了，里面才能治好。据说，他腰上的罐印曾引来了许多好奇的目光和询问，但他还是不厌其烦地向别人解释这一治疗方法，并坚持治好了腰疼。

好莱坞的选择

今天，中医理念已逐渐被人们所接受，其影响范围正在逐步扩大。早在几年前，美国的美容市场就刮起了一股中医风，拔罐、针灸、食疗都已成为美国人流行的养生方法。

好莱坞女星格温妮丝·帕特洛是我国中医拔罐疗法的拥趸之一。对于影星来说，保持苗条性感的身材当然至关重要，瘦身也是各有高招。在小女儿未满半岁时，格温妮丝·帕特洛便频频出现在影迷的视野中，此时她的身材却仍然骨感迷人。而她的瘦身秘密就是拔罐。在出席电影《爱上男主播》特映会时，她以露背装出镜，毫不掩饰背上明显的圆形拔罐印。在谈及拔罐的效果时，格温妮丝认为这是一种很好的养生方法，她说：“拔罐对我的产后身材恢复极有帮助，还可以活化筋络、促进血液循环、调理消化不良减轻感冒症状等。”

不仅如此，据有关资料显示，英国有3 000多家中医门诊，美国有100多个中医学校，近几年，前来中国学拔罐、针灸等中医疗法的留学生数量也成倍增长。一位来中国学习中医的英国小伙子说，中医在国外比在中国还流行。

拔罐疗法素以简、便、廉、验著称，其操作方法简便安全，省时、省钱、省力，老幼妇孺皆可使用，且见效快，功效神奇，因而深受人们喜爱，历代沿袭，至今不衰。





从经络中来， 到经络中去

从普通老百姓、
体育运动员到好莱
坞明星，拔罐疗法被
人们广泛运用，它何
以具有如此巨大的魅
力？祛除病痛、补充
体能、养生保健、减
肥瘦身……拔罐疗法
何以具有如此多的功
能？要回答这两个问
题，离不开中医的脏
腑经络学说。



中医理论认为，五脏六腑类似于人体城市中的基础设施，它们各有各的功能，如“心主血”、“肺主气”、“肝主筋”、“胃主收纳”、“大肠主津”……只有五脏六腑健康并协调运转，人体的呼吸、循环、消化、排泄、生殖、免疫、思维、情志等各种功能才能保持正常。

经络是运行人体营养物质——气血的通道，它“内属于府藏，外络于肢节”，联通了人的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，将人体组成一个有机整体。

拔罐是在体表进行的，中医称体表皮肤为皮部，它位于人体的最外层，具有抗御外邪、保卫机体的作用。皮部为人体经络系统的重要组成部分，与脏腑息息相通，它既可以将体表感受的各种刺激传导至脏腑；也可以将脏腑的信息传达至体表。也就是说，当皮部卫外不固时，外邪可经皮部深入经络乃至脏腑；若脏腑发生病变，也会在其相应的皮部反映出来。疾病既可通过皮肤经络由表入里，也可由里出表。

人之所以生病，一方面是由于风、寒、暑、湿、燥、火等致病因素的影响，一方面则是因为体内正气



手阳明大肠经之图

凡二十穴
左右共四十穴

不足。《素问遗篇》曰：“正气存内，邪不可干。”若人体正气不足，在致病因素的作用下，就会出现机体阴阳失衡、气机升降失常、脏腑功能紊乱、气血不畅、经脉瘀阻等各种病理表现。

拔罐疗法正是以中医脏腑、经络理论为依据，通过对体表穴位的局部刺激，利用经络的传输和调节功能，来扶助正气，祛除体内的风、寒、湿、燥等病邪，以行气活血，畅通经络，调养脏腑，平衡机体阴阳，从而达到健身祛病的目的。

