

图 解 家 庭 保 健 实 用 方 法 系 列 丛 书

特效穴位

拔罐图册

● 4种取穴方法 ● 155种特效穴位 ● 解决73种日常健康问题

何智敏 编著



图 解 家 庭 保 健 实 用 方 法 系 列 丛 书

特效穴位

拔罐图册

何智敏 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

特效穴位拔罐图册 / 何智敏编著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011. 6

(图解家庭保健实用方法系列丛书)

ISBN 978-7-5357-6630-4

I. ①特… II. ①何… 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 032944 号

图解家庭保健实用方法系列丛书

特效穴位拔罐图册

编 著: 何智敏

策划编辑: 邹海心 郑 英

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头 95 号

邮 编: 410008

出版日期: 2011 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/20

印 张: 9

书 号: ISBN 978-7-5357-6630-4

定 价: 29.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



前言

拔罐疗法与针灸、推拿一样，都是祖国传统医学的瑰宝，是全人类共同的宝贵财富。它不但方法简单，而且疗效极高，使用工具也方便携带，既能节省医药费，又可避免使用药物之后的不良反应，所以深受国内外老百姓的欢迎。

拔罐疗法离不开相应地特效穴位，而穴位的具体位置又是老百姓难以掌握的内容。那么，为了适应医疗保健家庭化这一世界潮流，让普通老百姓能够掌握保健拔罐的精髓和具体健康问题的特效穴位，编者参阅了各方面的书籍，并结合了几十年来对保健拔罐的研究成果，特编写此书。

本书围绕保健拔罐和其特效穴位，介绍了保健拔罐的基本技术，人体常用腧穴和定位，老百姓常见的身体健康问题的特效穴位和有针对性的拔罐方法。其中，每一种健康问题都以若干张彩色线条片形式介绍了特效穴位的位置，真正做到图文并茂，有着极强的操作性。

本书由于编写时间仓促，书中难免会出现错误，恳请广大读者和专家给予指正。

编 者

2011年3月



Part I Ⅱ

常用腧穴

- | | |
|----------------|-----|
| 一 腧穴的定位 | 002 |
| 二 人体常用腧穴 | 004 |

Part II Ⅱ

保健拔罐基本技术

- | | |
|-------------------|-----|
| 一 罐具的种类 | 028 |
| 二 保健拔罐的方法 | 030 |
| 三 常用罐法操作 | 033 |
| 四 保健拔罐的注意事项 | 038 |
| 五 拔罐的禁忌证 | 040 |

Part III Ⅱ

内科病症日常保健拔罐

- | | |
|--------------|-----|
| 一 感冒 | 042 |
| 二 咳嗽 | 044 |
| 三 哮喘 | 046 |
| 四 支气管炎 | 048 |
| 五 头痛 | 050 |
| 六 冠心病 | 052 |
| 七 高血压 | 054 |

八 心悸	056
九 中风	058
十 胃痛	060
十一 腹痛	062
十二 呕吐	064
十三 腹泻	065
十四 便秘	067
十五 痢疾	069
十六 糖尿病	071
十七 肥胖症	073
十八 失眠	074
十九 三叉神经痛	077
二十 面神经麻痹	079
二十一 阳痿	081

Part IV II

妇科病症日常保健拔罐

一 痛经	084
二 月经不调	086
三 崩漏	088
四 围绝经期综合征	090
五 闭经	093
六 产后乳汁不足	095



目录

CONTENT

七 经行乳房胀痛	097
八 妊娠呕吐	099
九 胎位不正	100
十 恶露不绝	101

Part V II

骨伤科病症日常保健拔罐



一 颈椎病	104
二 腰椎间盘突出症	105
三 肩关节周围炎	107
四 落枕	108
五 腰脊痛	110
六 坐骨神经痛	112
七 风湿性关节炎	113

Part VI II

儿科病症日常保健拔罐



一 疳疾	116
二 小儿厌食	118
三 小儿腹泻	119
四 小儿遗尿	120
五 小儿多动症	121



目 录



CONTENT

六 急惊风	123
七 疳腮	125
八 小儿营养不良	127
九 小儿百日咳	128
十 小儿积滞	130

Part VII II

皮肤科病症日常保健拔罐



一 荨麻疹	132
二 带状疱疹	134
三 痤疮	135
四 湿疹	137
五 面部色斑	138
六 疔疮	139
七 丹毒	141
八 瘾疹	143
九 蛇串疮	145

