

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊 ◎主编

# 对症拔罐 妙治百病



🔥 畅通气血，拔除瘀滞 🔥

畅通气血养生好，拔除瘀滞百病消。大病去医院，小病自己看！对症拔罐，养生与治病兼顾。本书是您家庭养生的良师益友。

青島出版社 | 獨家一級出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | SOLE AGENT PUBLISHING HOUSE

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊 ©主编

# 对症拔罐 妙治百病

DUIZHENG BAGUAN  
MIAOZHI BAIBING



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

对症拔罐妙治百病/满江,易磊主编.——青岛:青岛出版社,2014.9

ISBN 978-7-5552-0802-0

I. ①对… II. ①满… ②易… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第127537号

《对症拔罐妙治百病》编委名单

主 编 满 江 易 磊  
编 委 王国防 王雷防 王 振 王秋红 王永华 王晓雅 王达亮  
土晓明 牛林敬 牛民强 勾秀红 勾彦康 兰翠萍 田建华  
田朋霞 石永青 李志锋 李国霞 李 婷 刘书娟 戎新宇  
宋晓霞 宋璐璐 张金萍 杨同英 杨亚菲 陈永超 郑德明  
呼宏伟 殷海敬 夏晓玲 梁 琳 康杜鹃 董云霞

书 名 对症拔罐妙治百病

主 编 满 江 易 磊

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 逢 丹

封面设计 毕晓郁 祝玉华

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5552-0802-0

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638)

本书建议陈列类别:医疗保健类



# 前言 .....

最好的医生是自己，不仅因为自己最了解自己，知道哪儿痛不痛，知道哪儿酸不酸，知道哪儿别扭不舒服，也知道哪儿有点不对劲，还因为你身上就有土生土长的大药：人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种功效，都是我们祖先防治疾病的智慧总结，所以，即使抱着试一试的态度，建议你拿起罐来学会拔罐，做自己和家人的保健师，毕竟，日常生活中，很多病并非全靠吃药治疗。

拔罐好处多多，可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除瘀滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热，具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能，从而达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。举例来说，比如：人到中年，筋骨疼常见，按中医的解释多属风湿入骨，这个时候就可以采用拔火罐的方法，拔罐的时候，罐口捂在患处，可以慢慢吸出病灶处的湿气，同时促进局部血液循环，达到止痛、恢复机能的目的，从而治疗风湿痹痛、筋骨酸楚等不适。

当然，拔罐并非千篇一律，不同的拔罐法各有其特殊的作用。这里以走罐为例，走罐具有改善皮肤的代谢和营养的作用，可以促进周围血液循环，帮助汗腺和皮脂腺的分泌，对关节、肌腱可增强弹性和活动性；同时，还可增加肌肉的血流量，增强肌肉的工作能力和耐力，防止肌萎缩；并可加深呼吸，增强胃肠蠕

动，兴奋支配腹内器官的神经，增进胃肠等脏器的分泌功能；可加速静脉血管中血液回流，降低大循环阻力，减轻心脏负担，调整肌肉与内脏血液流量及贮备的分布情况。

此外，拔罐也有个手法的问题，比如，缓慢而轻的手法对神经系统具有镇静作用；急速而重的手法对神经系统具有一定的兴奋作用。

听起来仿佛很复杂，一会儿是拔罐的好处，一会儿是走罐的作用，一会儿是手法的问题，那么，到底怎么才能使百姓生活中必备的拔罐，既“科”又“普”，既权威又通俗呢？基于拔罐养生的困惑，以及拔罐保健治病的实用性、便捷的操作性和治疗的有效性，我们编著了这本《对症拔罐妙治百病》。本书从拔罐的常识、准备、原则、操作及宜忌出发，对拔罐的常识做了切实具有操作性的说明，同时，又针对拔罐穴位，明确地提出了功效、主治，在此基础上，分科分病，对内科、外科、男科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等人体常见病做了拔罐方法介绍，并一一配图说明，既体现了不同症状辨证论治的中医学理念，又顾及到了没有专业中医背景知识的读者，使他们即使没有任何拔罐基础，即使“从零起步”也能按图索骥、照章行事、祛病强身。

