



中医传统疗法大全
ZHONGYI CHUANTONGLIAOFA DAQUAN

中国针灸学会临床分会理事 仙桃市第一人民医院疼痛康复科主任 **陈波教授** 20余年磨砺 真情奉献

对症 拔罐治百病

DUIZHENG
BAGUAN
ZHIBAIBING

陈波◎编著



最常用的100余个穴位，最常见的100余种病症
拔罐与食补互搭配，双重疗法出奇效

无创痕、无痛苦、无副作用，最易学、最省钱、最科学的天然疗法

北京卫视“养生堂”专家，畅销书《不上火的生活》作者 **佟彤** 作序推荐



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中医传统疗法大全
ZHONGYI CHUANTONG LIAOFA DAQUAN

对症 拔罐



DUIZHENG
BAGUAN
ZHIBAIBING

治百病

陈波◎编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(C I P)数据

对症拔罐治百病 / 陈波 编著. - 西安: 西安交通大学出版社, 2013. 11
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5841-7

I. ①对… II. ①陈… III. ①拔罐疗法 IV.
①R244.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282904 号

书 名	对症拔罐治百病
编 著	陈 波
责任编辑	李 晶 王 磊

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtupress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本	787mm×1092mm 1/24 印张 10.75 字数 201 千字
版次印次	2014 年 2 月第 1 版
书 号	ISBN 978-7-5605-5841-7/R•397
定 价	35.00 元

读者购书、书店填货,如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。
订购热线:(010)64925278
读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

专家推荐序

请一个常驻不走的“家庭医生”

佟彤

当下社会，最高发的，也是最威胁人们生命的疾病，大多属于“生活方式病”，从糖尿病，高血压，心脑血管病到癌症，不一而足。

既然是“生活方式病”，它们的形成和治疗，就都与生活方式脱不开干系，换句话说，是应该在生活中避免，在生活中康复的疾病。因此，对于这种疾病的防与治，与其说是医生之职，不如说是病人之责，那些离开医生之后，融会在每天生活细节中的预防与保健之法，就是这些疾病防治的锦囊妙计，从这个角度上说，手边放一套能防治此类疾病的书，无异于请了一位常驻不走的“家庭医生”，而本套书想提供的，就是这样的医疗服务。

对于疾病的防治，向来离不开医学科普，但向来的科普存在两个问题，一种是过于“普”。至少在很长一段时间里，凡是能操持家务的，能做饭烧菜的，似乎都有了养生防病的发言权，于是我们看到了各种没有医学背景的“大师”“名医”们的谬种流传，以讹传讹，诸如包治百病的绿豆、生茄子。另一个问题是，过于“科”，那些学养高深的医学专家们，仍旧以教科书，给研究生授课的深奥且生硬方式，教化读者，这种书斋之作的效果，与其说是知识的传播，不如说是信息的保密。



怎么能使百姓生活中必备的医学科普,既“科”又“普”,既权威又通俗,一直是健康科普书需要解决的问题,而这,也是这套书的特色:本套丛书的写作者都有着权威的专业背景,有着丰富的临床经验,加上对读者、乃至观众接受能力的充分了解,足以使这套书,能深入浅出,能将深奥学问的解释接地气,而这,也是我在这里向大家推荐这套书的理由。

前言

Preface

“健康”这个话题对于现代人来说格外重要。现代生活节奏快，生活、工作压力大，人们精神高度紧张，时常会感到身心疲惫，继而反映出各种不适症状，身体和精神不停地闪着疾病的“报警信号”。久而久之健康状况必然亮起红灯，不仅影响工作和学习，甚至可能会危及生命。因此，人们开始苦苦寻找养生、治病的良方。在寻觅中人们发现，其实健康并没有想象中那么难，也不是只有吃药打针才能获得，拔罐就是获得健康的秘诀之一。

拔罐疗法和按摩、刮痧一样，是中国传统疗法之一，具有几千年的历史。但拔罐与按摩、刮痧的最大不同就在于，它是以罐具作为治疗工具，利用燃烧或其他方法将罐内空气“去除”，使罐内产生负压，并作用于人体表面，将体内的“毒邪之气”拔出体外，达到治病、防病的目的。

