

全彩版

家庭保健按摩师必备手册

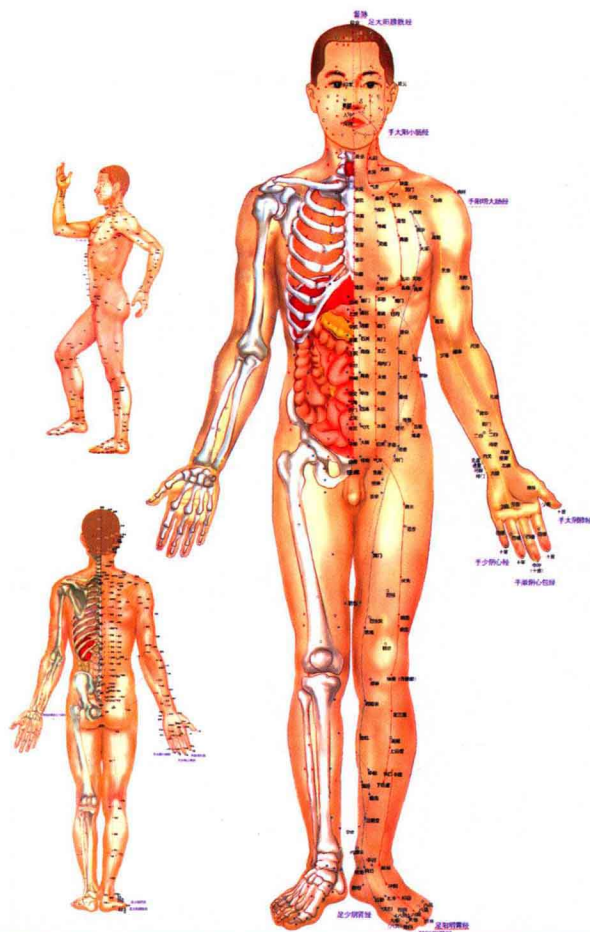
图解拔罐

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的。在这个世界上，很多病不吃药也能治好，只要你学会拔罐，就能做自己的保健医生。每天只需几分钟，拥有健康真轻松！

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费



林敬 李国霞 编著



上海科学技术文献出版社

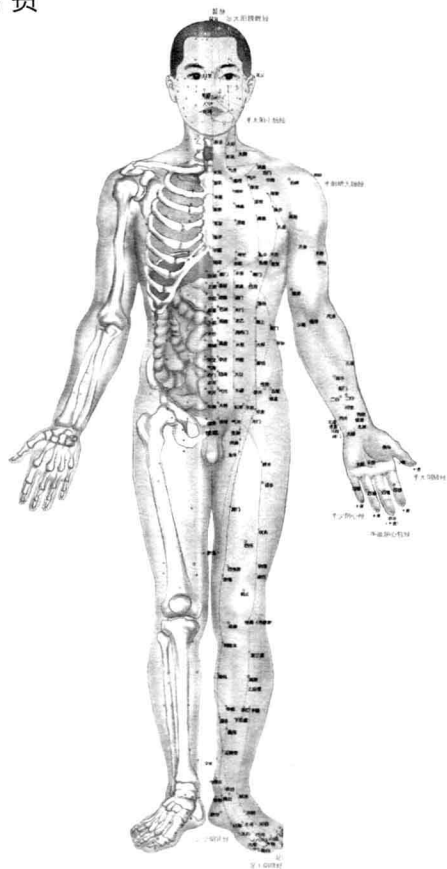
家庭保健按摩师必备手册

图解拔罐

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的。在这个世界上，很多病不吃药也能治好，只要你学会自我按摩，就能做自己的保健医生。每天只需三分钟，拥有健康真轻松！

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费

林敬 李国霞 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解拔罐/林敬, 李国霞 编著. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2010.10

ISBN 978-7-5439-4495-4

I. ①图… II. ①林…②李… III. ①拔罐疗法 — 图解
IV. ①R244.3 — 64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第169412号

责任编辑: 忻静芬

图解拔罐

林敬 李国霞 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销
北京市文盛达彩色印刷有限公司

*

开本710×1020 1/16 印张12 字数150千字

2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4495-4

定价: 29.80元

<http://www.sstlp.com>

拔罐：祖国传统医学之瑰宝

俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，这话本意是说病来的时候猛烈而快速，而病去的时候则跟抽丝一样艰难和缓慢。事实上，这句俗语还包含一种人们视而不见的养生智慧，即病可以被“抽”去，拔罐正是这样一种养生保健之法。

