

HUOGUAN

中华 国医馆

黄海清 编著 成都时代出版社

附 DVD

随书附赠高清视频
中医名师全程示范教学
快速准确掌握火罐疗法



手到病自除

据《本草纲目拾遗》记载：「阳痧腹痛，莫妙以瓷调羹蘸香油刮背，盖五脏之系，咸在于背，刮之则邪气随降，病自松解。」

承传千年的神奇中医疗法

行气血、营阴阳、濡筋骨、利关节

2000个实效拔罐穴位图示，1分钟找准穴位的方法

1000种常见疾患中医拔罐疗法技巧

天然安全疗法，祛病不用药，古老智慧保健康



中华
国医馆



黄海涛 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

火罐 / 黄海涛编著. -- 成都 : 成都时代出版社,

2014.3

ISBN 978-7-5464-1086-9

I. ①火… II. ①黄… 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(2014)第013809号

火罐

HUOGUAN

黄海涛 编著

出品人	段后雷
责任编辑	李 佳
责任校对	张 巧
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	180千
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1086-9
定 价	35.00元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449

疏通气血·平衡阴阳·调理机体 效果独到的火罐疗法

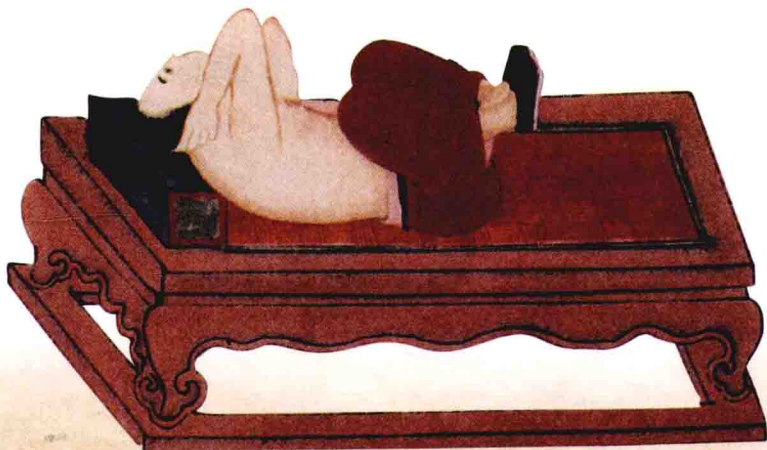
中医学是中华文化的瑰宝，是中国“四大国粹”之一。其扶正固本、扶正祛邪的思想和治未病重养生的理念，在治疗疾病、调理身心方面有重要意义。

拔火罐作为中医治疗常用的方法，是物理疗法中最为优秀的疗法之一。中医认为疾病是由致病因素引起机体阴阳偏盛偏衰、人体气机升降失常、脏腑气血功能紊乱所致。人体受到外部气候或环境的侵扰、外伤或情绪的冲击后，容易出现脏腑功能失调，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在机体中，扰乱气机，滞塞脏腑，淤阻经脉，最终导致各种病症。而拔罐产生的真空负压有一种较强的吸拔之力，作用在经络穴位上，可将毛孔吸开并使皮肤充血，把体内的病理产物从皮肤毛孔中吸出来，从而疏通经络气血，调整脏腑功能，达到健身祛病的目的。事实证明，火罐疗法适应范围广，疗效稳定，无副作用，即便是儿童，也适合使用。

您是否已体验过火罐疗法，对它的疗效印象很深刻呢？是否已对它产生了兴趣，想要对其深入探究一番，而不知从何下手呢？是否也曾尝试自己拔火罐，却不得要领，没有达到想要的效果呢？火罐疗法虽然简便安全、容易操作，但作为一种专业的治疗手段，使用者还需要掌握一些基本的拔罐知识。

本书用科学简洁的语言，配上清晰准确的图片，将拔罐必知的方法、适用证、禁忌证以及常用经穴、位置、主治、手法做了系统说明，让您轻松学会用火罐来治疗五十多种常见疾病，并用以减压、养生、美容。