Part VIII II

五官科病症日常保健拔罐



一 牙痛	148
二 慢性咽炎	149

三	过敏性鼻炎	151
四	慢性鼻炎	153
五	耳鸣、耳聋	154
六	耳胀、耳闭	155
七	近视	156
八	斜视	158
九	急性扁桃体炎	159
十	咽喉肿痛	160
十一	麦粒肿	162
十二	面痛	163
十三	上睑下垂	165
十四	脓耳	166
十五	色盲	167
十六	暴盲	168



目

录



CONTENT



PART I

常用腧穴

腧穴是人体脏腑、经络之气输注于体表的部位，是拔罐、针灸治疗疾病的特定部位。腧穴分为经穴、经外奇穴、阿是穴。经穴是分布于十四经上的穴位。经外奇穴是指有奇效，又不在于十四经上的穴位。阿是穴是指以人体体表上的痛点为取穴点。

腧穴具有接受刺激、防治疾病、反映病症、协助诊断的作用。在临床治疗方面，既可治疗局部疾病，又可治疗该穴所在经脉通达部位的疾病。此外，一些腧穴还有双向调节作用，即对机体的不同状态，可起到良性调节作用，如内关穴既可治疗心动过速，又可治疗心动过缓。某些腧穴还具有相对的特性，如大椎穴退热，至阴穴可矫正胎位。



一 膻穴的定位

膻穴的定位法可分为骨度分寸法、体表标志法、手指同身寸取穴法和简易取穴法。

1. 骨度分寸法

骨度分寸法，古称“骨度法”，此法以骨节为主要标志来测量人体各部位的长短，并以该尺寸按比例折算，作为定位标准。不论身材高矮胖瘦，均可按此法来测量。如前发际至后发际为12寸，耳后两乳突间为9寸，两乳之间为8寸等。

2. 体表标志法

根据体表的自然标志而定取穴位，可分为固定标志和活动标志，分述如下。

(1) 固定标志

固定标志是指利用五官、爪甲、乳头、脐、毛发以及骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等作为取穴标志。如两乳头连线中点为膻中。

(2) 活动标志

活动标志是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志，如曲池位于屈肘时肘横纹外侧。

3. 同身寸取穴法

同身寸取穴法也称“手指比量法”，共有三种方法。



(1) 中指同身寸法

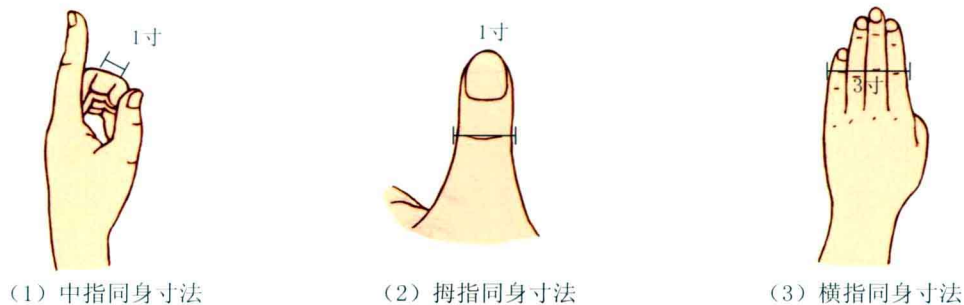
以中指中节屈曲时，掌侧两横纹之间作为1寸，用于四肢部取穴的直寸。如图1-1（1）所示。

(2) 拇指同身寸法

以拇指指间关节的宽度作为1寸，用于四肢部取穴的横寸。如图1-1（2）所示。

(3) 横指同身寸法

食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指之宽度为3寸，用于下肢、腹部取穴的直寸和背部取穴的横寸。如图1-1（3）所示。



· 图1-1 手指比量法 ·

4. 简便取穴法

简便取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴方法。如列缺取穴，以两手虎口交叉，一手食指压在另一手桡骨茎突上方，食指指尖所点的位置即是列缺穴的位置；又如风市取穴，两臂自然下垂，中指指尖点的位置就是风市穴。

