

★ 疏通经络保健康
★ 对症拔罐一身轻
★ 轻松祛病不求人

完全图解

一站式家庭保健直通车

最有效的家庭拔罐完全图解



赵庆新
编著

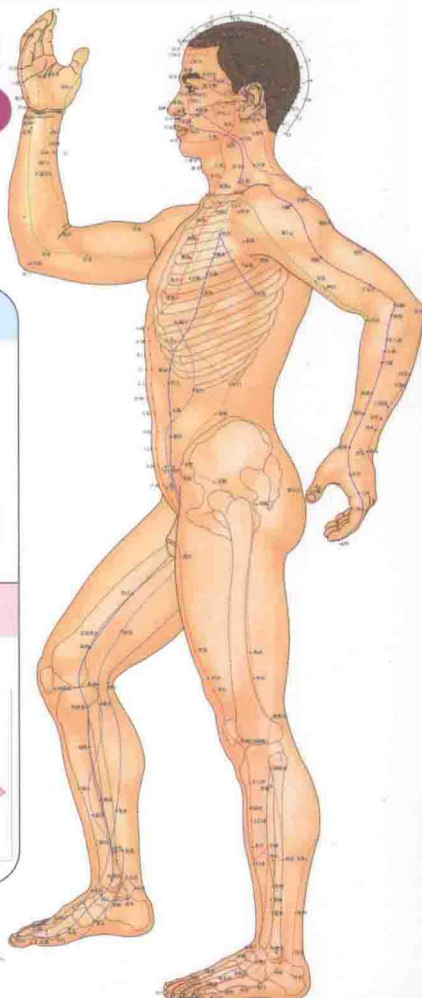
21世纪“最自然”的保健疗法

9种拔罐方法，简单对抗60余种生活常见病

浅显易懂的文字+丰富精确的图解
打造国内最权威的家庭健康读本



● 转罐法 通过增大对所留罐具的旋转力量，达到促进血液循环的目的。 	● 针罐法 对穴位进行针刺后立即出针，然后在该部位拔罐的一种方法。 
● 提罐法 将吸紧在皮肤上的罐体向上提拉，再恢复原状，通过反复提拉多次。 	● 火罐法 利用燃烧时的热力，除去空气，使罐内形成负压，将罐具吸紧于皮肤上。 



天津科学技术出版社



一站式家庭保健直通车

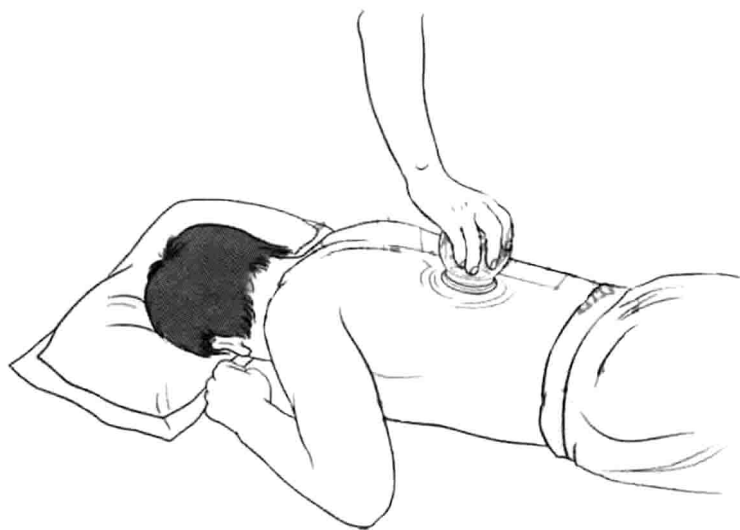
完全图解

最有效的 家庭 拔罐



赵庆新
编著

完全图解



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最有效的家庭拔罐完全图解 / 赵庆新编著.