一册在手，一看就懂，一学就会，一拔就灵！





第一章

❧ 火罐疗法的基础知识 ❧

火罐疗法的发展概况	2
Development of Cupping Therapy	
火罐的种类	6
The Cupping Jars	
临床常见的上罐方法	8
Common Techniques of Cupping	
火罐疗法的医理	10
Medical Knowledge of Cupping	

第二章

❧ 火罐疗法的实际操作 ❧

拔火罐前的准备	14
Preparation Before Cupping	
拔罐方式六种	15
Six Kinds of Cupping	
操作步骤	18
Procedure	
注意事项	20
Notes of Cupping	
火罐的禁忌	21
Taboos of Cupping	

第三章

火罐疗法的具体应用

火罐愈疾24

Curing Diseases

呼吸、消化系统常见病24

- ◎感冒 ◎咳嗽 ◎慢性支气管炎 ◎肺炎 ◎慢性鼻炎 ◎呃逆（打嗝）
◎慢性胃炎 ◎消化性溃疡 ◎腹泻 ◎肠炎 ◎便秘

运动系统常见病39

- ◎颈椎病 ◎落枕 ◎肩周炎 ◎肩部扭挫伤 ◎急性腰扭伤
◎腰肌劳损 ◎腰椎间盘突出 ◎坐骨神经痛 ◎风湿性关节炎

男性常见病52

- ◎遗精 ◎早泄 ◎阳痿 ◎前列腺肥大 ◎男性功能障碍

女性常见病58

- ◎带下病 ◎更年期综合征 ◎痛经 ◎月经失调 ◎慢性盆腔炎 ◎闭经

中老年常见病66

- ◎糖尿病 ◎高血压 ◎中风 ◎中风后遗症 ◎白内障 ◎心绞痛 ◎骨质疏松

小儿常见病76

- ◎小儿厌食 ◎小儿百日咳 ◎小儿疳积 ◎小儿遗尿

其它常见病82

- ◎痤疮 ◎近视 ◎针眼 ◎失眠 ◎慢性胆囊炎 ◎脑血栓 ◎神经衰弱
◎产后缺乳 ◎妊娠呕吐 ◎神经性皮炎 ◎头痛 ◎眩晕

★火罐对诊病的意义97

火罐养生98

Health

- ◎缓解压力和紧张情绪 ◎缓解手足冷 ◎消除疲劳 ◎改善睡眠 ◎健脑益智

- ◎男性补肾补阳 ◎提高免疫力 ◎预防感冒 ◎调整脾胃 ◎消除麻将综合征
◎明目 ◎消除电视综合征 ◎消除空调综合征 ◎祛口臭 ◎聪耳

火罐美容118

Cosmetology

- ◎减少鱼尾纹 ◎减肥 ◎祛青春痘、粉刺 ◎腹部平坦 ◎腰部纤细
◎丰胸美乳 ◎生发固发 ◎乌发润发

★火罐美容美体之道127

第四章

❧ 火罐疗法与人体经络 ❧

人体的经络系统130

Meridian of Human Body

十二经脉133

Twelve Meridians

奇经八脉与十五络脉149

Eight Extraordinary Meridians and Fifteen Collaterals

火罐常用的取穴方法151

Common Acupoints in Cupping Therapy

火罐常用经络腧穴153

Common Shu-Acupoints in Cupping Therapy

第一章



疗法的 基础知识

火罐



在中医养生馆、休闲保健中心等场所出现的火罐治疗『服务』，对很多中国人来说都还存在着一定的神秘色彩。然而随着受益人群的不断增多，火罐疗法历史悠久、简便安全、容易操作、适应广泛、疗效稳定、无痛无毒、无副作用等特点也被广为传扬，其发展前景颇为可观。让我们揭开其神秘的面纱，一起来了解这种独具特色的物理疗法吧！



