

世代相传的医家理疗奇方



中医理疗  
Chinese Medical



成都时代出版社

# 传统

让你恢复健康，  
焕发青春



近年来，虽然中医的理论体系饱受质疑，但即使是公开呼吁废除中医的人士，也不能否认中药和中医疗法的实际治疗效果，有部分研究学者更明确表态希望用现代科学方法，对中药方剂和中医传统疗法进行重新整理。确实，对于强调绿色天然和健康环保的现代人来讲，中医传统疗法就是最健康最天然的疗法，它完全合乎新时代的医疗理念。除此之外，中医传统疗法还有一个好处，就是简单易学，非常适合一些有兴趣或不愿负担高昂医药费的人士进行自我保健和自我治疗。像火罐、刮痧这类传统疗法，完全都可以通过自学，再经过一定的练习学会。

本书介绍的是火罐疗法，也称吸筒疗法，是以罐为工具，通过排除罐内的空气造成负压，使之吸附于人体并对人体产生刺激，达到治疗目的的一种物理性治疗方法。

火罐疗法历史悠久、简便安全、适应广泛、疗效稳定、无痛无毒，对周围环境无特殊要求，是从临床实践中总结和完善出来的行之有效的一种物理疗法。随着现代人对自然疗法的重视，火罐疗法的临床应用范围也在不断扩大。另外，对这一疗法的治病机理和治疗体系研究的深入，火罐疗法极有可能进一步发扬光大，为人类的健康事业作出更大贡献。

火罐疗法所使用的器具不多，一般经过自学都可以学会。本书重点介绍了火罐疗法的医理、使用器具和主要治疗手法等，并给出了五十多种常见病症的火罐治疗法，基本覆盖了一般家庭可能应用到的火罐治疗法。

\*如果你不是专业人士，对于不在本书介绍范围的病症，请勿自行尝试



<b>第一章 细说火罐疗法</b>	Introduction of the Therapeutics of Cupping	1
一、火罐疗法发展概况	Development of Cupping Therapeutics	2
二、火罐疗法的医理	Medical Knowledge of Cupping Therapeutics	3
三、使用不同罐具的优缺点	Advantages and Disadvantages When Using Different Pots	4
四、火罐前的准备	Preparation before Doing Cupping	6
五、三种主要临床上罐方法	Three Main Ways to Set the Pot	7
六、火罐方式六种	Six Ways to Remove the Pot	9
七、火罐的七大注意事项	Seven Important Notices When Doing Cupping	12
八、火罐的禁忌	Taboos of Cupping Treatment	13
<b>第二章 常见火罐疗法</b>	Treatment of Cupping for Ordinary Sickness	15
一、火罐愈疾	Using Cupping Treatment to Cure Disease	16
①呼吸、消化系统常见病	Using Cupping Treatment to Cure Disease	
感冒		16
慢性支气管炎		18
慢性胃炎		20
消化性溃疡		22
腹泻		24
肠炎		25
便秘		26



②运动系统常见病 Simple Locomotor System Disease	
颈椎病	28
肩周炎	30
急性腰扭伤	31
腰肌劳损	33
肩部扭挫伤	34
腰椎间盘突出	36
坐骨神经痛	37
风湿性关节炎	38
③泌尿及生殖系统常见病 Simple Urinary and Reproductive System Disease	
遗精	40
早泄	42
阳痿	43
带下病	44
更年期综合征	45
痛经	47
月经失调	48
④中老年常见病 Simple Disease of the Ages	
糖尿病	49
高血压	51
中风	53
中风后遗症	54
⑤小儿常见病 Simple Disease of Children	
小儿厌食	56
小儿百日咳	58
⑥其他常见病 Other Simple Disease	
痤疮	60
近视	61
针眼	63
失眠	64
神经衰弱	65
慢性胆囊炎	67

## 二、火罐养生.....68

Doing Cupping to Preserve One's Life

消除疲劳.....	68
改善睡眠.....	70
健脑益智.....	71
男性补肾补阳.....	72
提高免疫力.....	74
预防感冒.....	75
调整脾胃.....	77
消除麻将综合征.....	78
明目.....	80
消除电视综合征.....	81
消除空调综合征.....	83
祛口臭.....	85
聪耳.....	87

## 三、火罐美容.....88

Doing Cupping to Maintain Beauty

减少鱼尾纹.....	88
祛青春痘、粉刺.....	89
减肥.....	90
腹部平坦.....	92
腰部纤细.....	93
丰胸美乳.....	94
生发固发.....	95
乌发润发.....	96

