

廿年练成一罐 诊病神乎其技
家庭保健实用参考用书

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

罐 罐 罐 保 疗 健 诊

孙玉编著
宋天彬主审

安全 / 绿色 / 简便 / 易行

罐诊——早期探索五脏六腑虚实盛衰状态
罐疗——家庭保健自疗互疗
罐保健——整体调理，用于常见病日



罐诊 罐疗 罐保健

编著 孙 玉

主审 宋天彬



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

罐诊 罐疗 罐保健 / 孙玉编著. --北京: 中国中医药出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5132-1120-8

I. ①罐… II. ①孙… III. ①拔罐疗法—通俗读物 IV. ①R244.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第193652号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京画中画印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本880mm×1230mm 1/24 印张7.25 字数235千字
2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
书号ISBN 978-7-5132-1120-8

*

定价: 39.80 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权所有 侵权必究
社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



2002年，纪健忠先生书赠

維來禪去，緣
緣永恒，一
時到，痛放
光在

二〇〇九年一月
魯楠先生書贈
書於...

魯楠

魯楠先生書贈

緣罐王

謝世祥
於國先生撰

张声阁教授题名，军旅书画家谢世祥先生题字

緣罐王

易匠本应屈同源 罐迹形色乃真传
脏腑病更显形色 因果必然自相联
自然医学自调控 阴阳平衡调值动
阴平阳秘系中庸 身中启动双向功
罐疗正为启动器 自我调控创奇迹
科学营养物质全 协同突变超循环
电子行为补氢键 新的平衡得重现
灵龟飞腾与纳甲 子午流注更得法
五行生克用相当 奇迹更会展灵光
罐诊罐疗潜科技 罐缘保健上医方
老叟相当有自信 玉罐缘中出奇俊
有缘之士齐汇智 华夏青史永铭记
圆融文化出东方 宇宙史中永威彰
待到世界大同时 生命科学更风光

玉罐缘缘主 孫女士惠存

张声阁 书

张声阁教授书赠



推荐序

拔罐是一种便、廉、验的民间疗法，现已纳入正规的医药院校教材中，它有一定的适应证和禁忌证，科学地运用，有益无害。不过任何疗法都不可能包医百病，一定要选择适合相应病证的治疗方法。

孙玉同志总结了她的多年的临床经验，努力学习，广收博采，以大爱之心著成此书，这是她十几年心血的结晶。这是一部普及民间疗法的通俗读物，人们一看就懂，一学就会，它的出版，可以指导大众进行自我保健，家人互相保健。在这种自疗互疗的过程中，能够促进家庭和谐，提高大众的生活质量，因此我愿意向广大读者推荐此书。

宋天彬
北京中医药大学教授
2012年1月20日



推荐序

考中华民族的传统医学，本是方今各民族保存下来并广泛使用的最古老的氏族公社时代的医药养生学。本来全世界各民族远古时代的先民，为了人类的生存繁衍，都曾有过自己原初状态的医学，这类原始医药养生学就是人类医学起步的“原点”。然而纵观全世界各民族的文化，都因游牧民族或海盗的入侵而使自己的民族传统中断，演变为“次生态”或“再生态”的文化，唯有中华民族至今仍然保存着“原生态”的古老文化。古埃及、印度、巴比伦、中国这四大人类的古老文明，只有中国的古文明仍在延续，这不能不说是世界文明史的一大奇迹。因而作为世界上唯一遗存下来的中华古文明之有机组成部分的中医药养生学，在世界文明史上的价值就不言而喻了。

中医药养生学是一种文化医学、社会医学、心身医学、自然医学、自我康复医学、有机整体医学、周天全息医学，其特点是以健身养生为主，防病治病为辅；预防为主，治疗为辅；自我疗养为主，请医用药为辅；社会心理疗法为主，手术治疗为辅；非药物治疗为主，药物治疗为辅。中医药养生学是一种“双赢”的生态医学，它的生态智慧不提倡将细菌或病毒全部杀灭，而是协调人体内外环境，激发人类的抗病能力和自愈能力，使人和细菌共存而互不伤害。中医药养生学早已深入民间，具有顽强的生命力，虽经百年的文化侵袭，仍未断绝。在21世纪，“中医西医化”的风潮已经不合时宜，代之而起的却是“西医中医化”的世界潮流。在美国，西医的弊端也日益被一批有识之士所察觉，高昂的医药费用，竟使这个世界上最富有的国家难以承受，于是他们极力寻找气功、针灸、按摩、导引、草药、心理治疗等方法，统称为“替代医学”，其实这种“替代医学”大致不出中医药养生学的范围。现在，美国“替代医学”的消费总额已渐次超过西医的消费总额，这反映了西方现代医学向东方生态医学复归的世界潮流。当前，发掘我国民间各种传统疗法，开发中医这个伟大的宝库，是



