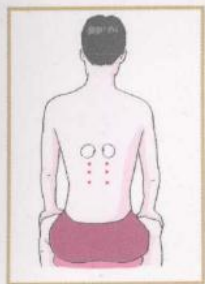


公民保健
一看就会



内赠全彩人体穴位图



★ 中医瑰宝、健康法宝、祛病强身

★ 轻松掌握拔罐技法，给家人多一份健康关怀

★ 疾病不适一拔就灵，让身体充满活力

★ 即学即用，让身体充满活力

主编 ● 陶红亮 张卫东 吕双喜

YIKAN JIUHUI
BAGUAN YU BAOJIAN

一看就会

拔罐与保健

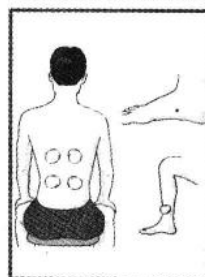
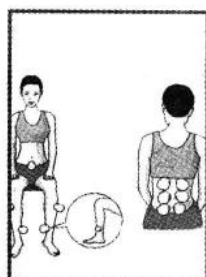
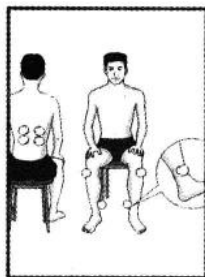
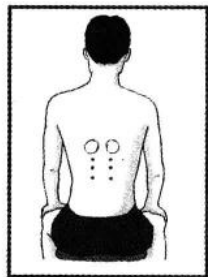
郑州大学出版社

公民保健

一看就会



内赠全彩人体穴位图



★中医瑰宝、健康法宝、祛病强身▲

★轻松掌握拔罐技法，给家人多一份健康关怀▲

★疾病不适一拔就灵，让身体充满活力▲

★即学即用，让身体充满活力▲

主编 陶红亮 张卫东 吕双喜

YIKAN JIUHUI
BAGUAN YU BAOJIAN

一看就会

拔罐与保健

郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

一看就会,拔罐与保健/陶红亮,张卫东,吕双喜
主编. —郑州:郑州大学出版社,2013.4
(公民保健一看就会)
ISBN 978-7-5645-1360-3

I. ①—… II. ①陶…②张…③吕… III. ①拔罐疗
法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 015478 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052

出版人:王 锋

发行部电话:0371-66658405

全国新华书店经销

郑州文华印务有限公司印制

开本:710mm×1 010mm 1/16

印张:12.5

字数:210 千字

版次:2013 年 4 月第 1 版

印次:2013 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1360-3 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

编委名单

主 编 陶红亮 张卫东 吕双喜

主 审 朱现民

编 委 (以姓氏笔画排序)

马牧晨 王春晓 石 柳 史 霞 苏文涛

李 青 张宁宁 邵 莹 赵 艳 郝言言

唐文俊 唐正兵 唐传汉 薛英祥 薛翠萍



健康,从远古到现在人们都在不懈追求。随着人类文明的不断进步,生活水平不断提高,医药卫生事业的迅速发展,人们对防治疾病、合理用药、保健延寿的要求也不断提高,迫切需要掌握更多的保健知识,尤其是需要了解各种非药物疗法的应用知识。

拔罐疗法是中医学的奇葩,历史悠久,对于预防和治疗多种急、慢性疾病以及健康养生具有独特的功效,且简单易行、费用低廉、效果显著。近年来,拔罐疗法在防治疾病、美容瘦身等方面的应用研究已有了可喜的进展,适应范围正逐渐扩大。拔罐养生保健的市场前途广阔,正在进入一个新的历史发展阶段。

一提到拔罐,很多人就会想到火罐,因为火罐在中国有着悠久的历史,在唐代更是有“角法科”的出现。有医生专门使用拔罐为患者治病,可以说明当时的医生十分重视拔罐疗法,患者也乐于接受此疗法。在现代医学上,外科方面的疾患多会以开刀动手术的方式来介入治疗,存在着一定的风险性,而用火罐来治疗外科病症,可以大大降低手术带来的危险,也可以减轻患者的疼痛,更可以涉及患者经脉,从根部解决外科病症的复发。现在越来越多的外科病,就采用拔罐疗法这种不动刀的方法来治疗,安全而有效。另外有些人咳嗽、便秘等,也可以采用拔罐的疗法。