百病起于邪，无论日常保健还是治疗疾病，都是一个与体内“邪”“毒”“瘀”对抗的过程，当“寒”“热”等外邪侵入人体后，外邪和内患相结合就会导致机体气血阻滞，从而引发身体不适甚至病变。所以，人要健康不生病，只有将“邪毒”彻底拔出，才能扫清体内瘀滞，增强机体免疫力，达到标本兼治的目的。

拔走病痛，拔除病痛，让你、我、他，还有她，在拔罐中受益：健康、美丽双丰收。

编 者

# 目录.....

## 第一章 拔罐常识，能识字你就能看懂

- ◎ 第一节 初识拔罐 ..... 2
  - 作用：必知拔罐疗法的5大好处 ..... 2
  - 诊断：疾病状况瘀血点一看便知 ..... 4
  - 适应：哪些人适合拔罐疗法 ..... 6
  - 注意：拔罐过程的注意事项早知道 ..... 9
- ◎ 第二节 拔罐准备 ..... 12
  - 罐具：家庭拔罐7种罐具要备齐 ..... 12
  - 材料：拔罐必备的几种辅助材料 ..... 15
  - 体位：拔罐时的5种常用体位 ..... 16
- ◎ 第三节 拔罐操作 ..... 19
  - 取穴：不可不知的拔罐取穴法 ..... 19
  - 方法：14种常用的拔罐方法须知 ..... 21
  - 走罐：十二经脉拔罐方向要把准 ..... 39
  - 宜忌：拔罐时拔罐后注意事项 ..... 48

## 第二章 一看就会，拔罐取穴速记速查

- ◎ 第一节 手三阴经 ..... 52
  - 手太阴肺经11大要穴 ..... 52



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 手少阴心经9大要穴 .....   | 56  |
| 手厥阴心包经9大要穴 .....  | 60  |
| ◎ 第二节 手三阳经 .....  | 64  |
| 手阳明大肠经11大要穴 ..... | 64  |
| 手太阳小肠经9大要穴 .....  | 68  |
| 手少阳三焦经16大要穴 ..... | 72  |
| ◎ 第三节 足三阴经 .....  | 78  |
| 足厥阴肝经9大要穴 .....   | 78  |
| 足太阴脾经14大要穴 .....  | 82  |
| 足少阴肾经11大要穴 .....  | 88  |
| ◎ 第四节 足三阳经 .....  | 92  |
| 足阳明胃经21大要穴 .....  | 92  |
| 足少阳胆经21大要穴 .....  | 100 |
| 足太阳膀胱经25大要穴 ..... | 108 |

## 第三章 内科常见病拔罐

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ◎ 第一节 三高病症 .....  | 120 |
| 糖尿病 .....         | 120 |
| 高血压 .....         | 122 |
| 高血脂症 .....        | 125 |
| ◎ 第二节 消化性疾病 ..... | 128 |
| 腹 泻 .....         | 128 |
| 便 秘 .....         | 129 |
| 胃 炎 .....         | 131 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 胃下垂 .....        | 134 |
| 消化道溃疡 .....      | 136 |
| ◎ 第三节 其他疾病 ..... | 139 |
| 心绞痛 .....        | 139 |
| 失 眠 .....        | 141 |
| 肥胖症 .....        | 143 |
| 足跟痛 .....        | 145 |
| 支气管哮喘 .....      | 147 |
| 感 冒 .....        | 149 |
| 发 热 .....        | 151 |
| 偏头痛 .....        | 153 |
| 低血压 .....        | 155 |
| 冠心病 .....        | 157 |
| 慢性胆囊炎 .....      | 159 |
| 慢性肾炎 .....       | 160 |
| 缺铁性贫血 .....      | 162 |

## 第④章 外科常见病拔罐

|                  |     |
|------------------|-----|
| ◎ 第一节 颈部疾病 ..... | 166 |
| 落 枕 .....        | 166 |
| 颈椎病 .....        | 167 |
| ◎ 第二节 腰部疾病 ..... | 170 |
| 慢性腰肌劳损 .....     | 170 |
| 腰椎间盘突出 .....     | 172 |
| ◎ 第三节 其他疾病 ..... | 175 |
| 痔 疮 .....        | 175 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 脱 肛 .....    | 177 |
| 风湿性关节炎 ..... | 179 |