随着医学的不断进步，拔罐疗法在继承优良传统的同时，也吸取了很多现代先进的医学理论，利用经络学的理论来研究人体体表皮肤与器官之间的紧密联系，总结出两者的定位规律，并根据不同症状的特点，将拔罐广泛运用于各科的多种疾病。另外，在技术方面，拔罐又在传统的火罐、药罐





等方法中增加了真空抽气罐、电拔罐等新式拔罐法,大大丰富了拔罐疗法的方式方法,提高了治疗效果,使人们向健康迈进了一大步。拔罐不仅可以保健、治病,还可以提前自检体内潜在的病理变化,了解身体的健康状况。

另外,拔罐疗法与食补结合在一起,可以内外调理双管齐下,让家庭保健和治病康复达到事半功倍的效果。为此,我们特编写了本书,将拔罐与食补完美结合,为现代人的健康尽微薄之力。

对于普通人群而言,拔罐疗法依旧是比较神秘、复杂的保健、治疗方法,认为除了专业人士,自己是无法在家里自行操作的。其实,看似复杂的拔罐实际操作起来并不难,只要了解了相关知识与操作方法,没有经过专业培训的人也可以在家中为自己、家人进行拔罐,为此,我们编写了本书。

为了方便读者理解、阅读、学习和掌握,本书从拔罐原则、拔罐方法、拔罐自我体检、美容美体、常见病症治疗、男女常见病治疗、改善亚健康等方面着手,让不同的读者群体都能根据自己和家人的具体情况选择最适合的拔罐方法。而文中的配套食补则会让拔罐的功效最大限度地释放出来,达到最好的效果。在本书的最后,我们还附上了常用穴位取穴对照表便于读者查找穴位。

综上所述,本书将成为您拥有健康的必备宝典!当然,由于作者水平有限,书中难免有错误和疏漏之处,希望广大读者指正,提出宝贵意见。

目录

第一章 神秘又特别的拔罐疗法 1

经穴与拔罐的关系 2

拔罐疗法的作用机理 3

拔罐的疗疾原则 4

拔罐能祛人体“六淫” 6

拔罐疗法中的“禁忌” 7

区别保健拔罐和医疗拔罐 9

拔罐前的准备工作 10

罐具的选择 11

拔罐的辅助工具 13

把握拔罐时间 14

选择拔罐合适体位 14

避免火罐烫伤的方法 16





晕罐的紧急处理	16
拔罐之后的护理	18
学会观罐象自查健康	19
最简易的取穴方法	25

第二章 不同的拔罐方法

排气拔罐法	31
分类拔罐法	32
综合拔罐法	34
辨证拔罐法	35
起罐法	37
起罐法	38

第三章 美容美体拔罐

皮肤粗糙	39
皮肤晦暗	40
皮肤晦暗	42
黑眼圈	44





雀斑	46
黄褐斑	48
痤疮	50
脱发	52
荨麻疹	54
湿疹	56
银屑病	58
带状疱疹	60
肥胖	61

第四章 常见病拔罐

感冒	64
发热	66
中暑	68
失眠	70



头痛	72
过敏性鼻炎	74
慢性鼻炎	76
牙痛	78
慢性咽喉炎	80
耳鸣	82
慢性支气管炎	84
慢性胃炎	86
肠炎	88
便秘	90
肾绞痛	92
心绞痛	94





风湿性关节炎	95
高血压	97
糖尿病	99
甲状腺功能亢进症	101
癫痫	103
肩周炎	105
颈椎病	107
背肌筋膜炎	109
慢性腰肌劳损	111
腰椎间盘突出症	112
腰骶神经根炎	114
急性腰扭伤	116
坐骨神经痛	118





第五章 男女常见病拔罐	120
月经不调	121
痛经	123
闭经	125
带下	127
慢性盆腔炎	129
子宫脱垂	131
乳痈	133
乳腺增生症	134
更年期综合征	136
遗精	138
早泄	140
阳痿	142





