



简易疗法治百病丛书

◆ 一学就会的中医特色疗法 ◆

极简拔罐 治百病



主编◎丁 洋

图文并茂，简单易学
专家编写，权威实用

中国医药科技出版社

简 易 疗 法 治 百 病 丛 书

丁 洋
主编

极简拔罐 治百病

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书分为基础篇和临床篇，基础篇简单介绍了拔罐疗法的常识，包括常用方法、经络穴位等；临床篇详细介绍了拔罐疗法在内科、骨科、皮肤科、妇科、五官科疾病方面的应用。全书图文并茂，简单易学，可操作性强，适合中医爱好者、临床大夫阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

极简拔罐治百病 / 丁洋主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.6

(简易疗法治百病丛书)

ISBN 978-7-5214-0226-1

I . ①极… II . ①丁… III . ①拔罐疗法 IV . ① R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 089559 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 $10\frac{3}{4}$

字数 166 千字

版次 2018 年 6 月第 1 版

印次 2018 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0226-1

定价 32.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 丁 洋

副主编 孟 梦 张 旭 谭 程

编 委 丁 洋 赵静怡 张 旭
余 芳 孟 梦 谭 程
姬 旭 李伯华 李 斌
张 圆 吴剑坤 陈 鹏
高 磊 王 鹏 田紫煜
刘敏思 张天麒 周 强

主 审 程海英

拔罐疗法，或称吸筒法，古称角法，是以罐为工具，利用燃烧、加热、抽气等方法排除罐内的空气，造成负压，使之吸附于腧穴或应拔的体表，造成局部瘀血，达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用，用以治疗疾病的方法。拔罐疗法最早见于马王堆汉墓出土的《五十二病方》用于治疗痔疮。现在，拔罐的器具已逐步从兽角发展为竹罐、陶瓷罐、玻璃罐和抽气罐。在国外，古希腊、古罗马时代也曾经盛行拔罐疗法。由于本法具有操作简便、经济安全、疗效显著等特点，颇受国内外人士的欢迎。拔罐疗法在中国有着悠久的历史，在民间被广泛使用。

中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》提出：“充分发挥中医药独特优势，大力发展中医非药物治疗，使其在常见病、多发病和慢性病防治中发挥独特作用。”同样，拔罐作为中医非药物治疗方法，有平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络等作用，不但可以治病，还可以防病保健。

为了普及中医文化，更好地了解本疗法，我们编写了本书。全书分为基础篇和临床篇两篇。基础篇属基础理论部分，主要阐述拔罐疗法的概述、原理及功效、常用工具、常用方法、适应证和禁忌证、操作步骤、注意事项。同时为了便于读者操作学习，简单介绍了经络与穴位的基础知识以及快速

取穴的方法。临床篇属临床应用部分，详细介绍了拔罐疗法对内科、骨科、皮肤科、妇科、五官科等临床常见病、多发病的治疗，以及日常保健手法，每种病都包括了概述、症状、具体操作方法和注意事项等。

