

家庭拔罐

J I A T I N G B A G U A N
Q I N G S O N G X U E

超值赠送
光盘 + 挂图

田端亮 双 福◎主编
毛德刚◎主审

轻松学

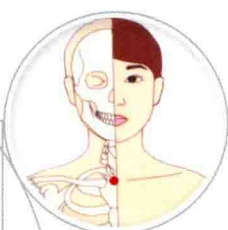
穴位实拍图 + 解剖图展示，找穴更快更精准



把最正规的全套拔罐疗法带回家



对症取穴，专业拔罐疗法家庭妙用



专科水准，中医三甲医院医师临床现场演示

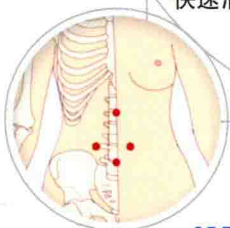
中医传承，方便、实用，

疗效显著

家庭操作，零基础入门，

简单易学

快速治疗，知识介绍 + 按图操作 + 因症施术



中国纺织出版社

家庭拔罐

轻松学

田端亮 双福 ◎ 主编

毛德刚 ◎ 主审

藏

中国纺织出版社

内容简介

本书以入门读者为主要对象,以家庭使用为核心,在阐述拔罐基本知识的基础上,介绍了常见人群的拔罐保健,并对常见的内科、外科、妇科、男科、五官科、皮肤科疾病拔罐方法进行具体说明。力求用精准的穴位、简单有效的拔罐方法、全面的知识介绍,达到祛病强身的目的。本书适合对中医保健感兴趣的一般读者参阅。

图书在版编目(CIP)数据

家庭拔罐轻松学 / 田端亮, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5180-0001-2

I. ①家… II. ①田… ②双… III. ①拔罐疗法
IV. ①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第104290号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 90千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

第一章 家庭拔罐必知小常识



- 8 拔罐历史溯源
- 9 关于拔罐的医学理论
- 10 常用罐具面面观
- 11 拔罐前的准备工作
- 11 拔罐疗法分类及基本操作步骤
- 14 起罐方法与处理
- 14 通过罐印诊断体质与身体状况
- 15 拔罐注意事项与禁忌



第二章 内科疾病拔罐疗法



- | | |
|-------|----------|
| 18 感冒 | 47 冠心病 |
| 21 头痛 | 50 高脂血症 |
| 24 咳嗽 | 52 糖尿病 |
| 27 腹泻 | 55 高血压 |
| 30 发热 | 58 低血压 |
| 32 便秘 | 61 贫血 |
| 34 呃逆 | 64 胃下垂 |
| 36 心悸 | 66 面瘫 |
| 38 失眠 | 68 三叉神经痛 |
| 41 哮喘 | 70 坐骨神经痛 |
| 44 胃痛 | 72 神经衰弱 |



- 74 消化不良
- 76 胆囊炎
- 78 胸胁痛
- 80 慢性肾炎
- 82 肥胖症
- 84 阿尔茨海默病（老年性痴呆症）
- 86 甲状腺功能亢进症

第三章 外科疾病拔罐疗法



- 90 颈椎病
- 93 腰椎间盘突出症
- 96 肩周炎
- 98 落枕
- 100 风湿性关节炎
- 102 慢性腰肌劳损
- 104 网球肘
- 106 膝关节痛
- 108 痔疮
- 110 急性腰扭伤
- 112 空调综合征



第四章 妇科疾病拔罐疗法



- 116 月经不调
- 118 痛经
- 120 闭经
- 122 慢性盆腔炎
- 124 带下病
- 126 功能性子宫出血
- 128 围绝经期（更年期）综合征

第五章 男科疾病拔罐疗法

132 遗精

134 阳痿

133 早泄

135 前列腺炎

第六章 五官科疾病拔罐疗法



138 过敏性鼻炎

140 近视眼

142 慢性咽炎

144 牙痛

146 耳聋耳鸣

148 口腔溃疡

150 鼻窦炎



第七章 皮肤科疾病拔罐疗法

154 湿疹

156 荨麻疹

158 神经性皮炎

160 丹毒



家庭拔罐

轻松学

田端亮 双福 © 主编

毛德刚 © 主审



中国纺织出版社

内容简介

本书以入门读者为主要对象,以家庭使用为核心,在阐述拔罐基本知识的基础上,介绍了常见人群的拔罐保健,并对常见的内科、外科、妇科、男科、五官科、皮肤科疾病拔罐方法进行具体说明。力求用精准的穴位、简单有效的拔罐方法、全面的知识介绍,达到祛病强身的目的。本书适合对中医保健感兴趣的一般读者参阅。

