

陈飞松
中国中医科学院研究员
主任医师、国家级保健专家
世界针灸学会联合会考试委员会
副秘书长

温玉波
中医针灸专家
贵州省兴仁县中医院院长
中医世家第四代传人
北京亚健康防治协会常务理事

主编

拔罐消百病

速查轻图典

97种家庭常见病一“罐”解除
简明拔罐疗法图文速查
就是要你看得懂

健康养生堂编委会 编著

留罐法：
将罐具吸拔
在皮肤上后
留置5~15
分钟。



走罐法：
适用于体表面积
大、肌肉较丰厚
的部位。



主治病症
颈项强直、
肩颈疼痛、
疟疾、风疹。

大椎穴



主治病症
咳嗽、气喘、
胸痛、
肩臂痛。

中府穴



疏通经络
平衡阴阳
老百姓的
中医外治疗法



拔罐消百病

速查轻图典

陈飞松 温玉波 主编
健康养生堂编委会 编著

97种家庭常见病—“罐”解除
简明拔罐疗法图文速查
就是要你看得懂

图书在版编目 (CIP) 数据

拔罐消百病速查轻图典 / 陈飞松, 温玉波主编. --
南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(含章·生活轻图典)

ISBN 978-7-5537-2287-0

I. ①拔… II. ①陈… ②温… III. ①拔罐疗法-图
解 IV. ① R244.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 272158 号

拔罐消百病速查轻图典

主 编	陈飞松 温玉波
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177千字
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2287-0
定 价	35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

第1章 拔罐疗法的基本知识

拔罐疗法操作简单方便，适合家庭使用。此法随时随地皆可进行，帮助人们疏通经络、祛寒除湿、行气活血，从而达到自我保健和辅助调理疾病的目的。

疏通五脏六腑的拔罐疗法·····	14
认准腧穴好拔罐·····	16
拔罐前根据需要准备器具·····	18
让罐子牢牢吸附在皮肤之上·····	20
选择最合适的拔罐方法·····	22
拔罐时要随时留意身体反应·····	24
分析拔罐后的罐象·····	25

Column

家庭拔罐需要注意患者的承受能力····· 26

第2章 常见身体不适或异常的拔罐疗法

在日常生活中，人们的身体时常会出现各种不适症状，如头痛、耳鸣、咳嗽、腹胀、乏力等。这些亚健康状况常常挥之不去、反复出现，困扰着人们的生活。借助一些简单的罐疗方法，就能帮你解决掉这些“小麻烦”。

头痛·····	28	腹胀·····	42
耳鸣·····	30	腹泻·····	44
落枕·····	32	便秘·····	46
呃逆·····	34	失眠·····	48
咳嗽·····	36	健忘·····	50
心悸·····	38	乏力·····	52
胃痛·····	40	怕冷·····	54

目录

上火·····	56	黄褐斑·····	61
中暑·····	58	青春痘·····	62
肥胖·····	60	足跟痛·····	64

Column

头面部拔罐怎样防止烫伤·····	66
------------------	----

第



章

常见内科疾病的 拔罐疗法

拔罐疗法不仅能帮人们解除生活中遇到的一些轻微症状，在应对常见内科疾病上，也有着不错的疗效。当人们被一些病因复杂、病程绵长的疾病纠缠时，采用罐疗方式往往有助于减轻或缓解症状，给人以惊喜。

感冒·····	68	尿潴留·····	99
慢性咽喉炎·····	70	肾病综合征·····	100
支气管炎·····	72	慢性肾炎·····	101
支气管哮喘·····	74	糖尿病·····	102
肺炎·····	76	高脂血症·····	104
肺结核·····	78	高血压·····	106
肋软骨炎·····	80	低血压·····	108
胸膜炎·····	82	贫血·····	110
心绞痛·····	83	中风偏瘫·····	112
冠心病·····	84	面瘫·····	114
肝病·····	86	痛风·····	116
脂肪肝·····	88	甲状腺功能亢进症·····	117
胆囊炎·····	89	前列腺炎·····	118
胃病·····	90	早泄·····	120
慢性胃炎·····	92	阳痿·····	122
胃痉挛·····	94	前列腺增生·····	124
胃下垂·····	96	男性不育症·····	125
肠炎·····	98		

