

拔罐

(祛)(病)

看这本就够

【拔罐治病保健必备的工具书】

【精确取穴，真人演示】

【轻松拔罐，对症治疗】



中医药学博士，教授，主任医师

段学忠 ● 主编

上海中医药大学针灸推拿学院教授



化学工业出版社



拔罐 祛病看这本就够

拔罐治病，拔去病痛一身轻
拔罐保健，帮你赶走亚健康

◎ 中老年人慢性病拔罐疗法

◎ 生活中常见病症拔罐疗法

◎ 美容美体拔罐疗法

◎ 小病小恙拔罐疗法

◎ 调整脏腑阴阳平衡，改善脏腑功能

◎ 疏通经络，赶走疾病

◎ 促进血液循环，使人体气血通畅

◎ 驱除风寒、湿邪，增强抵抗力



上架建议：健康养生

ISBN 978-7-122-12610-8



9 787122 126108 >

定价：39.80 元
(附赠光盘)



看这本就够

段学忠 / 主编

(拔)(罐)祛病



化学工业出版社

• 北京 •

全案策划:



编写人员名单

主 编 段学忠

副 主 编 刘丽曼 修瑞娟

编写人员 段学忠 刘丽曼 修瑞娟 何宪云 张 帆 吴 卫 刘 瑜 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 王 涵
魏倩倩 朱力新 陶 勇 周昀亮 刘文娟 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 陈小莹 邹 燕 胡 文 蒋晟群
龙 蔚 胡东芳 张士均 张 冰 张秀平 王乾文 周孝春 张腾方 王凤鸣 陈 丽 许 婷 魏召荣 龙伟源
彭 精 谢尚京 邹 立 陈 艳 何易琼 吴晓静 朱叶琳 胡兴涛 李天汉 张仕敏 张志海 张志安 张仕均
何学宝 张 岑 周 民

图书在版编目 (CIP) 数据

拔罐祛病看这本就够 / 段学忠主编. —北京: 化学工业出版社,

2011.12

ISBN 978-7-122-12610-8

I. 拔… II. 段… III. 拔罐—基本知识 IV. R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 213052 号

责任编辑: 杨骏翼

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 郑 捷

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

710mmx1000mm 1/16 印张 16 字数 280 千字 2012 年 3 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 (附光盘)

版权所有 违者必究



第一章

拔罐——不容忽视的保健良方

13

拔罐疗法知多少	14	注意事项不可违	34
拔罐——传统医学里的一颗明珠	14	拔罐的正常反应和异常反应	35
为什么拔罐可以治病	15	拔罐的十大特效穴位	36
罐印告诉我们什么	16		
拔罐工具少不了	18		
罐的种类	18		
拔罐的辅助器具	20		
拔罐方法要记牢	21		
排气方法	21		
拔罐的常用方法	23		
拔罐操作有讲究	31		
拔罐前的准备工作	31		
拔罐的体位	32		
起罐的顺序及方法	33		