## 第三章 人体常用腧穴取穴手册.....99

Useful Handbook for Getting the Correct Medicine Points in Human Body

### 一、火罐常用取穴方法 Usual Method to Detect the Point .....100

### 二、火罐常用经络腧穴 Usually Used Channel Points .....102

## 细说火罐疗法

# 对

于中国人来说，火罐疗法

是一门既「熟悉」又「陌

生」的疗法。说「熟悉」，是因为在

中国的很多中医院、休闲保健中心等，

都有这方面的「服务」，在一些

体育新闻中，我们也经常会听到某某

教练给队员拔火罐的报道；说「陌

生」，是因为大多数人其实并不了解

火罐是怎么回事，更不知道这一疗法

究竟能治哪些疾病。

实际上，火罐疗法是我国古代

劳动人民在长期的劳动实践和同

疾病的斗争中，经过不断总结、

积累而创造出来的一种「特殊」

医疗方法，也是中国传统医学中

的一颗明珠。





# 壹 火罐疗法发展概况

火罐法，或称吸筒疗法，古称角法，是以罐为工具，利用燃烧、加热、抽吸等方法，排除罐内的空气，造成负压，使之吸附于人体的腧穴或应拔部位的体表，从而对人体产生刺激，达到治疗目的的一种物理性治疗方法。其机理是通过使被拔部位的组织充血，并形成皮内轻微淤血，从而促使经络畅通，最终达到调整机体功能、恢复生理状态和祛除疾病的治疗效果。

火罐疗法是中国劳动人民在长期的生活和实践中逐渐总结和发展起来的。据专家们考证，大约在公元前三世纪，就已经出现了采用火罐治疗疾病的案例。长沙马王堆出土的《五十二病方》中就有关于角法的记述。

清代赵学敏著《本草纲目拾遗》中，专列了《火气罐》一节，对火罐的形状、火罐的应用范围、火罐的出处、火罐的大小、火罐的适应症、火罐的使用方法等，都有比较明确的记载。书中还指出，火罐可治风寒、头痛及风痹、眩晕等症。这是第一部对于火罐疗法有比较详细、完整记载的医学论著，它第一次对火罐疗法进行了总结规范，并“建立”了一个比较完整的医疗体系。

火罐疗法真正越出中医外科外治法的界限，取得突破性进展，并成为针灸医学中的一个重要疗法，则是最近数十年的事。其现代的发展，主要表现在以下三个方面：

## 1 新罐具、新方法纷呈

纵观历代火罐用具，虽经数千年，亦仅只兽角、竹罐和陶罐、金属罐四种，其中兽角和金属罐早已被基本淘汰。现代，除了继承传统的火罐用具外，还创制出很多新的器具，诸如玻璃罐、橡皮罐、塑料罐及穴位吸引器等。特别是玻璃罐及塑料罐，应用最广，似有取代传统工具之势。

在火罐操作方法上，更让古人望尘莫及。另外，近年来，火罐与其他穴位刺激法结合运用日趋增加，其中不少已成有机整体，如用中草药煎煮竹罐后吸拔，或在罐内预先贮盛药液吸拔的药罐，在针刺过的部位或留针处火罐的针罐，用三棱针或皮肤针等刺破体表细小血管之后拔罐的刺络火罐，等等。

通过以上这些方法上的改进和发展，有助于简化操作方法，提高吸拔质量，适应不同需要，扩大治疗病种，增进防治效果。

## 2 适应病症迅速增加

古代应用火罐法治疗的病症十分有限。近几十年来，火罐疗法已经普遍应用于内、外、妇、儿、五官各科病症。据我们对1950年至1990年四十年间大陆公开出版的医学杂志统计，有关火罐疗法的临床报道就有二百余篇之多所涉及的病症达五十二种。其中既有急性病症，如急性阑尾炎、胆绞痛、急性扁挑体炎、急性腰扭伤、带状疱疹等，也有治疗某些现代西医束手的疑难病症，如牛皮癣、红斑性肢痛症、遗尿等。火罐疗法对其中不少病症取得了颇为独特的效果。为了客观验证火罐疗法治疗效果的可靠性，大多数火罐适应症都积累了较大的样本，以表明其治疗法的可重复性。

