

家庭实用拔罐保健全书

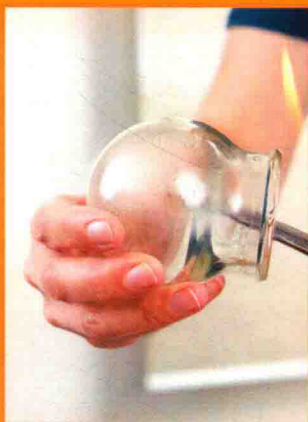
小病小痛，一拔就灵；家庭小疗法，养生大智慧。

零基础

学拔罐

LINGJICHU XUEBAGUAN

高景华/编著



加班、熬夜之后，长痘痘，口腔溃疡，可以拔罐“去火”。
便秘、消化不良、胃炎、肺炎、高血压、心绞痛、可以拔罐“祛病”。

陕西新华出版传媒集团



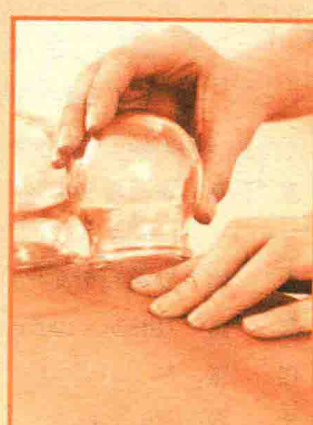
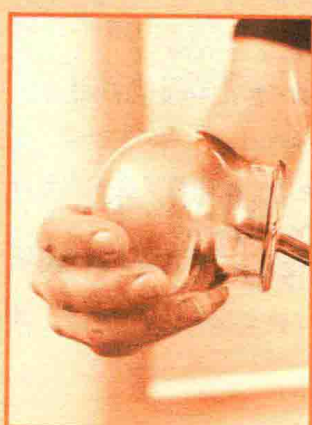
陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

零基础 学拔罐

LINGJICHU XUEBAGUAN

高景华/编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学拔罐/高景华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2017. 4

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6923 - 0

I. ①零… II. ①高… III. ①拔罐疗法
IV. ①R244. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 049392 号

零基础学拔罐

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

http: //www. snstp. com

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 香河利华文化发展有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 24

字 数 380 千字

版 次 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6923 - 0

定 价 29. 80 元

版权所有 翻印必究



最近几年，拔罐同其他穴位刺激法结合来治病的疗法多了起来，其中有很多拔罐疗法已经被广泛使用，给人们带来了非常大的方便。拔罐疗法早就在临床治疗、家庭治疗、康复治疗 and 保健养生等方面有了显著的疗效。拔罐等中医疗法，因为操作上方便、简单、疗效显著而备受古今医家和普通百姓的重视与推崇。

拔罐除了可以治病外，还有一定的养生和美容功效。本书还介绍了一些亚健康状态，还有减肥、祛斑、乌发、美肤等一些比较常见的拔罐方法，即便是平时不生病的人，也能够通过拔罐来有效增强体质，摆脱各种影响健康和美丽的烦恼。

《零基础学拔罐》介绍了拔罐疗法的发展史，拔罐的作用和适用范围，以及拔罐的操作步骤、常用穴位等，同时还有一些常见疾病以及其他慢性疾病的拔罐方法，日常防病保健的拔罐知识。借助于通俗易懂的文字和多幅演示图，将各种病症的拔罐步骤清晰地呈现出来，使初学者亲身感受到专家的指导，能一看就懂，一学就会，轻松地将神奇有效的拔罐方法应用到生活当中。《零基础学拔罐》语言简练，通俗易懂，实用性强，十分适合家庭疾病的防治及个人养生保健治疗，也可作为临床医生的参考用书。

由于作者水平有限，在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足，望广大读者朋友不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编者



第一章

从零开始，初步了解拔罐

源远流长的拔罐疗法	002
拔罐前的准备	003
拔罐的常用体位	004
选择合适的拔罐工具	005
拔罐疗法的辅助材料	006
拔罐的七大注意事项	008
拔罐疗法的神奇功效	008
拔罐疗法的异常反应	009
哪些疾病适宜拔罐疗法	011