拔罐疗法，早期称为“角法”或“角吸法”，是以竹筒、陶瓷或玻璃等作为罐具，利用燃烧、抽气等方法，排除罐内空气，造成罐内负压，使罐具吸附于人体一定部位以调理气血、治疗疾病的一种外治方法。

祛病保健，中医讲究标本兼治。但这有一个基本前提：找到病因。从经络养生的角度来看，人体在受风、寒、暑、湿、燥、火等外界邪气侵袭后，气血运行失常，体内就会出现瘀血、气滞、痰涎、宿食、水浊、邪火等情况。从外在来看，则表现为体形臃肿、脸上起斑、痘、皴、皮肤干燥等问题，严重时就会有相应的病症表现。拔罐之所以能有病祛病无病健身，就在于它能够通过导引、调理营卫之气，鼓动经脉气血，从而濡养脏腑器官，温煦皮毛，使虚衰的脏腑机能得以振奋，最终实现治病健身的目的。

拔罐养生属祖国传统医学范畴，是人类健康的绿色疗法。不仅历史悠久、源远流长，而且简便易学、效果显著。然而没有具体的拔罐技术作指导，利用拔罐祛病养生就纯属枉然。因此，怎样正确拔罐、拔罐的适用证和禁忌证有哪些、不同病症对应哪些穴位、拔罐的具体操作手法有哪些等等，就成了急需要解决的问题。为此，我们编写了这本《图解拔罐》。

本书不仅从读者的角度解释了种种拔罐养生的困惑：将拔罐时必知的方法、适用证、禁忌证以及常用经穴、位置、主治及手



法做了系统说明，同时又重点从日常保健和防治疾病的角度，做了精准的对症拔罐指导。

清晰明快的语言、一目了然的穴位图解、简单明晰的拔罐操作手法说明，无不体现着此书实用性强的特点。相信在此书的指导下，定能让你轻松学会拔罐养生，“掌”握健康！

编者





第一章

拔罐小常识

- 2 拔罐为什么能防病治病
- 3 拔罐治疗的四大基本作用
- 4 拔罐如何调整体位
- 6 找准穴位，“拔”病的关键
- 8 拔罐最常用的12种方法
- 23 罐斑，看瘀血知身体病患
- 24 拔罐的适应证与禁忌证
- 25 拔罐过程中的注意事项

