

保健大全

图说拔罐

中医养生保健系列

樊蔚虹◎编著

● 图文对照 一看就会
● 专家指导 一用就灵

手到病除的养生智慧



YZLI0890117442

保健大全

图说 拔罐

中医养生保健系列

樊蔚虹◎编著



YZLI0890117442

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说拔罐保健大全 / 樊蔚虹编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011. 1

(中医养生保健系列)

ISBN 978-7-5341-4012-9

I. 图… II. 樊… III. 拔罐疗法 IV. R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 253098 号

中医养生保健系列

图说拔罐保健大全

樊蔚虹 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300-61702

E-mail: ld@zkpress.com

排	版	北京天马同德排版公司
印	刷	北京市业和印务有限公司
经	销	全国各地新华书店
开	本	710 × 1000 1/16
字	数	250 千字
印	张	16
版	次	2011 年 1 月第 1 版
印	次	2011 年 9 月第 2 次印刷
书	号	ISBN 978-7-5341-4012-9
定	价	23.80 元

责任编辑 刘 丹 赵新宇

封面设计 胡 椒



前 言

中医学理论认为，人体是一个有机的整体，五脏六腑、四肢百骸都是内外相通、彼此协调的。拔罐疗法是对机体局部进行刺激，起到开泄腠理、散邪解表、疏通经络、宣通气血、活血散淤、扶正祛邪的作用，从而达到调整人体功能、防病治病的目的。

拔罐疗法是我国劳动人民在长期与疾病做斗争的过程中发现、发展，并逐步完善的一种自然疗法。俗语云：“针灸拔罐，病好一半”，足见拔罐疗法在民间的影响。为了推广与普及这种古老、实用的疗法，使其更易于应用于临床及家庭保健。编者参考了有关专著，并广泛收集古今医学文献资料，整理出了这本《图说拔罐养生大全》。

本书共分为九章内容。第一章讲述拔罐疗法的渊源、拔罐疗法的适应证、拔罐疗法的注意事项；第二章讲述经络系统的组成及拔罐常用的取穴原则；第三章到第八章则重点介绍了内科、外科、妇科、男科、儿科、皮肤科、五官科等各科 100 多种疾病的



图说拔罐 保健大全

拔罐疗法；第九章则提及了如何利用拔罐养生的原则。

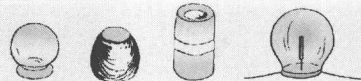
本书语言通俗易懂，并配有图解，便于读者理解掌握，十分适合一般家庭疾病的防治及个人养生保健治疗。

由于编者学识有限，遗漏和错误之处在所难免，恳求同仁高贤和读者不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编 者



揭秘神奇的拔罐疗法	002
追溯拔罐疗法的渊源	002
中医学对拔罐作用的认识	004
现代医学对拔罐作用的认识	005
拔罐疗法的特点	007
拔罐疗法的适应证	009
拔罐疗法的禁忌证	009
火罐的种类	010
拔罐常用的辅助材料	012
常用的拔罐方法	013
拔罐的操作方法	019
拔罐的常用体位	022
人体的淤血点	024
拔罐前的准备	025
拔罐疗法的操作要点	027



拔罐的注意事项	028
拔罐疗法的正常反应	029
拔罐疗法的异常反应及处理方法	030

第二章

经络腧穴理论



经络系统的组成	034
经络的概念	035
经络学说的临床应用	035
拔罐与腧穴	036
腧穴的定位方法	037
拔罐的取穴原则	039
拔罐常用穴位图	041

第三章

内科疾病拔罐法



感冒	044
流行性感冒	046
发热	048
支气管炎（咳嗽）	049



支气管哮喘	052
肺炎	055
肺结核	057
胸膜炎	059
冠心病	061
心绞痛	064
心肌梗死	065
心律失常	067
病毒性心肌炎	069
心脏神经官能症	070
胃炎	072
胃下垂	074
胃及十二指肠溃疡	075
肠炎	077
便秘	079
肝炎	081
肝硬化	084
脂肪肝	085
胆囊炎	087
肾炎	089
贫血	091



高血压	093
低血压	095
高脂血症	097
糖尿病	099
半身不遂	102
三叉神经痛	105
头痛	107
偏头痛	110
神经衰弱	112
慢性疲劳综合征	114
失眠	116
眩晕	119
中暑	120