## 3 综合治疗日益受重视

综合治疗是火罐疗法近年来临床应用的一个重要倾向。所谓综合治疗，是指将火罐与其他一种或几种穴位刺激疗法（有时也可包括中、西药物）结合起来进行治疗的方法。火罐与其他穴位刺激疗法的结合，有以下几种情况：一为在不同穴位或部位施治。如中风偏瘫，在头部穴位施头皮针，在患肢上拔罐。它可以以拔罐为主，也可以以其他疗法为主，可以与一种穴位刺激疗法结合，也可以与多种方法结合。二为在同一穴位施治。此法用得较多，如针罐法、刺络火罐法即是。综合治疗有助于火罐疗法提高和发展，以适应现代病防治的需要，但是，如何更好地进行有机的优化组合，使之与各种疗法结合，获得最大程度的互补效果，尚有待进一步探索。

# 贰 火罐疗法的医理

火罐为什么能起到防治疾病的作用？长期以来，医疗界都是应用传统的中医理论（主要是脏腑经络学说）来进行解释的。近些年来，人们开始采用现代科学理论主要是现代西医学的方法来探索火罐的机理，虽然工作做得还不多，但已取得了一些可喜的成果。



有学者发现，火罐所产生的局部吸力，可造成所吸拔部位的浅层组织发生被动性充血，有助于改善机体组织间的营养状况，调整血液循环，促进新陈代谢。同时，火罐的局部刺激还可通过外周神经系统反射到大脑皮层，使其兴奋性增强，从而有助于病症的康复。

另有针灸工作者认为，火罐疗法有自溶血治疗作用。由于罐内形成负压，可使局部毛细血管破裂，皮内出血，随即产生一种类组织胺的物质，随体液进入体循环，调整全身功能，增强机体抵抗能力。

最近，通过对实验动物模型（大白兔）臀部施以药罐拔治试验发现，加负压组的动物对<sup>131</sup>碘的吸收率明显地高于未加负压组。这表明，药物一方面可借负压使毛孔、汗腺等开放，药液的渗透可循穴位、经络而弥散，另一方可通过负压所致的局部淤血，加强引邪外出的作用，从而达到新的生理平衡。这在一定程度上解释了贮药罐的作用原理。

火罐疗法的机理研究在现代取得了前所未有的成绩，但是也毋庸讳言，与刺法、灸法以及其他一些重要的穴位刺激法相比，火罐疗法的研究，特别是较高层次研究，仍是薄弱的一环。希望海内外针灸工作者能够对此引起更大的重视，使这一独特的疗法放射出更为璀璨的光彩。

## 叁 使用不同罐具的优缺点

火罐所使用的罐具，从最早的兽角罐，到后来发展出的竹罐、木罐、陶瓷罐、磁罐、金属罐、玻璃罐、塑料罐、有机玻璃罐、橡胶罐等，种类极其繁多。近年来，随着现代医学技术的快速发展，磁疗罐、真空罐、红外线罐、紫外线罐、激光罐、离子罐等新型罐具也开始出现。目前最常用的罐具是竹罐、玻璃罐和抽气罐等，而金属罐与角罐等已逐渐被淘汰。

### 1 橡胶罐

橡胶罐是用优质橡胶为原料制成的一种罐具，形状可根据临床需要任意设计，口径可大可小。其优点是不易破碎、携带方便、操作简单、不必点火；缺点是负压吸力不够强，无温热感觉，不透明，无法观察皮肤的变化。

## 2 角制罐

角制罐用牛角或羊角加工制成，用锯在角顶尖端实心处锯去尖顶留孔，用于吸吮排气。口端锯齐平，打磨光滑。兽角本身是种药材，有清热解毒、活血化淤之功效。其优点为吸附力强，经久耐用；缺点是不透明、不易观察。

## 3 陶制罐

陶瓷罐用陶土烧制而成，大小不等，形如木钵。上底光滑圆整，肚大瓷鼓，口和底较小。其优点是吸附力大；缺点是质量重且易碎，不易观察皮肤变化。

## 4 抽气罐

抽气罐是用优质橡胶为原料制成的一种罐具，形状可根据临床需要任意设计，口径可大可小。其优点是不易破碎、携带方便、操作简单、不必点火；缺点是负压吸引力不够强，无温热感觉，不透明，无法观察皮肤的变化。