火罐疗法的发展概况

Development of Cupping Therapy

火罐疗法，或称“吸筒疗法”，古称“角法”，是以罐为工具，利用燃烧、加热、抽吸等方法，排除罐内的空气，造成负压，使之吸附于人体的腧穴或应拔部位的体表，从而对人体产生刺激，达到治疗目的的一种物理性治疗方法。其发展经历了一个十分漫长的过程，到清代时才有了较大的提高，近几十年来取得了突破性的进展，焕发出无限的生机和活力。

※悠久的历史

火罐疗法是我国古代劳动人民在长期的劳动实践和同疾病的斗争中，经过不断总结、积累而创造出来的一种“特殊”医疗方法，也是中国传统医学中一颗璀璨的明珠。

据专家们考证，大约在公元前三世纪，就已经出现了采用火罐治疗疾病的案例。在湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》中，就有关于角法治病的记述。《五十二病方》大致成书于战国时期，是我国现存最古的医学方书。这里的角法，就是用兽角进行吸拔的拔罐疗法。

东晋时期，我国著名的医学家葛洪在《肘后备急方》中提到用角法治疗脱肿，当时用的角是牛角。这种方法具有一定的效果，在当时非常盛行。而且葛洪还对一些不大适合此法的症候进行了特别强调。这些论述直到今天看来，还是具有一定的科学道理的。

隋唐时期，拔罐工具和方法都有了突破性的改进。当时已经开始用竹罐代替兽角，这不仅使材料更加价廉易得，有利于推动这一疗法的普及和推广，而且竹罐质地轻巧，吸拔力更强，一定程度上也提高了治疗的效果。王焘在《外台秘要·卷四十》中对用竹罐吸拔的方法进行了非常详细的描述：“遂依角法，以意用竹做小





角，留一节长三、四寸，孔径四、五分。若指上，可取细竹作之。才冷搭得螯处，指用大角角之，气漏不嘶，故角不厌大，大即朔急差。速作五、四枚，铛内熟煮，取之角螯处，冷即换。”从描述中可以看出，不同部位使用的竹罐大小是不同的。当时所用的吸拔方法一直沿用至今，即煮罐法。

宋金元时期，兽角完全被竹罐取代，拔罐疗法的名称也进而取之为“吸筒法”。在操作上，原来单纯用水煮的煮拔筒法，渐渐发展为药筒法。药筒法兼具吸拔与药物外治的双重作用，操作时先将竹罐放在药水中煮，然后收起来，等到要用时，再放到沸水中煮热取出，趁热按拔在穴位上。这种方法在元代医学家萨谦斋所撰的《瑞竹堂经验方》中有详细记载。

到明代，拔罐法已经成为中医外科中的重要外治法之一，主要用于治疗痈肿。这种方法被广泛应用于吸拔脓血，在吸拔的方法上也较前代有所改进，多将竹罐放在按一定配方调制的药水中煮，煮沸后直接取出吸拔于患处。因而，竹罐也被称之为药筒。明代陈实功在《外科正宗·痈疽门》中，对此法有详细的记载：“羌活、独活、紫苏、艾叶、鲜菖蒲、甘草、白芷各五钱，连须葱二两。预用径一寸二、三分新鲜嫩竹一段，长七寸，一头留节，用力划去外青，留内白一半，约厚一分许，靠节钻一小孔，以栅木条塞紧。将前药放入筒内，筒口用葱塞之。将筒横放锅内以物压，勿得浮起。用清水十大碗淹筒，煮数滚，约内药浓熟为度，候用。再用披针于疮顶上一寸内品字放开三孔，深入浅寸，约筒圈内，将药筒连汤用大磁钵盛贮患者榻前，将筒药倒出，急用筒口乘热对疮合上，以手捺紧其筒，自然吸住。约待片时，药筒已温，拔去塞孔木条，其筒自脱。”这种煮拔药筒的方法在当时十分流行，很多的外科著作中都有或详或简的载述。除了煮拔筒法之外，当时还有一些更