第六章 亚健康保健拔罐	144
免疫力低下	145
身体疲劳	147
眼睛疲劳	149
记忆力下降	151
疲倦嗜睡	153
神经衰弱	154
眩晕	156
落枕	159
抑郁症	162
性欲低下	164
食欲失衡	166
腹泻不适	168
口臭口苦	169
脾胃不调	171
肝脏郁气	172
大便不畅	173





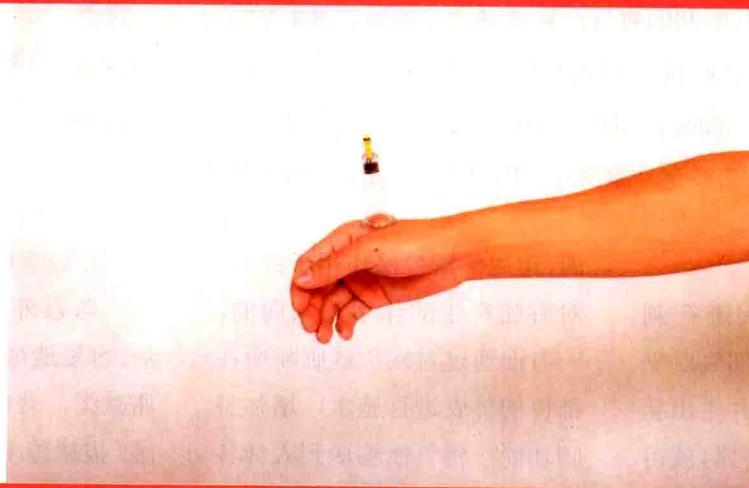
附录 常用穴位取穴对照表 174

手太阴肺经经穴	175
手少阴心经经穴	178
手厥阴心包经经穴	181
手太阳小肠经经穴	184
手阳明大肠经经穴	187
手少阳三焦经经穴	191
足太阳膀胱经经穴	194
足阳明胃经经穴	203
足少阳胆经经穴	210
足太阴脾经经穴	216
足少阴肾经经穴	220
足厥阴肝经经穴	224
督脉经穴	227
任脉经穴	231
经外奇穴	236



第一章

Part 1



神秘又特别的拔罐疗法



经穴与拔罐的关系

人体有五官九窍、皮肉筋骨、五脏六腑、四肢百骸等组织器官，它们之所以可以维持彼此间相对的协调统一，正常完成机体生理活动，拔罐以及经穴功不可没。当人体出现异常时，可以通过拔罐这种自然疗法施术于经穴，使经络发挥作用，顺利的将气血输送到全身各处，“使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利”。经穴在“行气血”的同时，还将营卫之气“密布周身”，“在内和调于五脏，洒陈于六腑，在外抗御病邪，防止内侵”。也就是说，在对经穴进行拔罐的同时，能够充分激发经穴的潜能力，达到治病健体的作用。



1. 活血化瘀，舒筋活络

通过拔罐对经穴进行刺激，疏导气血，使局部气血平衡，加速瘀血吸收，并生出新血。当气血运行恢复正常，就可以提高机体局部组织的痛阈，达到通则不痛、舒筋活络的目的。

2. 滋养脏腑，双向调节

气血源头其实就是五脏六

腑，运用拔罐疗法作用于经穴，对脏腑产生的作用是双向的，一方面通过对穴位或脏腑所在部位的体表进行施术，增强脏腑功能，将气血输送到人体各处；另一方面又加快气血回流，使脏腑及时得到营养供给，从而增强体内正气，抑制或驱除外邪侵犯。

3. 加速代谢，散寒除痹

当寒邪或热邪进入人体后，容易造成气血瘀滞，局部代谢减缓，聚瘀或湿为热毒或痰湿。拔罐施术于经穴，具有和血脉、除痹痛的作用，通过运行气血将毒素排出，从而改善风寒、湿热所致的各种不适症状。