

手到健康来



BAGUAN
ZHIBAIBING
JUEJI TUJIE

薛永阁 主编

拔罐治百病 绝技图解

上海科学技术出版社



从头到脚部

认识人体大穴·呵护身体每个细节

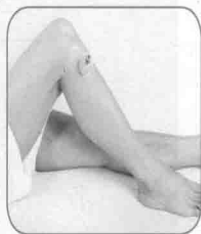
多种保健手法+技巧解析

全程指导·全家适用

几百幅真人彩图+方向箭头标示

一学就会·终生受益

手 · 到 · 健 · 康 · 来



拔罐治百病

绝技图解

薛永阁 | 主 编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拔罐治百病绝技图解/薛永阁主编. —上海: 上海
科学技术出版社, 2012.5

(手到健康来)

ISBN 978-7-5478-1097-2

I. ①拔… II. ①薛… III. ①拔罐疗法—图解 IV. ①
R244.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第255862号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司

开本 889×1194 1/24 印张 5 字数 100千字

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1097-2/R.357

定价: 29.80元

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换

「ABSTRACT」

内容提要

保健与治病是一个与体内“邪”、“毒”、“瘀”对抗的过程，只有将“邪毒”彻底拔出，才能达到标本兼治的目的。

本书通过拔罐术中深藏的健康、拔罐术技巧解析、拔罐改善亚健康状态、美容美体拔罐、拔罐治疗常见症状、拔罐治疗常见病等七个章节，深入浅出，全面详细地介绍了拔罐这一保健养生妙法。

您只需按图索骥，按照本书介绍的方法进行自我诊断与保健操作，即可使全家人健康受益。

「PREFACE」 前言

由于现代生活的紧张与压力，人们总会感到身心疲惫，经常会反映出这样或那样的不适症状，久而久之健康状况必然亮起红灯，不仅影响工作和学习，甚至可能会危及生命。因此，越来越多的人加入到寻找养生、治病良方的大军中来。在寻觅中人们发现，其实健康并没有想象中那么难，也不是只有吃药打针才能获得，拔罐就是获得健康的秘诀之一。

拔罐疗法是中国的传统疗法之一，具有两千多年的历史。拔罐以罐具作为治疗工具，利用特殊方法使罐内产生负压并作用于人体表面需要施治的部位，将体内的“邪毒”拔出，达到保健、治病的目的。

随着医学的不断进步，拔罐疗法在继承优良传统的同时，也吸取了很多现代的医学理论，用经络学的理论来研究体表皮肤与人体器官的紧密联系，总结出体表肌肤区域与脏器的定位规律，并根据不同体质的特点，将拔罐疗法广泛运用于各科的多种疾病。另外，在技术方面，拔罐又在传统的火罐、药罐等方法中增加了真空抽气罐、电拔罐等新式拔罐法，大大丰富了拔罐疗法的效果。拔罐不仅可以保健、治病，还可以提前自检体内潜在的病理变化，了解身体的健康状况。

《拔罐治百病绝技图解》不仅讲解了拔罐的基本常识，还介绍了各种常见病症的拔罐操作方法，让每一个读者及其家庭成员都能轻松摆脱疾病的困扰，力求让即使没有中医经验的人也能够通过拔罐达到保健、治病的目的。

编 者

「CONTENTS」 目 录

Part 1 溯源传统中医——拔罐术中深藏的健康

拔罐的起源与发展·····	1	拔罐的疗疾原则·····	5
拔罐的健康原理·····	2	区别保健拔罐和医疗拔罐·····	6
拔罐能祛人体“六淫”·····	3	拔罐的禁忌·····	7

Part 2 深入知识要点——拔罐术技巧解析

拔罐的罐具及辅助工具·····	8	晕罐的紧急处理·····	19
选择拔罐合适体位·····	10	拔罐之后的护理·····	20
家庭拔罐的常用吸拔方法·····	12	观察罐象自查健康·····	21
辨别体质选拔罐·····	16	取穴、配穴的原则与方法·····	23
拔罐之前的准备·····	17	拔罐常用穴位·····	25
拔罐时间要恰到好处·····	18	常用罐口区域及穴位·····	55
避免火罐烫伤·····	19		

Part 3 拔罐调理亚健康状态

食欲不振·····	61	头痛·····	66
失眠·····	62	记忆力下降·····	67
神经衰弱·····	63	疲倦瞌睡·····	68
眩晕·····	64	眼睛疲劳·····	69

Part 4 美容美体拔罐

皮肤晦暗·····	70	湿疹·····	77
肥胖·····	72	丹毒·····	78
雀斑·····	73	银屑病·····	79
黄褐斑·····	74	多发性毛囊炎·····	80
痤疮·····	75	瘰癧·····	81
荨麻疹·····	76		