我们衷心希望本书的出版能为拔罐疗法的普及推广起到积极促进作用。

编者

2017 年 9 月

基础篇

第一章 带您走进拔罐 2

第一节 拔罐疗法的概述 2

第二节 拔罐的作用原理及功效 .. 3

第三节 常用的拔罐工具 5

第四节 常用的拔罐方法 7

第五节 拔罐的适应证和禁忌证 .. 8

第六节 拔罐的操作步骤 9

第七节 拔罐的注意事项 12

第二章 认识经络，找准穴位 14

第一节 经络与穴位 14

第二节 如何找准穴位 17

临床篇

第三章 内科疾病 20

第一节 感冒 20

第二节 咳嗽 24

第三节 中暑 26

第四节 胃痛 28

第五节 打嗝 31

第六节 功能性消化不良..... 34

第七节 腹痛..... 38

第八节 泄泻..... 40

第九节 便秘..... 44

第十节 头痛..... 48

第十一节 周围性面瘫..... 51

第十二节 三叉神经痛..... 53

第十三节 神经衰弱..... 58

第十四节 失眠..... 61

第十五节 慢性疲劳综合征..... 68

第十六节 单纯性肥胖症..... 70

第十七节 高血压病..... 75

第十八节 糖尿病..... 79

第四章 骨科疾病..... 82

第一节 落枕..... 82

第二节 颈椎病..... 84

第三节 肩周炎..... 88

第四节 网球肘..... 90

第五节 腰肌劳损..... 92

第六节 足跟痛..... 96

第七节 腓肠肌痉挛..... 100

第五章 皮肤科疾病..... 102

第一节 神经性皮炎..... 102

第二节 皮肤瘙痒症..... 108

第三节 湿疹..... 112

第四节 带状疱疹..... 116

第五节 痤疮..... 120

第六节 斑秃..... 124

第六章 妇科疾病..... 127

第一节 乳腺增生..... 127

第二节 月经不调..... 130

第三节 痛经..... 134

第四节 产后缺乳..... 138

第七章 五官科疾病..... 142

第一节 近视..... 142

第二节 口腔溃疡..... 145

第三节 咽喉肿痛..... 147

第四节 牙痛.....	150	第六节 耳鸣、耳聋.....	158
第五节 过敏性鼻炎.....	154		

基础篇



第一节 拔罐疗法的概述

拔罐疗法是以罐为工具，利用燃烧、抽吸、挤压等方法排除罐内空气，造成负压，使罐吸附于体表腧穴或患处产生刺激，以防病治病的方法，古代又称为“角法”“吸筒法”“火罐气”等。

通过吸拔，可引致局部组织充血或瘀血，促使经络通畅、气血旺盛，具有活血行气、止痛消肿、散寒除湿、拔毒散结、退热等作用。拔罐疗法因操作简便、安全、适应证广等优点在临床治疗及家庭保健中均有广泛应用。

在1973年湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》中，就已经有关于角法治病的记述：“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。”到了宋金元时代，竹罐已完全代替了兽角。拔罐疗法的名称，亦由“吸筒法”替换了“角法”。从历代中医文献看，宋代以前拔罐主要用以治疗痈肿疮毒，如唐代有竹罐治疗疾病的记载。宋代医家开始以竹筒为工具，将拔罐的适应证扩大到内科疾病。清代医家吴谦在《医宗金鉴·外科心法要诀》中记载了拔罐配合中药、针刺治疗痈疽阴证的方法。吴尚先在《理渝骈文》中记载了风邪头痛、破伤风、黄疸等内科病的治疗方法。

近几十年来，拔罐疗法的适应病证迅速增加，今已普遍应用于内、外、妇、儿、五官各科病证及保健，一般多用于治疗风寒湿痹，腰背肩臂腿痛，关节痛，软组织捻挫扭伤，伤风感冒，头痛，咳嗽，哮喘，胃脘痛，腹痛，痛经，中风偏枯，瘀血痹阻等。在罐具方面除了传统兽角、竹罐、陶罐和金属罐外，已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。

第二节 拔罐的作用原理及功效

拔罐法具有通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用。拔罐疗法作用原理及功效如下。

一、吸毒排脓，促进伤口的愈合和疾病的恢复

吸毒排脓，这可谓是拔罐疗法最直接、最好理解的治病机制。文献记载，拔罐在古代的初始用法就是用磨有小孔的牛角筒，罩在患部排吸脓血。明代《外科启玄》《外科正宗》述“拔出脓毒，以治疮疡”。

