

CUPPING HEALTH

专病专穴●简单易学●图片精美●拔罐治病

拔罐健康法

疾病速查全图解 50分钟视频+200幅彩色插画、照片

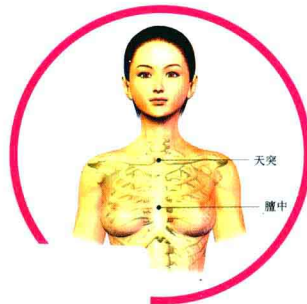
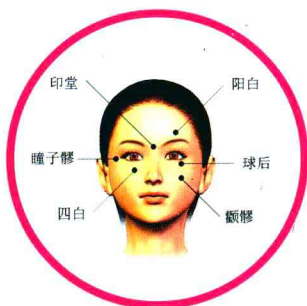
拔罐美容美体

简单的拔罐法可以保持青春美丽

拔罐防病治病

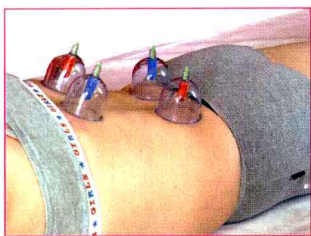
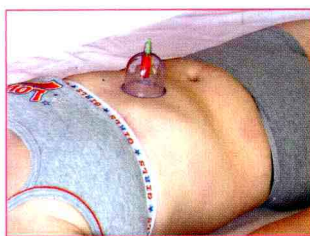
精准的取穴、实用的拔罐方法，使人健康、充满活力

许丽 编著



拔罐健康法

许 丽 编著



辽宁科学技术出版社
·沈阳·

本书编委会：许 丽 薛明新 张 宏 刘立克 刘美思
韩 玉 林 玉 刘 实 王利颖 苏 涵

图书在版编目 (CIP) 数据

拔罐健康法 / 许丽编著. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，2012.4
ISBN 978-7-5381-7390-1

I. ①拔… II. ①许… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 029998 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：7

字 数：80 千字

印 数：1~4000

出版时间：2012 年 4 月第 1 版

印刷时间：2012 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：翰鼎文化 / 达达

版式设计：袁 舒

责任校对：唐丽萍

书 号：ISBN 978-7-5381-7390-1

定 价：38.00 元 (赠光盘)

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: dlgs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7390

目 录

拔罐变美丽

黄褐斑	1	掉发过多	12
雀斑	2	胸部下垂	13
额头纹	3	乳房过小	14
鼻唇沟纹	4	腹部肥胖	15
鱼尾纹	5	脊背不直	16
黑眼圈	6	大腿粗	17
眼袋	7	小腿粗	18
眼圈肿	8	腰粗	19
皮肤粗糙	9	肩部不美	20
白发枯发	10	全身肥胖	21
脱发	11		

拔罐消除症状

便秘	22	头晕健忘	31
疲劳	23	免疫力低下	32
睡眠不好	24	压力大，易紧张	33
麻将综合征	25	手足冰冷	34
空调综合征	26	听力减退	35
电视综合征	27	眼部疲劳	36
预防感冒	28	腿部浮肿	37
男性性功能减退	29	口臭	38
脾胃虚弱	30	皮肤过敏	39

拔罐治疗疾病

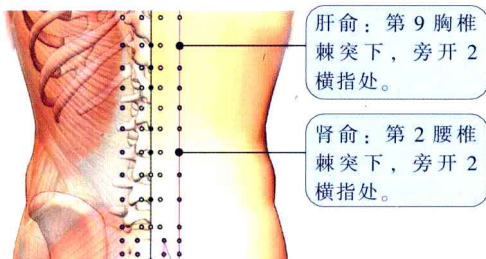
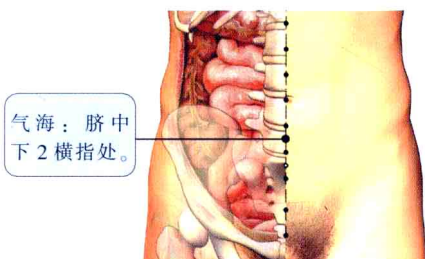
感冒	40	呃逆（打嗝）	44
慢性支气管炎	41	高血压	45
支气管哮喘	42	糖尿病	46
冠心病	43	慢性胃炎	47

