

卫生部中日友好医院中医针灸科主治医师 刘乃刚 / 主编



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 ● 健康爱家系列

10分钟 拔罐 祛寒湿

口袋书

南京中医药大学世界卫生组织传统
医学合作中心博士 / 查炜

中华特色医药协会理事 / 赵向超

倾情推荐

马上拔罐，马上轻松

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 健康爱家系列

10分钟 拔罐 祛寒湿 口袋书

刘乃刚 主编 汉竹 编著



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

10分钟拔罐祛寒湿口袋书 / 刘乃刚主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.6

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-2930-5

I. ① 1… II. ① 刘… III. ① 祛寒—拔罐疗法 ② 祛湿(中医)—拔罐疗法 IV. ① R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第043494号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

10分钟拔罐祛寒湿口袋书

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	范佳佳 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

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	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	889mm × 1194mm 1/64
印 张	7
插 页	4
字 数	150千字
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年6月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2930-5
定 价	39.80元(精)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录



看罐印，快速诊断身体状况 / 12

第1章 在家拔罐 20问 / 17

- Q1. 拔罐有什么作用 18
- Q2. 拔罐用什么样的罐效果才好 20
- Q3. 常用的拔火罐方法有哪些 22
- Q4. 可不可以哪里疼就拔哪里 24
- Q5. 拔罐应该拔多长时间 25
- Q6. 常用的拔罐方法有哪些，适合所有人吗 26
- Q7. 哪些部位不适宜拔罐 30
- Q8. 拔罐是不是瘀青颜色越深越好 31
- Q9. 扎针拔罐效果好不好 32
- Q10. 拔罐以后怎么起罐 33
- Q11. 起罐后有什么需要注意的 34
- Q12. 什么情况下不适宜拔罐 35
- Q13. 拔罐需要注意的事项有哪些 36
- Q14. 拔罐要采取什么样的体位 38

Q15. 拔罐时会有哪些反应	39
Q16. 拔罐完以后能不能洗澡	40
Q17. 拔罐有没有什么坏处	41
Q18. 拔罐后的皮肤渗出物说明什么	42
Q19. 什么样的病症拔罐效果比较明显	43
Q20. 在家拔罐怎样选部位, 有没有原则	44

第2章 看看你的身体是否“寒”“湿” / 47

快速诊断你的身体是否“寒”	48
---------------------	----

什么是“寒”	48
--------------	----

寒性体质的身体症状	49
-----------------	----

体寒者最宜拔罐的四大穴位	50
--------------------	----

关元穴	50
-----------	----

足三里穴	51
------------	----

命门穴	52
-----------	----

大椎穴	53
-----------	----

体寒者易患的疾病	54
----------------	----

小腿抽筋	54
------------	----

食欲不振	58
------------	----

怕冷	62
----------	----

乏力	66
----------	----

咳嗽	71
----------	----

月经推迟	76
痛经	80
健忘	84
快速诊断你的身体是否“湿”	88
什么是“湿”	88
湿邪的性质及致病特点	89
湿性体质的身体特征	90
体湿者最宜拔罐的四大穴位	92
足三里穴	92
阴陵泉穴	93
丰隆穴	94
脾俞穴	95
体湿者易患的疾病	96
便溏	96
梅核气	100
痤疮	104
湿疹	108
消化不良	112
神经衰弱	116
哮喘	122
高血压	126

第3章“寒”“湿”过重为万病之源 / 131

冠心病	132
糖尿病	136
高脂血症	140
低血压	144
肝病	148
肾病综合征	154
胃病	158
头痛	162
感冒	166
腹泻	171
支气管炎	176
胃疼	180



肩周炎·····	185
慢性胃炎·····	190
心悸·····	194
中风偏瘫·····	198
尿潴留·····	202
便秘·····	206
甲状腺功能亢进·····	210
甲状腺功能减退·····	214
过敏性鼻炎·····	218
痛风·····	224
胆囊炎·····	228
贫血·····	234
老年痴呆症·····	238
颈椎病·····	242
落枕·····	246
腰椎间盘突出症·····	250
足跟痛·····	254
类风湿性关节炎·····	258
血栓闭塞性脉管炎·····	262
慢性腰肌劳损·····	268
静脉曲张·····	272
痔疮·····	276

牙痛	280
耳聋耳鸣	284
鼻出血	288
扁桃体炎	292
慢性咽炎	296
鼻窦炎	302
麦粒肿	306
斑秃	310
颞下颌关节功能紊乱综合征	316
黄褐斑	321
荨麻疹	326