—天津: 天津科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5308-6693-1

I. ①最… II. ①赵… III. ①拔罐疗法—图解

IV. ①R244.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第211367号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京佳明伟业印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 320 000

2011年11月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

前言

保健养生“自然疗法”——拔罐

中医自成体系，源远流长而又博大精深，拥有许多独特的治疗方法。这些方法的基本原理都是应用各种天然药物和物理方法，通过刺激体表穴位以调整脏腑功能来达到治疗疾病的目的。这些方法使用安全，疗效明显，对于如哮喘、中风后遗症等这些西医疗效欠佳的慢性病、疑难病也能收到意想不到的效果。在这些方法中，拔罐疗法就是最具代表性的一种，因为上述的这些优点，拔罐疗法也因而被称为21世纪的“自然疗法”或“绿色疗法”。

拔罐疗法，又称“火罐气”“角法”。是一种以杯罐作工具，借助热力排去其中的空气以产生负压，使其吸着于穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生淤血现象的一种治疗方法。

考古发现表明，早在西汉时期，中国就已经有了拔罐疗法。在湖南长沙马王堆汉墓中出土的《五十二病方》中，就有以兽角治疗疾病的记载。

东晋医学家葛洪著的《肘后备急方》里，也有角法的记载。唐代王焘著的《外台秘要》一书中，也曾介绍使用竹筒火罐来治病，如文内说：“取三指大青竹筒，长寸半，一头留节，无节头削令薄似剑，煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处按之，良久，以刀弹破所角处，又煮筒子重角之，当出黄白赤水，次有脓出，亦有虫出者，数数如此角之，令恶物出尽，乃即除，当目明身轻也。”唐代太医署还将“角法”单列为一门学科，学制三年，从理论、操作和临床等方面形成比较完整的医学体系。从以上介绍的情况看来，我国晋、唐时代就已非常流行用火罐疗病了。

唐以后的医家们，不仅继承了先人的成果，而且还进一步发展了拔罐疗法，使之发挥出了更大的作用。比如，宋代的医家就将拔罐疗

Contents 目录



玻璃罐是现在最常用的拔罐器具之一，采用耐热质硬的透明玻璃制成，形状如笆斗，肚大口小，罐口平滑。



拔罐的消毒

在进行拔罐治疗前一般都要清洁皮肤、消毒罐具，此时就需要有消毒用品。拔罐选用的消毒用品一般都用酒精脱脂棉球。

【序言】保健养生“自然疗法”——拔罐 / 2

阅读导航 / 4

第一章 认识拔罐疗法

001 拔罐疗法的悠久历史 / 14

002 拔罐疗法的治疗范围 / 16

003 拔罐疗法的理论依据 / 17

004 拔罐疗法的作用机制 / 18

005 拔罐疗法的诊病功用 / 19

第二章 常用罐具和拔罐方法

006 常用罐具及特点 / 22

007 拔罐常用辅助材料介绍 / 23

008 常用拔罐方法 / 24

第三章 人体经络与腧穴

009 人体经络系统的组成、作用和机理 / 31

010 经脉的分布、循行规律和路线 / 32

011 拔罐疗法常用腧穴 / 47

012 拔罐疗法的取穴手法 / 48

第四章 拔罐疗法的具体操作

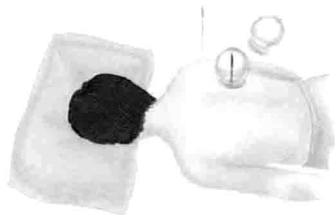
- 013 拔罐前的准备工作/54
- 014 罐具排气方法演示/56
- 015 拔罐疗法的分类说明/60
- 016 拔罐的操作步骤/62

第五章 拔罐养生疗法

- 017 护肤美颜疗法/66
- 018 健脾开胃疗法/67
- 019 静心安神疗法/68
- 020 培补元气疗法/69
- 021 祛除浊气疗法/70
- 022 强筋健骨疗法/71
- 023 疏经活络疗法/72
- 024 调精补血疗法/73
- 025 养肝明目疗法/74
- 026 增强活力疗法/75