胃下垂	48	遗精	79
腹泻	49	阳痿	80
急性胃肠炎	50	早泄	81
慢性胆囊炎	51	尿潴留（癃闭）	82
胆石症	52	脱肛	83
胆绞痛	53	痔疮	84
慢性阑尾炎	54	痛经	85
慢性肾小球肾炎	55	经前期紧张综合征	86
中风后遗症	56	产后缺乳	87
面瘫	57	急性乳腺炎	88
头痛	58	慢性盆腔炎	89
眩晕	59	带下病	90
呕吐	60	子宫脱垂	91
神经衰弱	61	小儿百日咳	92
更年期综合征	62	小儿腹泻	93
落枕	63	小儿遗尿	94
颈椎病	64	小儿厌食	95
肩周炎	65	小儿疳积	96
网球肘	66	近视	97
急性腰扭伤	67	耳鸣	98
慢性腰肌劳损	68	鼻出血	99
腰椎间盘突出	69	慢性鼻炎	100
退行性脊椎炎	70	急、慢性咽炎	101
膝关节炎	71	扁桃体炎	102
足跟痛	72	过敏性鼻炎	103
坐骨神经痛	73	荨麻疹	104
三叉神经痛	74	带状疱疹	105
肋间神经痛	75	神经性皮炎	106
风湿性关节炎	76	老年性皮肤瘙痒症	107
骨质疏松	77	痤疮	108
前列腺肥大	78		

黄褐斑

黄褐斑是发生于面部的常见色素沉着性皮肤病。主要表现为面部出现黄褐色、暗褐色或深咖啡色的斑片。常左右对称，有的形态如蝴蝶翅膀贴盖于面部，故又称蝴蝶斑。有的如灰尘蒙面，故又称尘面。因为黄褐斑的形成与肝经关系密切，故又称肝斑。妊娠时所患黄褐斑，又称为妊娠斑。

取穴

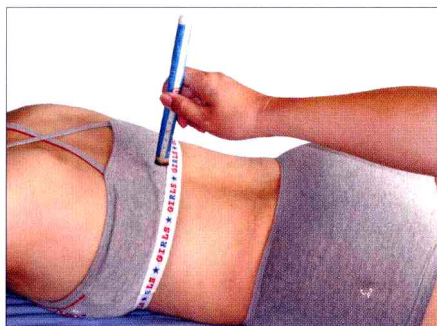


拔罐方法与步骤

- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②用闪火法在上述穴位上拔罐 10~15 分钟。起罐后，再用艾条温灸 5~10 分钟，同时，再用毫针刺迎香（双），留针 15~30 分钟；艾炷灸患部中央 3~7 壮（无瘢痕灸）。
- ③每日或隔日治疗 1 次，7 次为 1 个疗程。必要时，休息 1~3 日，再行第 2 疗程。



拔肝俞、肾俞



艾条灸

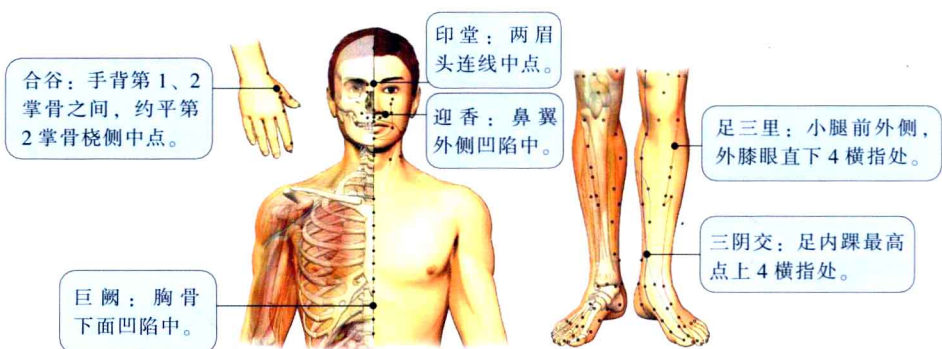
注意事项

- ①以综合疗法效果较佳。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁 500 毫升。
- ③避免太阳光直射，不滥用药物涂面，保持心情愉快。