第4章 拔罐祛寒湿，女人不衰老 / 333

月经不调	334
产后抑郁症	340
不孕症	344
乳腺增生	350
慢性盆腔炎	355
更年期综合征	361
产后缺乳	366

第5章 常拔罐保护男人肾不虚 / 373

前列腺炎·····	374
前列腺增生·····	378
早泄·····	382
阳痿·····	386
男性不育症·····	390

第6章 小孩拔罐增强免疫力 / 395

小儿哮喘·····	396
小儿多动症·····	400
小儿遗尿·····	406
小儿腹泻·····	412



附录 人体特效穴位定位速查 / 418

手太阴肺经常用穴·····	418
手阳明大肠经常用穴·····	420
足阳明胃经常用穴·····	422
足太阴脾经常用穴·····	424
手少阴心经常用穴·····	426
手太阳小肠经常用穴·····	428
足太阳膀胱经常用穴·····	430

足少阴肾经常用穴·····	434
手厥阴心包经常用穴·····	436
手少阳三焦经常用穴·····	438
足少阳胆经常用穴·····	440
足厥阴肝经常用穴·····	442
任脉常用穴·····	444
督脉常用穴·····	446



汉竹 ● 健康爱家系列

10分钟 拔罐 祛寒湿 口袋书

刘乃刚 主编 汉竹 编著



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

怎么才能确定身体里面是不是有“寒”“湿”？

听说拔罐能祛寒湿，但应该怎么拔？

糖尿病应该拔哪些穴位？为什么要拔这些穴位？

“寒湿是百病之源”，身体不适时，只要拔上几罐，马上就会感觉很轻松。面对某种疾病时，本书教会你怎样通过拔罐来治疗，不再让你只能求助专业医生。

其实，只要掌握了拔罐的方法，知道了什么疾病该拔什么穴位、怎么拔等具体信息，自己在家就能拔罐。本书为我们提供了 78 种常见疾病的穴位拔罐方法，对每个穴位的拔罐方法、拔罐时间等都做了详细介绍，并对每种疾病的病因、选穴原理进行了详细的分析，使读者更加明白，效果更明显。

书中的每一种拔罐方法都配有真人图，让读者能够更简单地找准拔罐穴位。即便对穴位不是特别了解的初学者，看完以后，也能轻松学会拔罐。本书实用性很强，值得每个家庭拥有。

目录



看罐印，快速诊断身体状况 / 12

第1章 在家拔罐 20 问 / 17

Q1. 拔罐有什么作用	18
Q2. 拔罐用什么样的罐效果才好	20
Q3. 常用的拔火罐方法有哪些	22
Q4. 可不可以哪里疼就拔哪里	24
Q5. 拔罐应该拔多长时间	25
Q6. 常用的拔罐方法有哪些，适合所有人吗	26
Q7. 哪些部位不适宜拔罐	30
Q8. 拔罐是不是瘀青颜色越深越好	31
Q9. 扎针拔罐效果好不好	32
Q10. 拔罐以后怎么起罐	33
Q11. 起罐后有什么需要注意的	34
Q12. 什么情况下不适宜拔罐	35
Q13. 拔罐需要注意的事项有哪些	36
Q14. 拔罐要采取什么样的体位	38

Q15. 拔罐时会有哪些反应	39
Q16. 拔罐完以后能不能洗澡	40
Q17. 拔罐有没有什么坏处	41
Q18. 拔罐后的皮肤渗出物说明什么	42
Q19. 什么样的病症拔罐效果比较明显	43
Q20. 在家拔罐怎样选部位, 有没有原则	44

第2章 看看你的身体是否“寒”“湿” / 47

快速诊断你的身体是否“寒”	48
什么是“寒”	48
寒性体质的身体症状	49
体寒者最宜拔罐的四大穴位	50
关元穴	50
足三里穴	51
命门穴	52
大椎穴	53
体寒者易患的疾病	54
小腿抽筋	54
食欲不振	58
怕冷	62
乏力	66
咳嗽	71

月经推迟·····	76
痛经·····	80
健忘·····	84
快速诊断你的身体是否“湿” ·····	88
什么是“湿”·····	88
湿邪的性质及致病特点·····	89
湿性体质的身体特征·····	90
体湿者最宜拔罐的四大穴位 ·····	92
足三里穴·····	92
阴陵泉穴·····	93
丰隆穴·····	94
脾俞穴·····	95
体湿者易患的疾病 ·····	96
便溏·····	96
梅核气·····	100
痤疮·····	104
湿疹·····	108
消化不良·····	112
神经衰弱·····	116
哮喘·····	122
高血压·····	126