图书在版编目(CIP)数据

家庭拔罐轻松学 / 田端亮, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5180-0001-2

I. ①家… II. ①田… ②双… III. ①拔罐疗法
IV. ①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第104290号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 90千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

第一章 家庭拔罐必知小常识



- 8 拔罐历史溯源
- 9 关于拔罐的医学理论
- 10 常用罐具面面观
- 11 拔罐前的准备工作
- 11 拔罐疗法分类及基本操作步骤
- 14 起罐方法与处理
- 14 通过罐印诊断体质与身体状况
- 15 拔罐注意事项与禁忌



第二章 内科疾病拔罐疗法



- | | |
|-------|----------|
| 18 感冒 | 47 冠心病 |
| 21 头痛 | 50 高脂血症 |
| 24 咳嗽 | 52 糖尿病 |
| 27 腹泻 | 55 高血压 |
| 30 发热 | 58 低血压 |
| 32 便秘 | 61 贫血 |
| 34 呃逆 | 64 胃下垂 |
| 36 心悸 | 66 面瘫 |
| 38 失眠 | 68 三叉神经痛 |
| 41 哮喘 | 70 坐骨神经痛 |
| 44 胃痛 | 72 神经衰弱 |



- 74 消化不良
- 76 胆囊炎
- 78 胸胁痛
- 80 慢性肾炎
- 82 肥胖症
- 84 阿尔茨海默病（老年性痴呆症）
- 86 甲状腺功能亢进症

第三章 外科疾病拔罐疗法



- 90 颈椎病
- 93 腰椎间盘突出症
- 96 肩周炎
- 98 落枕
- 100 风湿性关节炎
- 102 慢性腰肌劳损

- 104 网球肘
- 106 膝关节痛
- 108 痔疮
- 110 急性腰扭伤
- 112 空调综合征



第四章 妇科疾病拔罐疗法



- 116 月经不调
- 118 痛经
- 120 闭经
- 122 慢性盆腔炎

- 124 带下病
- 126 功能性子宫出血
- 128 围绝经期（更年期）综合征

第五章 男科疾病拔罐疗法

132 遗精

134 阳痿

133 早泄

135 前列腺炎

第六章 五官科疾病拔罐疗法



138 过敏性鼻炎

140 近视眼

142 慢性咽炎

144 牙痛

146 耳聋耳鸣

148 口腔溃疡

150 鼻窦炎



第七章 皮肤科疾病拔罐疗法