Column

习惯好，颈肩腰背病患少·····	126
------------------	-----

第4章 常见外科疾病的拔罐疗法

当人体肌肉、肌腱、韧带和关节囊等软组织因外力、劳累或其他因素而罹患外科病症时，如肩周炎、颈椎病、慢性腰肌劳损、风湿性关节炎等，及时采用拔罐疗法不仅可以帮助缓解伤痛，也能强壮身体、提高免疫力。

肩周炎·····	128	风湿性关节炎·····	144
颈椎病·····	130	类风湿性关节炎·····	146
颈肩肌筋膜炎·····	132	腱鞘囊肿·····	148
肥大性脊柱炎·····	134	网球肘·····	149
坐骨神经痛·····	136	股外侧皮神经炎·····	150
慢性腰肌劳损·····	138	静脉曲张·····	152
腰椎间盘突出症·····	140	乳腺小叶增生·····	154
急性腰扭伤·····	142	乳腺炎·····	156
第3腰椎横突综合征	143	痔疮·····	158

Column

生活规律多运动，增强免疫防疾病·····160

第5章 常见五官科疾病的拔罐疗法

相对于身体的其他部位，头面部面积较小，却分布着眼、耳、口、鼻等重要器官。人们的正常工作、生活同五官的健康息息相关。掌握一些简单的罐疗知识，往往能在关键时刻帮助你远离病痛、重沐阳光。

急性结膜炎·····	162	内耳眩晕症·····	172
麦粒肿·····	164	三叉神经痛·····	174
鼻炎·····	166	颞颌关节功能紊乱	176
牙痛·····	168	口腔溃疡·····	177
急性扁桃体炎·····	170		

Column

腹部要健康，每天揉一揉·····178

第6章

常见妇产科疾病的拔罐疗法

在现代生活中，柔心弱骨的女性要同时肩负着工作、家庭等多方面的压力。特殊的生理周期，也让女人的生命如同花朵，需要细心呵护才能维持长久的健康和美丽。安全有效的罐疗往往成为女人内外兼修的入门课。

产后缺乳·····	180	慢性盆腔炎·····	188
月经不调·····	182	产后腹痛·····	189
带下病·····	184	更年期综合征·····	190
痛经·····	186		

Column

手足重保健，病痛自然少·····	192
------------------	-----

第7章

亚健康状态的拔罐疗法

环境污染、饮食结构失衡、不良生活习惯、工作压力等不利因素一点点侵蚀着我们的健康，亚健康成为城市人群必须面对的巨大挑战。当身体为你亮起“红灯”，借助一些罐疗方法和技巧，可以带你重回“安全地带”。

食欲不振·····	194	神经衰弱·····	202
消化不良·····	196	急躁易怒·····	203
小腿抽筋·····	198	抑郁消沉·····	204
肌肉酸痛·····	200	迎风流泪·····	205

Column

饮食调理好，健康少烦恼·····	206
------------------	-----

拔罐消百病 速查轻图典

陈飞松 温玉波 主编
健康养生堂编委会 编著

97种家庭常见病—“罐”解除
简明拔罐疗法图文速查
就是要你看得懂

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
- 臧春逸 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
- 李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
- 赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
- 于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
- 于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
- 刘 红 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
- 韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
- 成泽东 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
- 谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
- 盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
- 尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
- 杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
- 陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
- 温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
- 秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
- 林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
- 邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
- 曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
- 穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
- 郑书敏 国家举重队队医、主治医师
- 聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
- 朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
- 孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
- 张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
- 宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师

健康生活从拔罐开始

拔罐疗法，是中国百姓家庭较为喜闻乐见的一种中医外治疗法。人们借助热力将杯罐吸拔在人体皮肤上，进而产生一系列的刺激作用和生物学作用，具有疏通经络、平衡阴阳、调和脏腑、祛寒除湿、行气活血、消肿止痛等健康功效。