第二章

经络与腧穴，拔罐与穴位的关系

拔罐与腧穴的联系	014
拔罐的取穴原则	014
手厥阴心包经穴	015
手太阴肺经穴	020
手阳明大肠经穴	025



足阳明胃经穴	036
足太阴脾经穴	055
手少阴心经穴	066
手太阳小肠经穴	070
足太阳膀胱经穴	079
足少阴肾经穴	110
手少阳三焦经穴	123
足少阳胆经穴	134
足厥阴肝经穴	154
任脉经穴	161
督脉经穴	174

第三章

百变拔罐，学会简单的拔罐手法

火罐法	190
走罐法	190
留罐法	191
闪罐法	191
水罐法	192
刺络罐法	192
针罐法	193
药罐法	194
指罐法	194



摇罐法	194
温罐法	195
提罐法	195
转罐法	195
闪火法	196
水煮法	196
投火法	197
贴棉法	197
架火法	197
抽气法	198
滴酒法	198



第四章



日常保健，这样拔罐最有效

消除疲劳	200
缓解抑郁	201
缓解压力	203
健脑益智	205



第五章



美容美体，经常拔罐更美丽

护发美发	208
------------	-----



瘦身美体..... 210

美肤美颜..... 212

祛斑防皱..... 215

第六章

常见病拔罐，学点简单祛病拔罐

感 冒..... 220

发 热..... 223

头 痛..... 225

偏头痛..... 228

失 眠..... 231

支气管哮喘..... 235

贫 血..... 239

冠心病..... 242

肺 炎..... 246

胸膜炎..... 249

肠 炎..... 251

肝 炎..... 253

胃 炎..... 256

慢性咽炎..... 258

肝硬化..... 261

脂肪肝..... 263

胃下垂..... 265



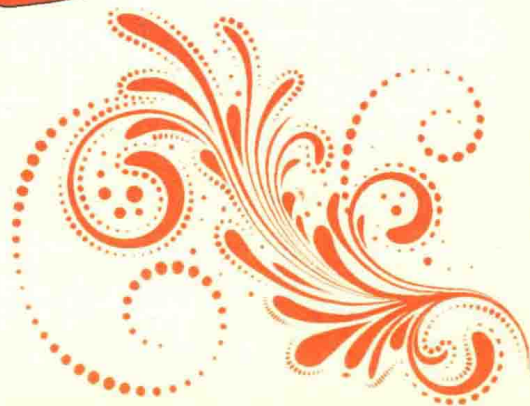
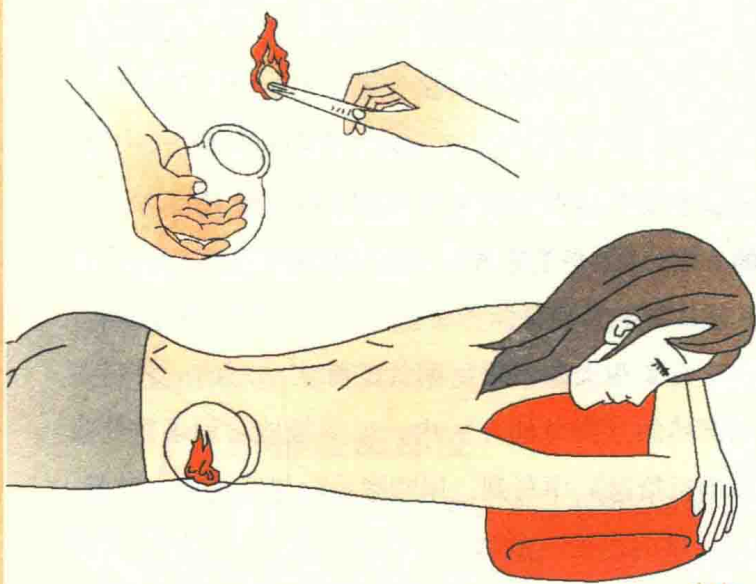
肾 炎	268
心绞痛	272
胃及十二指肠溃疡	274
胆囊炎	276
心肌梗死	279
便 秘	281
高血压	284
低血压	287
糖尿病	291
高脂血症	295
三叉神经痛	297
眩 晕	301
神经衰弱	304
中 暑	309
落 枕	311
肩周炎	313
颈椎病	316
风湿性关节炎	319
急性腰扭伤	322
坐骨神经痛	324
腰肌劳损	327
过敏性鼻炎	330
耳 鸣	333
神经性皮炎	336
月经失调	338