我国医学界顺应世界潮流的一项迫不及待的历史任务。

孙玉女士家学渊源。她掌握并发展了这种民间绝技，以罐诊病，其巧如神；以罐疗病，其应如响，这是对中华民族医药养生学的一大贡献。在2000年10月召开的首届中国自然医学大会上，钱信忠、吕炳奎等医学界前辈发表讲话，首都医药养生界不同领域的数十位专家、学者出席，我应邀忝列其中，有幸领略了多种自然疗法绝技，孙玉女士的罐诊和罐疗亦博得学者们的赞赏。倏忽数年过去，孙玉女士自强不息，自己开设罐诊罐疗的咨询部，以罐结缘，不断丰富罐诊和罐疗的实践经验，并总结自己的诊疗经验著述成书，将中华民族这一流传于民间的杏林奇葩公著于世，以造福社会。

我衷心地希望社会各界志士仁人做罐诊罐疗这一杏坛新蕾的护花使者，更殷切期待孙玉女士在医术上精益求精，在中医药养生学领域做出更大成绩。是为序。

胡孚琛

识于中国社会科学院

2004年2月16日

对于写书，我从来都没有想过。唯一让我鼓起勇气提笔的是想将近二十年的罐诊疗经验传播出去，而这近二十年的经验使我对罐诊、罐疗有发表一点“言论”的资格。

罐诊在临床实践中知道的人不多，使用的人更少，对于这么好的一种快速、简单的诊察方法和内病外治的调理方法，我觉得应该让更多的人尽情享用才是。

研究对于我来讲可能谈不上，但我认为有一种传承下去并致力于普及推广此疗法的使命。在这个使命的驱使下，历经近二十年的实践，我掌握了罐诊的第一手资料。当很多人体验了这种方法后，我才在罐友和专家的建议与催促下，将其总结成文。本书所表述的只是它的基本内容，旨在告诉大家，有这样一种方法，可以快速检测人体的机能状态，希望大家能够重视。

写书也算是本人“大胆妄为”，意在“抛砖引玉”。一来希望能引起人们对“国粹”的重视，呼唤崇尚科学、追求自然的态度；二来以求更多的人对“罐诊、罐疗”共同探索研究，造福于世人。

1990年由于自身的原因，我经历了与死神交臂的劫难，深知生命的可贵与顽强。十多年来，我义务为众人诊察脏腑功能状态，深知“防”大于“治”的内涵与分量。

我在为亚健康人群罐诊时，发现其体内早期的异常变化，提前做出预防警报，罐诊起到了至关重要的作用。罐友的赞誉和感激，激发了我履行一名“健康使者”的责任感，故将自己多年的实践经验，力求用最通俗的语言，介绍给大家，希望更多的炎黄儿女可以享用这种快速、简捷的诊察方法，给生命增加一道防护的屏障，让更多的有缘人，从疾病的逆境中转向顺归。

在多年的实践与探索中，我似乎触碰到了“拔罐”的真谛，难怪它能“含情脉脉”几千年，它独有的神韵蕴含在深邃的文化内涵和医学原理中，而用罐进行保健，不仅能抵御外邪，扶正纠偏，更重要的是它验证了保健方法的大要——不大伤、不大损，平衡为佳。

我从小就受医道熏陶，但由于种种原因，没有正规地步入医道，仅凭着家祖的影响和向



多位老师学习以及自学，经多年潜心探索，掌握了这种诊察方法。在实践中，通过用罐这一特殊的简单器械我可以对被察者脏腑功能状态进行整体判读，并对脏腑的异常变化，提出早期超前诊断（罐诊毕竟是以目察看，在这里应说推断更为确切）。诊察后，再用罐对失调的脏腑功能进行整体调理。尽管人们习惯称医务工作者为医生，但在这里我仍郑重声明，我不是医生，只是一个仅有中医大专学历和近二十年实践经验的实践者。

由于罐诊在某种程度上，存在于一种只可意会而无法用准确语言来描述的经验中，加之本人水平有限，可能将原本很深刻的东西描述得过于简单，让同行们见笑了，本人愿各位专家学者赐教为正。