第二章

中老年慢性病拔罐疗法

47

糖尿病——调补元阳降血糖 48

高血压——舒气通血稳血压 50

高血脂——加速代谢降血脂 52

咳嗽——宣肺通窍来止咳 54

冠心病——活血化瘀效果好 56

脂肪肝——消脂养肝保健康 58

慢性胆囊炎——疏肝利胆行气血 60

腰椎间盘突出

——疏经通络改善循环 62

肩周炎——疏经活血减疼痛 64

颈椎病——疏经通络补气血 66

风湿性关节炎——散寒除湿痛苦少 68

类风湿性关节炎

——血脉畅通正气足 70

青光眼——滋阴养血解疲劳 72

更年期综合征——调补肾气平阴阳 74

老年性白内障——益气养血调脏腑 76

失眠——养心安神睡眠好 78



第三章

生活中常见病症的拔罐疗法

81

感冒——驱除风邪培元气 82

支气管炎——健肺止咳有奇效 84

肺炎——宣肺化痰疗效好 86

肺结核——健肺补气病气除 88

低血压——醒脑提神稳血压 90

腹胀——健脾和胃症状消 92

腹泻——调和脾胃强肝肾 94

消化不良——疏肝理气消化好 96

胃下垂——补中益气健脾胃 98

胃炎——缓和胃痛炎症消 100

胃痉挛——舒缓痉挛活气血 102

肠炎——调整肠胃祛湿热 104

便秘——调理肠胃排便轻松 106

神经衰弱——疏通气血定心神 108

打嗝——和胃降逆打嗝止 110

慢性肾炎——益肾调经状态好 112

心绞痛——安抚心脏解疼痛 114

癫痫——醒脑开窍少发作 116

偏头痛——疏肝理气解疼痛 118

面神经麻痹——五官端正正气足 120

空调病——调理身体除病痛	122
落枕——疏经通络好得快	124
坐骨神经痛——疏风散寒疼痛除 ..	126
慢性腰肌劳损	
——通络止痛利筋骨	128
足跟痛——通经活络补阳气	130
痔疮——疏风散邪培元气	132
脱肛——补足中气气不虚	134
遗精——滋养肾脏调气血	136
阳痿——疏通经脉养肾脏	138
前列腺炎——滋养肾脏消炎症	140
痛经——调经止痛活气血	142
闭经——滋肾养阴补元气	144
慢性盆腔炎——活血化瘀除湿邪 ..	146
月经不调——滋补肝肾通气血	148
带下病——滋养脾肾除湿热	150
乳腺炎——行气通乳炎症消	152
乳腺增生——疏肝理气健脾肺	154
妊娠呕吐——疏肝和胃止呕吐	156
产后腹痛——散寒止痛通瘀滞	158
产后缺乳——滋补阴血生乳汁	160
小儿肺炎——宣通肺气除风邪	162
小儿腹泻——健脾和胃止泻快	164
百日咳——补脾健肺好得快	166
小儿遗尿——补脾益肾不尿床	168
流行性腮腺炎——消肿止痛见效快	170

小儿疳积——调理脾胃吃饭香	172
慢性鼻炎——疏风解表健脾胃	174
鼻出血——清热去火调脏腑	176
慢性咽炎——润肺通窍消肿痛	178
牙痛——清热泻火解疼痛	180
复发性口腔溃疡	
——疏肝健脾愈合快	182
耳鸣——开窍聪耳疗效好	184
耳聋——调理脏腑增强听力	186
近视——补肝健脾滋阴明目	188
神经性皮炎——理气活血除湿气 ..	190
牛皮癣——清利湿热养肌肤	192
湿疹——健脾化湿除瘙痒	194
白癜风——驱除湿邪调脏腑	196
皮肤瘙痒症——祛风解毒来止痒 ..	198
荨麻疹——散热除湿病愈快	200
带状疱疹——排毒驱邪疗效好	202



第四章

美容美体拔罐疗法

205

痤疮——滋养肝脾除湿热	206
黄褐斑——滋阴养血淡斑痕	208
酒渣鼻——祛风解毒养肺脏	210
皮肤晦暗——肤色明亮有光彩	212
皮肤粗糙——肌肤柔滑好气色	214
面部皱纹——肌肤平滑弹性好	216

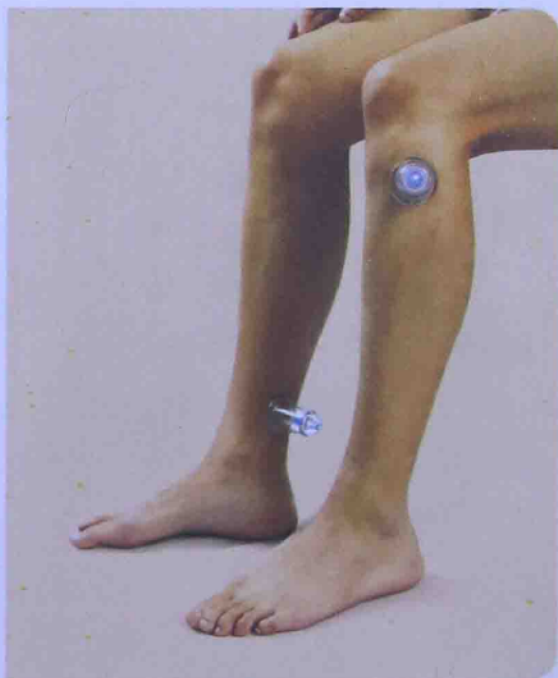
眼袋——眼袋尽除现光彩	218
手部皴裂——手部滋润不干燥	220
肥胖症——升阳补虚来瘦身	222
口臭——祛除浊气口气清新	224