雀斑

雀斑是一种遗传性皮肤疾病，男、女都可发生，但以女性为多见。据报道，女性为男性的2~3倍。由于在表皮基底细胞层中黑素细胞增多，而且分布不均匀，就使某些区域的黑素细胞特别集中，从而使这些区域显示出色素加深的斑点。雀斑往往在6~7岁以后出现。

取穴



拔罐方法与步骤

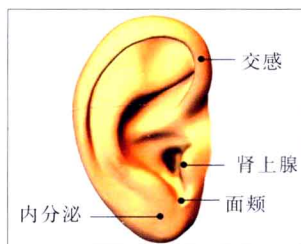
- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②选择大小适宜的火罐或真空罐，仰卧位，吸拔于迎香、印堂、巨阙、合谷、足三里、三阴交穴，留罐10~15分钟。
- ③每日治疗1次，15次为1个疗程。



拔巨阙、合谷

注意事项

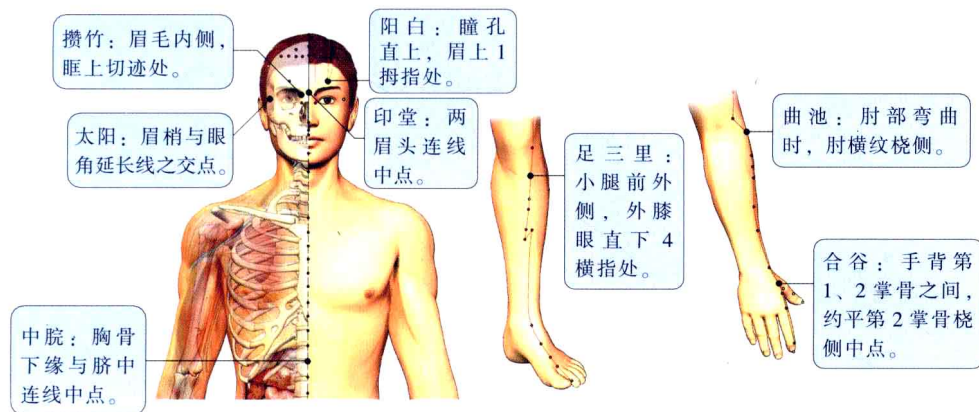
- ①可配合耳针疗法，取内分泌、面颊、交感、肾上腺，双耳埋针，隔周1次。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁500毫升。
- ③避免日光照射；春夏外出应戴帽，涂防晒霜；不宜滥用外涂药物。



额头纹

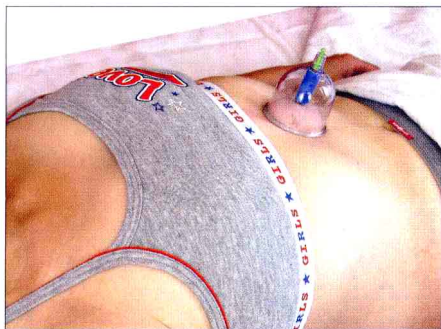
随着年龄的增长，额头纹会爬上额头。经常按摩太阳、印堂、攒竹、阳白穴可缓解额头纹的产生，在相关穴位上拔罐，也是控制额头纹的好办法。

取穴



拔罐方法与步骤

- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②选择大小适宜的火罐或真空罐，仰卧位，吸拔于印堂、攒竹、阳白、太阳、中腕、合谷、曲池、足三里穴，留罐10~15分钟。
- ③每日治疗1次，15次为1个疗程。