本书在编写中得到了资深专家和学者的鼓励与关注，和众多朋友的帮助与支持，在这里特别向胡孚琛博士、张声闵教授、宋天彬教授、谢世祥先生、赵纯生先生、吴春喜先生、李宏声先生、纪健忠先生、张茂华先生、张华英女士、张晋武先生、钟惠女士及我的家人致谢。

我因从小受道学伦理的教育，慈善、勤俭、不争、以静为守、听其自然是本人的处世原则，故愿以罐结缘并结识同行者。

孙玉

2004年2月13日完稿

2012年3月30日修订于

北京海淀区莲花池畔





第一章

玉罐缘：罐缘保健上医方 / 1

历经生死大病后再次与罐结缘 / 2

家祖常说：“风寒暑湿燥火邪，常把罐子拔” / 4

○ 扎针拔罐，确能病好一半 / 4

○ 负压特点：拔罐“与众不同” / 5

○ 罐，非独拔风祛湿也 / 6

○ 罐的三大功能：罐诊、罐疗、罐保健 / 6

○ 罐具的革新促使罐疗法的发展 / 7

第二章

罐诊：解读来自脏腑深层的信息 / 9

罐诊的最大特色：能识过去、即视现在、预知将来 / 10

罐友说，你是不是神眼？ / 12

并非神眼，罐诊有根有据 / 14

藏象学说是罐诊最重要的理论基础 / 16

○ 五脏六腑的位置 / 16

○ 五脏：心、肺、脾、肝、肾的功能 / 17

○ 六腑：胆、胃、小肠、大肠、三焦、膀胱的功能 / 22

○ 五脏的五行属性与其相生相克 / 24

○ 五脏外应五时，故有四时六气的发病规律 / 25

○ 五脏之俞出于背部 / 26

○ 透过十一只罐具看五脏六腑功能状态 / 28

	罐诊探察健康 / 30
	○ 探察方法一：辨阴阳、虚实、寒热、表里 / 30
	○ 探察方法二：以五色诊为参考，辨别常色、正色、病色 / 32
	○ 探察方法三：根据罐迹、色泽，推断病情 / 33
	○ 探察方法四：从单个脏腑的位置，辨病证 / 34
	○ 探察方法五：从形态、部位、颜色、温度，综合辨证、推断 / 36
	○ 探察方法六：从脏腑的表里关系上推断 / 37
	○ 探察方法七：根据五行理论，推演脏腑病变的情况 / 38
	○ 探察方法八：从三焦辨病证，看趋势 / 39
第三章	罐疗是高级的、简单的疗法 / 41
	罐疗并非空穴来风 / 42
	罐疗兼备局部治疗和整体调理 / 43
	基本疗法：五脏六腑的“疏通器” / 44
	○ 五脏六腑都在背上挂着呢 / 44
	○ 我常用一人挖河和十人一起挖河来比喻整体调节 / 44
	○ 基本疗法可作为家庭保健的首选方法 / 45
	基本疗法的3种排罐方法 / 48
	○ 脊柱排罐法 / 48
	○ 膀胱经排罐法 / 49
	○ 背部综合排罐法 / 49
	基本疗法全图解 / 50
	罐疗中需要注意些什么 / 52



11种常用罐疗手法 / 54

- 走罐法 / 54
- 留罐法 / 55
- 闪罐法 / 55
- 提罐法 / 56
- 摇罐法 / 56
- 刺络法 / 57
- 补罐法 / 57
- 泻罐法 / 57
- 药罐法 / 58
- 面垫法 / 58
- 时间疗法 / 59

第四章

常见病罐疗罐保健 / 61

常见不适十分钟“一拔了之” / 62

- 风寒感冒 / 62
- 头 痛 / 64
- 咳 嗽 / 66
- 落 枕 / 68
- 呃 逆 / 70
- 疔 肿 / 72
- 麦粒肿 / 74
- 胃 痛 / 76
- 胃痉挛 / 78



目 录

- 风湿性关节炎 / 80
- 三叉神经痛 / 82
- 失 眠 / 84
- 眩 晕 / 86
- 风火牙痛 / 88
- 腹痛、腹胀 / 89
- 便 秘 / 90

常见病自我罐疗罐保健 / 92

- 颈椎病 / 92
- 肩周炎 / 94
- 坐骨神经痛 / 96
- 梨状肌综合征 / 98
- 肋间神经痛 / 100
- 急性扁桃体炎 / 102
- 流行性腮腺炎 / 104
- 鼻 炎 / 106
- 消化性溃疡 / 108
- 急性支气管炎 / 110
- 痤 疮 / 111
- 荨麻疹 / 112
- 牛皮癣 / 113
- 湿 疹 / 114