第六章 呼吸系统疾病

- 027 肺炎/78
- 028 支气管炎/80
- 029 感冒/82



留针拔罐法

是指先选定穴位，并对其进行针刺，然后不出针在其上拔罐。此法多用于治疗时体位变动不大以及局部病痛而又病程较长的患者。



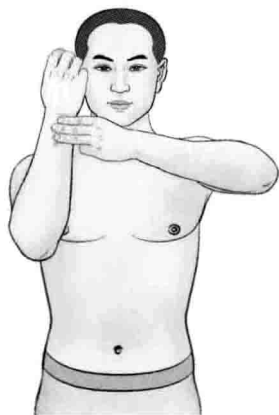
走罐法

本法又称推罐法或行罐法。多用于胸背、腹部、大腿等肌肉丰满、面积较大的部位。本法常用于治疗麻痹、肌肉萎缩、神经痛和风湿痹痛等症。



足三里穴

正坐，屈膝90°，手心对髌骨（左手对左腿，右手对右腿），手指朝向下，无名指指端处即是该穴。



外关穴

取正坐或站位，一手屈肘手背向前，一手三指并拢，食指横纹贴住腕背横纹中点处，与之相对的无名指边缘处即是该穴。

第七章 消化系统疾病

- 030 便秘/86
- 031 慢性胃炎/88
- 032 脱肛/90

第八章 心血管系统疾病

- 033 高血压/94
- 034 脑血栓/96
- 035 心绞痛/98

第九章 泌尿生殖系统疾病

- 036 慢性肾炎/102
- 037 前列腺炎/104
- 038 男性功能障碍/106
- 039 痔疮/108

第十章 神经系统疾病

- 040 癫痫/112
- 041 偏头痛/114
- 042 神经衰弱/116
- 043 神经性呕吐/118
- 044 坐骨神经痛/120

第十一章 内分泌系统疾病

045 肥胖症/124

046 糖尿病/126

第十二章 运动系统疾病

047 颈椎病/130

048 急性腰扭伤/132

049 类风湿性关节炎/134

050 落枕/136

051 网球肘/138

052 肩周炎/140

第十三章 儿科疾病

053 百日咳/144

054 流行性腮腺炎/146

055 小儿腹泻/148

056 小儿肺炎/150

057 小儿疳积/152

058 小儿高热/154

059 小儿消化不良/156

060 小儿遗尿/158



投火法

将质地柔软的纸点燃后投入罐内，迅速将罐扣在应拔部位上。



架火法

用不传热、不易燃的小物品放在应吸拔的部位上，然后再放上一个酒精棉球，点燃后将罐扣在其上。



贴棉法

先取一块大小为0.5~1平方厘米左右的脱脂棉片，拉薄后用酒精浸湿，贴在罐内壁上中段处，用火点燃后迅速将罐扣在应拔部位上。



弹簧架法

指先用1根长短适宜的铁丝绕成弹簧状，将弹簧的一端制成钩状。需要时将一个浸有酒精的棉球挂在钩上，点燃后将罐扣住即可。

第十四章 妇科疾病

- 061 闭经/162
- 062 产后缺乳/164
- 063 带下病/166
- 064 更年期综合征/168
- 065 急性乳腺炎/170
- 066 慢性盆腔炎/172
- 067 痛经/174
- 068 妊娠呕吐/176
- 069 子宫脱垂/178

第十五章 五官科疾病

- 070 鼻出血/182
- 071 白内障/184
- 072 复发性口腔溃疡/186
- 073 急性扁桃体炎/188
- 074 急性结膜炎/190
- 075 慢性咽炎/192
- 076 慢性鼻炎/194
- 077 内耳眩晕病/196
- 078 青光眼/198
- 079 牙痛/200

第十六章 皮肤科疾病

080 白癜风/204

081 带状疱疹/206

082 玫瑰糠疹/208

083 皮肤瘙痒症/210

084 神经性皮炎/212

085 湿 疹/214

086 荨麻疹/216

087 银屑病/218

附录：穴位速查图集/220



闪罐法

指罐具吸拔在应拔部位稍做停留后随即取下，反复操作至皮肤潮红时为止的一种拔罐方法。此法的兴奋作用较为明显，适用于肌肉萎缩、局部皮肤麻木、中风后遗症、内脏病等病症。



转罐法

转罐法是在摇罐的基础上发展起来的。通过增大对所留罐具的旋转力量，达到促进血液循环、增强治疗效果的目的。



一站式家庭保健直通车

完全图解

最有效的 家庭拔罐



赵庆新
编著

完全图解



天津科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

保健养生“自然疗法”——拔罐

中医自成体系，源远流长而又博大精深，拥有许多独特的治疗方法。这些方法的基本原理都是应用各种天然药物和物理方法，通过刺激体表穴位以调整脏腑功能来达到治疗疾病的目的。这些方法使用安全，疗效明显，对于如哮喘、中风后遗症等这些西医疗效欠佳的慢性病、疑难病也能收到意想不到的效果。在这些方法中，拔罐疗法就是最具代表性的一种，因为上述的这些优点，拔罐疗法也因而被称为21世纪的“自然疗法”或“绿色疗法”。