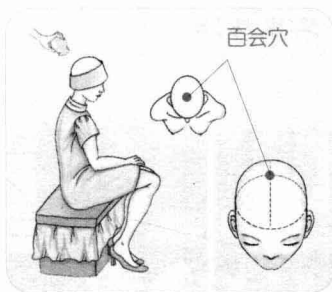


第二章

拔罐·常用穴位

28 强身健体的八大要穴

- 28 百会穴
- 29 大椎穴
- 30 内关穴
- 30 合谷穴
- 31 神阙穴
- 32 足三里穴
- 33 三阴交穴
- 34 涌泉穴



34 人体经穴走罐路线

- 35 手太阴肺经拔罐线路
- 36 手阳明大肠经拔罐线路
- 36 手太阳小肠经拔罐线路
- 37 手少阳三焦经拔罐线路

38 足阳明胃经拔罐线路

39 足少肾经拔罐线路

40 足太阳膀胱经拔罐线路

41 足太阴脾经拔罐线路

42 手厥阴心包经拔罐线路

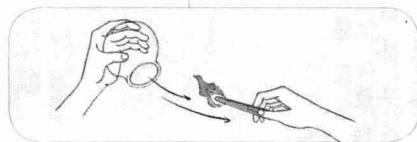
43 手少阴心经拔罐线路

44 足少阳胆经拔罐线路

44 足厥阴肝经拔罐线路

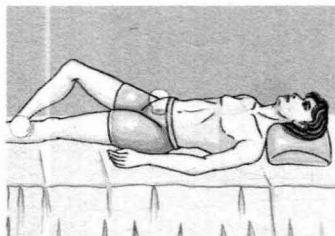
45 任脉拔罐线路

46 督脉拔罐线路





CONTENTS



第三章

拔罐 · 日常保健

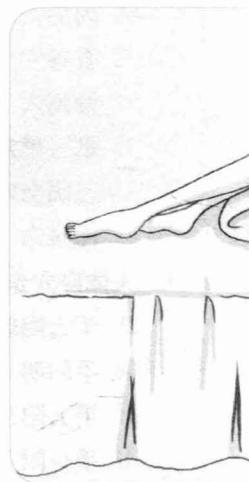
- 48 健脾和胃
- 49 益智健脑
- 50 晕车、晕船
- 51 戒烟理肺
- 53 强身健体
- 55 养肾壮阳
- 56 失眠安神
- 57 颈痛落枕
- 59 近视明目
- 61 耳鸣
- 62 牙痛



第四章

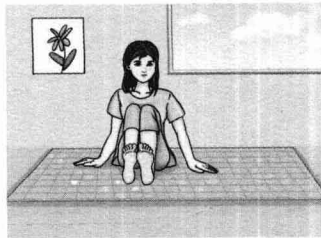
拔罐 · 疾患防治

- 66 颈椎病
- 68 风湿性关节炎
- 69 慢性腰肌劳损
- 71 腰椎间盘突出症
- 72 足跟痛症
- 74 痔疮
- 76 脱肛
- 78 感冒
- 80 发热
- 82 偏头痛
- 84 支气管哮喘



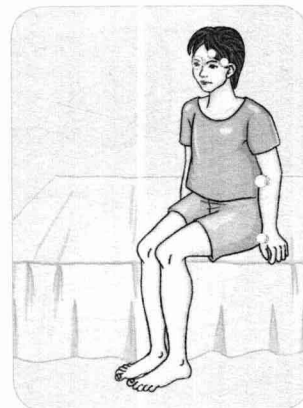
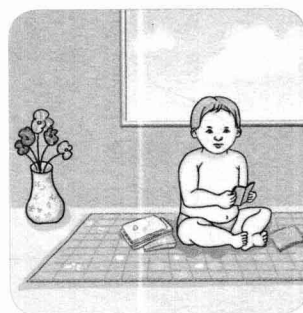


静致远

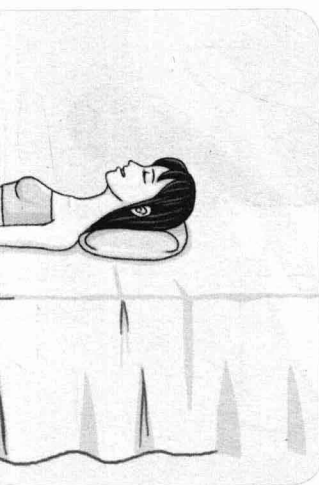


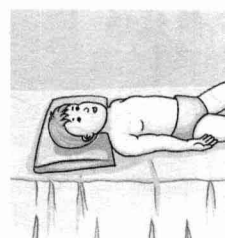
目录

- 86 糖尿病
- 88 肥胖症
- 90 高血压
- 91 高脂血症
- 94 低血压
- 95 冠心病
- 97 胃炎
- 99 胃下垂
- 101 消化性溃疡
- 103 溃疡性结肠炎
- 105 胃肠神经症
- 107 细菌性痢疾
- 108 慢性胰腺炎
- 110 慢性胆囊炎
- 111 腹泻

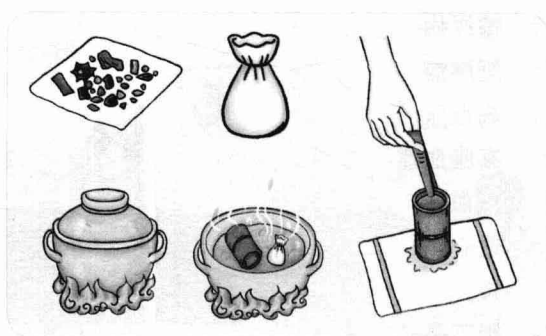


- 113 便秘
- 115 慢性肾炎
- 117 尿石症
- 119 小儿缺铁性贫血
- 120 月经不调
- 122 痛经
- 124 闭经
- 126 带下病
- 127 外阴瘙痒
- 129 盆腔炎
- 130 子宫脱垂
- 132 妊娠呕吐
- 133 产后缺乳
- 135 产后宫缩痛
- 136 乳腺增生
- 137 围绝经期综合征
- 139 遗精
- 141 早泄
- 142 阳痿
- 144 前列腺炎
- 145 前列腺增生
- 146 百日咳
- 148 小儿高热
- 150 小儿惊风
- 151 婴幼儿腹泻
- 153 流行性腮腺炎
- 154 小儿厌食症