内科养生——病不怕深,有“罐”则灵。拔罐疗法是通过拔吸之力刺激身体的相关穴位及穴位周边部位,可以引导营卫之气鼓动经脉气血,温煦皮毛,濡养脏腑组织器官。中医认为,拔罐治感冒、咳嗽、肠炎、便秘等病症,是一种安全有效、简便实用的自然疗法。在拔罐疗法的过程中,可以疏通人体经络,活血化瘀排出毒素,促进人体新陈代谢,改善人体内的微循环,使各个器官组织细胞得到充分的营养;同时可改善和增强人的体质,提高人体自身免疫力,使身体恢复到平衡和谐状态,以抵御病邪入侵。由此可见,一枚小小的火罐可以产生巨大的效用。

在生活中有些男性朋友自己的身体不舒服,但是也不好意思讲给别人,这是为什么呢?有些人往往说“有口难言”这几个字,真是听不懂。其实有很多男性朋友患有前列腺、遗精、阳痿、痔疮等疾病,不方便告诉别人,也不好意思讲自

己的病症。所以就经常乱买些药来吃,这样往往耽误了自己的治疗时间。在这样的状况下,应该及时去医院就医,查明病因,对于诊断的病症,可以有针对性的采用拔罐方式来治疗。其实拔罐的操作方法很方便,自己在家就可以操作,也不会耽误您的时间与精力。拔罐疗法不仅对男性疾患有很好的辅助治疗作用,其保健功效亦不可小觑。

爱美之心,人皆有之。各类美容信息充斥着我们的生活,在带给我们美丽的同时也潜伏着危险,如果盲目随从广告宣传,只会把自己的肌肤变成试验的土地,不仅不会变得白嫩,有可能还会改变它的本来性质。其实拔罐对治愈皮肤病及美容有很好的辅助作用,一般可以配合其他的疗法,比如刮痧、汤药等,通过疏通经络,有效调整人体微循环及内分泌,最终能治愈皮肤方面的疾患。拔罐也可以改善人体微循环、增强人体免疫力。以中医拔罐之法提高经络对机体调控功能,促进人体解毒排毒的功能,有效调理改善肌肤的美白,实现人体的形体及肌肤的美化,实现人们对美的追求,也不会伤害自己的身体。

拔罐疗法经过数千年的演变,已经成为民间一门相对成熟的医治疾患及自我保健的方法。拔罐疗法并不神秘,也并不复杂,只要我们多多掌握拔罐的应用技巧和拔罐时所应该注意的细节,就可以轻松地学会拔罐。如多加应用,相信您很快就可以成为一位拔罐高手。本书中也清楚地写明拔罐的禁忌和慎用的病症,尽管这些知识很多是常识性的,但还是希望读者仔细阅读。最后,希望大家通过阅读这本书,能给大家的身体带来健康,使大家有一个快乐的人生。

编者

2013年1月

●●● 中医拔罐——中华传统养生的一朵奇葩	1
神奇但不神秘的拔罐疗法	2
拔罐祛病的道理:自然的力量显神威	5
现代医学看拔罐:符合现代医学原理	8
中医看拔罐:增强机体生命功能	10
拔罐的八大养生效用	12
●●● 实用技法——教您快速变成拔罐高手	15
认识拔罐疗法的器具和要求	16
简单易学,掌握拔罐疗法的罐法大全	19
效果独到,拔罐疗法的常用体位	23
拔罐疗法的常见反应与处理方法	24
拔罐疗法的禁忌证和禁忌部位	27
●●● 内科养生——病不怕深,有“罐”则灵	29
感冒的拔罐疗法	30
咳嗽的拔罐疗法	33
头痛的拔罐疗法	36
胃痉挛的拔罐疗法	39
胃下垂的拔罐疗法	41
慢性胃炎的拔罐疗法	44
肠炎的拔罐疗法	46
便秘的拔罐疗法	48
失眠的拔罐疗法	51
泄泻的拔罐疗法	53

目录

●●● 外科养生——不动刀的安全手术	56
肩部疼痛的拔罐疗法	57
腰椎间盘突出症的拔罐疗法	60
慢性腰痛的拔罐疗法	62
足跟痛的拔罐疗法	65
踝关节扭伤的拔罐疗法	67
肩周炎的拔罐疗法	69
落枕的拔罐疗法	71
颈椎病的拔罐疗法	73
类风湿性关节炎的拔罐疗法	76
类风湿性关节炎具体部位的对症疗法	77
●●● 男科保健——小罐解决大问题	80
前列腺增生的拔罐疗法	81
慢性前列腺炎的拔罐疗法	83
遗精的拔罐疗法	86
阳痿的拔罐疗法	88
早泄的拔罐疗法	91
痔疮的拔罐疗法	92
●●● 妇科保健——健康才能更美	95
产后腹痛的拔罐疗法	96
乳腺增生的拔罐疗法	99
月经不调的拔罐疗法	101
痛经的拔罐疗法	103
妊娠呕吐的拔罐疗法	106