Part 5 拔罐治疗常见症状

腰腿疼痛·····	82	心悸·····	87
身体倦怠·····	83	咳嗽·····	88
背部酸痛·····	85	耳鸣·····	90
腿脚麻木·····	86		

Part 6 拔罐治疗常见病

感冒·····	91	肩周炎·····	101
中暑·····	93	颈椎病·····	102
慢性胃炎·····	94	背肌筋膜炎·····	104
肾绞痛·····	95	慢性腰肌劳损·····	105
便秘·····	96	落枕·····	105
腹泻·····	98	网球肘·····	108
呃逆·····	99	足跟痛·····	109
肺结核·····	100	腓肠肌痉挛·····	110

Part 1

溯源传统中医

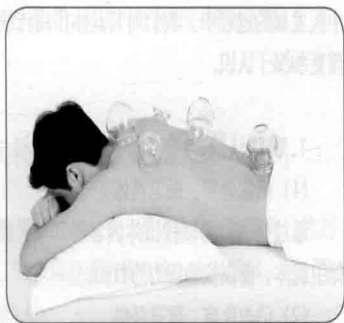
——拔罐术中深藏的健康

拔罐的起源与发展

拔罐疗法在我国已有两千多年的历史了，这种疗法已经形成了一种独特的治病方法。古时候，拔罐疗法被称为角法。这是因为，在远古时代，我国的医家用动物的角作为吸拔工具。据医史文献专家的考证，在我国现存最古老的医书——《五十二病方》中就记载有拔罐疗法，其大概成书于战国时期，也就是说，我国医家在公元前5世纪~公元前3世纪时就已经采用拔罐疗法了。

东晋时，一名叫做葛洪的医药学家在《肘后备急方》中就提到了用牛角采用角法治疗疾病。当时这种治疗方法盛行，葛洪为了避免造成事故还特别告诫采用者要慎重地选择适应证候，书中强调：“痈、疽、瘤、石痈、结筋、癰痂皆不可就针角。针角者，少有不及祸者也。”

隋唐时期，拔罐的工具有了很大改进，开始选用经过削制加工的竹罐来代替兽角。到了明代，拔罐疗法已经成为重要的外治法之一了，主要用于吸拔脓血，治疗痈肿等。但是在吸拔的具体操作上，比之前



的施术更加先进了，那时医者会将竹罐浸入中药进行煎熬，直至煮沸直接吸拔。所以，明代时竹罐又被称之为药筒。

至清代时，拔罐法就更加先进了，工具方面出现了陶土烧制成的陶罐，并正式提出了今天仍在运用的“火罐”一词。对此，赵学敏的《本草纲目拾遗》叙述道：“火罐：江右及闽中皆有之，系窑户烧售，小如人大指，腹大两头微狭，使促口以受火气，凡患一切风寒，皆用此罐。”其次，在拔罐的方法也有了较大的进步，目前仍颇为常用的投火法就是从那时开始流传的。同时，拔罐疗法的治疗范围也突破了界限，开始应用于多种病证，恰如《本草纲目拾遗》所云“拔罐可治风寒头痛及眩晕、风痹、腹痛等症”，可使“风寒尽出，不必服药”。

如今，随着我国物质生活水平的提高，人们更加关心自己的健康，而拔罐这种传统、自然的物理疗法更加深受大众的喜爱。现在，拔罐疗法已经在传统的火罐、筒罐上大胆创新，出现了磁疗拔罐、药物拔罐、红外拔罐等等，这些产品更是拥有很多的推崇者。同时，随着社会的不断进步与发展，拔罐疗法将不断进步，会更加便于操作，疗效也将更加显著。

拔罐的健康原理

拔罐疗法能够治疗各种疾病，是因为其具有特定的作用，对机体产生有益的影响。在中医发展的过程中，我们对其具体作用传统认识的同时，利用现代科学研究技术，对其原理更加深了认识。

1. 传统认识

(1) 抵抗外邪、保卫机体

通过拔罐，可以拔出体内各种邪气，调节体内的气血阴阳状态，从而达到祛除邪气，保卫机体，提高抗病能力的目的。

(2) 活血化瘀、疏通经络

通过拔罐，能够对机体局部产生负压作用，可以使经络气血流畅，达到舒筋活络、活血化瘀的作用。

(3) 调整气血、平衡阴阳

通过拔罐，可以调整机体的气血阴阳平衡，从而使机体处于正常的状态，疾病自然就会消失。

2. 现代认识

(1) 机械刺激作用

拔罐对于机体进行直接的刺激，牵拉神经、肌肉、血管以及皮下的腺体引起一系列神经内分泌反应，改善局部血液循环。同时这种刺激通过神经传导至大脑，可以反射性地调节人体的功能状态，使整个神经系统趋于平衡。