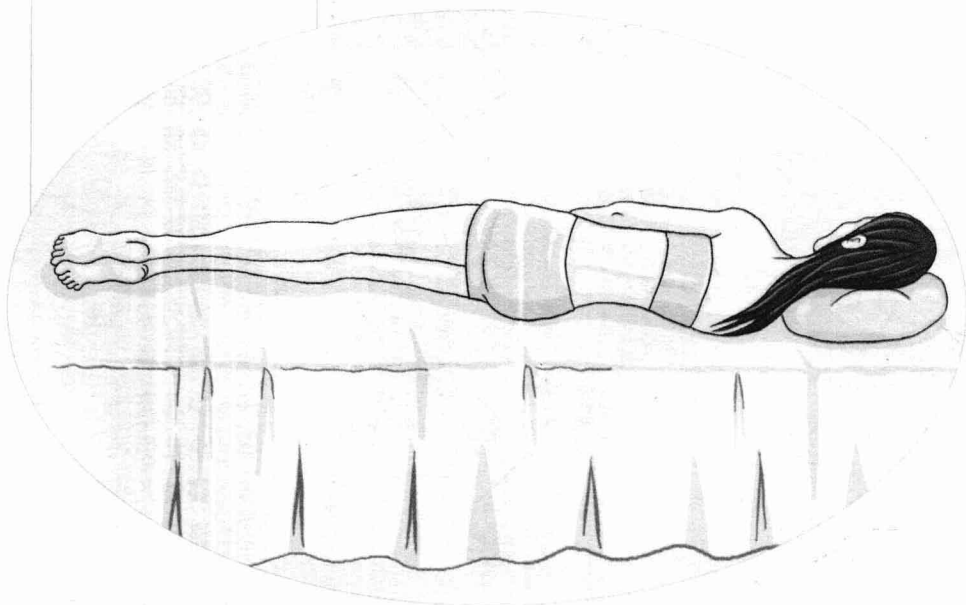




- 156 小儿疳积
- 157 小儿遗尿症
- 159 儿童多动症
- 160 雀斑
- 163 黄褐斑
- 164 荨麻疹
- 166 湿疹
- 168 带状疱疹
- 169 皮肤瘙痒症
- 171 白癜风
- 172 过敏性鼻炎
- 174 红眼病
- 175 睑腺炎



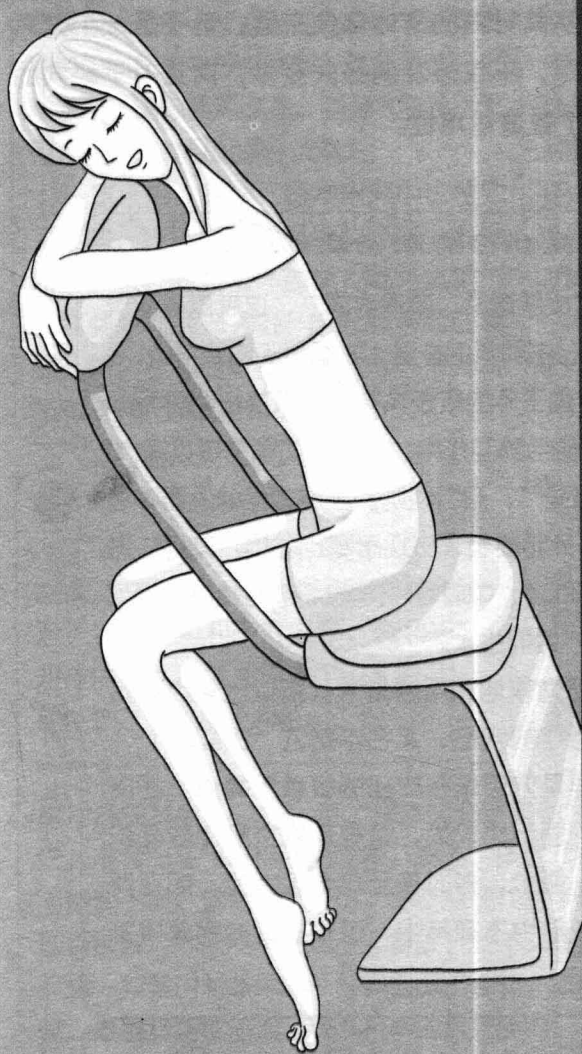
- 177 青光眼
- 178 鼻窦炎
- 179 慢性咽炎
- 181 扁桃体炎
- 182 复发性口腔溃疡