从物理学角度看，拔罐的负压吸引，有利于病人局部脓液、渗液、细菌产生的毒素以及溶组织酶等延迟伤口愈合的其他物质的排出，刺激肉芽组织生长，收缩创口创面，达到促进伤口愈合的目的。如外伤感染伤口、疖、疖肿及慢性骨髓炎等，临床试验已证明，拔罐可促进该类疾病伤口的愈合、加快疾病的恢复。此外亦有文献报道，拔罐抽吸是一个最有效除去外科蛇咬伤局部毒素的方法，它可阻断蛇毒沿静脉及淋巴管扩散，排毒及使毒素在体内降至最低限度，贯通血管，为血液和毒素排出体外创造条件。

二、牵拉肌肉，提高痛阈，缓解疲劳

当肌肉处于紧张状态时，局部血液循环受阻，组织缺血。拔罐，特别是走罐能拉伸肌肉，增加血液灌流量，增加机体耐痛阈，从而使肌肉得到放松，疲劳得到缓解，起到类似推拿之作用。关于痛阈，研究已经得出拔罐能使拔罐局部痛阈、耐痛阈显著升高，使疼痛病人的疼痛强度明显降低，由疼痛引起的功能障碍也明显改善。

三、促进血液循环，加快新陈代谢

拔罐的吸附力加之火罐对局部皮肤的温热刺激，能使血管扩张，促进局部血液循环，加快新陈代谢：一是使体内的废物、毒素加速排出；二是改善局部组织的营养状态，提供更多营养物质和氧气到细胞。相关研究已经证实拔罐后拔罐局部的血流量显著增加，温度迅速升高，氧合血红蛋白和脱氧血红蛋白明显增加，且氧合血红蛋白增加量大大高于脱氧血红蛋白，三者都反映了一个共同的问题，

即拔罐使局部组织处于高供氧低消耗状态，极其有利于新陈代谢的改善。

亦有研究以体内代谢产物为着眼点，以静脉血尿素氮、尿酸、肌酐3项为观察指标，发现拔罐能使3项指标明显降低。由此可见拔罐不仅对于拔罐局部，而且对于机体全身新陈代谢都起到了积极影响。

四、调整免疫功能，增强自身抵抗力

人体中的免疫球蛋白是构成体液免疫的基础，是机体抗感染的主要因素之一。免疫球蛋白在体内保持相对稳定性，可使人体具有一定的抗病能力，预防疾病。研究发现拔罐对病人体液免疫功能紊乱具有双相调节作用，可使偏低或偏高的免疫球蛋白恢复到正常水平。

五、自身溶血，提高抵抗力

当拔罐的负压达到一定的程度，便可造成拔罐局部组织的损伤，其中最突出的是皮下毛细血管破裂，少量的血液进入组织间隙，从而产生瘀血。由于表皮瘀血，出现自身溶血现象。病理学相关理论指出机体对损伤的自我修复和红细胞自身溶血现象是一种良性刺激，不仅可以加强局部新陈代谢，而且溶血释放出的组胺、5-羟色胺、神经递质随体液流至全身刺激各个器官，可增强其功能活动，提高机体的抵抗力。

六、兴奋神经，调整机体功能状态

拔罐产生的物理性的机械刺激和温热刺激可兴奋拔罐局部的各种感受器，进而兴奋不同的神经纤维，至此拔罐给予的良性物理性刺激就转化为生物有效电信信息（即神经冲动），该信息一方面传至中枢的不同水平，经整合后再沿下行纤维传出，调节相关内脏组织的功能；另一方面，可通过局部反射弧而发挥调节作用。如临床最常见的走罐部位——背部区域，它与脊神经和交感神经密切联系，其深层就是分布于脊柱两侧的交感神经节。因此背部脊柱两侧拔罐可调整多种内脏功能紊乱。当然神经电信息的传导和发挥作用，必然伴随着许多化学物质的变化，如神经递质、激素、免疫活性物质、细胞因子等，由此可见拔罐作用最后的实现是“神经-内分泌-免疫网络”调节共同作用的结果。

第三节 常用的拔罐工具

罐具都是根据所用材料而命名，包括兽角罐、竹罐、陶瓷罐、玻璃罐、橡胶罐、塑料罐、抽气罐、金属罐等8种。目前，在民间和基层医疗单位仍普遍使用竹罐、陶瓷罐、玻璃罐3种，兽角罐在边远山区还有少数人使用。金属罐因导热快，太笨重，目前已被淘汰。