拔中腕

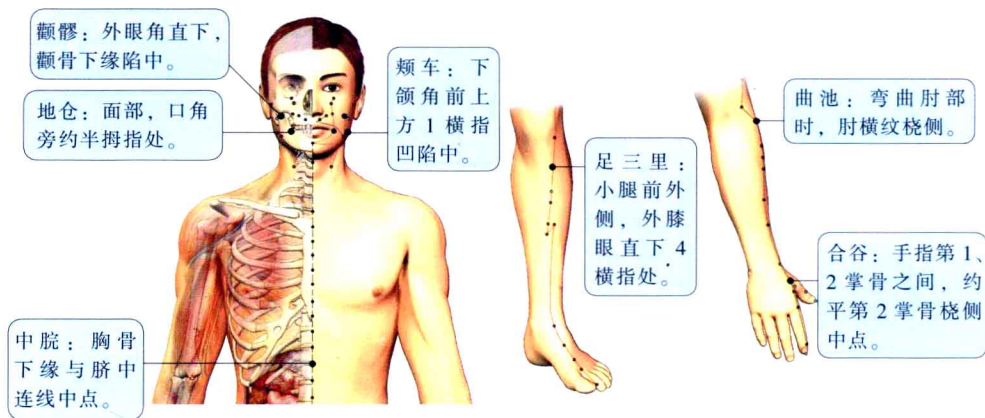
注意事项

- ①每天可辅助按摩上述穴位，效果更佳。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁500毫升。
- ③注意防晒，少做抬头动作，保持饮食平衡，每天喝6~8杯水，生活有规律，睡眠充足。

鼻唇沟纹

鼻唇沟纹是由于年龄的增长所导致的，经常按摩经络可以延缓其出现的时间，在相关穴位上拔罐也是祛除鼻唇沟纹的好办法。

取穴



拔罐方法与步骤

- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②选择大小适宜的火罐或真空罐，仰卧位，吸拔于颧髎、颊车、地仓、中腕、合谷、曲池、足三里穴，留罐10~15分钟。
- ③每日治疗1次，15次为1个疗程。



拔足三里、曲池

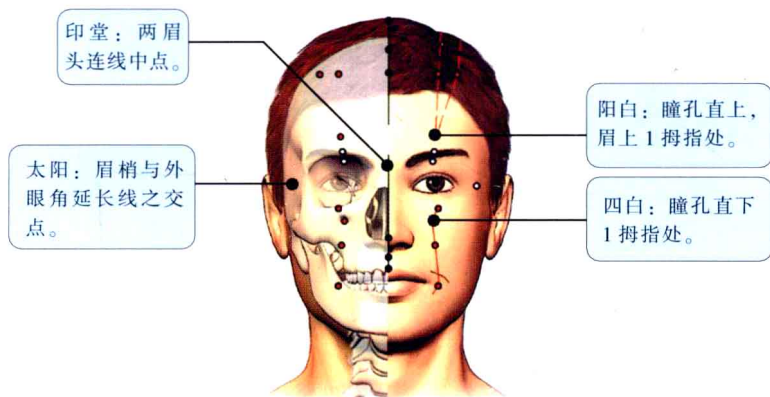
注意事项

- ①每天可辅助按摩上述穴位，效果更佳。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁500毫升。
- ③注意防晒，经常运动，多呼吸新鲜空气，每天喝6~8杯水，生活有规律，睡眠充足。

鱼尾纹

鱼尾纹是在眼角形成的皱纹，局部经络按摩或拔罐可清除皮肤表面衰老的表皮细胞，使毛孔扩张，有利于皮脂腺及汗液的分泌和排泄，增加皮肤活力，加快肌肉的血液、淋巴等体液的循环，增强肌肉的张力、弹力和耐受力，防止鱼尾纹的出现。

取穴



拔罐方法与步骤

- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②选择大小适宜的火罐或真空罐，仰卧位，吸拔于印堂、阳白、太阳、四白穴，留罐 10~15 分钟。
- ③每日治疗 1 次，15 次为 1 个疗程。