(2) 负压效应

拔罐通过形成负压使肌肤局部毛细血管充血、瘀血，从而对红细胞造成破坏，使其释放出血红蛋白，通过神经系统对组织器官的功能进行双向调节，提高白细胞的吞噬作用，从而提高机体的免疫力。此外，负压能使毛孔张开，促进汗腺和皮脂腺的分泌，从而促进体内的毒素、废物排出。

(3) 温热作用

拔罐局部的温热作用可以扩张血管，增加血流量，增强血管壁的通透性和细胞的吞噬能力，促进体内的代谢水平，促进废物的排出。拔罐的温热作用还可以引起血管紧张度及黏膜渗透性的改变，加强细胞吞噬作用，加速淋巴循环，形成一个良好的抗病环境。

拔罐能祛人体“六淫”

风、寒、暑、湿、燥、火称为“六气”，本为正常的气候状况，是万物生长的条件。然而，当气候发生异常变化，六气发生太过或是不及，就容易造成机体发病。此时的风、寒、暑、湿、燥、火便是六种外感性致病因素，即“六淫”。

1. 风邪

风邪主要以春季较多，在人体抵抗力下降时，可通过皮毛、肌腠侵入人体。所致疾病往往具有向头面、肌表发生的趋势，同时具有游走不定、传变迅速等特点。

2. 寒邪

寒邪主要在气温较低的冬季或是气温骤降的时候侵袭人体，或因着凉、淋雨、进食寒凉食物等等也可导致体内寒邪聚集。由于寒邪易伤阳气，所以所致的疾病往往具有寒冷、疼痛、拘结痉挛等特点。

3. 暑邪

暑邪以夏季为主，往往由于夏日气温过高或工作环境闷热等导致。其所致疾病往往具有发热、面红、多汗、耗伤体内津液等特点。暑邪经常夹杂湿邪。

4. 湿邪

湿邪以夏秋交替之季为主，此时为一年中湿气最重的时候。长期气候潮湿，或居住于潮湿环境中，或淋雨涉水等均可感受湿邪。其所致疾病具有重浊、黏腻、下肢症状为重等特点。

5. 燥邪

燥邪以秋季为主，此时空气缺乏水分，易发燥病。其所致疾病有容易伤津、伤肺而致咽干口渴、大便干结等特点。

6. 火邪

火邪往往是感受风、寒、暑、湿、燥等外邪入里化火，或者人体内五脏六腑阴阳失调，阳气亢盛所致。其所致疾病具有好发于身体上部、易伤津耗液、生风动血，或发为局部疮疡肿痛等特点。

拔罐的疗疾原则

拔罐原则是在整体观念、辨证论治等指导下产生的对实际拔罐的选穴、操作、治疗具有指导意义的法则。拔罐时可遵循的原则主要有以下5点。

1. 发时治标，平时治本

疾病的表现多种多样，病变过程中也有轻重缓急，只有从各种表象中分析掌握了疾病的本质，才能对其进行彻底的治疗。然而有些标症紧急，有可能造成更严重的后果，甚至危及生命。此时则应该先对这些症状进行治疗，一方面为了保存患者的生命，另一方面也为治本提供了更有利的条件。

2. 未病先防

疾病发生主要是由于正气不足、邪气侵袭导致的。同时，某些疾病则是体内已有致病因素堆积，只是尚未遇到可以促发的因素，或是体内已有疾病的病理改变，只是还没有出现外在的表现而已。对于这些疾病，可以通过拔罐进行预防。



3. 以痛为腧

这个原则主要体现在拔罐的选穴中。疼痛是很多内外科疾病的常见症状表现，同时，很多内科疾病也会在身体上的某些特定部位出现特别的病理反应。选穴时可以选择疼痛局部或者是这些在体表的病理反应点，不仅可以缓解患者的不适症状，同时也可以辅助治疗疾病本身。

4. 温灸结合

疾病的发生是人体正气亏虚的体现，通常人体正气不足，所发生的疾病多以虚证和寒证为主。正确辨明这类疾病后，在正确拔罐的基础上加以温灸，促进血液循环、正气恢复，不仅有利于治疗，还可以增强体质。

5. 虚实辨证

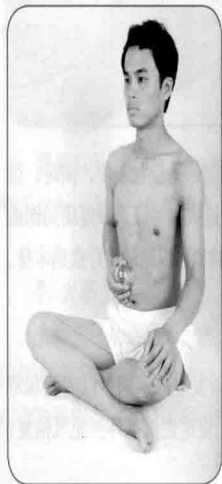
疾病发生发展的过程是人体正气和致病邪气之间的斗争过程，而虚实是一对辨别邪正盛衰的纲领，反映了邪气与正气两者盛衰变化及力量对比。辨明虚实，可以了解哪一方面占主导地位，从而决定在拔罐治疗时是选择补的手法还是泻的手法。