拔罐疗法，又称“火罐气”“角法”。是一种以杯罐作工具，借助热力排去其中的空气以产生负压，使其吸着于穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生淤血现象的一种治疗方法。

考古发现表明，早在西汉时期，中国就已经有了拔罐疗法。在湖南长沙马王堆汉墓中出土的《五十二病方》中，就有以兽角治疗疾病的记载。

东晋医学家葛洪著的《肘后备急方》里，也有角法的记载。唐代王焘著的《外台秘要》一书中，也曾介绍使用竹筒火罐来治病，如文内说：“取三指大青竹筒，长寸半，一头留节，无节头削令薄似剑，煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处按之，良久，以刀弹破所角处，又煮筒子重角之，当出黄白赤水，次有脓出，亦有虫出者，数数如此角之，令恶物出尽，乃即除，当目明身轻也。”唐代太医署还将“角法”单列为一门学科，学制三年，从理论、操作和临床等方面形成比较完整的医学体系。从以上介绍的情况看来，我国晋、唐时代就已非常流行用火罐疗病了。

唐以后的医家们，不仅继承了先人的成果，而且还进一步发展了拔罐疗法，使之发挥出了更大的作用。比如，宋代的医家就将拔罐疗

法的适应症扩大到了内科疾病中。在宋代医书《苏沈良方》中，就有用火罐治疗久咳的记载。清代著名医药学家赵学敏曾用拔罐疗法治疗风寒头痛、风痹、腹痛等症。另一清代医家吴谦在《医宗金鉴·外科心法诀要》中记载了拔罐配合中医、针刺等治疗疾病的方法。

新中国成立后，拔罐疗法取得了更大的发展，临床应用从比较单一的范围已经扩展到内、外、妇、儿、骨、皮肤、五官等诸多分科。不仅如此，拔罐疗法还走出国门，受到了世界各国人民的喜爱。比如，拔罐疗法在法国被称为“杯术”，在苏联被称为“淤血疗法”。总之，拔罐疗法已经被越来越多的人所接受。

本书共分十六章，分别是认识拔罐疗法、常用罐具和拔罐方法、人体经络与腧穴、拔罐疗法的具体操作、拔罐养生疗法和各种疾病的拔罐疗法。从编辑逻辑上讲，这十六章主要分为两大部分：前五章为第一部分，主要阐述的是拔罐疗法的一些基本理论知识和一般性的实践操作技巧；后十一章为第二部分，主要论述的是拔罐疗法在治疗一些疾病时的具体应用，如采用拔罐疗法如何治疗糖尿病、如何治疗肩周炎，等等。

本书采用了读者易读、易学、易懂的图解形式。阅读时，读者可以一边读文字一边对照图解。对页左边的文字流畅优美，论述清晰；右边的图片写实详尽，将拔罐的过程、手法、技巧以及穴位的准确位置展现得一览无余。这样会对读者阅读、理解、掌握拔罐疗法带来诸多便利，同时亦可以为读者节省不少宝贵的时间。

由于受到篇幅的限制，拔罐疗法对于各种疾病的应用不能一一详述，但是我们衷心希望您在看完此书后，对拔罐疗法有了一些基本的、正确的认识，或者是对拔罐疗法产生了一些兴趣，抑或通过拔罐疗法使自身的疾病得到了好转，那么，我们的目的就达到了。

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做出说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