拔印堂

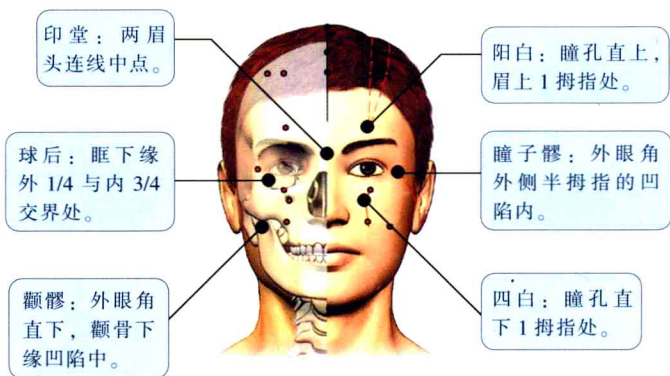
注意事项

- ①每晚睡前涂用眼部保养品，同时运用中指或无名指指腹进行按摩，上眼睑从眼头往眼尾方向轻推，下眼睑从眼尾往眼头方向轻推。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁 500 毫升。
- ③睡眠充足，切忌熬夜；平时多喝水，睡前避免大量饮水；勿养成眯、眨、挤眼睛的习惯；避免阳光直接照射；保持乐观情绪。

黑眼圈

黑眼圈是由于眼周皮肤里的毛细血管的血液流动受到阻碍以及皮下有黑色素沉淀而导致的，多见于女性。用喝剩的茶叶敷眼 3~5 分钟或苹果片敷眼 15 分钟，均可缓解。

取穴



拔罐方法与步骤

- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②选择大小适宜的火罐或真空罐，仰卧位，吸拔于印堂、阳白、颧髎、四白、球后、瞳子髎穴，留罐 10~15 分钟。
- ③每日治疗 1 次，15 次为 1 个疗程。



拔阳白

注意事项

- ①可用喝剩的红茶包每晚睡前敷眼 20~30 分钟。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁 500 毫升。
- ③保持充足的睡眠及正确的仰卧睡姿；勿摄入过咸的食物和刺激性过大的食物；勿过多抽烟、喝酒；温和热敷；彻底卸妆。

眼袋

下睑出现眼袋是人衰老的最早标志之一，也是影响美观的重要因素。按摩、拔罐是去除下眼袋的好方法。另外，睡前在眼袋处贴上黄瓜片或用橄榄油在眼袋处敷15分钟，也能去除眼袋。

取穴



四白：瞳孔直下1拇指处。

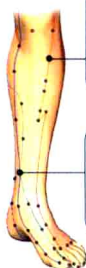


肾俞：第2腰椎棘突下旁开2横指处。



心俞：第5胸椎棘突下，旁开2横指处。

脾俞：第11胸椎棘突下，旁开2横指处。



足三里：小腿前外侧，外膝眼直下4横指处。

三阴交：足内踝最高点上4横指处。

拔罐方法与步骤

- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②选择大小适宜的火罐或真空罐，仰卧位，吸拔于四白、肾俞、心俞、脾俞、足三里、三阴交穴，留罐10~15分钟。
- ③每日治疗1次，15次为1个疗程。



拔心俞、肾俞

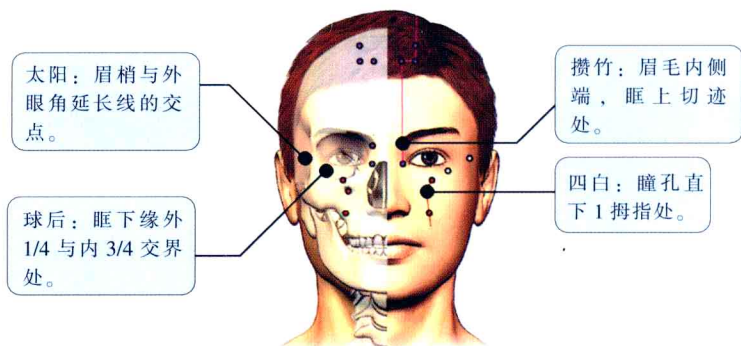
注意事项

- ①可用喝剩的红茶包每晚睡前敷眼20~30分钟。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁500毫升。
- ③保持充足的睡眠及正确的仰卧睡姿；勿摄入过咸的食物和刺激性过大的食物；勿过多抽烟、喝酒；温和热敷；彻底卸妆。