## 5 竹制罐

竹罐采用坚固成熟的竹做成，不同粗细的竹筒可制成不同大小规格的竹罐。其优点是轻巧价廉、不易破碎，且取材方便，能够吸收药液，适用于药熏；缺点是不透明，不易观察皮肤的变化，罐体干燥后易开裂漏气，吸附力不强。



## 6 玻璃罐

玻璃罐采用玻璃制成，罐如球状，口平底圆，口小肚大，口边稍厚略向外翻而光滑。其优点是罐口光滑，适合走罐；质地透明，可直接观察罐内皮肤的淤血程度及出血情况，便于掌握火罐时间；缺点是容易摔碎。



# 肆 火罐前的准备

## 1 准备燃料

包括酒精、纸片和油料。酒精作燃料拔罐的特点是火力旺，吸力强，清洁卫生，不易烧伤皮肤。家庭火罐，如无酒精也可选用高浓度的白酒代替。

## 3 准备润滑剂

润滑剂是上罐前涂在罐口部位上的一种油剂，以加强皮肤与罐口的结合，保持罐具的吸力。常用凡士林、石蜡、植物油等。有时为提高走罐治疗的效果，还需选用具有药性的油剂，如红花油、松节油、按摩乳等，以增强活血功能，并可保护皮肤避免烫伤。

## 5 多准备罐具

若采用闪火法，应多准备几个罐具，以备在扣罐时几次点火未能扣上，罐子边缘已烧热的情况下及时更换罐具，把已烧热的罐子凉一会儿再用，避免烫伤皮肤。在寒冷的季节拔罐，为避免患者有寒冷的感觉，应将罐具预热。

## 7 准备针

有时火罐治疗，也需要用三棱针、针灸毫针等配合，可使用针罐、刺血罐等形式。

## 2 消毒用品

酒精脱脂棉球是常用的消毒清洁用品，术前用来清洁皮肤、消毒罐具，拔罐时用以燃火、排气。另外还需备些纱布、医用胶布、烫伤药膏等以作失误烫伤皮肤应急之用。

## 4 选择罐具

根据罐口部位的大小选择合适的罐具。对于较宽较平的部位，如胸腹部、腰背部、臀部、大腿处，宜选用大罐；对于颈部、肩部、上臂、前臂和小腿处宜选用中、小号罐；对于软组织薄弱、骨骼不平的部位，宜选用小号罐；对于曲面较大的部位，应选用异形罐。

## 6 准备毛巾和面垫

若患者皮肤干燥，不易上罐，可用湿热毛巾擦拭皮肤后再上罐。若罐口部位凹凸不平，可以采用面垫法，即将面粉用水调成面团，然后搓成粗似粉笔的面棒，再围成小于罐口的圆圈，将圆圈压成内缘小于罐口、外缘大于罐口的面垫圈，垫在罐口部位上罐。



# 伍 三种主要临床上罐方法

## 1) 火罐法

利用燃烧时火焰的热力，排去罐内空气，使罐内成负压，将罐吸在皮肤上的罐法，称为火罐法。火罐法是临床中的一种主要上罐法。

### 〔闪火法〕

一手持罐，另一只手握住闪火棒（镊子夹住蘸有酒精的棉球）。点燃后，伸入罐内旋转一圈后马上抽出，然后迅速将罐体扣在应拔穴位上。本法适用于各种部位和体位的拔罐。在操作时，要注意蘸的酒精不要太多，避免火焰随酒精流溢而烫伤皮肤。闪火棒不要在罐内停留太久，或将闪火棒置于罐口处，以免罐具太热，烫伤皮肤。

#### 闪火法



将点燃的闪火棒伸入罐内旋转一圈后抽出

### 〔投火法〕

投火法是将酒精棉球或纸片点燃后，投入罐内，在火旺时迅速将火罐扣在应拔穴位上。此法适用于侧面横拔，不可移位，以免棉球或纸片掉在皮肤上造成烫伤。

#### 投火法



将点燃的纸片投入罐内

### 〔点棉法〕

将小块棉块向四周拉成薄棉片，沾上酒精，贴于罐内中下段。点燃酒精棉片后，迅速将火罐扣在应拔部位上。此法多用于侧面横拔体位。在操作时注意不可蘸太多酒精，以免灼伤皮肤。

#### 点棉法



点燃罐内的薄棉片

## 〔滴酒法〕

在罐底部滴入酒精数滴，保持罐口向上，一手持罐将罐横放，旋转罐体使酒精均匀地沾附在罐壁上，另一手持火柴点燃酒精后，迅速扣在应拔部位上。此法适用于各种体位。在操作时，注意滴入的酒精要适量，过少不易点燃，过多流下会灼伤皮肤。