## 第 ⑤ 章 妇科常见病拔罐

|                  |     |
|------------------|-----|
| ◎ 第一节 孕产病症 ..... | 184 |
| 妊娠呕吐 .....       | 184 |
| 产后缺乳 .....       | 186 |
| ◎ 第二节 月经病症 ..... | 188 |
| 月经不调 .....       | 188 |
| 痛 经 .....        | 191 |
| 闭 经 .....        | 193 |
| 带下病 .....        | 194 |
| ◎ 第三节 其他病症 ..... | 197 |
| 盆腔炎 .....        | 197 |
| 外阴瘙痒 .....       | 199 |
| 乳腺增生 .....       | 201 |
| 子宫脱垂 .....       | 202 |
| 更年期综合征 .....     | 204 |
| 功能性子宫出血 .....    | 206 |

## 第 ⑥ 章 男科常见病拔罐

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ◎ 第一节 生殖系疾病 ..... | 210 |
| 遗 精 .....         | 210 |
| 早 泄 .....         | 212 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 阳 痿 ..... | 213 |
|-----------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| ◎ 第二节 前列腺病 ..... | 216 |
|------------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 前列腺炎 ..... | 216 |
|------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 前列腺增生 ..... | 218 |
|-------------|-----|

## 第 七 章 儿科常见病拔罐

|                  |     |
|------------------|-----|
| ◎ 第一节 风热病症 ..... | 222 |
|------------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 小儿高热 ..... | 222 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 小儿惊风 ..... | 223 |
|------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 百日咳 ..... | 225 |
|-----------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| ◎ 第二节 消化病症 ..... | 228 |
|------------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 婴幼儿腹泻 ..... | 228 |
|-------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 小儿厌食症 ..... | 229 |
|-------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 小儿疳积 ..... | 231 |
|------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| ◎ 第三节 其他病症 ..... | 233 |
|------------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 小儿遗尿症 ..... | 233 |
|-------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 儿童多动症 ..... | 235 |
|-------------|-----|

## 第 八 章 皮肤科常见病拔罐

|                  |     |
|------------------|-----|
| ◎ 第一节 面部病症 ..... | 240 |
|------------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 雀 斑 ..... | 240 |
|-----------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 黄褐斑 ..... | 241 |
|-----------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 白癜风 ..... | 243 |
|-----------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ◎ 第二节 其他病症····· | 246 |
| 荨麻疹·····        | 246 |
| 湿 疹·····        | 248 |
| 带状疱疹·····       | 249 |
| 皮肤瘙痒·····       | 251 |

## 第 九 章 五官科常见病拔罐

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ◎ 第一节 眼部疾病····· | 254 |
| 红眼病·····        | 254 |
| 麦粒肿·····        | 256 |
| 青光眼·····        | 257 |
| 近视眼·····        | 259 |
| 远视眼·····        | 261 |
| ◎ 第二节 鼻部疾病····· | 262 |
| 过敏性鼻炎·····      | 262 |
| 鼻窦炎·····        | 263 |
| ◎ 第三节 咽喉疾病····· | 266 |
| 慢性咽炎·····       | 266 |
| 扁桃体炎·····       | 267 |
| ◎ 第四节 耳部疾病····· | 270 |
| 耳 鸣·····        | 270 |
| 耳 聋·····        | 272 |
| ◎ 第五节 牙部疾病····· | 274 |
| 牙 痛·····        | 274 |

## 拔罐常识，能识字你就能看懂

拔罐是一种绿色的健康疗法，那么，没有专业基础的您该怎么办呢？是否也可以为自己、家人、朋友等做拔罐调治，做到养生和治病兼得呢？这其实并不难，明白拔罐有哪些作用，了解拔罐治病的常识及适应证，掌握拔罐的注意事项，做好这些之后，准备拔罐的用具，了解一些一学就会的拔罐操作，你也可以拔除疾病，收获健康。



## 第一节 初识拔罐



### 作用：必知拔罐疗法的5大好处

中医认为，疾病的发生主要是由于阴阳失调，经络闭阻不通，气血瘀滞，或脏腑功能失调，正气虚弱，邪气乘虚而侵入机体所致。拔罐疗法具有调理阴阳、疏经活络、行气活血、调整脏腑、扶正祛邪等作用，使机体保持阴阳平衡、脏腑协调、经络畅通、气血旺盛，从而达到预防疾病、强身健体、延年益寿的作用。