落枕	124
肩周炎	126
颈椎病	128
坐骨神经痛	131
腰椎间盘突出症	133



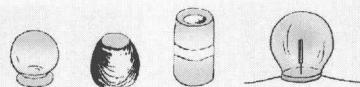
腰肌劳损	136
急性腰扭伤	138
风湿性关节炎	140
类风湿关节炎	142
阑尾炎	144
痔疮	146
脱肛	148

第五章

妇科、男科疾病拔罐法



月经失调	152
痛经	154
闭经	156
功能失调性子宫出血	159
盆腔炎	161
带下病	163
子宫脱垂	165
妊娠剧吐	167
产后缺乳	169
更年期综合征	171
阳痿	173



早泄	175
遗精	177

第六章

儿科疾病拔罐法



小儿高热	180
小儿肺炎	181
百日咳	183
婴幼儿腹泻	185
小儿厌食症	187
小儿泄泻	189
小儿遗尿	191

第七章

皮肤科疾病拔罐法



皮肤瘙痒症	194
神经性皮炎	195
银屑病	198
湿疹	200
带状疱疹	202



丹毒	204
疔病	206

第八章

五官科疾病拔罐法



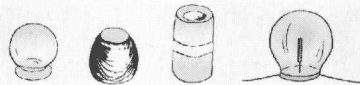
酒渣鼻	210
白内障	211
青光眼	213
急性结膜炎	216
过敏性鼻炎	218
耳鸣	220
耳聋	222
慢性咽炎	224
扁桃体炎	225
复发性口腔溃疡	227

第九章

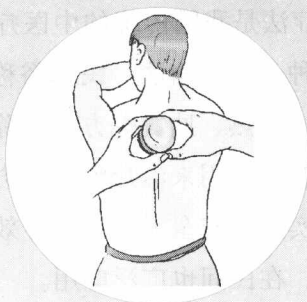
养生保健拔罐法



拔罐保健穴位	232
拔罐保健之奇效	234

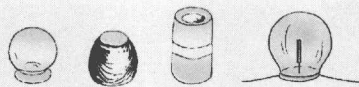


愉悦情绪拔罐法	236
减压解郁拔罐法	236
聪颖睿智拔罐法	237
强身健体拔罐法	237
瘦身美体拔罐法	237
祛斑防皱拔罐法	238
消痤美肤拔罐法	239
护发美发拔罐法	239
戒烟醒酒拔罐法	240
预防晕车(船)拔罐法	240



第一章 拔罐疗法概述

民间长期流行着这样一句俗语：“扎针拔罐子，病好一半子。”这句话说的就是具有民间特色的中医外治法——拔罐疗法。这种利用物理方式治疗疾病的自然疗法，以其简单易学、疗效迅速等特点，深受临床医生和民间百姓的欢迎，尤其在家庭医疗保健中占有重要的地位。



揭秘神奇的拔罐疗法

拔罐疗法是我国传统的中医疗法，是具有民间特色的中医外治法的一种，古称角法，民间俗称为拔火罐、拔管子或吸筒，是利用燃烧、加热、抽气等方法排除罐内的空气，形成负压，使其吸附在皮肤上，用来治疗疾病的方法。由于拔罐疗法具有操作简便、经济实惠、安全无痛苦、疗效显著等特点，所以不仅临床上使用较多，在民间也广泛应用。

俗话说：“扎针拔罐子，病好一半子。”可见拔罐疗法的作用是不可低估的。在古代，拔罐疗法主要用于风寒痹痛、头痛、眩晕、咳嗽、喘息、腹痛、伤风感冒、痈疽等。经过历代医家的不断总结和发展，其适应范围不断扩大，现已广泛应用于临床各科，可以治疗上百种疾病，且常会收到意想不到的效果。目前，拔罐法既可用于治疗急性疾病，如扁桃体炎、肺炎、急性腰扭伤等；也可用于治疗慢性疾病，如颈椎病、肩周炎、高血压、便秘、糖尿病等；还可以治疗某些疑难杂症，如银屑病、慢性疲劳综合征、急性视神经炎等。

