

养生轻图典

对症

拔罐

速查全书



化学工业出版社

郭长青◎主编

家庭必备拔罐疗法大全

简单安全 学拔罐

健康全家 更幸福



养生轻图典

对症拔罐

速查全书

郭长青 主编



化学工业出版社

· 北京 ·



编写人员名单

主 编：郭长青

副 主 编：王艳娥 刘晓丽 王阳光

编写人员： 牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏
张荣荣 马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭
崔 月 吴金红 王立刚 王 丹 王自伟

摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙

绘 画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军

模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

对症拔罐速查全书 / 郭长青主编. — 北京 :

化学工业出版社, 2014.3

(养生轻图典)

ISBN 978-7-122-19670-5

I. ①对… II. ①郭… III. ①拔罐疗法 IV.

① R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 020309 号

责任编辑：邱飞婵

装帧设计：央美阳光

文字编辑：赵爱萍

封面设计：史利平

责任校对：陶燕华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710 mm×1000mm 1/16 印张15 字数244千字

2014年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有，违者必究

目录 | CONTENTS



* 第一章 / 9

拔罐前的准备

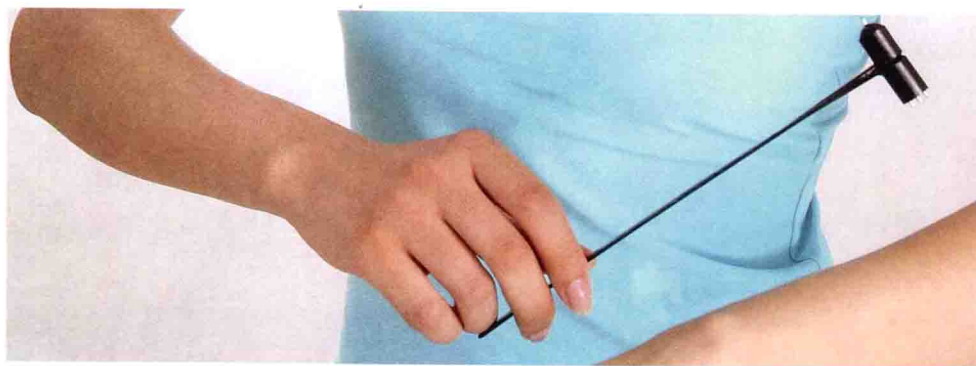
拔罐疗法原理认识	10
拔罐常用工具与方法	21
正确拔罐才能健体祛疾	39

* 第二章 / 53

常见病症的拔罐治疗

01 感冒	54
02 头晕头痛	56
03 支气管炎	57
04 支气管哮喘	58
05 肺炎	60
06 冠心病	62
07 食欲缺乏	64

08 心律失常	66
09 心悸	68
10 高血压病	69
11 低血压病	71
12 细菌性痢疾	72
13 神经性呕吐	73
14 心绞痛	74
15 阵发性室上性心动过速	75
16 慢性肾炎	76
17 高脂血症	77
18 慢性胃炎	79
19 急性胃肠炎	80
20 消化性溃疡	82
21 胃下垂	83
22 脂肪肝	85
23 胆石症	87
24 膈肌痉挛	88
25 胆囊炎	89



26 慢性肝炎	90
27 便秘	92
28 面神经麻痹	94
29 三叉神经痛	95
30 老年痴呆症	97
31 中风后遗症	99
32 糖尿病	101
33 单纯性肥胖症	103
34 失眠	104
35 癫痫	106
36 溃疡性结肠炎	107
37 关节酸痛	109
38 颈椎病	110
39 落枕	112
40 急性腰扭伤	114
41 慢性腰肌劳损	116
42 腱鞘囊肿	118
43 肋软骨炎	119
44 膝关节疼痛	120
45 类风湿关节炎	121
46 足跟痛	123
47 腰椎间盘突出症	124
48 肩关节周围炎	126

49 网球肘	128
50 踝关节扭伤	130
51 坐骨神经痛	132
52 脱肛	134
53 痔疮	135
54 丹毒	136
55 痔	137
56 白内障	139
57 耳鸣	140
58 急性结膜炎	142
59 麦粒肿	143
60 青光眼	144
61 视神经萎缩	146
62 急性扁桃体炎	147
63 梅尼埃病	148
64 慢性鼻炎	150
65 鼻衄	152
66 牙痛	153
67 口腔溃疡	154
68 慢性咽炎	155
69 多汗	156
70 口臭	157
71 颞下颌关节功能 紊乱综合征	158