标题

从这里开始我们的阅读旅程

图解

将正文的内容用图的形式展示出来

导语

总述这一节讲了什么

014 罐具排气方法演示

排气是拔罐得的一项必备操作，与拔罐效果密切相关。排气法可以分为：火力排气法、水熏熏排气法、抽气排气法和负压排气法。

● 火力排气法

这是最常用的一种拔罐方法，即借助火焰燃烧时产生的热力，将罐内空气，使之形成负压而吸于皮肤上。具体来讲，火力排气法又可以细分为以下六种。

① 燎火法：这种方法多用于从侧面接触人体的某些部位。具体操作方法是：用镊子夹住酒精棉球，点燃后将酒精棉球投入罐内，然后迅速将罐扣在应拔部位上，或者不用酒精棉球，用铁质纸也可以，即先将铁质纸稍加折叠，折叠后的纸条长度要短于罐具的高度，点燃后投入罐内，不要等纸条烧完，就迅速将罐扣在应拔部位上，并稍加按压。这种方法的缺点是罐内有燃烧的物质，烧着的纸或酒精棉球落下来有可能烫伤皮肤，所以患者最好取侧位。罐子呈水平摆放。

② 闪火法：这种方法适合于各种体位。具体操作方法是：用镊子夹住燃烧的纸或酒精棉球，伸进罐内旋转片刻，然后迅速抽出，并立即将罐扣在应拔的部位上。此时罐内即可形成负压吸住皮肤。如果需要进行较大的吸拔力时，可将正在燃烧的酒精棉球在罐内壁上涂擦，以使酒精沾在罐壁上燃烧，注意不要将酒精沾在罐口，这样会烫伤皮肤，然后将棉球抽出，并迅速将罐扣在应拔部位上。这种方法因罐内没有燃烧物，所以适用于各种体位。

③ 贴棉法：这种方法适合于侧面接触。具体操作方法是：取一块大小为0.5~1平方厘米的脱脂棉片，将罐口用酒精浸湿，贴在罐内壁上中段处，用火点燃后迅速将罐扣在应拔部位上。采用此法时应注意棉片所浸湿的酒精应适当，如果酒精太多，点燃后滴入罐口，容易烫伤皮肤，酒精过少则贴不到罐壁上。

④ 滴酒法：这种方法适用于各种体位。具体操作方法是：先在罐内底部滴入几滴酒精，然后将罐口横放，旋转1~3圈，以使酒精均匀地涂过罐内壁上。注意不要让酒精没过罐口，以免灼伤皮肤，点燃后迅速将罐扣在应拔部位上。此种方法酒精不宜滴得过多，以免火焰随酒精流窜，烧伤病人。

⑤ 熏火法：这种方法适用于俯卧、侧卧的大面积粗粒部位及四肢粗而平坦、丰厚的部位。它的优点是可以不受燃烧时间的限制。具体操作可以分为以下两种：

火力排气



精彩正文

简单易懂的文字，让你轻松读懂拔罐知识

疾病名

标题既是疾病名，从这里找到你想治的病

精确取穴

最新国际标准穴位图，直观展现每个穴位的精确位置

071 白内障

白内障是由于新陈代谢或其他因素发生晶体全部或部分混浊，而引起视力障碍的疾病。现代医学认为，老化、遗传、代谢异常、外伤、辐射、中毒和局部营养不良等可引起晶体代谢障碍，使其渗透性增加，丧失屏障作用，或导致晶体代谢紊乱，使晶体蛋白发生变性，形成混浊。

白内障：常见于婴幼儿，生下来即有。晶体混浊可能不是全部，也可视力的影响决定于混浊的部位和程度。

白内障：由于晶体囊膜破裂而引起。前者是穿孔性外伤，后者是后果。

白内障：是由严重的虹膜睫状体炎、绝对性青光眼、化脓性角膜溃疡等引起的。检查时除晶体混浊外，还可有其他异常，如角膜混浊、虹

膜内障：常常是两眼进行性的视力减退，多发于年龄在45岁以上的患者。检查时除晶体混浊外，还可有其他异常。

治疗方法

大椎穴及后颈部、眼周部分。

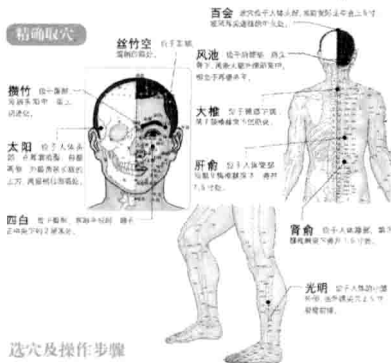
让患者取俯卧位，在对所选穴位和部位进行常规消毒后，用梅花针或电针适宜的电流。用内法将磁吸拔在治疗部位，留罐10~15次，5~10次为1个疗程。