#### 1. 解除肌肉疲劳

肌肉疲劳对于只顾忙碌工作而不顾休息的人或因客观原因造成不能充分休息的人来说，日积月累将会“积劳成疾”。例如，脑力劳动者长期伏案工作，容易造成项背部肌肉的慢性劳损；体力劳动过重者容易造成腰、腿、肩、肘等部的肌肉疲劳。无论哪个部位的疲劳，均可利用拔罐的方法来解除。只需在疲劳、酸痛的部位进行拔罐，就可加速局部的血液循环及淋巴回流，增强局部组织的营养供应，促进有毒物质的排泄，从而解除疲劳状态。

#### 2. 调节神经紧张

现代社会生活节奏加快，各行各业、各个领域的竞争激烈，再加上营养配置不合理、环境污染严重、体育锻炼少、活动空间狭



窄，人们常常觉得身体疲惫、精神紧张、大脑疲劳。医学上称之为“精神紧张综合征”。拔罐疗法可以消除精神紧张，解除大脑疲劳。如膀胱经走罐可以疏通五脏六腑的经气，改善全身的血液循环，促进大脑皮质的氧气及各种营养物质的供应及二氧化碳和各种毒素的排除。另外，还可通过脊神经根反射性地刺激中枢神经，从而调节神经系统功能，避免或消除精神紧张和大脑疲劳的状态。

### 3. 消除各种疼痛

“不通则痛，通则不痛”，这是中医治疗常说的话。中医认为，疼痛主要是由于经络、气血瘀滞不通所致。拔罐疗法具有疏通经络、行气活血、祛除瘀滞、缓解疼痛的保健作用。有些常见疾病，如急性腰扭伤、落枕、头痛等疾病，不用出家门，利用局部拔罐法，即可起到立竿见影的止痛之效。

现代医学认为，疼痛是大脑皮质对身体某一局部病症的病理反应，由于跌打损伤使局部组织肿胀，或慢性劳损使软组织肌肉紧张痉挛，刺激了末梢神经的压力感受器；或由于局部血液循环受阻，酸性代谢产物聚集，或炎症、癌症等疾病产生的致痛物质刺激了末梢神经的化学感受器。这些刺激通过神经传到大脑即反应为疼痛。而拔罐可以调节神经系统的功能，改善全身的血液循环和淋巴循环，促进体内的新陈代谢。大脑的功能得到了调节，改变了原来的痛阈，血液循环的改善加速了体内代谢产物和致痛物质的排除，同时缓解了局部血管和平滑肌的痉挛状态，解除了末梢神经的压迫状态，最终明显地缓解疼痛。

### 4. 抢救家庭急症

拔罐疗法具有祛病强身之功效，操作简单，费用低廉，家庭常备，必有益处。尤其对于一些家庭急症的抢救，拔罐疗法具有独到

之处，如中暑、鼻出血、虫蛇咬伤、小儿惊风、咽喉肿痛等疾病，拔罐治疗可立即缓解症状。

## 5. 防病健身，延年益寿

随着年龄的增长，人体各个器官相继老化，疾病也会越来越多，即使没有疾病，随着机体的老化也会出现这样和那样的不适或不便。大量临床资料表明，大多数老年性疾病都与血管硬化有关，如脑动脉硬化出现的老花眼、心脏动脉硬化出现的冠心病等。另外，高血压、糖尿病、肾病综合征、肿瘤等都与血液循环有关。老年人血液黏滞度增高，血管壁增厚，管腔狭窄，血流缓慢，导致全身各个组织器官营养供应不足，毒性物质不能及时排出体外，附着在血管壁上，进一步使血管壁增厚变脆，管腔狭窄，同时毒性物质通过血管壁被组织器官重新吸收，所以容易引起许多疾病。

