

 北京名医世纪传媒

KANTU BAGUAN
ZHIBAIBING



看|图|拔|罐|

治百病

李 戈◎主编

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

看图拔罐治百病

KANTU BAGUAN ZHI BAIBING

主 编 李 戈

编 者 (以姓氏笔画为序)

于 涛 王红微 白雅君 刘艳君

齐丽娜 孙石春 孙丽娜 李 东

张 彤 张黎黎 董 慧

河南科学技术出版社

内容提要

本书简要介绍了拔罐疗法的概念和中医拔罐的理论知识、拔罐手法、工具、器材、拔罐前的准备工作等,详细介绍了内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科、亚健康状态和日常保健的拔罐疗法。为了便于读者理解和阅读,书中配有 200 余幅图。本书内容科学实用,图文并茂,适合中医师、医学院校学生及大众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

看图拔罐治百病/李戈主编. — 郑州:河南科学技术出版社,2017.9

ISBN 978-7-5349-8930-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 201262 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:焦 赟

文字编辑:伦踪启

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:中通世奥

版式设计:刘 丹

责任印制:陈震财

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:170 mm×230 mm 印张:15.625 字数:200 千字

版次:2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

定价:39.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换

前言

拔罐疗法是以罐为工具,利用燃烧火焰、蒸汽、抽气等造成罐内负压,使罐吸附于施治部(穴)位,通过吸拔和温热刺激,使局部发生充血或淤血现象,从而达到治疗目的的一种常用的外治法。

随着医疗改革的深入和人们生活水平的提高,现代人的健康观念不断更新,由被动治病转向预防和保健,由药物治疗走向寻求非药物治疗,尤其是对机体不良反应很小的“绿色疗法”。拔罐疗法便是建立在中医学基础理论上,并吸收了现代医学知识的简、便、验、廉的“绿色疗法”之一,在民间流传已久,且越来越受到医界人士的关注和重视。

拔罐疗法是以罐为工具,利用燃烧、挤压等方法排出罐内空气,使罐吸附于体表特定部位,产生刺激,形成局部充血或淤血,从而达到防病治病、强壮身体的一种治疗方法。随着临床实践不断发展,拔罐疗法对内、外、妇、儿、皮肤、五官等多种疾病有治疗和辅助治疗的作用,尤其对颈椎病、肩周炎、腰椎病、失眠等常见病症有很好的疗效。拔罐疗法具有历史悠久、方法简便、易于操作、适应证广、疗效显著、经济安全等特点,深受广大群众的欢迎。在当前医疗资源普遍不足、医药费用开支逐年增加、药物存在一定的不良反应的情况下,拔罐疗法不失为既经济又有效的医疗手段,非常适合人们在家使用,值得推广。

本书内容包括拔罐疗法的理论基础、拔罐技术、内科常见病拔罐疗

法、外科常见病拔罐疗法、妇科常见病拔罐疗法、男科常见病拔罐疗法、儿科常见病拔罐疗法、五官科常见病拔罐疗法、皮肤科常见病拔罐疗法、亚健康状态拔罐疗法、日常保健拔罐。本书从实用出发,内容通俗易懂,科学实用;方法简便易行,操作性强。书中列有通俗的穴位讲解和操作图片,读者只要按照书中的方法和操作步骤,就能进行实践,做到“从零开始,看图轻松学,一看就会,会了就能用”。

本书适合于基层医务人员及中医养生保健从业人员,也可供一般家庭拔罐爱好者阅读参考。

由于时间仓促,编者经验水平有限,不足之处恳请读者批评指正。

编 者

目 录

第 1 章 拔罐疗法的理论基础	001
一、经络腧穴学说	001
(一) 经络的概念	001
(二) 经络系统的组成	002
(三) 经络系统的作用及临床运用	008
(四) 腧穴的概念、功能及分类	009
(五) 腧穴的治疗作用及主治规律	011
(六) 腧穴的取穴方法	013
(七) 腧穴的取穴原则	017
(八) 腧穴的配穴原则	019
(九) 十二经脉循行及常用腧穴	020
(十) 督脉循行及常用腧穴	055
(十一) 任脉循行及常用腧穴	058
(十二) 常用经外奇穴	061
二、拔罐疗法与经络腧穴的关系	064
三、拔罐的作用机制及治疗作用	064
(一) 中医学对拔罐作用机制及治疗作用的认识	064
(二) 现代医学对拔罐作用机制及治疗作用的认识	066