* 第三章 / 159

妇科、男科疾病的 拔罐疗法

01 痛经.....	160
02 闭经	161
03 更年期综合征.....	162
04 功能失调性子宫出血	164
05 带下病.....	166
06 子宫脱垂	167
07 妊娠呕吐	168
08 产后恶露不绝.....	169
09 急性乳腺炎	170
10 外阴瘙痒.....	171
11 产后宫缩痛.....	172
12 乳腺增生.....	173
13 慢性盆腔炎	175
14 女性不孕症	176
15 产后缺乳.....	177
16 产后腹痛.....	178
17 产后便秘.....	179
18 产后尿潴留	180
19 前列腺炎.....	181
20 前列腺增生症.....	182

21 阳痿.....	183
22 男性不育症	184
23 早泄	185

* 第四章 / 187

儿科疾病的拔罐疗法

01 小儿高热.....	188
02 小儿惊风	189
03 小儿肺炎	190
04 流行性腮腺炎	191
05 小儿消化不良.....	193
06 小儿厌食症	195
07 小儿疳积	196
08 小儿腹泻	197
09 小儿遗尿	198
10 儿童多动症	199





* 第五章 / 201

拔罐美容瘦身减压疗法

01 痤疮.....	202
02 酒糟鼻.....	204
03 斑秃.....	205
04 除皱纹.....	206
05 祛除鼻唇沟纹.....	207
06 减少鱼尾纹.....	208
07 祛除黑眼圈.....	209
08 祛除眼袋.....	211
09 消除眼水肿.....	212
10 缓解皮肤粗糙.....	213
11 黄褐斑.....	214
12 雀斑.....	215
13 脱发.....	216
14 皮肤过敏.....	217
15 掉发过多.....	218
16 改善胸部下垂.....	219
17 丰胸.....	220
18 消除小腹赘肉.....	221
19 美背瘦背.....	222

20 瘦大腿.....	223
21 瘦小腿.....	224
22 消除腿部肥胖.....	225
23 瘦腰部.....	226
24 瘦肩部.....	227
25 明目.....	228
26 疲劳综合征.....	229
27 抵抗力下降.....	231
28 缓解手足冷.....	233
29 缓和紧张情绪.....	235
30 消除电视综合征.....	236
31 消除空调综合征.....	237
32 聪耳.....	238
33 调整脾胃.....	240



养生轻图典

对症拔罐

速查全书

郭长青 主编



化学工业出版社

· 北京 ·



编写人员名单

主 编：郭长青

副 主 编：王艳娥 刘晓丽 王阳光

编写人员：牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏
张荣荣 马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭
崔 月 吴金红 王立刚 王 丹 王自伟

摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙

绘 画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军

模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

对症拔罐速查全书 / 郭长青主编. — 北京 :

化学工业出版社, 2014.3

(养生轻图典)

ISBN 978-7-122-19670-5

I. ①对… II. ①郭… III. ①拔罐疗法 IV.

① R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 020309 号

责任编辑：邱飞婢

装帧设计：央美阳光

文字编辑：赵爱萍

封面设计：史利平

责任校对：陶燕华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710 mm×1000mm 1/16 印张15 字数244千字

2014年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有，违者必究



前言 | FOREWORD



身体不适，只要拔上两罐，马上就会感觉轻松很多。这就是中医拔罐疗法的神奇之处。拔罐疗法在我国已经有两千余年的历史，虽早在先秦时期便已出现，但发展过程十分缓慢，长期以来主要用于治疗痈肿疮毒，直到清朝末期亦是如此。不过进入现代后，拔罐疗法被极大地拓展和认识，不仅疗疾范围、种类更加丰富全面，效果也更加明显，同时在大众中的影响也日益增强，甚至可以说，现在拔罐疗法已经成为一种非常简单、实用、流行的养生疗法。

为了使广大读者可以掌握拔罐这种健体祛疾的“绿色疗法”，编者师承前贤的经验，并结合多年的临床实践，编写了《对症拔罐速查全书》。本书共分为五章：第一章为拔罐的理论和准备，其他章为常见病症、妇科、男科疾病、儿科疾病、美容瘦身等多种常见病症和自我保健的具体拔罐治疗法。

本书采用了读者易读、易学、易懂的图解形式。每一种拔罐疗法都配有真人拍摄图与形象的穴位图，同时将拔罐时必知的方法、适应证、禁忌证以及常用经穴、位置、主治及手法做了系统说明，以便读者能够更精准、更迅速地找准拔罐穴位。相信即使是对穴位不了解的初学者，看完本书，也能轻松学会拔罐，“掌”握全家健康！