为简便的方法，比如用竹筒直接对着患处吸拔脓血。

到了清代，无论是拔罐工具还是方法都有了很大的发展。工具上，陶罐作为一种革新工具出现，弥补了竹罐易裂、漏气的缺陷。同时，“火罐”一词也随之被正式提出，并沿用至今。乾隆年间杰出的药学家赵学敏在《本草纲目拾遗》中写道：

“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。”火罐在当时的流行程度由此可见一斑。

清代在拔罐方法上，也有了较大的改进。“以小纸烧见焰，投入罐中，即将罐合于患处。如头痛则合在太阳、脑户或颠顶，腹痛合在脐上。罐得火气舍于内，即卒不可脱，须得其自落，肉上起红晕，罐中有气水出。”这种方法，也就是目前常用的投火法。投火法不仅打破了以往以病灶区作为拔罐部位的局限，扩大到以吸拔穴位来提高治疗效果，而且治疗的范围也突破了历代以吸拔脓血疮毒为主的界限，开始应用于多种病症。

赵学敏编著的《本草纲目拾遗》，是继李时珍《本草纲目》之后的又一部药学巨著，代表了清代本草学的最高成就。其中专列了《火气罐》一节，对火罐的形状、应用范围、出处、大小、适应症和使用方法等，都有比较明确的记载。这是第一部对于火罐疗法进行比较详细、完整记载和规范总结的医学论著。火罐疗法也自此形成了比较完整的医疗体系。

※突破性的发展现状

经过两千多年的发展，虽然在清代时有所突破，但是火罐疗法整体发展的过程是十分缓慢的。这种独特的治病方法，在很长一段时间内，都仅用于疮疡等外科治疗中。

清末至民国，随着西医传入中国，火罐也随着针灸医学的整体衰落而流落民间，发展几近停滞。但近几十年来，火罐疗法真正跨越了中医外科外治法的界限，取得突破性进展，呈现出蓬勃的发展生机。作为针灸医学的重要组成部分，火罐在现代的发展活力主要表现在以下三个方面：

◎新罐具、新方法纷呈

纵观历代火罐用具，虽经数千年，仅有兽角、竹罐、陶罐和金属罐四种，其中兽角和金属罐已基本被淘汰。现代，除了继承传统的火罐用具外，还创制出很多新的器具，诸如玻璃罐、橡皮罐、塑料罐及穴位吸引器等等。特别是玻璃罐及塑料罐，应用最广，有取代传统火罐用具之势。

在火罐操作方法上，更是今非昔比。近年来，火罐与其他穴位刺激法结合运用日趋增加，其中不少已成为有机整体，如用中草药煎煮竹罐后吸拔；或在罐内预先贮盛药液吸拔的药罐；在针刺过的部位或留针处拔罐的针罐；用三棱针或皮肤针等刺破体表细小血管之后拔罐的刺络火罐等等。



通过以上这些改进和发展，有助于简化拔罐操作方法，提高吸拔质量，适应不同需要，扩大治疗病种，增进防治效果。

◎适应病症迅速增加

古代应用火罐法治疗的病症十分有限。近几十年来，火罐疗法已经普遍应用于内、外、妇、儿、五官各科病症。据对1950年至1990年四十年间医学杂志统计，有关火罐疗法的临床报道就有二百余篇之多，所涉及的病症达五十二种。其中既有急性病症，如急性阑尾炎、胆绞痛、急性扁桃体炎、急性腰扭伤、带状疱疹等，也有某些现代西医束手无策的疑难病症，如牛皮癣、红斑性肢痛症、遗尿等。火罐疗法能对不少病症产生颇为独特的疗效。为了客观验证火罐疗法治疗效果的可靠性，临床医师为大多数火罐适应症积累了大量的样本，以表明其治疗法的可重复性。