154 湿疹

156 荨麻疹

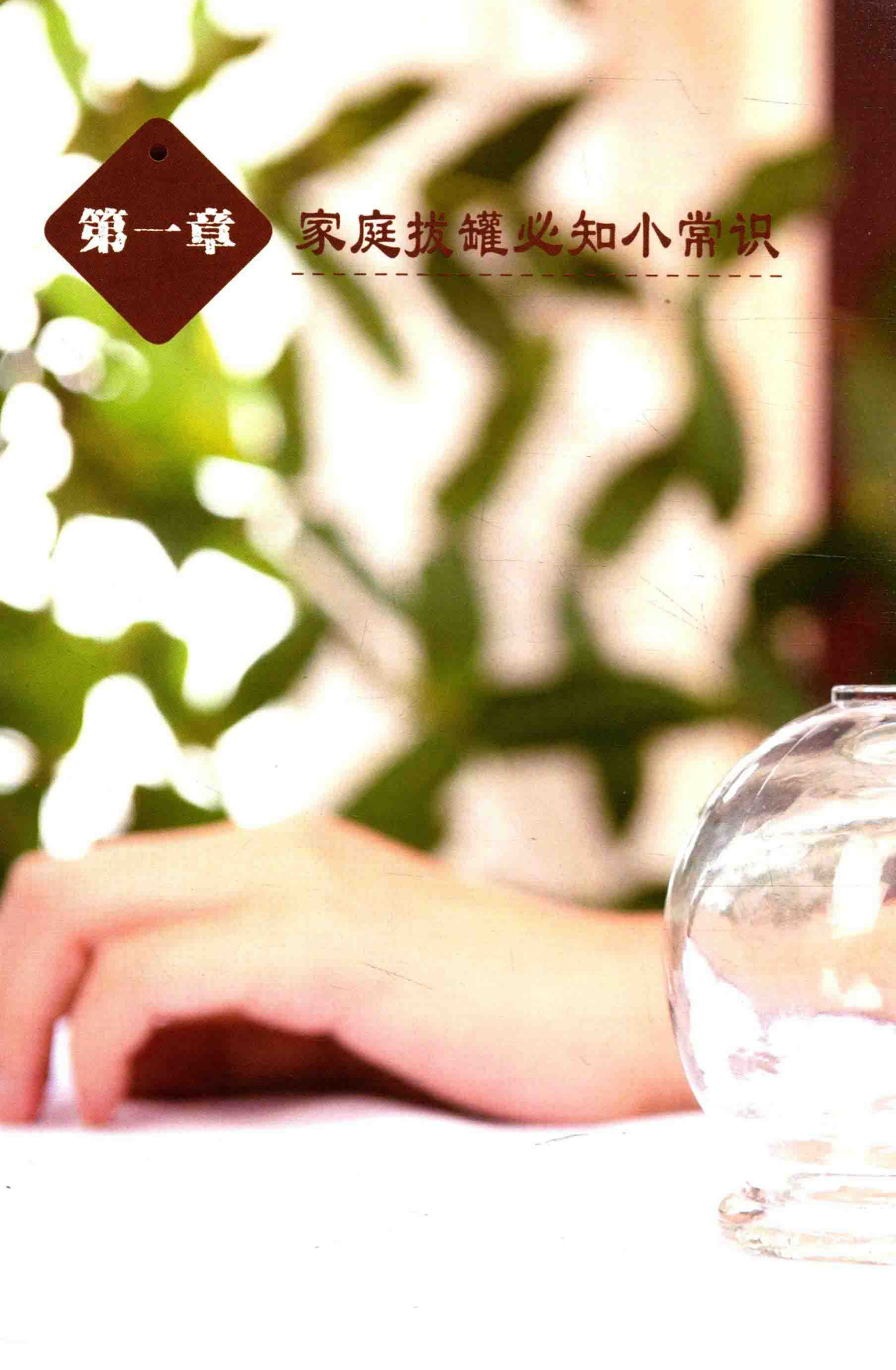
158 神经性皮炎

160 丹毒



第一章

家庭拔罐必知小常识



◎拔罐历史溯源

◎关于拔罐的医学理论

◎常用罐具面面观

◎拔罐前的准备工作

◎拔罐疗法分类及基本操作步骤

◎起罐方法与处理

◎通过罐印诊测体质与身体状况

◎拔罐注意事项与禁忌



拔罐历史溯源

拔罐疗法在古代称为“角法”，是因为最初人们是利用动物角作为拔罐工具的，拔罐疗法是我国古代劳动人民在长期的劳动生活中总结出来的一种独特的治病方法。长沙马王堆出土的《五十二病方》中有关于拔罐疗法的文字记载，是我国现存最古老的医学文献，书中有用角法治疗痔疾的记录。而晋代葛洪所著《肘后方》中，明确记载了角器的制作及用法。

唐代“太医署”将学生进行了分科，专设角法一科，学制定为3年，使拔罐疗法成为一门独立的学科。这证明拔罐疗法在唐代已经相当普及，拔罐所使用的工具及拔罐手法也有了发展。王焘在其所著的《外台秘要》一书中，记载了竹罐的制作和以水煮罐的吸拔方法，还记载了刺血拔罐疗法。

宋、元、明时期，拔罐疗法不断得到发展，宋代的《太平圣惠方》记载了角法治疗痈疽的方法；元代医家沙图穆苏所撰的《瑞竹堂经验方》中记载了用药物煮竹筒的方法；明代外科大家陈实功详细记述了煮药罐的方法。

清代的拔罐疗法有了更大的发展，出现了陶罐，拔罐方法及治疗范围也有所扩展。赵学敏在《本草纲目拾遗》中专列了《火气罐》一节，对火罐的形状、应用范围、出处、大小、适应证、使用方法都做了较明确的记载。《医宗金鉴》首次把辨证用药和拔罐疗法结合起来，记载了针刺与中草药煮罐结合的针药筒疗法。

现在随着医药卫生事业的不断进步，拔罐疗法也有了更大发展。罐具从以前的兽角罐、竹罐、陶罐发展到玻璃罐、塑料罐、橡胶罐、抽气罐、电罐等。拔罐疗法已广泛应用于内、外、妇、儿、五官、皮肤等临床各科，治疗120多种疾病。



关于拔罐的医学理论

中医认为，疾病是由致病因素引起机体阴阳的偏盛或者偏衰，人体气机升降失常，脏腑气血功能紊乱所致。当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火、毒、外伤的侵袭或内伤情志后，即可导致脏腑功能失调，产生病理产物，如瘀血、气郁、痰涎、宿食、水浊、邪火等，这些病理产物又是致病因子，通过经络和腧穴走窜机体，逆乱气机，滞留脏腑，淤阻经脉，最终导致种种病症。

机械刺激作用

拔罐疗法是一种刺激疗法，拔罐的罐内负压作用，可致机体局部组织充血、水肿，使毛细血管的通透性与局部组织的气体交换增强，进而毛细血管破裂，少量血液进入组织间隙，从而产生瘀血，红细胞受到破坏，血红蛋白释出，出现自身溶血现象。