区别保健拔罐和医疗拔罐

身体有患病和没患病之分，拔罐也有保健拔罐和医疗拔罐之分，要根据自己的具体情况选择适合自己的拔罐方法，才能够使拔罐疗效事半功倍！

1. 保健拔罐

保健拔罐是指通过拔罐达到预防疾病、强身健体作用的一种拔罐方法，它能缓解肌肉疼痛，解除疲劳，调节精神状态，缓解紧张情绪，同时还能调整身体气血阴阳的变化，从而起到保健、延年益寿的作用。



2. 医疗拔罐

医疗拔罐主要是通过拔罐达到治疗疾病或者辅助加强治疗作用的效果。对于各种已经明确的疾病，拔罐能通过有效地对症治疗，调整阴阳，疏通经络，活血祛瘀，消肿止痛，一方面可缓解疾病的各种症状表现，另一方面可从根本上治疗疾病。

对于那些没有明确疾病、没有明确器质性改变但又表现出各种不适的人，以及那些处于“亚健康”状态的人，可以选用保健拔罐法。而对于已经确诊的患者，则可以在医生的药物治疗下或其他治疗的基础上，辅以拔罐治疗，使疾病更快地痊愈。

拔罐的禁忌

虽然拔罐是一种简单实用又“能治百病”的治疗方法。在拔罐过程中也有可能造成受术者的损伤，甚至是导致疾病本身外的严重后果，因此在拔罐时，为避免上述情况发生，有一些必须要注意的地方，通常分为两类：

1. 禁忌事项

- (1) 不要烫伤受术者，不要让火苗离施术者太近，不要使酒精（乙醇）滴落，并且常更换罐子。
- (2) 同一部位不要天天拔，拔罐的旧痕迹处在消退前也尽量不要再拔罐。
- (3) 拔罐过程中受术者如有不适，不要继续拔罐，应立即起罐，并采取相应的对症措施。
- (4) 起罐的时候不要硬拔，强拉或旋转，以防损伤局部皮肤。
- (5) 不要对身体上心脏、大血管分布的部位以及月经期妇女的下腹部，孕妇的腰骶部、腹部、乳房、三阴交穴、合谷穴、昆仑穴等部位进行拔罐。
- (6) 不要在过敏、溃烂、瘀血严重、烫伤、消瘦且无弹性的肌肤上拔罐。

2. 禁忌证

- (1) 身体上皮肤有溃疡、过敏、水肿者。
- (2) 患有出血倾向疾病者，如血小板减少症、白血病、过敏性紫癜。
- (3) 心、肾、肝严重疾病以及神昏、高热抽搐者。
- (4) 未完全愈合的骨折患者。
- (5) 酒醉、过饱、过饥、过劳、大渴、大汗、大出血者。
- (6) 精神紧张、肢体抽搐、高热抽搐者以及经期女性。
- (7) 全身高度浮肿、静脉曲张者。
- (8) 肺部慢性病、形体消瘦者。

Part 2

深入知识要点 ——拔罐术技巧解析

拔罐的罐具及辅助工具

现代中医对拔罐进行了改良，不仅使拔罐技术得到显著发展，而且在工具的选择上增加了“人文”理念，在增加拔罐效果的同时还能最大限度地保护皮肤，减轻受术者的疼痛感。尽管如此，现代拔罐使用的工具并没有因此变得复杂，没有超出罐子、毛巾以及拔罐介质等的范围，但是在使用上却会给人带来更舒适的享受。

1. 罐具

罐具是拔罐的主要工具，对罐具的通常要求主要有六点：罐口内缘要光滑，罐口厚而光滑，罐具容量要大，能够缓慢起罐，能够稳定放置，便于冲洗。符合上述6点要求的罐具主要有以下4种。

(1) 玻璃罐

玻璃罐顾名思义就是使用耐热的硬玻璃吹制而成，按口径及罐身的大小可分为大、中、小3种型号，常用于针刺后拔罐，使用时可根据拔罐部位选择大小适合的玻璃罐。玻璃罐的罐口小、罐身大，且罐口的边缘略微向外凸，形似漏斗一般。

玻璃罐的优点是透明，能够在拔罐的过程中观察到皮肤发生的变化，但由于材质的缺陷，它的导热性非常快，很容易烫伤皮肤；材质脆硬，容易破损。常适用于针刺后拔罐。