◎综合治疗日益受重视

综合治疗是火罐疗法近年来临床应用的一个重要倾向。所谓综合治疗，是指将火罐与其他一种或几种穴位刺激疗法（有时也可包括中、西药物）结合起来进行治疗的方法。

火罐与其他穴位刺激疗法的结合，有以下几种情况：一为在不同穴位或部位施治。如中风偏瘫，在头部穴位施头皮针，在患肢上拔罐。它可以以拔罐为主，也可以以其他疗法为主；二为与一种穴位刺激疗法结合，或与多种方法结合。两种方法在同一穴位施治，这种情况较常见，如针罐法、刺络火罐法。

综合治疗有助于火罐疗法的发展，使之进一步适应现代病防治的需要。如何更好地进行有机的优化组合，使之与各种疗法结合，获得最大程度的互补效果，是现代国医正在探索的课题。

火罐的种类

The Cupping Jars

火罐所使用的罐具，从最早的兽角罐，到后来发展出的竹罐、木罐、陶瓷罐、磁罐、金属罐、玻璃罐、塑料罐、有机玻璃罐、橡胶罐等，种类极其繁多。近年来，随着现代医学技术的快速发展，磁疗罐、真空罐、红外线罐、紫外线罐、激光罐、离子罐等新型罐具也开始出现。目前最常用的罐具是竹罐、玻璃罐和抽气罐等，而金属罐与角罐等已逐渐被淘汰。

※角制罐

角制罐用牛角或羊角加工制成，用锯在角顶尖端实心处锯去尖顶留孔，用于吸吮排气。口端锯齐平，打磨光滑。兽角本身是种药材，有清热解毒、活血化淤之功效。其优点为吸附力强，经久耐用；缺点是不透明、不易观察。

※竹制罐

竹罐采用坚固成熟的竹做成，不同粗细的竹筒可制成不同大小规格的竹罐。其优点是轻巧价廉、不易破碎，且取材方便，能够吸收药液，适用于药熏；缺点是不透明、不易观察皮肤的变化，罐体干燥后易于开裂漏气，吸附力不强。



※陶制罐

陶制罐用陶土烧制而成，大小不等，形如木钵。上底光滑圆整、肚大瓷鼓，口和底较小。其优点是吸附力强；缺点是质量重且易碎，不易观察皮肤变化。

※玻璃罐

玻璃罐采用玻璃制成，罐如球状，口平底圆，口小肚大，口边稍厚略向外翻而光滑，是目前家庭中最常用的罐具。其优点是罐口光滑、适合走罐，质地透明，可



直接观察罐内皮肤的淤血程度及罐内的出血情况，便于掌握拔罐时间；缺点是容易摔碎。

※橡胶罐

橡胶罐是用优质橡胶为原料制成的一种罐具，形状可根据临床需要任意设计，口径可大可小。其优点是不易破碎、携带方便、操作简单、不必点火；缺点是负压吸力不够强、无温热感觉、不透明，无法观察皮肤的变化。

※抽气罐

抽气罐是一端为无底的玻璃瓶或透明塑料瓶，另一端为橡皮塞或活塞的抽气罐具，是今后火罐发展的应用方向。其优点是可以根据病情需要来掌握拔罐的松紧，携带方便、操作简单、不必点火、不会烫伤；缺点是无温热感觉。

※砭石罐

砭石罐是天然泗水砭石制作而成的罐具，多用于美容院和养生机构。优点是拔罐效果好；缺点是原料少、制作麻烦且成本较高。



临床常见的上罐方法

Common Techniques of Cupping

※ 火罐法

利用燃烧时火焰的热力，排去罐内空气，使罐内形成负压，从而将罐吸在皮肤上的罐法，称为“火罐法”。火罐法是临床中常用的传统上罐法，分为闪火法、投火法、点棉法和滴酒法四种。

◎ 闪火法

一手持罐，另一只手握住闪火棒（镊子夹住蘸有酒精的棉球）。点燃后，伸入罐内旋转一圈后马上抽出，然后迅速将罐体扣在应拔穴位上。本法适用于各种部位和体位的拔罐。在操作时，要注意蘸的酒精不要太多，避免火焰随酒精流溢而烫伤皮肤。闪火棒不要在罐内停留太久，或将闪火棒置于罐口处，以免罐具太热，烫伤皮肤。