温热作用

拔罐疗法对局部皮肤有温热刺激作用，以火罐、水罐、药罐最明显。温热刺激能使局部血管扩张，血液循环加快，改善充血状态，加强新陈代谢，使体内的废物、毒素加速排出，改变了局部组织的营养状态。



调节作用

拔罐疗法的调节作用是建立在机械刺激作用和温热作用的基础之上的。

首先是对神经系统的调节作用。拔罐疗法对局部皮肤的温热刺激，促使机体恢复功能，阴阳失衡得以调整，疾病逐渐痊愈。

其次是调节微循环，提高新陈代谢。微循环的主要功能是进行血液与组织间物质的交换，其功能的调节在生理、病理方面都有重要意义。拔罐还能使淋巴循环加强，淋巴细胞的吞噬能力活跃有助于机体功能的恢复。



常用罐具面面观

罐子是拔罐疗法的主要工具，跟随时代变化，拔罐用的罐子也有了很大的变化，从原始的兽角到竹罐、陶罐、玻璃罐到现在较为流行的真空抽气罐，种类繁多，各具特色。

竹罐

竹罐用坚韧的细毛竹制成。特点是轻巧、价廉、不易跌碎、能吸收药液，多用中药煎煮后作药罐。缺点是易爆裂漏气，吸附力不大。

陶罐

陶罐是用陶土烧制而成的罐具。特点是吸力大，但较重，不透明，且易于破碎。

玻璃罐

玻璃罐用玻璃制成。在药店和医疗器械商店有售，根据口径大小，可分为不同的型号。优点是质地透明，可观察到罐内皮肤的充血、瘀血程度，以便随时掌握情况，进行调整，目前临床上使用较为广泛。缺点是容易破碎。

真空抽气罐

真空抽气管是近年来利用机械抽气原理在传统的加热拔罐法的基础上，结合现代科技研制而成。材料用树脂注塑，罐体透明，重量轻，又可通过阀门调整罐内负压大小，且无玻璃罐容易破碎、不便携带的缺点。无需用火，操作方便，是值得推广的适宜家庭使用的新品种。



拔罐辅助材料

火柴或打火机：拔火罐时用于点火。

95%乙醇棉球：用作拔火罐时的燃媒。

镊子或止血钳：用于拔火罐时夹持乙醇棉球。也可用一根长约20厘米左右的粗铁丝，一端用纱布条缠紧，用来蘸取乙醇点火。

凡士林、植物油或刮痧油等：用于走罐时的润滑剂，以防止皮肤划伤。

其他：若需施行刺血拔罐法，则需准备好三棱针或皮肤针，另外还需准备消毒液，如75%的乙醇或1%的新洁尔灭；若需施行水罐，还需准备针对病情需要的中草药等。

拔罐前的准备工作

消除患者紧张情绪，使患者精神放松。

充分暴露需要拔罐的部位。

选择合适舒适的体位。

根据拔罐部位选择大小合适的罐。

拔罐疗法分类及基本操作步骤

留罐法

留罐法是临床常用的拔罐方法，即将罐子拔上后，留置10~15分钟后取下。此法多用于深部组织损伤，颈、肩、腰、腿痛，关节病变以及临床各科多种病症。

留罐法可分为以下两种方式：

单罐法

对于病变部位明确、范围局限，或有固定压痛点的病症，选择单个适当口径的罐子进行治疗，势专力宏，收效明显。如胃痛拔中脘穴，牙痛拔颊车穴，以及于虫蛇叮咬处拔毒、疮痈部排脓等。

多罐法

此法适宜于病变范围广泛或选穴较多的病症。常根据病情与解剖特点，同时使用多个至十几个罐子。如沿某一经脉或某一肌束的体表位置顺序成行排列吸拔多个罐具，又称“排罐法”，多用于神经肌肉疼痛、陈旧性软组织损伤及气血瘀滞等病症。

医师提示

◎ 留罐时间要根据患者拔罐反应与体质而定，肌肤反应明显、皮肤薄弱、老年人与儿童留罐时间不宜过长。

◎ 病情重、病灶深及疼痛性疾患，拔罐时间宜长；病情轻、病灶浅及麻痹性疾患，拔罐时间宜短。

◎ 拔罐部位肌肉丰厚，如背部、臀部、大腿部，拔罐时间宜长；拔罐部位肌肉薄，如头部、胸部、上肢部，拔罐时间宜短。

◎ 气候寒冷时拔罐时间可适当延长；天热时则可相应缩短。

◎ 排罐间距要适当，一般不宜太近，否则因皮肤被火罐牵拉会产生疼痛，同时因罐子互相排挤，也不宜拔牢。