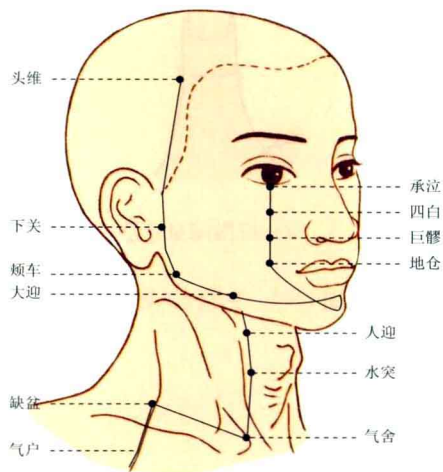
人体常用腧穴

1. 颜面部常用腧穴

(颜面部穴位的详细描述见图1-2所示)

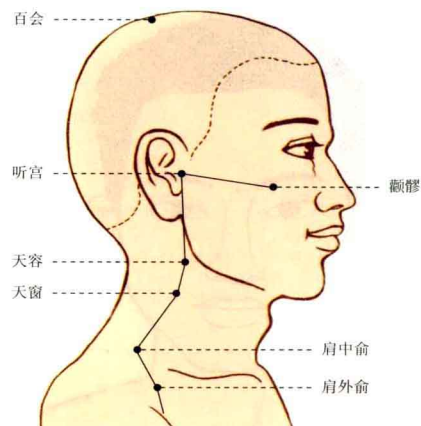
【取穴体位】在颜面部穴位进行保健拔罐时，应使患者采用仰卧位，或正坐仰靠坐位。

【要点】拔罐时宜选用1号玻璃罐，宜采用闪火法，留罐时间不宜太长。



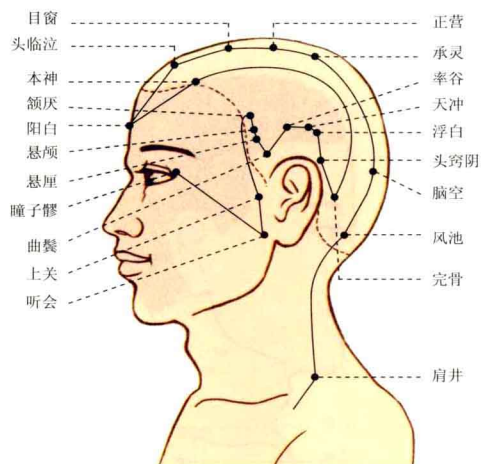
腧穴	位置	主治
四白	在面部，瞳孔直下，位于眶下孔凹陷处	面瘫、面痛、面肌痉挛、目疾
巨髎	在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，位于鼻唇沟外侧	面瘫、面痛、面肌痉挛
下关	在面部耳前方，位于颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中	牙痛、面瘫、面痛
颊车	在面颊部，下颌角前上方咀嚼时咬肌隆起处	面瘫

· 图1-2(1) 颜面部腧穴定位与主治 ·



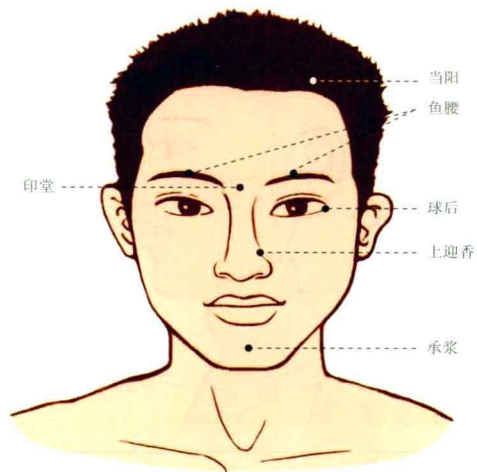
腧穴	位置	主治
颧髎	在面部，位于目外眦直下，颧骨下缘凹陷处	面瘫、面痛、面肌痉挛
百会	位于前发际正中直上5寸，或两耳尖连线的中点处	头痛、眩晕、脱肛

· 图1-2(2) 颜面部腧穴定位与主治 ·



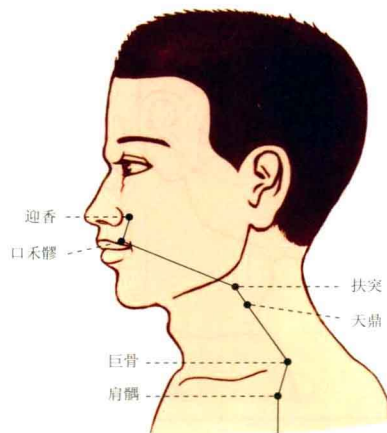
腧穴	位置	主治
上关	在耳前，下关直上，位于颧弓的上缘凹陷处	牙痛、面瘫、面痛
阳白	在前额部，位于瞳孔直上，眉上1寸	面瘫、面痛、面肌痉挛、目疾