闭经的拔罐疗法	108
●●● 皮肤科疾病——护好自己的金钟罩	111
带状疱疹的拔罐疗法	112
湿疹的拔罐疗法	114
荨麻疹的拔罐疗法	117
皮肤瘙痒的拔罐疗法	119
神经性皮炎的拔罐疗法	121
银屑病的拔罐疗法	123
腋臭的拔罐疗法	126
●●● 五官科疾病——拔罐让你耳聪目明	128
扁桃体炎的拔罐疗法	129
慢性咽炎的拔罐疗法	132
过敏性鼻炎的拔罐疗法	134
慢性鼻炎的拔罐疗法	136
鼻出血的拔罐疗法	138
耳鸣、耳聋的拔罐疗法	140
面神经麻痹的拔罐疗法	143
青光眼的拔罐疗法	145
白内障的拔罐疗法	148
牙痛的拔罐疗法	150
口腔溃疡的拔罐疗法	153
斑秃的拔罐疗法	155
●●● 美容美体——藏在罐子里的美容术	158
肥胖症：有罐在，减肥不再难	159

目录

皮肤粗糙:拔罐让细腻肤质再生	162
皮肤老化:肌肤在罐下“逆生长”	164
妊娠纹:拔罐拔出个漂亮辣妈	167
黄褐斑:美丽的蝴蝶不该出现在脸上	169
将军肚:肚子拔罐向上提拉	172
拔罐祛眼袋	174
拔罐祛青春痘、粉刺	177

● ●	179
-----------	-----

第一章

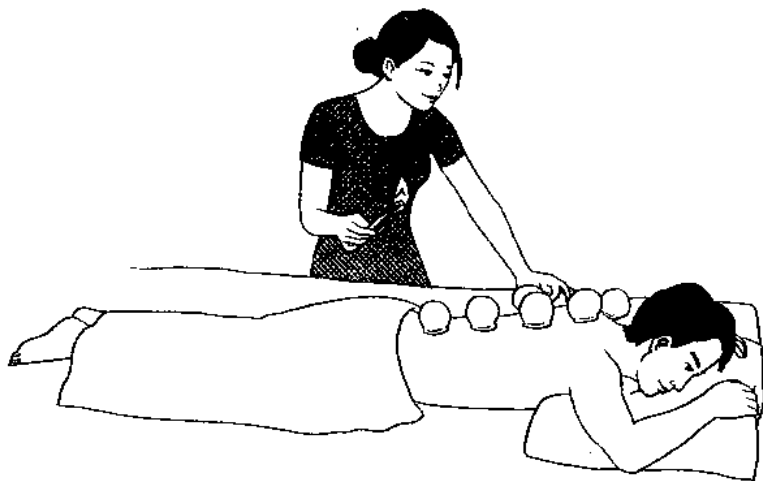
中医拔罐

——中华传统养生的一朵奇葩

在苍茫的岁月长河之中,古老的中国创造出了众多让世界瞩目的珍贵的历史文化遗产。比如神奇的中国文字,神秘的中国医药等,拔罐,便是这璀璨的中国传统医学中的一枚奇葩。在数千年的历史中,中医拔罐这一凝聚着中国古代医者智慧的神奇医术,成为了我们弥足珍贵的宝贵财富。在医学技术日渐发展的今天,它也彰显着与时俱进的异样的光辉。

神奇但不神秘的拔罐疗法

拔罐疗法也称吸筒疗法、火罐气,因最初以兽角作为拔罐用具,古代又有“角法”之称。其是由一种以杯罐作工具,借热力排去罐内空气以产生负压,吸拔于皮肤,通过刺激人体相关部位疏通经络来达到治疗病症的方法。拔罐疗法是祖国医学遗产之一,民间已有数千年的使用历史。在出土的马王堆汉墓帛书《五十二病方》上,就有关于此法的记述:“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。”“以小角角之”即指用小兽角做拔罐罐具来吸拔患处。据医史文献方面的专家考证,《五十二病方》大约成书于春秋战国时期,为中国现存最古的医书,这就表明我国医家至少在公元前6世纪,就已经开始采用拔罐这一方法治疗病患了。