痛 经	341
闭 经	345
带下病	348
更年期综合征	351
子宫脱垂	354
盆腔炎	358
早 泄	361
阳 痿	364
小儿腹泻	367
小儿遗尿	369
小儿厌食症	371

第一章

从零开始,初步了解拔罐



源 远流长的拔罐疗法

拔罐疗法历史悠久，是中医学中非常重要的一个部分，它是通过不同的罐作为工具，利用燃烧、加热抽气的方法，将罐内的空气排除，形成负压，让其吸附在人体某个部位的皮肤上，以此来调节经络功能，达到治疗疾病的目的。

拔罐疗法是在劳动人民和疾病长期斗争的过程中积累起来的，这些宝贵的治病经验一直流传至今。拔罐疗法也被称为角法或角吸法，最早记载在我国现存的医学文献《五十二病方》中。公元281~361年，晋代的葛洪所著的《肘后方》中，也特别提到了关于角法治疗疾病的言论。角法就是用兽角（如牛角、羊角等）作为工具，把兽角磨成有孔的筒状，因此而得名。书中甚至有用制成罐状的兽角拔脓血，以达到治疗疮脓肿的记载。公元755年，唐代王焘所写的《外台秘要》中，记载了很多用竹筒竹罐来治病的治疗方法。其后，宋代的佚名编者根据苏轼和沈括的医学随笔整理编著的《苏沈良方》中描述了用火筒法治疗久咳的方法。《太平圣惠方》中明确记载了关于角法治疗痈疽的方法，并且阐明了其适应证和禁忌证。

到了明清时代，拔罐疗法有了很大的发展。明代的陈实功写的《外科正宗》中记载了煮拔筒方。刘渊然的《济急仙方》中，也清楚地写到了竹筒吸毒法。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中写到，用陶罐治疗风寒头痛、眩晕、风痹等病症，还特别介绍了火罐的出处、形状、适应证、操作方法等。吴谦的《医宗金鉴》，主要记载的是火罐配合中药、针刺治疗痈疽等，并首次提出把辨证用药和罐法紧密结合的主张。

新中国成立以来，拔罐疗法有了一个全新的发展，不仅在罐具、拔罐的方法上有了巨大的发展，而且治疗范围也更加的广阔，并与针灸、刺血、针挑等方法配合应用，使拔罐这一传统疗法得到了继承和发展。直到今天，拔罐疗法已经成为了治疗疾病的一种重要方法，成为中医学的一门独立学科。

拔罐前的准备

1 检查患者

首先，需要认真检查患者，来确定适应证和禁忌证，接着根据病情，确定处方。

2 检查药品器材

检查需要用到的药品、器材是否齐备，并且都擦净消毒，按次序放置好。

3 医患配合

拔罐前要注意消除患者的紧张情绪，应该让患者知道施术过程，这样就可以解除其恐惧的心理，增强治疗信心。拔罐时罐内负压可以逐渐加大。在拔罐的过程中，医者需要多观察罐内和患者的反应变化，根据不同的情况做出处理。操作的时候做到医患合作，这样可以有效提高疗效。

4 患者体位

拔罐的治疗时间通常是 10 ~ 30 分钟，时间不是很长，患者应尽量保持某种姿势，不可以随意活动，不然很容易发生漏气而掉罐。因此，应选择舒适的体位，这样就能够减轻患者的不适，更有利于施术。