①肝俞、肾俞、风池、光明、②百会、攒竹、丝竹空、太阳、四白。

让患者取俯卧位，对第①组穴位的皮肤进行消毒，采用刮痧板刮至皮肤出现痧疹为止。最后再用内法将大磁吸拔在刮痧部位，留罐。对第②组穴、则只刮痧不拔罐。这样的治疗每两日1次，10次为一个疗程之间间隔5日。

拔罐选穴与治疗方法

精确取穴



选穴及操作步骤

刺络拔罐法			
让患者取俯卧位	对所选穴位和部位进行常规消毒	用梅花针叩刺之	取型号适宜的火罐吸拔在治疗部位留罐10~15分钟
刮痧拔罐法			
让患者取俯卧位并取第①组穴位的皮肤	用刮痧板刮至皮肤出现痧疹为止	用内法将大磁吸拔在刮痧部位，留罐15~20分钟	对于第②组穴，则只刮痧不拔罐

精彩正文

清晰呈现疾病的诊断与拔罐治疗方法

拔罐流程图

直观的流程表格，使复杂的拔罐操作步骤一目了然

Contents 目录



玻璃罐是现在最常用的拔罐器具之一，采用耐热质硬的透明玻璃制成，形状如笆斗，肚大口小，罐口平滑。



拔罐的消毒

在进行拔罐治疗前一般都要清洁皮肤、消毒罐具，此时就需要有消毒用品。拔罐选用的消毒用品一般都用酒精脱脂棉球。

【序言】保健养生“自然疗法”——拔罐 / 2

阅读导航 / 4

第一章 认识拔罐疗法

001 拔罐疗法的悠久历史 / 14

002 拔罐疗法的治疗范围 / 16

003 拔罐疗法的理论依据 / 17

004 拔罐疗法的作用机制 / 18

005 拔罐疗法的诊病功用 / 19

第二章 常用罐具和拔罐方法

006 常用罐具及特点 / 22

007 拔罐常用辅助材料介绍 / 23

008 常用拔罐方法 / 24

第三章 人体经络与腧穴

009 人体经络系统的组成、作用和机理 / 31

010 经脉的分布、循行规律和路线 / 32

011 拔罐疗法常用腧穴 / 47

012 拔罐疗法的取穴手法 / 48

第四章 拔罐疗法的具体操作

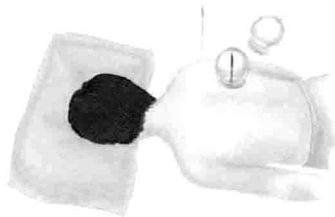
- 013 拔罐前的准备工作/54
- 014 罐具排气方法演示/56
- 015 拔罐疗法的分类说明/60
- 016 拔罐的操作步骤/62

第五章 拔罐养生疗法

- 017 护肤美颜疗法/66
- 018 健脾开胃疗法/67
- 019 静心安神疗法/68
- 020 培补元气疗法/69
- 021 祛除浊气疗法/70
- 022 强筋健骨疗法/71
- 023 疏经活络疗法/72
- 024 调精补血疗法/73
- 025 养肝明目疗法/74
- 026 增强活力疗法/75

第六章 呼吸系统疾病

- 027 肺炎/78
- 028 支气管炎/80
- 029 感冒/82



留针拔罐法

是指先选定穴位，并对其进行针刺，然后不出针在其上拔罐。此法多用于治疗时体位变动不大以及局部病痛而又病程较长的患者。



走罐法

本法又称推罐法或行罐法。多用于胸背、腹部、大腿等肌肉丰满、面积较大的部位。本法常用于治疗麻痹、肌肉萎缩、神经痛和风湿痹痛等症。