· 图1-2(3) 颜面部腧穴定位与主治 ·



腧穴	位置	主治
承浆	在面部，位于颊唇沟的正中凹陷处	面瘫、面痛、流涎
印堂	在额部，位于两眉头中间	面瘫、面痛、面肌痉挛、目疾

· 图1-2(4) 颜面部腧穴定位与主治 ·



腧穴	位置	主治
迎香	在鼻翼外缘中点旁，位于鼻唇沟中	各种鼻疾

· 图1-2(5) 颜面部腧穴定位与主治 ·

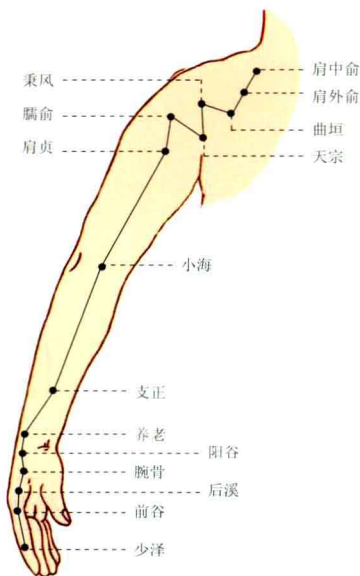


2. 颈肩部常用腧穴

(颈肩部穴位的详细描述及具体位置如图1-3所示)

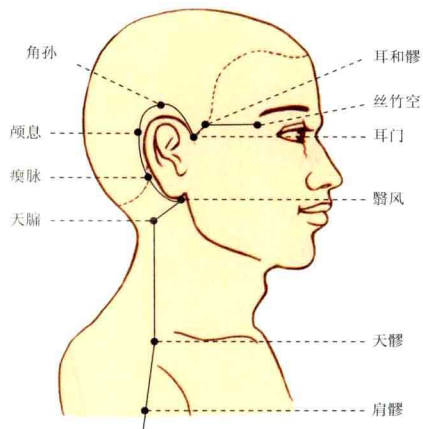
【取穴体位】颈肩部腧穴取穴体位为俯卧位，或伏俯坐位。

【要点】拔罐时宜选用2~4号玻璃罐；宜采用火罐法中的闪火法或投火法，可留罐、闪罐；留罐时间5~10分钟。



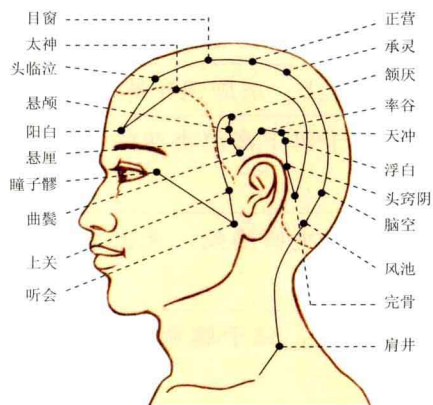
腧穴	位置	主治
肩贞	在肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸	肩背痛、肩周炎
臑俞	在肩部，位于腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷中	肩背痛、肩周炎
天宗	自然垂臂，在肩部，位于冈下窝中央凹陷处，与第四胸椎相平	肩背痛
乘风	在肩胛部，位于冈上窝中央凹陷处，天宗直上，举臂有凹陷处	肩背痛
曲垣	在肩胛部，冈上窝内侧端，位于臑俞与第2胸椎棘突连线的中点处	颈痛、肩背痛
肩外俞	在背部，位于第1胸椎棘突下，旁开3寸	颈痛、肩背痛
肩中俞	在背部，位于第7颈椎棘突下，旁开2寸	颈痛、肩背痛

· 图1-3(1) 颈肩部腧穴定位与主治 ·



腧穴	位置	主治
天髎	在肩胛部，肩井与曲垣的中间，位于肩胛骨上角处	肩背痛
翳风	在耳垂后方，位于乳突与下颌角之间的凹陷处	面瘫

· 图1-3(2) 颈肩部腧穴定位与主治 ·



腧穴	位置	主治
风池	在项部，位于枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处	颈痛、眩晕、头痛、各种眼疾
肩井	在肩上，前直乳中，位于大椎与肩峰端连线的中点上	肩痛

· 图1-3(3) 颈肩部腧穴定位与主治 ·