第一章

拔罐小常识

对于神奇的按摩术，很多人有『手到病除』的切身体验。事实上，还有一种灵验的治病方法，即拔罐。病还可以被罐『拔』出来？本章拟通过一些常识性的介绍，让你对拔罐祛病的原理和拔罐方法及宜忌有一个深刻的认识。





◆拔罐为什么能防病治病

拔罐疗法是中医非药物疗法的重要组成部分，属中医外治法范畴。其针对的施术部位是人体的体表，属经络中的皮部。对照经络的线状分布来看，拔罐针对的皮部则属于“面”。所以，从这里我们也可以看出其治疗的特点，即针刺主要在“点”，拔罐主要在“面”。显然，针刺针对的主要是经络的穴位，涉及的面较窄，换句话说，对位置的要求比较精准。而拔罐的部位则在经络之皮部，从其针对的身体部位来看，远不是一个穴位的问题，而是一个立体的“片”，不仅涉及的经穴更多，而且对于经穴的位置要求要淡化许多，更具有了普遍适用性。



那么，拔罐到底是如何防病治病的呢？

《灵枢·本藏》说“皮肤调柔，腠理致密”，这就需要卫气调和。皮肤卫气出于上焦，由肺气的推送，先循行于皮肤之中，我们都知道，皮肤是机体暴露于外的最表浅部分，直接接触外界，且对外界气候等变化起适应与防卫作用。所以，如果常做拔罐(如背俞穴、足三里等)可增强卫气，卫气强则护表能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。若外邪侵表，出现恶寒、发热、鼻塞、流涕等表证，及时拔罐(如取肺俞、中府等)可将表邪及时祛除，以免表邪不祛，蔓延进入五脏六腑而生大病。

再者，拔罐可以更加有效地利用阿是穴（指以压痛点或其他病理反应点作为针灸治疗的穴位，又名不定穴、天应穴），之所以如此，就是因为阿是穴更是在皮部的敏感压痛点，在皮部进行拔罐，接触皮肤的面积比较大，若是走罐接触皮肤面积更大，施治的穴位不止一两个，有时甚至几十个穴位，如在背部进行走罐。即使穴位变动也不离其中，这是拔罐治病效果不错的原因所在。



◆ 拔罐治疗的四大基本作用

拔罐疗法施术于皮部，在防病治病上的作用主要表现在以下四个方面：

1 行气活血

以罐为器，利用燃烧的热力排去其中的空气以产生负压，使之吸着于皮肤，造成被拔部位的皮肤淤血现象，拔罐正是通过吸附肌表使经络通畅，气血通达，化散淤血，消除凝滞固塞，全身气血通达无碍，局部疼痛得以减轻或消失。

这一点，在现代医学研究中也得到了证实：拔罐可使局部皮肤充血、毛细血管扩张，血液循环加快；另外拔罐的吸附刺激可通过神经—内分泌调节血管舒、缩功能和血管壁的通透性，增强局部血液供应而改善全身血液循环。

3 解表祛邪

通过局部拔罐吸附作用，使局部(毛细血管扩张、充血)皮肤出现毛孔开泄、发汗，有利于散表邪，有利于排泄体内代谢废物(如肌肉中的乳酸等)，使体表之病邪从表而散。

2 疏通经络

《黄帝内经》说“通则不痛，痛则不通”。对于经络而言，疾患的生成其本初就在一个“通”字。中医认为，经络气血通达则人体健康；若阴阳失调、邪正相争，经络之气亦随之逆乱，气血运行被阻，则可发生各种疾病。人体的组织器官保持着协调统一，是一个有机的整体。因而疏通经络就可以使人体各个脏腑组织器官得到气血滋养濡润，身体功能发挥其正常作用。上面我们已经提到过，拔罐就是利用相应病所(如阿是穴)，使阻塞的穴位、经络得以开通，气血得以通达。因此，利用拔罐疏通经络，可以对颈椎病、肩周炎、腰腿痛等痛症患者得以施治。