在中国的古代，医家常利用这种方法吸血排脓，治疗疮疡脓肿。拔罐疗法能够帮助人们改善因炎症、损伤、压迫等造成的人体局部组织缺氧、粘连、痉挛等问题，调整局部组织结构和功能。通过拔罐产生的良性刺激，也能够改善体内局部环境，促进血液循环和新陈代谢，减少或消除致痛物质对神经末梢的刺激，达到消除病痛、治愈疾病的目的。

对于那些没有接触过拔罐疗法的人们来说，它在术后留在皮肤上的红红印痕总是能让人印象尤深。这种局部皮肤的毛细血管破裂，会产生组织淤血、放血、发生溶血等现象，红细胞被破坏，血红蛋白释放出来，从而对机体产生良性刺激。同时，在罐具内负压的牵拉下，神经、肌肉、血管以及皮下腺体都会产生一系列神经内分泌反应，并对组织器官产生双向调节作用，从而增强器官的功能和白细胞的吞噬能力，提高机体的抗病力。

这本书着重结合了实际生活，分别就人体7大部位97种家庭常见病，深度讲解了拔罐疗法的实际应用。书中辅以大量、清晰的人体经络及真人示范图解，让人一目了然。同时附加了病理分析、取穴定位、拔罐技巧、日常保养等方面的知识，简洁易懂，实用方便，非常适合作为家庭拔罐疗法的入门参考读物。让我们的健康生活从简单拔罐开始！



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

本书的使用方法

本书采用真人立体骨骼图片，配合每个穴位的精确位置和标准取穴技巧的讲解，让读者在取穴时一看就懂，一学就会。深度结合实际生活，分门别类地讲解人体7大部位97种家庭常见病的拔罐疗法，涉及病理分析、罐疗取穴及配穴、罐疗方法以及日常保养等知识。此外，还特别收录了经络常识、拔罐技巧、常用穴位与功效等内容，简洁易懂，便于速查。