◎ 投火法

投火法是将酒精棉球或纸片点燃后，投入罐内，在火旺时迅速将火罐扣在应拔穴位上。此法适用于侧面横拔，不可移位，以免棉球或纸片掉在皮肤上造成烫伤。



◎ 点棉法

将小块棉块向四周拉成薄棉片，沾上酒精，贴于罐内中下段。点燃酒精棉片后，迅速将火罐扣在应拔部位上。此法多用于侧面横拔体位。在操作时注意不可蘸太多酒精，以免灼伤皮肤。



◎滴酒法

在罐底部滴入酒精数滴，保持罐口向上，一手持罐将罐横放，旋转罐体使酒精均匀地沾附在罐壁上，另一手持火柴点燃酒精后，迅速扣在应拔部位上。此法适用于各种体位。在操作时，要注意滴入的酒精要适量，过少不易点燃，过多流下会灼伤皮肤。



※水罐法

水罐法是指拔罐时配合用水的上罐方法。根据用水的方式不同，可分为水煮罐法和水蒸气罐法两种。

◎水煮罐法

将竹罐放在水中煮沸，用镊子取出，控干水分并迅速用毛巾捂一下罐口，以吸去水液，降低罐口温度，并保持罐内热气。然后趁热扣罩在施治部位，扣罐后，手持竹罐按住皮肤约半分钟，使之吸牢。



◎水蒸气罐法

先将水在壶内煮沸，当水蒸气从壶嘴或套在壶嘴上的皮管内大量喷出时，将喷气管口插入罐口内喷气2~3秒钟，随即取下喷气管，迅速将罐扣在应拔部位上。扣罐后，手持竹罐按住皮肤约半分钟，使之吸牢。



※抽气法

抽气法是现代随着工具的演进而发展起来的方法，主要是指塑料真空拔罐的使用。多将罐具安放在所拔穴位区，以抽吸器插入罐顶活塞，通过抽吸器将罐内气体排出，以调整至所需负压。这种方法以机械力代替火力，安全性较高，具有很大的推广价值。在使用中，各种塑料真空拔罐的具体方法，以参考使用说明书为准。



火罐疗法的显著疗效已被众多的受益者所证实，而其所蕴含的精妙医理，也正在得到越来越多的老中医和现代医学家的破解。以下从中医作用机理和现代医学理论角度，分别予以阐释。

※中医作用机理

火罐是传统中医常用的一种治病方法，具有调节人体阴阳平衡、疏经通络、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热、祛湿散寒等功效。具体来说，火罐的中医作用机理主要体现在以下方面。

◎平衡阴阳

古人认为，世间万物都可分阴阳，人体也是一样。在正常情况下，人体内各种组织处于有机协调的状态，这种状态就是阴阳平衡。如果这种平衡被打破，那么人体就会产生疾病。阳盛则热，阴盛则寒。人体只有处于阴阳平衡的状态中，才是和谐健康的。而火罐的作用，就是通过吸拔人体的经络穴位来治疗发热或寒性疾病，从而使人体阴阳重新恢复平衡的状态。

◎疏通经络气血

中医认为，人体内外各器官组织是由一个密布全身的经络系统联结在一起的，经络有着“行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节”的生理功能。如果经络不通，就会导致经气不畅、经血滞行，从而产生各种疾病。而通过火罐对人体经络、穴位的吸拔作用，可以鼓动经脉气血，濡养脏腑器官，提振脏腑机能，从而使气血通畅、阴阳平衡，达到健身祛病的目的。

◎祛湿散寒

当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火、毒、外伤的侵袭或情志内伤后，会导致脏腑功能失调，从而产生淤血、气郁、邪火等病理产物，而这些产物又会通过经络和腧穴走窜机体，逆乱气机，滞留脏腑，使经脉淤阻而导致各种病症。而通过火罐的吸力，就可以将充斥在身体表面、经络穴位甚至是身体组织器官内部的风寒、淤