编者

2014年2月



目录 | CONTENTS



* 第一章 / 9

拔罐前的准备

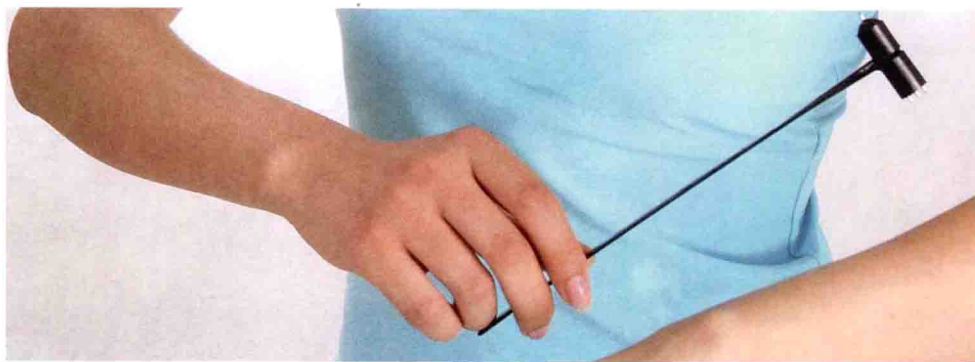
拔罐疗法原理认识	10
拔罐常用工具与方法	21
正确拔罐才能健体祛疾	39

* 第二章 / 53

常见病症的拔罐治疗

01 感冒	54
02 头晕头痛	56
03 支气管炎	57
04 支气管哮喘	58
05 肺炎	60
06 冠心病	62
07 食欲缺乏	64

08 心律失常	66
09 心悸	68
10 高血压病	69
11 低血压病	71
12 细菌性痢疾	72
13 神经性呕吐	73
14 心绞痛	74
15 阵发性室上性心动过速	75
16 慢性肾炎	76
17 高脂血症	77
18 慢性胃炎	79
19 急性胃肠炎	80
20 消化性溃疡	82
21 胃下垂	83
22 脂肪肝	85
23 胆石症	87
24 膈肌痉挛	88
25 胆囊炎	89



26 慢性肝炎	90	49 网球肘	128
27 便秘	92	50 踝关节扭伤	130
28 面神经麻痹	94	51 坐骨神经痛	132
29 三叉神经痛	95	52 脱肛	134
30 老年痴呆症	97	53 痔疮	135
31 中风后遗症	99	54 丹毒	136
32 糖尿病	101	55 痔	137
33 单纯性肥胖症	103	56 白内障	139
34 失眠	104	57 耳鸣	140
35 癫痫	106	58 急性结膜炎	142
36 溃疡性结肠炎	107	59 麦粒肿	143
37 关节酸痛	109	60 青光眼	144
38 颈椎病	110	61 视神经萎缩	146
39 落枕	112	62 急性扁桃体炎	147
40 急性腰扭伤	114	63 梅尼埃病	148
41 慢性腰肌劳损	116	64 慢性鼻炎	150
42 腱鞘囊肿	118	65 鼻衄	152
43 肋软骨炎	119	66 牙痛	153
44 膝关节疼痛	120	67 口腔溃疡	154
45 类风湿关节炎	121	68 慢性咽炎	155
46 足跟痛	123	69 多汗	156
47 腰椎间盘突出症	124	70 口臭	157
48 肩关节周围炎	126	71 颞下颌关节功能 紊乱综合征	158





* 第三章 / 159

妇科、男科疾病的 拔罐疗法

- 01 痛经.....160
- 02 闭经.....161
- 03 更年期综合征.....162
- 04 功能失调性子宫出血.....164
- 05 带下病.....166
- 06 子宫脱垂.....167
- 07 妊娠呕吐.....168
- 08 产后恶露不绝.....169
- 09 急性乳腺炎.....170
- 10 外阴瘙痒.....171
- 11 产后宫缩痛.....172
- 12 乳腺增生.....173
- 13 慢性盆腔炎.....175
- 14 女性不孕症.....176
- 15 产后缺乳.....177
- 16 产后腹痛.....178
- 17 产后便秘.....179
- 18 产后尿潴留.....180
- 19 前列腺炎.....181
- 20 前列腺增生症.....182

- 21 阳痿.....183
- 22 男性不育症.....184
- 23 早泄.....185

* 第四章 / 187

儿科疾病的拔罐疗法

- 01 小儿高热.....188
- 02 小儿惊风.....189
- 03 小儿肺炎.....190
- 04 流行性腮腺炎.....191
- 05 小儿消化不良.....193
- 06 小儿厌食症.....195
- 07 小儿疳积.....196
- 08 小儿腹泻.....197
- 09 小儿遗尿.....198
- 10 儿童多动症.....199