疾病名称

在这里你能找到你想查找的疾病。

病症简析

在这里了解该疾病最简明的介绍与分析，并结合实际症状对号入座。

保养专栏

除了拔罐疗法以外，你也可以通过各种其他方法辅助治疗疾病和养护身体。

外感风邪或内伤所致

头痛

头痛是一种临床常见的自觉症状，既可单独出现，也可由一些疾病引起。有急性和慢性之分。按部位分为前额痛、后头痛、偏头痛、巅头痛等多种类型。

罐疗



症状	配穴
风寒	外关
风热	曲池
后头痛	胆俞、后溪
前头痛	合谷、内关
偏头痛	率谷、外关、足临泣
头胀痛	百会、至阴、后溪

操作方法

① 患者取坐位，主要穴位消毒，每穴用二指针刺刺激一下，用泻法针刺或吸拔于主穴。停留10分钟后左右，拔出后留针，刺激双侧颈项上的穴位。

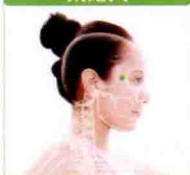
② 根据经络辨证配穴，消毒针刺后留针10~15分钟。

③ 每日1次，5次为1疗程。

Tips

外感头痛者宜食葱、姜、苏蒿；风热头痛者宜食绿豆、白菜、萝卜；内伤头痛者宜食山药、橘子、山楂。

太阳穴

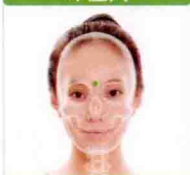


取穴方法 在侧部，当额角与发际之间，约距前发际4横指处。



定位取穴 正坐或仰卧，两鬓的耳弓外侧面为环状凹陷处，即此处中即是。

印堂穴



取穴方法 在额部，当两眉头之间，两眉头连线的中点处即是。



定位取穴 仰掌或仰卧，两手上指尖相触时，在两眉弓连线的中点。

阳白穴



取穴方法 位于额部，当瞳孔直上，眉上1寸，为减少误差，可取发际上。



定位取穴 正坐仰掌或仰卧，瞳孔直上，过眉毛1寸处即是。

对症罐疗

在这里可找到对症罐疗的取穴、方法及时间，全面把握罐疗过程，同时也能找到相关常识和健康提示。

取穴方法

简单、快速找到穴位的方法。

定位取穴

在这里结合真人立体骨骼，可以找到每个穴位的精确位置。

拔罐常用穴位

拔罐的施术面积较大，对选穴的精确性也宽松得多。在进行罐疗时，要找准经络进行取穴。初学者只要找准压痛点，再选取罐疗常用穴位，按操作要求试拔，基本上就能掌握要领。

大椎穴

取穴方法
↓
P32



1

主治病症：颈项强直，肩颈疼痛；疟疾，风疹。

身柱穴

取穴方法
↓
P79



2

主治病症：身热、脊背强痛、疔疮；喘息、百日咳。

命门穴

取穴方法
↓
P45



3

主治病症：虚损腰痛、闪腰扭伤、坐骨神经痛；尿频、遗尿、阳痿、遗精、月经不调。

风门穴

取穴方法
↓
P36



4

主治病症：感冒、咳嗽、哮喘；头痛项强、荨麻疹。

肺俞穴

取穴方法
↓
P37



5

主治病症：支气管炎、肺炎、肺结核、胸膜炎、感冒、荨麻疹、肩背痛。

脾俞穴

取穴方法
↓
P41



6

主治病症：胃炎、肝炎、肠炎、慢性出血性疾病、水肿。

中府穴

取穴方法
↓
P77



7

主治病症：咳嗽、气喘、胸痛、肩臂痛；支气管炎、肺炎、肺结核。

膻中穴

取穴方法
↓
P34



8

主治病症：气短、心悸、乳汁不足、乳腺炎、心绞痛、肋间神经痛。

心俞穴

取穴方法
↓
P38



9

主治病症：心痛、心悸、心律不齐；神经衰弱、癔症、癫痫、精神病。

厥阴俞穴

取穴方法
↓
P39



10

主治病症：胸闷、胸胁痛、心痛、心悸；咳嗽、呕吐、神经衰弱。

肝俞穴

取穴方法
↓
P89



11

主治病症：肝胆疾病、胃病、眼病、神经衰弱。

灵台穴

取穴方法
↓
P62



12

主治病症：气喘、咳嗽、脊背痛、项强；疔疮痈疽、疟疾。

穴位功效速查

中府穴

止咳、消炎、镇痛

膻中穴

益气活血，安神养心

心俞穴

强心、镇静、安神

厥阴俞穴

理气解郁，镇痛止咳

肝俞穴

疏肝解郁，理气安神

灵台穴

清热解毒，润肺止咳

巨阙穴

取穴方法

P35



13

主治病症：胃痛、反胃、噎膈；心悸、惊恐、心烦、神经衰弱。

膈俞穴

取穴方法

P103



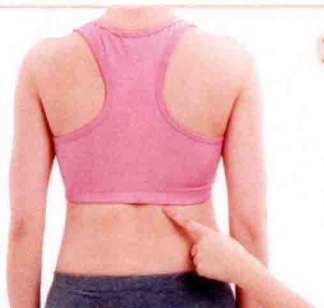
14

主治病症：食欲不振、胃脘胀痛、呃逆、吐血、便血、尿血、潮热、盗汗。

胃俞穴

取穴方法

P41



15

主治病症：胃痛、胃下垂、胸胁痛；腹胀，呕吐、消化不良。

大肠俞穴

取穴方法

P47



16

主治病症：腹胀腹痛、肠鸣腹泻；便秘、痢疾、腰痛。

天枢穴

取穴方法

P45



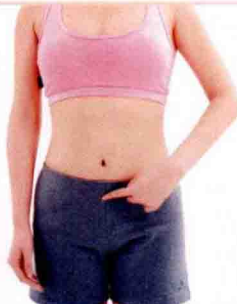
17

主治病症：腹痛、腹胀、腹泻、消化不良；月经不调、痛经。

关元穴

取穴方法

P35



18

主治病症：遗精、阳痿、早泄、肾炎；月经不调、痛经、闭经、不孕。

穴位功效速查

巨阙穴	平肝和血，养胃止痛	膈俞穴	健脾开胃，清热止血
胃俞穴	健脾胃，促消化	大肠俞穴	消食化积，健脾止泻
天枢穴	健脾理肠，活血调经	关元穴	固肾益精，行气活血