第五章

小病小恙拔罐疗法

227

养心安神——心安神宁气色好	228
缓解疲劳——补中益气解疲劳	229
益智健脑——清醒睿智精神好	230
补肾壮阳——培补元气益肾阳	231
调理脾胃——健脾和胃身体好	232
滋肝明目——滋养肝脏眼睛亮	233
培补元气——元气充足身体健	234
祛除浊气——排出浊气代谢好	235



附录

236

十二经脉穴位分布图	236
常用穴位快速定位	248



拔罐疗法历史悠久，
既治病又保健，
是21世纪人类健康的绿色物理疗法。



拔罐疗法能激发精气、调理气血，
从而提高人体免疫力。



看这本就够

段学忠 / 主编

(拔)(罐)祛病



化学工业出版社

• 北京 •

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

全案策划:



编写人员名单

主 编 段学忠

副 主 编 刘丽曼 修瑞娟

编写人员 段学忠 刘丽曼 修瑞娟 何宪云 张 帆 吴 卫 刘 瑜 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 王 涵
魏倩倩 朱力新 陶 勇 周昀亮 刘文娟 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 陈小莹 邹 燕 胡 文 蒋晟群
龙 蔚 胡东芳 张士均 张 冰 张秀平 王乾文 周孝春 张腾方 王凤鸣 陈 丽 许 婷 魏召荣 龙伟源
彭 精 谢尚京 邹 立 陈 艳 何易琼 吴晓静 朱叶琳 胡兴涛 李天汉 张仕敏 张志海 张志安 张仕均
何学宝 张 岑 周 民

图书在版编目 (CIP) 数据

拔罐祛病看这本就够 / 段学忠主编. —北京: 化学工业出版社,

2011.12

ISBN 978-7-122-12610-8

I. 拔… II. 段… III. 拔罐—基本知识 IV. R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 213052 号

责任编辑: 杨骏翼

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 郑 捷

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

710mmx1000mm 1/16 印张 16 字数 280 千字 2012 年 3 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 (附光盘)

版权所有 违者必究

前言

现代社会，人们的生活压力越来越大，生活节奏也不断加快，各种不健康的生活方式和不良情绪导致很多人身体抵御疾病的能力越来越弱，高血压、糖尿病等疾病时刻威胁着人们的健康。通常情况下，药物在治疗疾病的同时，其毒副作用也在损害着人们的健康。所以人们渴望通过安全有效的方式来驱除疾病，而不是只靠吃药来治疗。有没有一些既治疗疾病又没有毒副作用的治疗方法呢？有，拔罐疗法就是其中的一种安全、绿色的自然疗法。

拔罐疗法是中国古老医学中一颗璀璨的明珠，在民间已有几千年的历史，至今仍散发着迷人的光彩，其在老百姓心中有着重要的地位。拔罐疗法简单易学，即便是没有任何中医基础的老年人也能通过学习熟练使用。拔罐疗法以罐作工具，借助热力或用抽气等方法排出罐内的空气以产生负压，使其吸拔于穴位皮肤或者患处，通过负压和温热刺激来治疗疾病。中医认为，拔罐可以疏通经络、调整气血、散寒除湿、调整机体的阴阳平衡，从而达到保健和治疗疾病的目的。拔罐疗法的应用范围十分广

泛，在临床上早已从早期的治疗疮疡发展到用来治疗包括内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等100多种疾病。拔罐对高血压、心绞痛有明显疗效，而且还具有明显的缓解疼痛效果，无论是头痛、腹痛、风湿痛等内科疾病，还是急性腰扭伤、慢性软组织损伤等外科疾病，都可以用拔罐疗法取得立竿见影的疗效，有的甚至只需一次治疗就可痊愈。因此拔罐疗法越来越受到老百姓的喜爱。

本书分两大部分，第一部分主要阐述拔罐疗法的基本理论知识和实践操作技巧，让读者了解拔罐疗法，并学会使用拔罐疗法。第二部分详细介绍了八十多种常见疾病的拔罐治疗方法，不仅有详细的方法描述，还有真人操作演示图解和清晰取穴定位图片，患者可以对照文字和图片轻松操作，非常方便。