晋唐时期,有东晋人葛洪所撰医书《肘后备急方》,书中有提到用角法治疗脱肿,治疗时所用的工具即为牛角。葛洪在书中特别注明操作方法及对应证

候,强调,“痈疽、瘤、石痈、结筋、瘰癧,皆不可就针角。针角者,少有不及祸者也”(《肘后备急方·卷中》)。

拔罐的工具到了隋唐时期有了突破性的改进,开始将竹罐削制加工后来代替兽角:一方面因为竹罐吸拔力强,质地轻巧,也在一定程度上,提高了治疗的效果;另一方面,竹罐取材方便,经济便宜,也能让拔罐疗法有很大的普及和推广,而当时所用的吸拔方法,即为当今还在沿用的煮罐法,或称煮拔筒法。隋唐的王焘在《外台秘要》中对用竹罐如何吸拔有详细描述:“遂依角法,以意用竹作小角,留一节长三四寸,孔经四五分。若指上,可取细竹作之,才冷搭得螯处,指用大角角之,气漏不嘶,故角不厌大,大即朔急差。速作五、四枚,铛内熟煮,取之角螯处,冷即换。”就明确指出须根据不同的吸拔部位,采用不同规格的竹罐。在第十三卷中提到,先在拔罐的部位上,“以墨点上记之。取三指大青竹筒,长寸半,一头留节,无节头削令薄似剑。煮此筒数沸,及热出筒,笼墨点处按之”。吸拔方法和吸拔工具的改进,对后世产生了重要的影响。

宋金元时期,竹罐就已经在民间普及了,并完全代替了兽角成为主要的拔罐罐具。这时候的罐具的操作也有了变化,由以前只用单纯的沸水来煮竹罐改为以特制配药来泡制竹罐的“药罐法”。使用时,再将此罐置于沸水中煮后,乘热吸拔于穴位上,以发挥药物外治和吸拔的双重作用。元代医家萨谦斋在其所撰的《瑞竹堂经验方》中,对此有明确地记述:“吸筒,以慈竹为之削去青。五倍子(多用),白矾(少用些子),二味和筒煮了收起。用时,再于沸汤煮令热,以筋箕(箬)筒,乘热安于患处。”

明代时期,拔罐疗法已经成为中医外科中重要的外治法之一,主要用于治疗痈肿,吸拔脓血,当时一些主要外科著作几乎都有对这种疗法的详细注解;与元代相比较,又在吸拔方法上有所改进。陈实功为明代外科大家,其论著《外科正宗·痈疽门》里有详尽记载煮拔筒方:“羌活、独活、紫苏、艾叶、鲜菖蒲、甘草、白芷各五钱,连须葱二两。预用径一寸二、三分新鲜嫩竹一段,长七寸,一头留节,用力划去外青,留内白一半,约厚一分许,靠节钻一小孔,以栅木条塞紧。将前药放入筒内,筒口用葱塞之。将筒横放锅内以物压,勿得浮起。用清水十大碗筒煮数滚,约内药浓熟为度候用。再用拔针于疮顶上一寸内品字放开三孔,深入浅寸,约筒圈内,将药筒连汤用大磁钵盛贮患者榻前,将筒药倒出,急用筒口乘热对疮合上,以手捺紧其筒,自然吸住。约待片时,药筒已温,拔去塞孔木

条,其筒自脱。”另外,还有一些较为简便的拔罐法,如明代申斗垣的《外科启玄》就载有竹筒拔脓法,“疮脓已溃已破,因脓塞阻之不通……如此当用竹筒吸法,自吸其脓,乃泄其毒也”。

拔罐疗法在清代的发展为拔罐工具的再次革新。竹罐尽管取材方便、价廉易得,但吸力较差,木罐在久置干燥后,易漏气开裂;而陶罐则弥补了竹罐的不足,不仅轻便小巧利于操作,吸拔力强,取材也非常方便,以陶土烧制而成的陶罐,在清朝时被正式定名为“火罐”。清代赵学敏在其所著《本草纲目拾遗》中有较详细的叙述:“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。”这表明陶罐已作为商品买卖,广为流行了。拔罐方法也在清代有较大进步,“以小纸烧见焰,投入罐中,即将罐合于患处。如头痛则合在太阳、脑户或颠顶,腹痛合在脐上。罐得火气舍于内,即卒不可脱,须得其自落,肉上起红晕,罐中有气水出”。陶罐与其他的罐具的使用方法类似,以投火法为主,但是治疗方法不再像以前那样在病灶区拔吸,而是采用取穴位处拔吸,这种改进提高了病症的治疗效果,同时拔罐疗法的治疗范围也不仅仅局限于脓血疮毒,而是开始应用于多种病症。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”。当时,很多特殊杂症都是以这种治疗法为主,比如清代《医宗金鉴·刺灸心法要诀》中有记载一种治疗疯狗咬伤的拔罐方法,即在咬伤处,“急用大嘴砂壶一个,内盛于热酒,烫极热,去酒以酒壶嘴向咬处,如拔火罐样,吸尽恶血为度,击破自落”。