胆俞穴

取穴方法
↓

P113



19

主治病症：胃痛、呕吐、胸胁痛。

中脘穴

取穴方法
↓
P42



20

主治病症：胃痛、腹痛、反胃、积食不化；便秘、失眠、脏燥。

至阳穴

取穴方法
↓

P83



21

主治病症：项强、腰背疼痛、胸胁胀闷；胃痛、黄疸、胆囊炎。

期门穴

取穴方法
↓

P87



22

主治病症：胸胁胀满、食欲不振、呕吐、腹泻；高血压、肝炎、胸膜炎。

膀胱俞穴

取穴方法
↓

P124



23

主治病症：阳痿、遗精、遗尿、糖尿病；尿路感染、腹泻、便秘。

八髎穴

取穴方法
↓

P118



24

主治病症：遗精、阳痿、月经不调、下腰痛；附件炎、阴痒、痔疮。

穴位功效速查

胆俞穴	平肝和胃，理气止痛	中脘穴	和胃止痛，祛燥安神
至阳穴	舒筋活络，镇痛安神	期门穴	和胃止泻，利水消炎
膀胱俞穴	升阳补肾，消炎抗菌	八髎穴	清热解毒，补肾固精

第1章 拔罐疗法的基本知识

拔罐疗法操作简单方便，适合家庭使用。此法随时随地皆可进行，帮助人们疏通经络、祛寒除湿、行气活血，从而达到自我保健和辅助调理疾病的目的。

疏通五脏六腑的拔罐疗法·····	14
认准腧穴好拔罐·····	16
拔罐前根据需要准备器具·····	18
让罐子牢牢吸附在皮肤之上·····	20
选择最合适的拔罐方法·····	22
拔罐时要随时留意身体反应·····	24
分析拔罐后的罐象·····	25

Column

家庭拔罐需要注意患者的承受能力····· 26

第2章 常见身体不适或异常的拔罐疗法

在日常生活中，人们的身体时常会出现各种不适症状，如头痛、耳鸣、咳嗽、腹胀、乏力等。这些亚健康状况常常挥之不去、反复出现，困扰着人们的生活。借助一些简单的罐疗方法，就能帮你解决掉这些“小麻烦”。

头痛·····	28	腹胀·····	42
耳鸣·····	30	腹泻·····	44
落枕·····	32	便秘·····	46
呃逆·····	34	失眠·····	48
咳嗽·····	36	健忘·····	50
心悸·····	38	乏力·····	52
胃痛·····	40	怕冷·····	54

目录

上火·····	56	黄褐斑·····	61
中暑·····	58	青春痘·····	62
肥胖·····	60	足跟痛·····	64

Column

头面部拔罐怎样防止烫伤·····	66
------------------	----

第



章

常见内科疾病的 拔罐疗法

拔罐疗法不仅能帮人们解除生活中遇到的一些轻微症状，在应对常见内科疾病上，也有着不错的疗效。当人们被一些病因复杂、病程绵长的疾病纠缠时，采用罐疗方式往往有助于减轻或缓解症状，给人以惊喜。

感冒·····	68	尿潴留·····	99
慢性咽喉炎·····	70	肾病综合征·····	100
支气管炎·····	72	慢性肾炎·····	101
支气管哮喘·····	74	糖尿病·····	102
肺炎·····	76	高脂血症·····	104
肺结核·····	78	高血压·····	106
肋软骨炎·····	80	低血压·····	108
胸膜炎·····	82	贫血·····	110
心绞痛·····	83	中风偏瘫·····	112
冠心病·····	84	面瘫·····	114
肝病·····	86	痛风·····	116
脂肪肝·····	88	甲状腺功能亢进症·····	117
胆囊炎·····	89	前列腺炎·····	118
胃病·····	90	早泄·····	120
慢性胃炎·····	92	阳痿·····	122
胃痉挛·····	94	前列腺增生·····	124
胃下垂·····	96	男性不育症·····	125
肠炎·····	98		

Column

习惯好，颈肩腰背病患少·····	126
------------------	-----