拔罐疗法可以刺激血管壁收缩和舒张，增强血管壁的弹性，促进血液循环，增加全身各组织器官的营养供应，加速有毒物质的排泄，从而起到预防疾病、延年益寿的作用。



### 诊断：疾病状况瘀血点一看便知

凡在人体各部出现以下瘀点者拔罐，治疗效果更好。

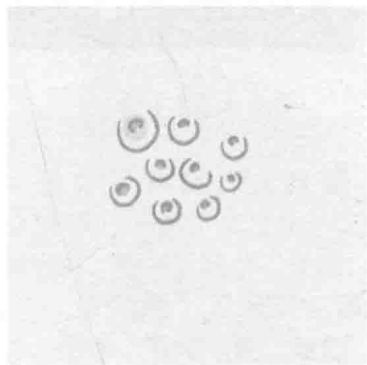
#### 1. 鸡皮样点

毛孔中心凹陷，孔周隆起，白色，状似鸡皮疙瘩，为营血内陷的病症，应在周围拔罐走罐，使营血外达。

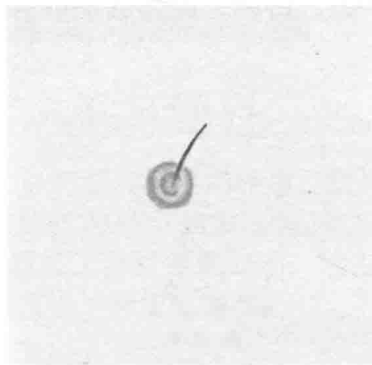


## 2. 羊毛疔点

毛孔凹陷，周边有一红圈，红圈多有一缺口，压之退色，点中的毫毛竖立挺直，有如钉子钉在皮孔上。此种表现多为气血阻滞造成。可在局部拔罐放血。



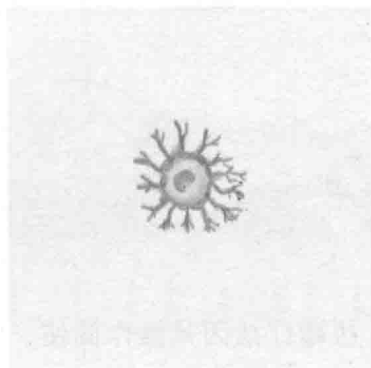
鸡皮样点



羊毛疔点

## 3. 虫血瘀点

其状似羊毛疔，不同点是毛孔周围的红圈呈放射状延伸，弯曲如虫脚，似蜘蛛状，相当于现代医学称的“蜘蛛痣（血管蛛）”，压之退色，此为体内血液积有包块的久病表现。在此局部拔罐放血疗效好。



虫血瘀点

## 4. 斑点

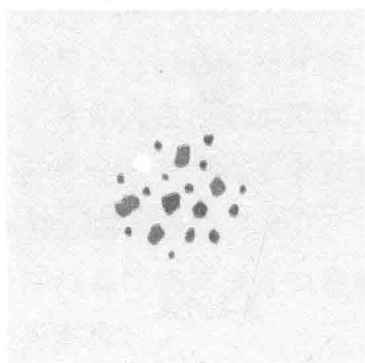
其形如斑，与表皮相平，形状大小不一，有的如针帽、芝麻，有的融合成片；颜色有红、黄、蓝、白、黑、褐、紫等，以红、



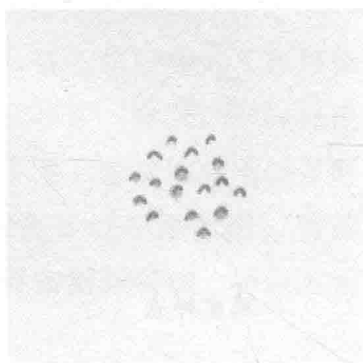
褐、白色为常见，多无光泽，压之多不退色，无压痛，此多为邪入营血的表现。此处放血拔罐疗效更好。

## 5. 瘀疹点

其形如沙状，凸出表皮，形状大小多如沙子、芝麻；颜色有红、黑、白色，此为肺热或肝热表现。此处放血拔罐疗效更好。



斑点



瘀疹点



## 适应：哪些人适合拔罐疗法

拔罐疗法因其操作简便、经济，患者无痛苦、疗效显著，而深受广大患者的欢迎，并且它的适应范围十分广泛，凡针灸、按摩疗法适用的疾病均可用本疗法治疗。例如以下各科诸病均可进行拔罐治疗，而且见效快、疗效显著。