第2章 拔罐技术	069
一、拔罐的起源与发展	069
二、拔罐的优点	070
三、拔罐的适应证与禁忌证	072
(一)适应证	073
(二)禁忌证	073
四、拔罐常用罐具及辅助工具	074
(一)罐具	074
(二)辅助工具	078
五、常见拔罐方法	079
(一)以排气法分类	079
(二)以拔罐形式分类	084
六、拔罐的操作程序	094
(一)拔罐前检查	094
(二)选择拔罐体位	095
(三)选择拔罐部位	098
(四)擦洗消毒	098
(五)温罐	099
(六)观察反应	099
(七)拔罐时间	099
(八)起罐	100
(九)拔罐疗程	102
七、不同罐象对诊病的临床意义	102
(一)充血、淤血	102
(二)水疱	103
(三)皮肤温度的改变	103
(四)皮肤渗出物	103

八、拔罐的注意事项	104
九、拔罐异常反应及处理	105
(一)正常反应	105
(二)异常反应	105
(三)异常反应的预防和处理	106
第3章 内科常见病拔罐疗法	107
一、感冒	107
二、咳嗽	110
三、支气管哮喘	113
四、呃逆	115
五、腹痛	118
六、腹泻	120
七、便秘	122
八、慢性胃炎	125
九、胃下垂	127
十、高血压	129
十一、低血压	132
十二、高脂血症	134
十三、头痛	137
十四、三叉神经痛	139
十五、眩晕	141
十六、中暑	143
十七、脑中风后遗症	145
十八、面神经麻痹	146
第4章 外科常见病拔罐疗法	149
一、肩周炎	149
二、颈椎病	150

三、落枕	153
四、腰肌劳损	155
五、急性腰扭伤	157
六、腰椎间盘突出症	159
七、梨状肌综合征	162
八、坐骨神经痛	163
九、风湿性关节炎	165
十、膝关节痛	167
十一、肱骨外上髁炎	168
十二、痔	170
第5章 妇科常见病拔罐疗法	173
一、痛经	173
二、月经不调	174
三、闭经	176
四、乳腺增生	179
五、产后缺乳	181
六、女性更年期综合征	183
第6章 男科常见病拔罐疗法	186
一、前列腺炎	186
二、前列腺增生症	187
三、遗精	189
四、阳痿	191
五、早泄	192
第7章 儿科常见病拔罐疗法	194
一、小儿消化不良	194
二、小儿厌食	195
三、小儿便秘	196

四、小儿遗尿症	198
第 8 章 五官科常见病拔罐疗法	200
一、牙痛	200
二、慢性咽炎	202
三、复发性口腔溃疡	203
四、耳鸣	205
五、慢性鼻炎	207
六、鼻窦炎	208
七、近视	210
第 9 章 皮肤科常见病拔罐疗法	214
一、湿疹	214
二、荨麻疹	216
三、带状疱疹	218
四、玫瑰糠疹	219
五、痤疮	221
六、神经性皮炎	223
第 10 章 亚健康状态拔罐疗法	226
一、失眠	226
二、健忘	228
三、神经衰弱	229
第 11 章 日常保健拔罐	233
一、强身健体	233
二、补肾强腰	234
三、健脾养胃	235
四、养心安神	236
五、滋肝明目	237
六、瘦身降脂	238

第1章

拔罐疗法的理论基础



一、经络腧穴学说

经络腧穴学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说。经络学说在中医各科的诊病、治病中得到广泛的应用。中医外治法的针灸、推拿和按摩就是以经络学说为理论依据的。