4 扶正固本

人体气机顺畅了，各种气血来往各安其所。自然，整个身体就会运转有常，机体正气自然便可安康。反之，则会出现气机横逆的现象，那么，体内“纷争四起”，或者气行狂飙，或者凝滞不前，就会元气大伤。即使从现代医学来看，拔罐也可使吸附部位毛细血管破裂，继而局部出现血液凝固，但不久即崩溃而引起自家溶血现象，随即产生一种新的刺激素即一种类组胺的物质，随体液周流全身，刺激全身组织器官，增强其功能活动，提高机体的抗病能力。

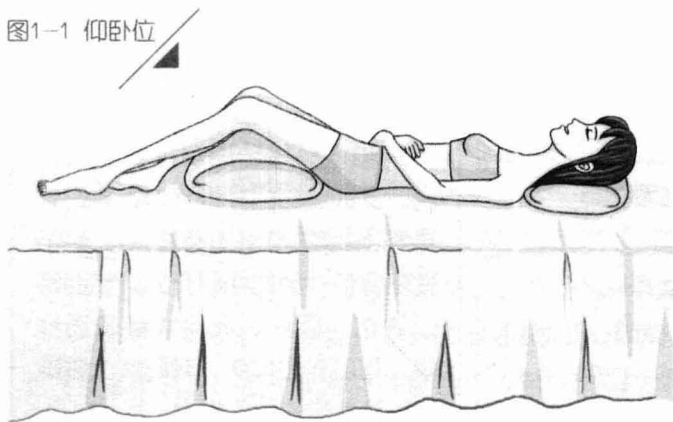


◆ 拔罐如何调整体位

拔罐也称之为角法。这是因为我国远古时代的医家，是应用动物的角作为吸拔工具的。在1973年湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》中，就已经有关于角法治病的记述：“牡痔居窍旁，大者如枣，小者如核者，方以小角角之，如孰(熟)二斗米顷，而张角。”其中“以小角角之”，即指用小兽角吸拔。

拔罐时的体位与治疗效果密切相关。在拔罐时，应根据拔罐部位选择适宜的体位。其原则是一能充分暴露治疗部位，二要使患者舒适持久，三要方便术者操作。拔罐时常用的体位有以下几种。

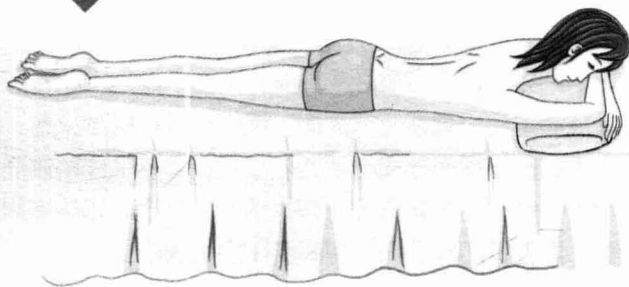
图1-1 仰卧位



(1) 仰卧位：患者自然平躺于床上，双上肢或平放于体侧，或屈曲搭于腹侧，下肢自然分开，膝下可垫以软枕(图1-1)。此体位适用于头面、胸腹、上肢内(外)侧，下肢前面、内(外)侧部位的拔罐治疗。