因此,从拔罐疗法在中国的历史发展演化中可以看出,我国传统医学已经将其作为一种独特的治病方法来治病救人,并取得了显著的效果。不过,相对于如此漫长的发展历史,拔罐疗法的进展却十分缓慢。它主要是被医者用来治疗痈肿疮毒等简单疾患,虽然至清代时涉及的病症有所拓展,却仍有于疮疡外科的外治法之中,因此,在中国古代大量针灸著作中很少见对这种属于刺灸法之一的拔罐法的记载。随着针灸医学在清末之后的日渐衰落,拔罐法也流落于民间,其发展更趋于停滞。新中国成立后,拔罐疗法才有了不断改进,并有了新的发展,治疗范围也得到了进一步扩大,拔罐疗法成为针灸治疗中的一种疗法。



养生提示

拔罐时,室内须保持 20℃ 以上的温度,最好在避风向阳处;患者以俯卧位为主,充分露出施术部位;拔罐时的吸附力过大时,可按挤一侧罐口边缘的皮肤,稍放一点儿空气进入罐中,初次拔罐者或年老体弱者,宜用中、小号罐具;拔罐顺序应从上到下,罐的型号则应上小下大。一般病情轻或有感觉障碍(如下肢麻木)者拔罐时间要短。病情重、病程长、病灶深及疼痛较剧者,拔罐时间可稍长,吸附力稍大;拔罐时间过长或吸力过大而出现水疱时,可涂甲紫,覆盖纱布固定。如果水疱较大,可用注射器抽出疱内液体,然后用利凡诺(依沙吖啶),再用纱布外敷固定;若患者过饥、过饱、过劳、过渴、高热、高度水肿、高度神经质、皮肤高度过敏、皮肤破损、皮肤弹性极差、严重皮肤病、肿瘤、血友病、活动性肺结核等,均应禁用或慎用拔罐。

拔罐祛病的道理:自然的力量显神威

火罐疗法的作用原理是一种借助热力排除罐中空气,利用负压使其吸着于皮肤,刺激穴位及周边部位并造成吸拔处出现瘀血现象的治病方法。这种疗法可以疏通经络、行气活血、祛除瘀滞、消肿止痛、拔毒泻热、逐寒祛湿,具有解除疲劳、增强体质的功能;调整人体的阴阳平衡,从而达到祛邪扶正、治愈疾病的目的,因此,对腰椎间盘突出症、腰背肌肉劳损有一定的治疗作用。火罐还可以用在人体穴位上,治疗眩晕、头痛、眼肿、气喘、咳嗽、腹痛等疾病。施罐时,不仅可以单罐,也可以多只火罐同时施行,还可以配合针灸一起施行。比如中年人最常见的是筋骨疼,这在中医上称为“多属风湿入骨”。这种情况就可以将火罐

吸拔于患处,不仅可以慢慢地将病灶处的湿气吸出来,还能促进局部血液循环,达到止痛、恢复功能的目的。

火罐疗法的治病原理是怎样的?它又有怎样的作用机制呢?

治病原理

中医认为火罐可以调整气血、疏通经络、平衡阴阳。经络有“行气血,营阴阳,濡筋骨,利关节”的生理功能,如经络不通则经血滞行、经气不畅,可出现体形臃肿,体弱多病,脸上起皱、痘、斑、干燥等皮肤问题及多种症状。通过火罐对经络、穴位、毛孔、皮肤的吸拔作用,可以引导营卫之气鼓动经脉气血,始行输布,温煦皮毛,濡养脏腑组织器官,同时畅通经络,调整机体的阴阳平衡,振奋虚衰的脏腑功能,使气血得到调整,从而达到祛病疗疾、强身健体的目的。