眼圈肿

由于用眼过度，大量的血液流向眼部，但是不能完全反流而停留在眼圈。睡眠时枕头过低，由于重力的关系，使体液过多地流向头部，而眼圈的组织疏松，最容易储存体液而使眼圈水肿。虽不算什么疾病，但给人慵懒和无精打采的形象。

取穴



拔罐方法与步骤

- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②选择大小适宜的火罐或真空罐，仰卧位，吸拔于攒竹、太阳、四白、球后穴，留罐 10~15 分钟。
- ③每日治疗 1 次，15 次为 1 个疗程。



拔太阳

注意事项

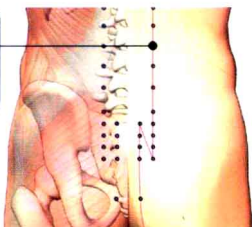
- ①早晨起来采用热敷、冷敷交替的方法各做 8 次。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁 500 毫升。
- ③睡眠不足，最易于起床后出现水肿，但一般两小时后便会消失，尽量减少熬夜，另外，饮食不宜过咸。

皮肤粗糙

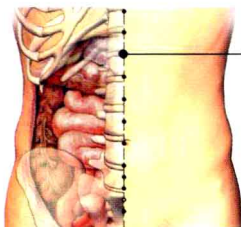
引起皮肤粗糙、无华、晦暗的原因很多，除了积极地改善体质、治疗疾病之外，还可参考以下方法来改善皮肤状态。

取穴

肾俞：第2腰椎棘突下，旁开2横指处。



中脘：胸骨下缘与脐中连线中点。



神门：腕掌横纹尺侧端。



拔罐方法与步骤

- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②选择大小适宜的火罐或真空罐，仰卧位，吸拔于中脘、肾俞、神门穴，留罐10~15分钟。
- ③每日治疗1次，15次为1个疗程。



拔中脘



拔肾俞

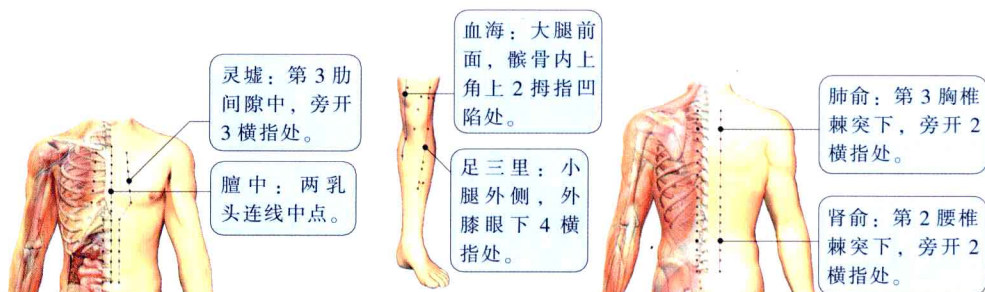
注意事项

- ①每天可辅助按摩上述穴位各60下。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁500毫升。
- ③经常活动，伸展背部，注意饮食结构，多吃低脂肪、有营养的食物，加强锻炼。

白发枯发

现代生活压力使我们头部的细胞已经损伤无数，原本乌黑亮丽的头发也因
而变黄、变白，甚至脱落。原因主要是
营养和精神两大因素，忧伤郁闷，会致肝肾心脾俱伤，使头发失去营养。

取穴



拔罐方法与步骤

- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②选择大小适宜的火罐或真空罐，仰卧位，吸拔于足三里、血海及灵墟、膻中穴，留罐10~15分钟。然后俯卧位，将罐吸拔于背部肺俞、肾俞，来回走罐数次，再将火罐吸拔于肾俞穴，留罐10分钟。
- ③每日治疗1次，15次为1个疗程。



拔膻中

注意事项

- ①平常经常用十指由头部前发际向后做梳头式按摩30次，用手指轻柔叩击头皮。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁500毫升。
- ③保持心情舒畅，工作要劳逸结合，积极参加体育锻炼。同时注意饮食营养，多吃高蛋白食物及粗粮、绿色蔬菜等。