## 〔抽气法〕

现在的抽气法，主要指塑料真空拔罐的使用方法。各种塑料真空拔罐的具体使用方法要参考各自的使用说明书。

## 2 水罐法

水罐法是指拔罐时配合用水的上罐方法。根据用水方式不同，可分为水煮罐法和水蒸罐法两种。

### 〔水煮罐法〕

将竹罐放在水中煮沸，用镊子取出，控干水分并迅速用毛巾捂一下罐口，以吸去水液，降低罐口温度，并保持罐内热气，然后趁热扣罩在施治部位，扣罐后，手持竹罐按住皮肤约半分钟，使之吸牢。



## 〔水蒸气罐法〕

先将水在壶内煮沸，当水蒸气从壶嘴或套在壶嘴上的皮管内大量喷出时，将喷气管口插入罐口内喷气2~3秒钟，随即取下喷气管，迅速将罐扣在应拔部位上。扣罐后，手持竹罐按住皮肤约半分钟，使之吸牢。

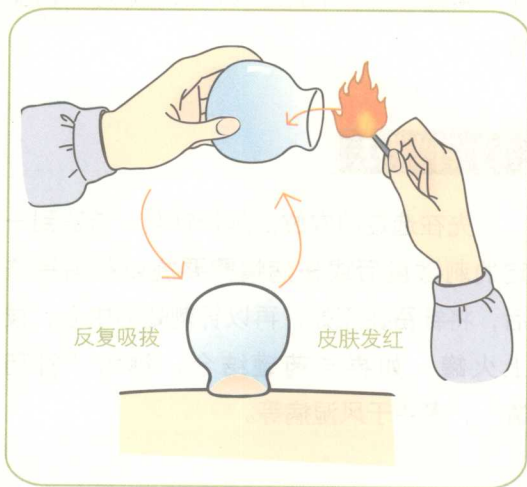


# 陆 火罐方式六种

每一种火罐的方式都有其自己独有的特点，而且疗效也不尽相同，需要结合实际病症作出选择。

## 1 闪罐法

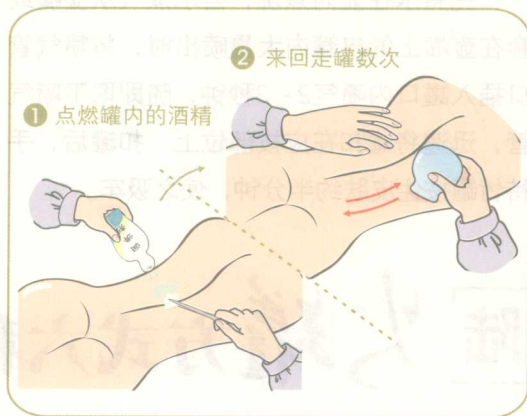
适应于肌肉比较松弛，吸拔不紧或留罐有困难处，以及局部皮肤麻木或功能减退的虚症患者。其操作方法是：将罐子拔上后立即取下，如此反复吸拔多次，至皮肤潮红为度。需注意闪罐大多采用火罐法，且所用的罐不宜过大。





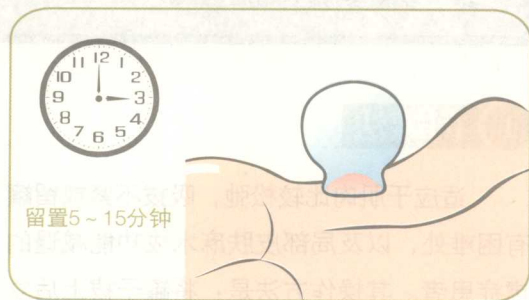
## 2 走罐法

走罐法又名推罐法、飞罐法，一般用于面积较大，肌肉丰厚的部位，如腰背部、大腿等处。需选口径较大的罐，罐口要求平滑较厚实，最好选用玻璃罐，先在罐口涂一些润滑油脂或在走罐所经皮肤上涂以润滑油脂，将罐吸拔好后，以手握住罐底，稍倾料，即推动方向的后边着力，前边略提起，慢慢向前推动，这样在皮肤表面上下或左右或循经，来回推拉移动数次，至皮肤潮红为度。