新型罐具又分为电热罐、磁疗罐、红外线罐、紫外线罐、激光罐、离子渗入罐等多种，但这些罐具因造价高，使用复杂，目前仅限于少数医疗部门使用，未能全面普及和推广。

一、兽角罐

兽角罐是指用牛、羊等兽角制成，顶端磨成一孔，用于吸吮排气。目前，我国边远少数民族地区仍有用兽角拔罐的习惯。

二、竹罐

竹罐随排气方法不同，选材、制作也有区别。竹制火罐因用火力排气，须选取坚实成熟的老竹子来制作。老熟的竹材料质地坚实，经得起火烤而不变形、不漏气。竹制水罐，因要用水或药液煮罐，蒸气排气，要选择尚未成熟但也不青嫩的质地坚实的竹子制作。竹罐的优点是取材方便，制作简单，轻便耐用，便于携带，经济实惠，不易打破。缺点是容易干裂漏气，不透明，无法观察罐内皮肤的变化。

三、陶瓷罐

陶瓷罐用陶土烧制而成，口底平正，里外光滑，厚薄适宜，此罐适用于火力排气法。

四、玻璃罐

玻璃罐用耐热玻璃制成，腔大口小，罐口边缘略突向外。按罐口直径及腔大小可分为大、中、小3种型号，多用于火力排气法，特别适用于走罐法及针刺后拔罐法。其优点是造型美观，清晰透明，便于拔罐时在罐外观察皮肤的变化，从

而掌握拔罐时间，是目前临床应用最广泛的罐具。缺点是导热快，易烫伤，容易破损。

五、橡胶罐

橡胶罐用具有良好伸缩性能的橡胶制成。口径小至可用于耳穴，大到可以覆盖整个人体。其形状因临床需要各异。用于抽气排气法。优点是消毒便利，不易破损，适用于耳、鼻、眼、头皮、腕踝部和稍凹凸不平等特殊部位拔罐。缺点是价格高，无法观察罐内皮肤的变化。

六、塑料罐

塑料罐用耐热塑料压制而成。其规格型号与玻璃罐相似。优点是不易破损，轻便携带。缺点是不能观察罐内变化，并易老化变形。

七、抽气罐

抽气罐用有机玻璃或透明的工程塑料制成，采用罐顶活塞来控制抽气与排气。抽气罐的优点是不用点火，不会烫伤，安全可靠；抽气量和吸拔力可控制；自动放气起罐不疼痛；罐体透明，便于观察吸拔部位皮肤的充血情况，便于掌握拔罐时间。抽气罐是对传统罐具改进的一大突破，是目前临床医生广泛使用的罐具，并为拔罐疗法向家庭和个人自我保健的普及和推广开辟了广阔的前景。

八、金属罐

金属罐用铜、铁、铝、不锈钢等金属材料制成。规格与型号要求一般与陶瓷罐、玻璃罐相似。用于火力排气法。其优点是消毒便利，不会破损。缺点是制造价格高，传热快，容易烫伤皮肤，无法观察拔罐部位皮肤的变化。

另外，在没有专用罐具或在突发的紧急情况下，可用随手可得的代用罐进行拔罐治疗，如茶杯、酒杯、空药瓶、罐头瓶、碗等，只要口部平整光滑，能耐热，能产生一定吸拔力的器具皆可用来拔罐。

第四节 常用的拔罐方法

拔罐时一般采用闪火法，即用镊子夹住棉球，蘸取95%乙醇，用火柴点燃后在火罐内绕1~2圈，或稍作停留后，迅速退出并及时将罐扣在治疗部位上即可吸住。火力旺、罐内热度高、扣罐动作快，则罐的吸拔力大，可加强治疗功效。根据不同的病证和治疗部位，可以对症选用不同的治疗方法。