拔罐疗法具有疏通经络、调节气血、平衡阴阳、调整脏腑功能、解除疲劳、强身健体等功能，从而达到扶正祛邪、防治疾病的目的，因此，其不但可以治疗各种疾病，还可以用于日常保健。

追溯拔罐疗法的渊源

拔罐疗法是中医学的一个重要组成部分，是我国最古老的一种治病方法。它是以各种罐为工具，利用燃烧、加热抽气等方法

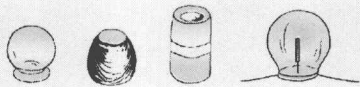


排除罐内的空气，形成负压，使其吸附于人体一定部位的皮肤，以调节经络功能、治疗疾病的一种外治方法。

拔罐疗法是我国古代劳动人民在同疾病长期斗争的过程中积累起来的宝贵经验，有着悠久的历史。拔罐疗法早期被称为角法或角吸法，最早记载于我国现存的医学文献《五十二病方》中。公元281~361年，晋代葛洪著的《肘后方》中也有关于角法治疗疾病的论述。角法是用兽角（如牛角、羊角等）为工具，因将兽角磨成有孔的筒状而得名。书中有用制成罐状的兽角拔脓血以治疗疮脓肿的记载。公元755年，唐代王焘在《外台秘要》中，记载了用竹筒煮罐治病和刺血拔罐等疗法治疗痈疮。其后，宋代的苏轼和沈括所著的《苏沈良方》中描述了用火筒法治疗久咳的方法。《太平圣惠方》中明确记载了关于角法治疗痈疽的方法，并且阐明了其适应证和禁忌证。

至明清，拔罐疗法有了更大的发展。明代陈实功的《外科正宗》中记载了煮拔筒方，刘渊然的《济急仙方》中记载了竹筒吸毒法。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中有陶罐治疗风寒头痛、眩晕、风痹等的详尽记载，并介绍了火罐的出处、形状、适应证、操作方法等；吴谦的《医宗金鉴》则记载了火罐配合中药、针刺治疗痈疽等，并首次提出把辨证用药和罐法紧密结合的主张。

新中国成立以后，拔罐疗法有了新的发展，不仅在罐具、拔罐方法上有了发展，而且治疗范围也逐渐扩大，并与针灸、刺血、针挑等方法配合应用，使拔罐这一传统疗法得到了继承和发展。至今，拔罐疗法已成为治疗疾病的一种重要方法，成为中医学的一门独立学科。



中医学对拔罐作用的认识

中医学认为，人体是一个有机的整体，五脏六腑、四肢百骸都是内外相通、彼此协调的，而拔罐疗法可以通过以下作用来诊治疾病。

(1) 平衡阴阳 阳盛则热，阴盛则寒，所以发热是阳气盛实的表现，而寒战恶寒是阴气盛实的症状。在大椎进行拔罐能够治疗发热的疾病，而在关元进行拔罐则能治疗寒性的疾病。肝阳亢盛容易出现头晕目赤等阳气亢盛的症状，在肝俞刺络拔罐能治疗这些阳亢有余的疾病。所以，拔罐疗法具有平衡阴阳的作用。

(2) 调和脏腑 拔罐疗法通过对经络、穴位局部产生负压吸引作用，使体表穴位产生充血、淤血等变化。由于穴位通过经络与内在的脏腑相连，因此它能治疗各种脏腑疾病。如在肾俞拔罐能够治疗肾阳虚衰导致的阳痿、早泄等疾病，而在中脘拔罐能够治疗胃腑的疾病。

(3) 疏通经络 拔罐疗法通过其温热、机械刺激及负压吸引作用，刺激体表的穴位及经筋皮部，而穴位及经筋皮部是与经络密切相连的。所以，拔罐能够疏通经络，调和营卫，祛除经络中的各种致病的邪气，使气血畅通，筋脉关节得以濡养、通利，从而治疗各种疾病。

(4) 协助诊断 通过观察拔罐后体表的变化可以推断疾病的性质、部位及其与内脏的关系。如拔罐后肩井出现黑紫，多为外感风寒；拔罐后脾俞出现水泡，多为体内湿气较盛，脾为湿困的表现。

(5) 祛除病邪 拔罐疗法是以负压吸拔体表的穴位，不仅能开腠理、散风寒，而且能调整脏腑经络、鼓舞人体的正气，也有