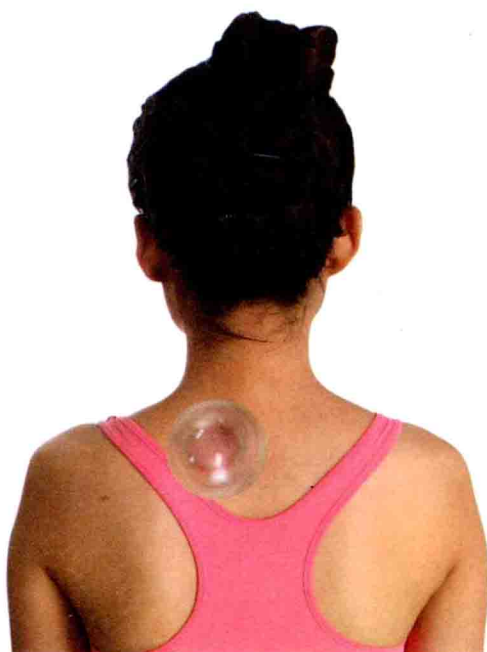


* 第五章 / 201

拔罐美容瘦身减压疗法

01 痤疮.....	202
02 酒糟鼻.....	204
03 斑秃.....	205
04 除皱纹.....	206
05 祛除鼻唇沟纹.....	207
06 减少鱼尾纹.....	208
07 祛除黑眼圈.....	209
08 祛除眼袋.....	211
09 消除眼水肿.....	212
10 缓解皮肤粗糙.....	213
11 黄褐斑.....	214
12 雀斑.....	215
13 脱发.....	216
14 皮肤过敏.....	217
15 掉发过多.....	218
16 改善胸部下垂.....	219
17 丰胸.....	220
18 消除小腹赘肉.....	221
19 美背瘦背.....	222

20 瘦大腿.....	223
21 瘦小腿.....	224
22 消除腿部肥胖.....	225
23 瘦腰部.....	226
24 瘦肩部.....	227
25 明目.....	228
26 疲劳综合征.....	229
27 抵抗力下降.....	231
28 缓解手足冷.....	233
29 缓和紧张情绪.....	235
30 消除电视综合征.....	236
31 消除空调综合征.....	237
32 聪耳.....	238
33 调整脾胃.....	240



第一章

拔罐前的准备





拔罐疗法原理认识



拔罐起源和发展

拔罐在古代被称为“角法”。在原始社会时期，人们就用牲畜的犄角，比如羊角、牛角灯，磨成有孔的筒状，刺激痈疽后，以角吸出脓血，这是最早的拔罐疗法。

有关拔罐的最早的文字记录可见于中国现存的最古老的医方书《五十二病方》，如在治疗痔疾里便有：“……以小角角之，如熟二斗米顷而张角，系以小绳，剖以刀……”的记载。这说明当时的角法是治疗痔疾的综合措施之一。

尽管此书并没有详细说明角法的确切含义，但从“角之”与“张角”等字义分析，我们就不难推断，在先秦的时候，我国古人就已经利用负压原理的角法治疗疾病了。

纵观晋代的书籍，我们能找到以制成罐状的兽角吸拔脓血毒汁，治疗疮疡脓肿的文字记载。《备急千金要方》提出针角疗法的禁忌证。所谓针角，是先在病变处施以针刺，然后再予角的一综合性排脓措施。由此可见针角的临床适应证，原是用以治疗软组织损伤化脓性疾患的。而对于软组织化脓性疾患，如肿瘤、淋巴结核、血管疾患等则均列为针角的禁忌证。这种角法的出现，比之先前的角法不仅更进一步，而且还提出了禁忌之症，同时亦让我们窥到了现代刺血拔罐法和针罐法的端倪。

唐代始用竹罐代替角罐、陶罐，这也是最早记载的竹罐制作和以水煮罐的吸拔方法，是水罐法的雏形。同时对拔罐疗法的适应证、操作方法、罐具等有了进一步的发展和提高。从理论、操作和临床等形成比较完整的方术的独立学科。

宋代医家从不同角度对“角法”（拔罐疗法）的适应证和禁忌证作了论述。凡红肿高大，阳热实证为拔罐适应证；反之，痈疽初起或阴寒虚证则列为禁忌。

明代，第一次提出了以中药煮竹罐用于临床。清代，拔罐疗法在各方面均

古人用兽角吸拔脓血