脱发

一般情况下，人一天平均要自然脱落 50 根以上的头发，同时也会长出同数的头发。由于各种原因，头发掉得厉害或毛发不长，这种情况长此以往，就会影响身心健康，我们可以用拔罐疗法生发固发。

取穴

神庭：头部前正中
线入发际 0.5
寸处。

头维：神庭旁
开 6 横指处。

悬颅：在头
部鬓发上，
头维与曲鬓
弧形连线的
中点。

百会：头部正中
线与两耳尖
连线的交点。

风池：后头部，
枕骨下两
侧后发际处。

足三里：小腿外
侧，外膝
眼下 4 横指处。

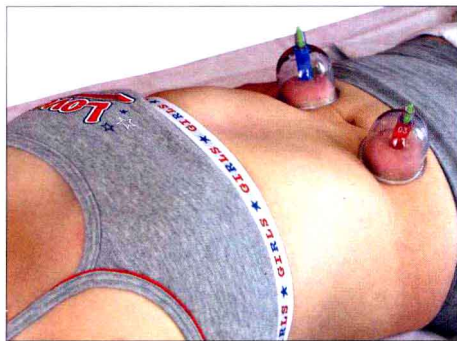
三阴交：足内
踝最高
点上 4 横指处。

中脘：胸骨下
缘与脐中
连线中点。

天枢：脐旁
3 横指处。

拔罐方法与步骤

- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②选择大小适宜的火罐或真空罐，仰卧位，吸拔于中脘、天枢、足三里、三阴交穴，留罐 10~15 分钟。然后指揉三阴交，百会、头维、神庭、悬颅、风池穴各 60 下，同时十指并拢，从前发际开始，在头皮上从前向后来回交错揉动 20 次。
- ③每日治疗 1 次，15 次为 1 个疗程。



拔天枢

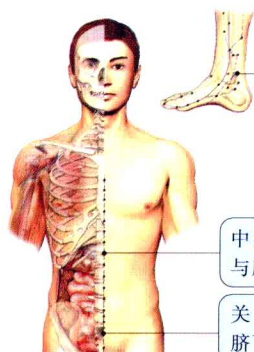
注意事项

- ①可配合在脱发区用梅花针点刺。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁 500 毫升。
- ③勤于梳头和洗头，选择温和的洗发剂，合理饮食并多食黑芝麻，减轻精神压力。

掉发过多

在头部相关穴位按摩或拔罐可以刺激头皮的血管、神经，促进血液循环，以供给头发充分的营养物质，促进头发的生长，保持头发的乌黑亮丽，防治脱发。

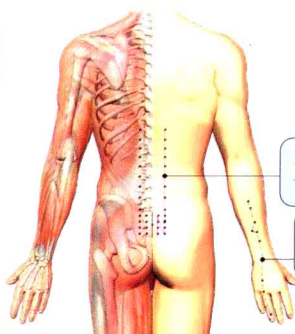
取穴



太溪：足内踝高点与跟腱之间凹陷中。

中脘：胸骨下缘与脐中连线中点。

关元：下腹部，脐下4横指处。



肾俞：第2腰椎棘突下，旁开2横指处。

阳池：腕背横纹正中凹陷中。

拔罐方法与步骤

- ①在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
- ②选择大小适宜的火罐或真空罐，仰卧位，吸拔于中脘穴、关元、太溪、阳池穴，留罐 10~15 分钟。然后俯卧位，将罐吸拔于肾俞穴，留罐 10~15 分钟。
- ③每日治疗 1 次，15 次为 1 个疗程。



拔中脘

注意事项

- ①平时可用手掌轻敲整个头皮，接着，用指尖轻轻摩擦头部，最后，指尖稍微用力，搓揉头皮。
- ②拔罐前后需饮水或橙汁 500 毫升。
- ③不用尼龙梳子和头刷，不用脱脂性强或碱性洗发剂，戒烟戒酒，消除精神压抑感。常食黄豆可预防脱发。