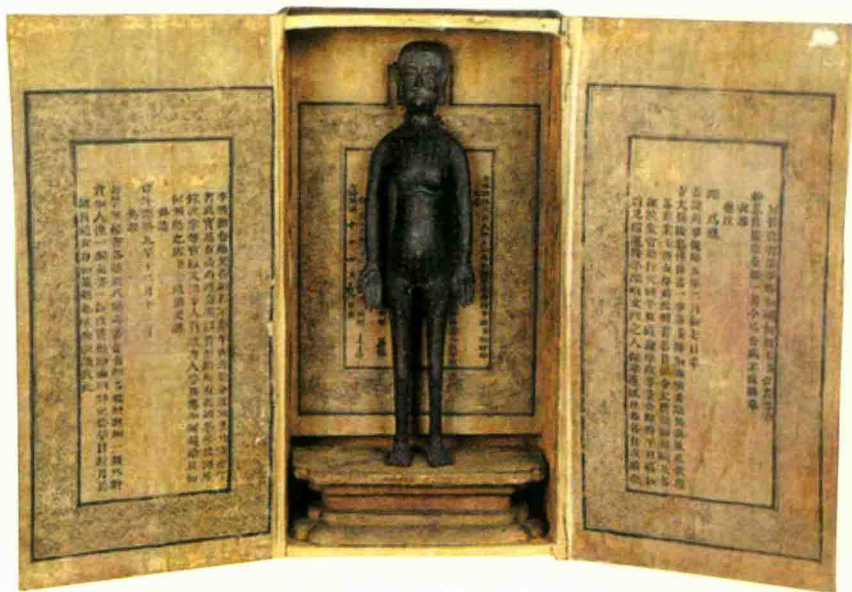
近年来，人们开始采用现代科学方法探索拔罐的机理，从现代西医学的角度验证了传统中医拔罐理论。

现代医学认为，首先，拔罐通过负压的刺激，能引起局部高度充血，使血管扩张，血流加快，进而促进局部血液循环，增强机体新陈代谢，改善局部组织营养状态，增强血管壁通透性及白细胞吞噬活动，从而增强机体生理机能，提高人体免疫力。

其次，在拔火罐时，有一部分小血管可能会破裂，血液溢于组织中被溶解，再被吸收，这种现象在医学上叫“自身溶血”。自身溶血吸收，能对机体产生持续的良性刺激，同时还会产生一种类组织胺的物质，随体液进入体循环，调整全身功能，增强机体抵抗能力。

此外，拔罐的局部刺激还可通过神经系统反射到大脑皮层，调节其兴奋与抑制过程，使之趋于平衡，并加强大脑皮层对身体各部分的调节功能，促进患部皮肤相应的组织代谢，使疾病逐渐痊愈。

由此可见，无论从中医还是西医的角度看，拔罐疗法都具有综合调理身体机能的作用。若体内脏腑不适，通过刺激体表相应的穴位即可由表及里祛除病气。俗话说，病去如抽丝，拔罐疗法正如抽丝剥茧一般，轻轻一拔，即可减轻病痛，一身轻松！





重点在穴位

穴位，又叫腧穴，我国历代文献上还有「灸处」、「气穴」、「孔穴」、「输穴」、「腧穴」等不同的名称。穴位是人体经络、脏腑之气血输注于体表的特殊部位，也是内脏病理、生理和机能变化在体表上相应的感应点。拔罐疗法即是以体表穴位为反应点和刺激点的。

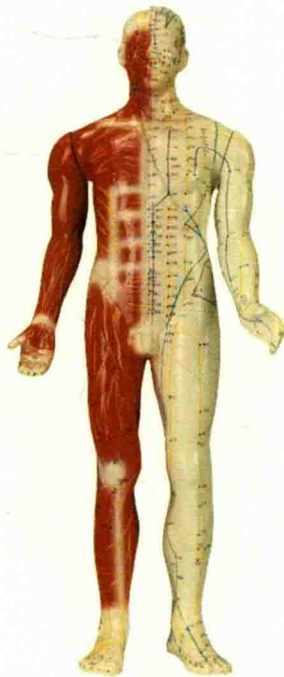


《黄帝内经》中称穴位为“脉气所发”和“神气之所游行出入”。《千金方》中说：“凡孔穴者，是经络所行往来处，引气运入抽病也。”而经络内属于脏腑，外通肢节。可见，穴位虽位于体表，却与经络、脏腑息息相关，并通过经络与人体内外各部发生联系。

如果说人体纵横交错的经络是联系各脏器的纽带，那么穴位就是这些纽带上的隐秘机关。它能够在受到刺激时产生“多米诺骨牌”效应，将刺激沿经络的循行线传导给下一穴位，从而打通经络、调通气血、驱邪扶正，达到调理脏腑、祛除疾病的效果。因此穴位自古以来就是针灸、气功等疗法的施术部位，更是拔罐疗法的重点部位。现代医学研究证明，适当刺激穴位可明显改善神经、内分泌、呼吸、循环、消化、排泄、防御等系统的功能以及人体代谢功能。