最后，衷心希望本书能给您带去健康和快乐！



第一章

拔罐——不容忽视的保健良方

13

拔罐疗法知多少	14	注意事项不可违	34
拔罐——传统医学里的一颗明珠	14	拔罐的正常反应和异常反应	35
为什么拔罐可以治病	15	拔罐的十大特效穴位	36
罐印告诉我们什么	16		
拔罐工具少不了	18		
罐的种类	18		
拔罐的辅助器具	20		
拔罐方法要记牢	21		
排气方法	21		
拔罐的常用方法	23		
拔罐操作有讲究	31		
拔罐前的准备工作	31		
拔罐的体位	32		
起罐的顺序及方法	33		



第二章

中老年慢性病拔罐疗法

47

糖尿病——调补元阳降血糖 48

高血压——舒气通血稳血压 50

高血脂——加速代谢降血脂 52

咳嗽——宣肺通窍来止咳 54

冠心病——活血化瘀效果好 56

脂肪肝——消脂养肝保健康 58

慢性胆囊炎——疏肝利胆行气血 60

腰椎间盘突出

——疏经通络改善循环 62

肩周炎——疏经活血减疼痛 64

颈椎病——疏经通络补气血 66

风湿性关节炎——散寒除湿痛苦少 68

类风湿性关节炎

——血脉畅通正气足 70

青光眼——滋阴养血解疲劳 72

更年期综合征——调补肾气平阴阳 74

老年性白内障——益气养血调脏腑 76

失眠——养心安神睡眠好 78



第三章

生活中常见病症的拔罐疗法

81

感冒——驱除风邪培元气 82

支气管炎——健肺止咳有奇效 84

肺炎——宣肺化痰疗效好 86

肺结核——健肺补气病气除 88

低血压——醒脑提神稳血压 90

腹胀——健脾和胃症状消 92

腹泻——调和脾胃强肝肾 94

消化不良——疏肝理气消化好 96

胃下垂——补中益气健脾胃 98

胃炎——缓和胃痛炎症消 100

胃痉挛——舒缓痉挛活气血 102

肠炎——调整肠胃祛湿热 104

便秘——调理肠胃排便轻松 106

神经衰弱——疏通气血定心神 108

打嗝——和胃降逆打嗝止 110

慢性肾炎——益肾调经状态好 112

心绞痛——安抚心脏解疼痛 114

癫痫——醒脑开窍少发作 116

偏头痛——疏肝理气解疼痛 118

面神经麻痹——五官端正正气足 120

空调病——调理身体除病痛	122
落枕——疏经通络好得快	124
坐骨神经痛——疏风散寒疼痛除 ..	126
慢性腰肌劳损	
——通络止痛利筋骨	128
足跟痛——通经活络补阳气	130
痔疮——疏风散邪培元气	132
脱肛——补足中气气不虚	134
遗精——滋养肾脏调气血	136
阳痿——疏通经脉养肾脏	138
前列腺炎——滋养肾脏消炎症	140
痛经——调经止痛活气血	142
闭经——滋肾养阴补元气	144
慢性盆腔炎——活血化瘀除湿邪 ..	146
月经不调——滋补肝肾通气血	148
带下病——滋养脾肾除湿热	150
乳腺炎——行气通乳炎症消	152
乳腺增生——疏肝理气健脾肺	154
妊娠呕吐——疏肝和胃止呕吐	156
产后腹痛——散寒止痛通瘀滞	158
产后缺乳——滋补阴血生乳汁	160
小儿肺炎——宣通肺气除风邪	162
小儿腹泻——健脾和胃止泻快	164
百日咳——补脾健肺好得快	166
小儿遗尿——补脾益肾不尿床	168
流行性腮腺炎——消肿止痛见效快	170

小儿疳积——调理脾胃吃饭香	172
慢性鼻炎——疏风解表健脾胃	174
鼻出血——清热去火调脏腑	176
慢性咽炎——润肺通窍消肿痛	178
牙痛——清热泻火解疼痛	180
复发性口腔溃疡	
——疏肝健脾愈合快	182
耳鸣——开窍聪耳疗效好	184
耳聋——调理脏腑增强听力	186
近视——补肝健脾滋阴明目	188
神经性皮炎——理气活血除湿气 ..	190
牛皮癣——清利湿热养肌肤	192
湿疹——健脾化湿除瘙痒	194
白癜风——驱除湿邪调脏腑	196
皮肤瘙痒症——祛风解毒来止痒 ..	198
荨麻疹——散热除湿病愈快	200
带状疱疹——排毒驱邪疗效好	202