图1-2 俯卧位

(2) 俯卧位：患者自然俯卧床上，胸前额下可垫以软枕(也可不垫)，踝关节下也可垫以软枕。适用于项背腰臀及双下肢后侧的拔罐治疗(图1-2)。





(3) 侧卧位：患者自然侧卧于床，双下肢屈曲，上面的前臂下可垫以软枕。适用于颈、肩、肋肋、髋、膝及上下肢外侧的拔罐治疗(图1-3)。

图1-3 侧卧位

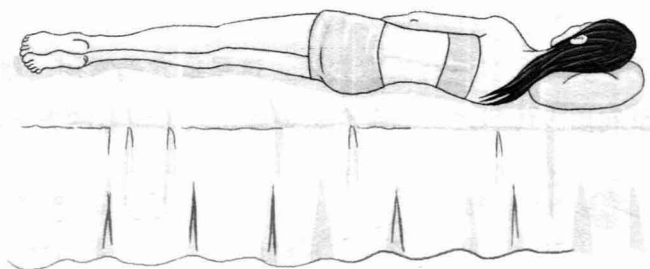
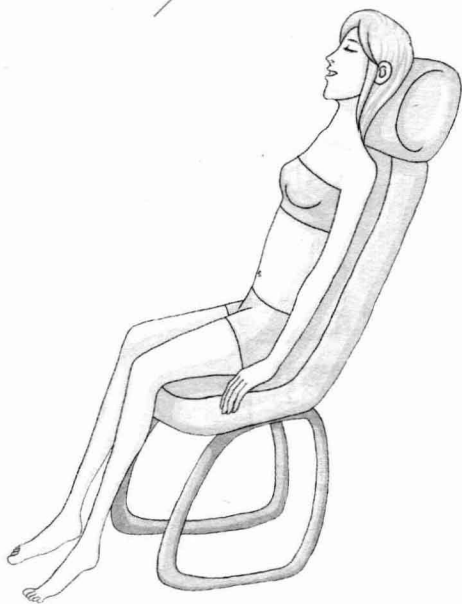


图1-4 仰靠坐位



(4) 仰靠坐位：即仰面靠坐于扶手椅上的坐位(图1-4)。适用于前头、面颈、上胸、肩臂、腿膝、足踝等部位的腧穴。

(5) 俯伏坐位：即头部俯伏于椅背上的坐位(图1-5)。适用于头顶、后头、项背等部位的腧穴。

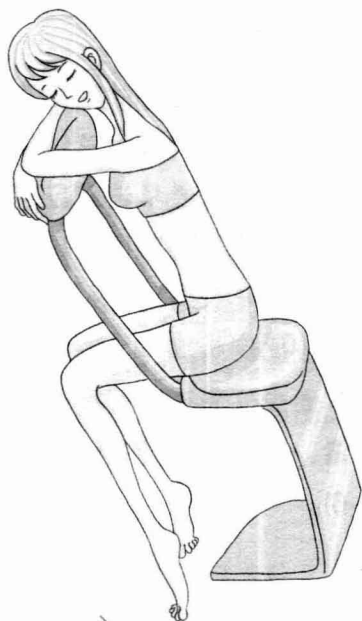


图1-5 俯伏坐位



◆找准穴位，“拔”病的关键

腧穴又称穴位，是点穴的主要施术部位。取准穴位是取得预期效果的重要环节。怎样才能取准穴位呢？下面介绍4种常用取穴方法。

其一，自然标志取穴法：这是取穴最常用、最方便、最准确的方法，是利用人体体表解剖学标志来确定穴位位置的方法，可分为以下两种：

1 固定标志

是指人体各部骨节、肌肉形成的突起或凹陷、毛发、五官、指(趾)甲、乳头、脐窝等相对固定的标志，如在两眉之间取印堂穴、肚脐正中取神阙穴、鼻子尖端取素髻穴等。

2 活动标志

指人体各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随人体活动而出现的空隙、凹陷、皱纹等，如曲池穴位于屈肘时肘横纹桡侧端，后溪穴位于握拳时掌横纹尺侧端，曲泉穴位于屈膝腘窝横纹内侧端等。

其二，骨度分寸定位法：这是我国古人从长期医疗实践中总结出来的非常科学的取穴方法，最早记载见于《灵枢·骨度篇》。骨度分寸定位法是以人体体表骨节标志测量全身各部的长度和宽度，并依此尺寸按比例折算作为取穴的标准。不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按照此标准测量。详见人体各部常用骨度分寸图(图1-6)。

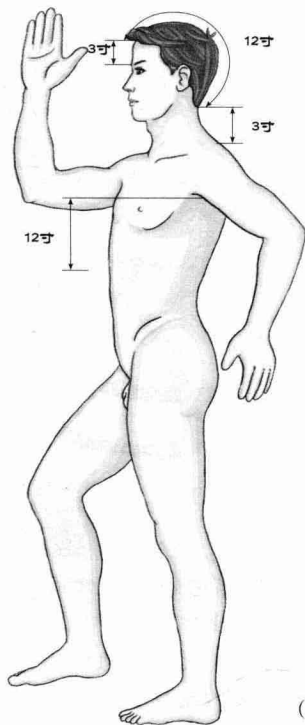


图1-6 骨度分寸图(头部)