## 3 留罐法

留罐法又称坐罐法，拔罐后将罐留置一定时间，一般留置5~15分钟。罐大吸拔力强的，应适当减少留罐时间；夏季及肌肤薄处，留罐时间也不宜过长，以免起泡损伤皮肤。



## 4 针罐法

先在选定的穴位上施行针刺，待达到一定的刺激量后或按病情需要施以补泻手法后，将针留在原处，再以针刺处为中心，拔上火罐。如再与药罐结合，称为“针药罐”，多用于风湿病等。



## 5 药罐法

常用的药罐法有两种。

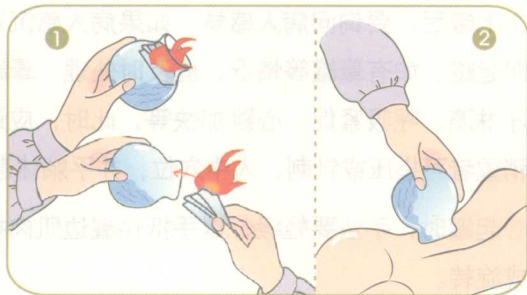
### 〔煮药罐〕

将配制好的药物装入布袋内，扎紧袋口，放入清水煮至适当浓度，再把竹罐放入药液内煮15分钟。使用时，按水罐法吸拔在治疗部位上，多用于风湿痛等病症。常用药物处方为麻黄、艾叶、羌活、防风、秦艽、木瓜、川椒、生乌头、曼陀罗花、刘寄奴、乳香、没药各10克。



### 〔贮药罐〕

在抽气罐内事先盛贮适量的药液，常用的有辣椒水、两面针酊、生姜汁，或根据病情配制的药液等，然后按抽气罐的操作法拔罐。如使用无底青霉素药瓶一类的抽气罐，可用注射器将药液在拔好罐后注入罐内。也可在玻璃火罐内盛贮适量药液，然后按火罐法吸拔在皮肤上。此法常用于风湿痛、哮喘、咳嗽、感冒、慢性胃炎、消化不良、牛皮癣等。



## 6 刺血法

刺血（刺络）火罐法先用三棱针或陶瓷片、粗毫针、小眉刀、皮肤针、滚刺筒等，按病变部位的大小和出血量要求或按刺血法要求，刺破小血管，然后拔以火罐，以此可加强火罐的疗效。此法应用较广泛，多用于各种急慢性软组织损伤、神经性皮炎、痤疮、皮肤瘙痒症、丹毒、哮喘、坐骨神经痛等。施用本法需注意，不可在大血管上行刺血火罐法，以免造成出血过多。

# 柒 火罐的七大注意事项

- ①患者要有舒适的体位，应根据不同部位选择不同口径的火罐，因人而异，因部位而异。注意选择肌肉丰满，富有弹性，没有毛发、骨骼和关节凹凸的部位上罐，以防掉罐。心前区、皮肤细嫩处、皮肤破损处、皮肤疤痕处、乳头、骨突出处均不宜拔罐。
- ②火罐时火力要足，罐口靠近拔罐的部位，操作要迅速轻巧，做到稳、准、快，才能将大罐拔紧，否则不能产生疗效。
- ③不要将燃烧的酒精滴落在病人的身上，避免烫伤。过热的罐子要勤更换。
- ④同一部位不能天天拔，在火罐的旧痕未消退前，不可再拔罐。
- ⑤上罐后，要询问病人感觉，如果病人感沉紧、灼痛、难受，可能是吸拔的力量过大，应立即起罐。如有晕罐等情况，应及时处理。晕罐常表现为头晕眼花、心烦欲吐、面色苍白、冷汗淋漓、呼吸急促、心跳加快等，此时，应迅速将罐取下，让患者躺于床上，喝些热开水，稍重者可指压或针刺、人中穴位，并平躺休息15分钟以上。
- ⑥起罐时，手法要轻缓，以手抵住罐边肌肉按压一下使气漏入，罐子自然脱落，不可以强拉或旋转。
- ⑦火罐以后，如果发生水泡，可能与火罐的时间过长或患的疾病是风湿、水肿等有关。发生水泡并不完全是坏事，临床上有时故意采用发疱疗法。如果发生水泡了，可在常规碘酒和酒精消毒后，用注射器在水泡的边缘刺入，将水抽出来，然后涂以紫药水或烫伤膏即可。如果为了预防感染或者出现了感染，可服用抗菌药物。