因为排气使罐内产生较大负压,罐缘能够紧紧吸拔在皮肤表面,进而牵拉了肌肉、血管、神经以及皮下的腺体,引起一系列内分泌系统和神经反应,调节血管壁的通透性和血管舒缩功能,从而使全身血液循环得到改善。

拔罐内产生的强大负压吸拔皮肤时,可以让汗毛孔充分张开,加强刺激皮脂腺和汗腺的功能,使皮肤表层衰老细胞脱落,从而加速排出体内废物及毒素。

当人体跌打损伤或受到火、燥、湿、暑、寒、风之六邪气从外界侵袭后,脏腑的正常生理功能可能会被扰乱,产生邪火、水浊、宿食、痰涎、气滞、瘀血,这些致病因子充斥于经络上的穴位,并通过人体经络走窜于全身,打乱了气血的运行,致使气血凝滞。拔罐可舒经活络、通气通血,祛除人体六邪气,它的温热作用可扩张血管、增加血流量,增强血管壁的通透性。

作用机制

经国内外学者研究发现,人体在受到火罐负压吸拔时,会有大量气泡溢出皮肤表面,进而加强局部组织间气体交换。通过检查,负压使局部的毛细血管破裂并使毛细血管发生通透性变化,组织间隙内会有少量血液进入,破坏到红细胞,释出血红蛋白,出现自家溶血现象,从而产生瘀血。在机体自我调整中产生舒筋活络、行气活血、祛风除湿、消肿止痛等功效。

拔罐法对局部皮肤有温热刺激作用,最明显的为药罐、水罐、大火罐。温热刺激能扩张血管,促进以局部为主的血液循环,加强新陈代谢,改善充血状态,

加速排出体内的毒素、废物,增强血管壁通透性,改变局部组织的营养状态,增强局部耐受性和机体的抵抗力,增强网状细胞和白细胞的吞噬活力,起到清热解毒、温经散寒等作用,达到促使疾病好转的目的。

拔罐法的调节作用是建立在负压或温热作用的基础上的。首先是调节神经系统的作用,因负压作用使自家溶血等现象的出现给予机体一系列良性刺激,作用于神经系统末梢感受器,经向心传导,达到大脑皮层;加之局部皮肤受到拔罐疗法的温热刺激,通过血管感受器和皮肤感受器的反射途径传到中枢神经系统,从而发生反射性兴奋,借以调节大脑皮质的兴奋与抑制过程,使之趋于平衡,大脑皮质对身体各部分的调节功能得到加强,使患部皮肤相应的组织代谢旺盛,增强了其吞噬作用,恢复了机体功能,调整了失衡的阴阳,使疾病逐渐痊愈。其次是调节微循环,提高新陈代谢。微循环的主要功能是进行组织间物质与血液的交换,其功能对病理、生理方面的调节都有重要意义,且能加强淋巴循环,活跃淋巴细胞的吞噬能力。此外,由于拔罐后自家溶血现象,随即会有一种类组织胺的物质产生,随着体液在全身流动,刺激各个器官,使其功能活力得到增强,这有助于恢复机体的功能。

虽然火罐有着一定的共性,但在其共性的基础上,不同的拔罐法也有着各自不同的特殊的作用,如走罐具有与保健刮痧的功效、按摩疗法相似的效应,可以改善皮肤的营养和呼吸,有利于皮脂腺和汗腺的分泌,可增强肌腱、关节的活动性和强弹性,促进周围血液循环;可增强肌肉的耐力和工作能力,增加肌肉的血流量,防止肌萎缩;可加深呼吸,促进胃肠的蠕动,促进胃肠等脏器的分泌功能增进,兴奋支配腹内器官的神经;可降低大循环阻力,减轻心脏负担,加速静脉血管中血液回流,调整肌肉与内脏血液流量及贮备的分布情况。重而急速的手法对神经系统具有一定的兴奋作用,轻而缓慢的手法则对神经系统具有镇静作用。

药罐法,因罐内负压和温热的共同作用,会让局部汗腺、毛孔得到开放,毛细血管也会得到扩张,进而加快血液循环,人体就可以更多更直接地吸收到药物,发挥的药效因用药不同而各异。再如循经走罐还对各经功能有改善功效,有利于调整经络的整体功能,如对于皮肤病,其药罐法的局部治疗作用就更为明显。

刺络拔罐法以解闭通结、逐瘀化滞为主;水罐法以温经散寒为主;针罐结合则因选用不同的针法,产生的效应也是多样的。