一、闪罐

闪罐是指用较小的火罐，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。适用于皮肤肌肉不太平坦，吸拔不紧或留罐有困难的部位。可用于治疗局部皮肤麻木或功能减退的虚性病证，比如肩周炎、膝关节疼痛、坐骨神经痛等病证。

二、留罐

留罐又称坐罐。是指拔罐后将火罐留置一定时间，一般留5~15分钟。适用于皮肤肌肉比较松弛而且平坦的部位。这些部位可以使用较大而且吸拔力强的火罐来操作。此法活血止痛功能较强，可用于治疗慢性腰肌劳损、带状疱疹、感冒、腹泻等病证。

三、走罐

走罐又名推罐、飞罐。适用于面积较大，肌肉丰厚的部位，如腰背部、大腿等处。选口径较大、罐口平滑的玻璃罐，先在罐口和治疗部位皮肤上涂一些润滑油脂，将罐吸拔好后，用手握住罐底，慢慢向前推动，来回数次，至皮肤潮红为度。走罐与按摩、刮痧有异曲同工之妙，有利于皮肤汗腺和皮脂腺的分泌，促进周围血液循环，调节神经功能而治疗腰背疼痛、慢性疲劳等疾病。

四、药罐

药罐是以中药浸煮的木罐或竹罐吸拔于相应的穴位上达到治疗疾病的效果。煮药罐一种配方是取艾叶、羌活、木瓜、川乌各10g，将药物装入布袋内扎紧袋口，与竹罐一起放入清水中煮沸约15分钟。使用时取出竹罐，迅速甩干水后放在

治疗部位上。适用于治疗受风头痛、风湿疼痛。另一种配方是取法半夏、生姜、桂枝各10g，细辛3g，放入布袋中与竹罐一起加水煮开15分钟。使用时取出竹罐，甩干水后迅速放在治疗部位上。此法适用于治疗哮喘、咳嗽、慢性胃炎等病证。

第五节 拔罐的适应证和禁忌证

一、拔罐的适应证

（1）**内科疾病** 感冒、咳嗽、肺病、哮喘、心悸、不寐、多寐、健忘、百合病、胃脘痛、呕吐、反胃、呃逆、痞满、泄泻、便秘、腹痛、胃下垂、饮证、痿证、眩晕、胁痛、郁证、水肿、淋证、癃闭、遗尿、遗精、男性不育等。

（2）**外科疾病** 红丝疔、丹毒、有头疽、疔病、乳痈、脱肛、急性阑尾炎、急性胆绞痛、急性胰腺炎、急性输尿管结石等。

（3）**骨科疾病** 落枕、颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰肌劳损、急性腰扭伤、肩关节周围炎、颈肩肌纤维组织炎、肱骨外上髁炎、坐骨神经痛、股外侧皮神经炎、肋软骨炎、肋间神经痛、类风湿关节炎等。

（4）**妇科疾病** 经行先期、经行后期、经行先后无定期、月经过多、月经过少、闭经、痛经、白带、黄带、赤带、妊娠呕吐、产后缺乳、产后腹痛、人工流产综合征、脏躁、阴挺、阴吹、阴痒、产后大便困难、产后发热等。

（5）**儿科疾病** 小儿发热、小儿呕吐、小儿泄泻、小儿厌食、小儿夜啼、小儿遗尿、百日咳、腮腺炎等。

（6）**皮肤科疾病** 缠腰火丹、银屑病、牛皮癣、斑秃、湿疹、瘾疹、风瘙痒、漆疮、疥疮、蛇皮癣、皮痹等。

（7）**五官科疾病** 针眼、睑弦赤烂、流泪症、沙眼、目痒、目赤肿痛、目翳、远视、近视、视神经萎缩、鼻塞、鼻渊、鼻鼽、咽喉肿痛、乳蛾、口疮、牙痛、下颌关节紊乱症等。