5 选择拔罐部位

腰背处的肌肉平坦，而且不同的脏腑在腰背处都有对应的区域，如肝区、肺区、脾区、肾区、胃区等，同时，在腰背两侧轮流拔罐，这样不仅不会影响工作、休息，还可以减少拔罐时的疼痛。因此，腰背处是拔罐最好的地方。而头部范围小，胸腹部皮肉嫩，四肢要劳动，不是特殊情况，最好不要用于拔罐。

6 器具准备

根据病情还有部位选择适合口径的罐具。通常来说，口径小和容积大，吸力就大；口径大和容积小，吸力小。所以胸、背、腰、臀、腹、

大腿部位和身强力壮、新病痛症的患者多选大罐；颈、肩、上肢、小腿，以及瘦弱的成年人、老年人、久病重病者，儿童的胸、腹、腰、背、大腿等部位，应选用中罐；头面部、关节部位、掌背、足背，以及体弱多病者、儿童的前臂、小腿、颈、肩等部位，则选用小罐。同时应检查多功能拔罐器真空枪和罐具阀门等。假如说用火罐法，就需要同时准备燃具（95%酒精、棉球）、点火工具（火柴、打火机）和润滑液（以活血润肤油为佳，行走罐法时较常用）。假如采用针罐、刺络罐法等，就选用无菌针灸针、三棱针等。

7 擦洗消毒

在选好的治疗部位上，首先是用毛巾浸开水，洗净该处，然后再用干纱布擦干，这样就可以防止发生烫伤，通常来说不用酒精或碘酒消毒。如因治疗需要，必须在有毛发的地方或毛发附近拔罐时，为防止引火烧伤皮肤或造成感染，应先行剃毛。