此外，穴位通过经络与内部脏腑相连。因此穴位处感觉、色泽和形态的异常及拔罐后的反应，在一定程度上能反映出脏腑经络的病变。如肺脏病患者常可在中府、肺俞、膏肓等穴出现压痛；胃下垂病人常在足三里处出现条索状物，中脘处出现结节，胃俞处出现凹陷等。根据经常施用拔罐疗法的临床医生介绍，高血压患者拔罐后，局部皮肤多呈现粉红色或无色；风湿症和类风湿性关节炎患者拔罐后，局部皮肤多呈现紫红色，且在紫红色中间常出现黑褐色斑纹。

由此，我们就不难理解，为何一些有经验的中医只观察患者的外表便可知其内部病变，在体表的穴位施以针灸、拔罐，就能调理所属脏腑的某些疾病。如果我们能经常刺激体表穴位，就能及早发现脏腑的不适及病变，及早治疗，从而避免酿成严重后果。





病理地图——罐象诊病

体检是现代人的解身体状况的主要方式之一，然而很多人因忙于工作，常常顾不上按时到医院体检，所以许多疾病被发现时往往已错过了最佳的治疗期。那么，有没有什么好方法可以让我们不用经常去医院就能够对自己的健康状况了如指掌呢？



其实，只要经常在家拔罐，就可以在第一时间准确预知身体的病变。拔罐疗法除了具有预防、调理的作用外，对于疾病的诊断也具有积极的意义，而这一功能主要是通过罐象来体现的。

罐象即拔罐后皮肤的反应情况，对脏腑的健康状况有着重要的诊断意义，《素问·经脉别论》说：

“论病之道，观人勇怯骨肉皮肤。能知其情，以为诊法也。”罐象有时比诊疗仪器更灵，体内任何部位只要有病变，即可通过罐象直观地反映出来，而某些疾病往往只有等病变发展到一定程度后才能被诊疗仪器检测出来。罐象无异于体内病症的放大镜，可提前预告病变部位及其病情轻重，让你的健康状况一目了然。

拔罐后留下的罐象不同，表明病症及程度不同，一般说来无病者多无明显罐象。

- 拔罐部位如显水疱、水肿状，表明患者湿盛或因感受潮湿风寒而致病。
- 拔罐部位皮肤发白，触之不温，表明多是贫血、虚寒、湿邪。
- 拔罐部位皮肤颜色无明显变化，但起黄水疱或黄绿疱和脓水及黏稠物、果冻样物，多为有炎症且比较重。
- 罐印呈现深红、紫黑或丹痧现象，触之微痛，多为火毒，罐印紫黑而暗或呈深浅不一的紫点状，多为气滞血瘀之象；如发紫伴有斑块，多为寒凝血瘀之证。
- 罐印鲜红而艳，多为阴虚，气血两虚或阴虚阳亢之证。
- 罐印红而暗，多表示为血脂高，血黏稠度高，而且有热邪。
- 感觉拔罐部位痒，表示有风邪和湿邪。
- 一般而言，如果拔罐后皮肤所呈现的斑纹和颜色逐渐减少减轻，即证明患者症状在逐渐减轻；若皮肤所呈现的颜色和斑纹逐渐增多增重，则说明病情在加重。

有助于判断病变部位

很多疾病在患病早期，既无明显症状，又无体征表现，观察拔罐后的反应，可以提前预见身体有无病变，并能准确判断病变部位。病变部位可分为局部、体躯部、内脏部。

- 拔罐部位在5分钟内出现吸拔体征时，说明该部位就是有病变的部位。
- 吸拔体征出现在四肢及没有内脏对应穴位的躯干部，则反映人体体躯患病。
- 吸拔体征出现在脊柱两侧及躯干部内脏相对应的穴位时，则表明该内脏有病变，可结合其他医疗资料，综合分析、诊断内脏疾病。

此外，对于一些特殊人群，罐象的意义还应注意具体分析。有些人虽然患了病，然而往往并没有明显的吸拔特征，如肥胖病人、贫血症患者、体质虚弱的老人、恶液质状态的病人等。由此可见，无明显罐象的人不一定是健康的，不可一概而论。因此，在实际诊疗过程中，在观察罐象的基础上，一定要结合其他临床资料来综合分析、判断。

如果将我们的身体看做一台机器的话，经常拔罐就相当于对其进行定期保养和检修，只有这样才能保持机器的安全性，并最大限度延长其使用寿命。相信你只要试一试，坚持拔罐，一定会远离疾病，受益匪浅，尽情享受健康快乐的生活。