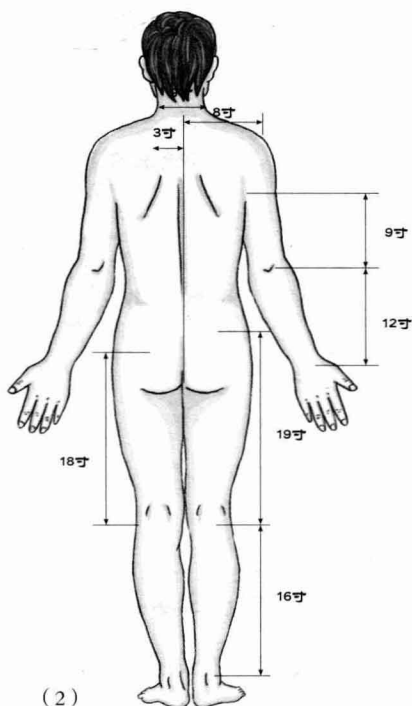


图1-6 骨度分寸图（背面）

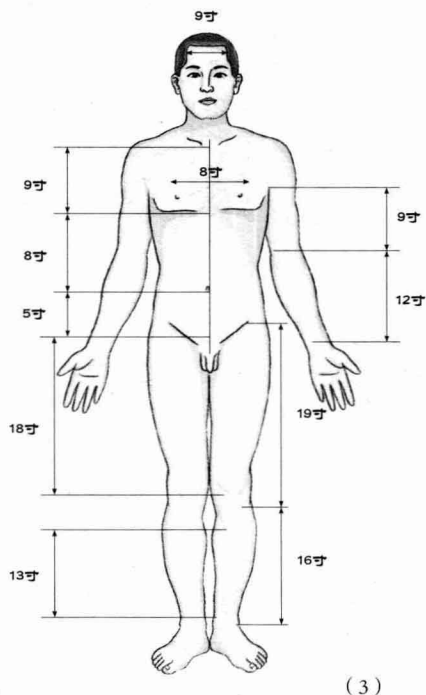


图1-6 骨度分寸图（正面）

其三，指寸定位法：以患者的手指为标准来定取穴位的方法称为“手指同身寸取穴法”，简称指寸定位法。因各人手指的长度和宽度与其他部位有着一定的比例，所以可用患者本人的手指来测量定穴，医者或根据患者高矮胖瘦做出伸缩，也可用自己的手指来测定穴位。本法种类很多，各有一定的适用范围。

图1-7 中指同身寸图



(1) 中指同身寸：是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为1寸(图1-7)，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。



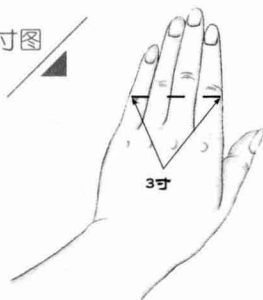
(2) 拇指同身寸：是以患者拇指指关节的横度作为1寸(图1-8)，亦适用于四肢部的直寸取穴。



图1-8 拇指同身寸图

(3) 横指同身寸：又名“一夫法”，是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为3寸(图1-9)。

图1-9 横指同身寸图



其四，简便取穴法：简便取穴法是临床一种简便易行的方法。如垂手中指端取风市，两手虎口自然平直交叉，在食指端到达处取列缺等。

以上方法可在取穴时结合使用，互相参照，以便取准穴位，获得良好效果。

◆ 拔罐最常用的12种方法

拔罐尽管是绿色的治疗方法，没有什么副作用，但如果方法不恰当，效果自然不会好。那么如何“拔”才好呢，不同的拔罐方法有不同的体位要求和特点，这里就一些常见的家庭拔罐方法作一个简介。

其一，闪罐法：闪罐法是用镊子夹住乙醇（酒精）棉球，点燃后送入罐底，立即抽出，将罐拔于患者患处，随即将罐取下，反复操作，直至皮肤潮红发紫出现痧点为止。这种反复的牵拉、松弛，使皮肤血液反复灌注、输布、再灌注，从而改善了血液循环，对神经和血管有一定兴奋作用。此法适用于外感风寒、肌肉痿软、皮肤麻木、功能减退的虚弱病证及脑卒中后遗症等。由于此法不会在皮肤上留下瘀斑，故较适合于面部使用。闪火罐操作时，应注意闪火入罐时要快，快速送入罐底。火切不可