8 温罐

冬季、深秋或初春，因天气寒冷，拔罐前为避免患者有寒冷感，可预先将罐放在火上燎烤，或在温水中焐暖。温罐时间以罐子的温度达到和皮肤温度相等，或稍高于体温为宜。

拔罐的常用体位

拔罐的常用体位有如下几种。

1 俯卧位

患者自然地俯卧在床上，在胸前、颈下可以垫一些软枕，踝关节下也可以适当垫以软枕。此体位适用于头项、肩背、腰臀及双下肢后面的拔罐治疗。

2 仰卧位

患者自然地平躺在床上，双上肢可以平放在体侧，或者是屈曲搭在

腹侧，下肢可以自然地分开，膝下能够垫以软枕。此体位适用于头、胸腹、上肢内外侧、下肢内外侧及前面部位的拔罐治疗。

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。此体位适用于颈、肩、肋、膝及上、下肢外侧的拔罐治疗。

4 俯伏位

患者俯首而坐，双上肢平放在椅背上，从而有效暴露颈项及腰背部。此体位适于头后部、肩背及腰部的拔罐治疗。

5 仰靠位

患者仰首靠坐于椅子上。此体位适用于头面、胸腹及双下肢前面等部位的拔罐治疗。

选择合适的拔罐工具

1 牛角罐

牛角罐指的是一种传统的治疗罐，它本身也是一种药材，具有清热解毒、活血软坚的作用。但是，因为取材、制作等不便，现在很少采用。



牛角罐

2 竹罐

竹罐是由竹管制成的，一端是竹节为底，另一端是罐口，罐口一定要打磨得平整光滑。竹罐有轻巧、价廉、不易破碎的优点，取材非常容易，而且制作也较为简便，但易爆裂漏气。



竹罐

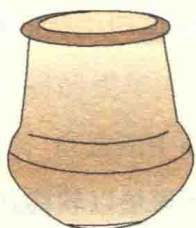
3 玻璃罐

玻璃罐是由玻璃制成的，形如球状，质地透明，非常适合在治疗过程中观察出血量，还有皮肤的变化。



玻璃罐

陶罐



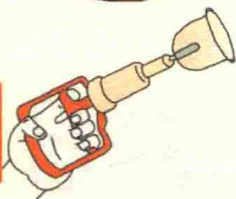
药罐



负压罐



真空罐



4 陶罐

陶罐是用陶土烧制而成，形如腰鼓。

5 药罐

药罐就是将配制好的中药煎沸，然后将竹罐浸在药液当中，用的时候再取出来。使用药罐有一定的火罐与药物治疗的双重作用。

6 负压罐

负压罐用青霉素、链霉素药瓶，或者是类似的小药瓶，将瓶底切去磨平（切口须光洁），瓶口的橡皮塞一定要保留完整，这样就有利于抽气时应用。

7 真空罐

（1）构造真空罐，其中包含了罐体、抽气枪，还有附件等。附件包括拔罐方便软管、外盒与托盘，罐体包括罐口、罐底、排气口、排气阀门杆、胶塞等，抽气枪包括抽气柄、枪嘴套、抽气内胶环等。

（2）整体规格共有 8 种，1 号罐罐口外径 36 毫米，内径 25 毫米；2 号罐罐口外径 42 毫米，内径 30 毫米；3 号罐罐口外径 46 毫米，内径 35 毫米；4 号罐罐口外径 50.5 毫米，内径 40 毫米；5 号罐罐口外径 56 毫米，内径 44 毫米；6 号罐罐口外径 66 毫米，内径 55.5 毫米；7 号罐罐口外径 86 毫米，内径 75 毫米；8 号罐罐口外径 92 毫米，内径 83 毫米。

（3）真空罐罐体透明，重量轻，操作起来非常方便，可以像橡皮球（阀门）一样调整罐内负压大小，不容易破碎，携带也比较方便。缺点是无温热感，不可以行走罐。

拔罐疗法的辅助材料

拔罐操作的时候会遇到很多问题，因此，需要一些辅助材料。主要的辅助材料有以下几类。

1 点火工具

(1) 火柴或打火机，拔火罐的时候用于点火。

(2) 镊子或止血钳，这是用来夹持酒精棉球的。当然，也可以用细铁丝弯成大概 15 厘米长的杆子，一端用纱布包绕一小撮脱脂棉，外用线缠紧，用来蘸取酒精。还可以用 100 毫升盐水瓶子装酒精，用一根较粗的铁丝穿过瓶子的橡皮塞，铁丝的一端绑上一团纱布、棉球或海绵等作为点火端，另一端作为柄用。蘸酒精时以不滴为度，过多则易滴到患者身上而烫伤患者。

(3) 燃料纸片，或者是 95% 酒精棉球，主要是用作拔罐时的燃料。酒精是必备物品，可以装入酒精灯，也可以放在小口瓶内，这样在点火时蘸酒精更方便。酒精燃烧迅速，无油烟，形成的负压大，吸力强。

2 介质

通常来说，拔罐疗法是可以不用介质的，但是，那些特殊的拔罐法就必须要一些介质作为润滑剂，这样是为了防止皮肤擦伤。比如，在施走罐手法的时候，就需要用介质润滑，这样就能够避免擦伤皮肤。常用介质有液状石蜡、按摩乳、甘油、松节油、凡士林、植物油等。若进行刺血拔罐或使用水罐，还应准备消毒液，如 75% 酒精或 1% 苯扎溴铵（新洁尔灭），以及针对病情使用的中草药等。

3 药物

药物主要就是用来浸泡罐具，或者是涂抹于患处的，这样能够加强拔罐的治疗效果。药物配方可以根据不同的病情来选择中草药，通常来说，以具有活血化瘀、行气止痛、清热解毒、温经散寒等作用的药物为主，如桃仁、红花、延胡索、香附、生姜等。

4 其他用具

假如说要施行针罐法，那么就需要准备好毫针；假如要施行刺络罐法，那么就需要准备好皮肤针和三棱针；假如要施行药罐法，那么就要准备好煮竹罐用的锅、炉等；假如要在骨骼隆起处拔罐，那么就要准备好薄面饼，贴于治疗部位，这种方法叫做垫罐法或间接拔罐法。