各条经脉的循行有一定的部位。根据病变的部位可以分析其所属经络脏腑,这种方法称作“分经论证”;根据各条经络的生理、病理特点来分析临床证候的,称作“分经辨证”;根据经络的生理病理特点在相应的经脉进行治疗,则称作“循经治疗”。

(一)经络的概念

经络是经脉和络脉的总称,是人体运行气血的通道。中医指人体内气血运行通路的主干和分支。经,有路径的含义。经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统中的主干,纵行分布于人体较深部位。络,有网络的含义。络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身的较浅部位。经络是人体运行气血、联络脏腑、沟通表里、贯穿上下、协调阴阳、调节人体各部的通路。

经络学说是拔罐的主要理论依据,经络循行是拔罐治疗的主要施术

部位。

(二) 经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉组成。经脉包括十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉有十五络、孙络、浮络。

经络系统以十二经脉为主体，它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联成为一个有机的整体(图 1-1)。

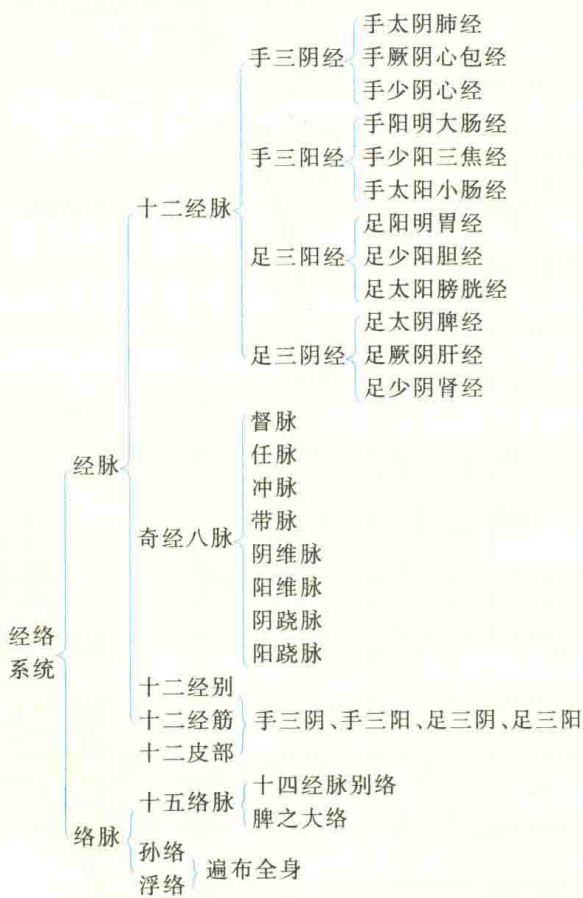


图 1-1 经络系统组成

1. 十二经脉 人体经络系统中的 12 条经脉的合称。又称“十二经”

或“十二正经”。

手三阴经：手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包络经。

手三阳经：手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经。

足三阳经：足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。

足三阴经：足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

十二经脉具有运行气血、联接脏腑内外、沟通上下等功能，无论感受外邪或脏腑功能失调，都会引起经络的病变。因此，了解十二经脉的循行、功能和发病情况，对防病治病均有很大的意义。

人体经脉的循行和流注都有一定的规律和顺序。由于十二经脉通过手足阴阳表里经的连接而逐经相传，所以构成了一个周而复始、如环无端的传注系统。其循行走向如(图 1-2)所示。



图 1-2 十二经脉循行规律

手三阴经从胸到手，手三阳经从手到头，足三阳经从头到足，足三阴经从足到胸。任脉自下而上循行于腹胸中线。督脉自下而上循行于腰背中线。

十二经脉的流注顺序是：十二经脉的流注始于手太阴，经过手阳明、足阳明、足太阴、手太阴、手太阳、足太阳、足少阴、手厥阴、手少阳、足少阳，终于足厥阴。由于十二经脉通过手足阴阳表里经的连接而逐经相传，因而构成了一个周而复始，如环无端的循环流注系统(图 1-3)。

2. 奇经八脉 奇经八脉只是人体经络走向的一个类别。奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。所谓“奇经”，是指这 8 条经脉的循行分布不同于十二正经，是“别道奇行”的正

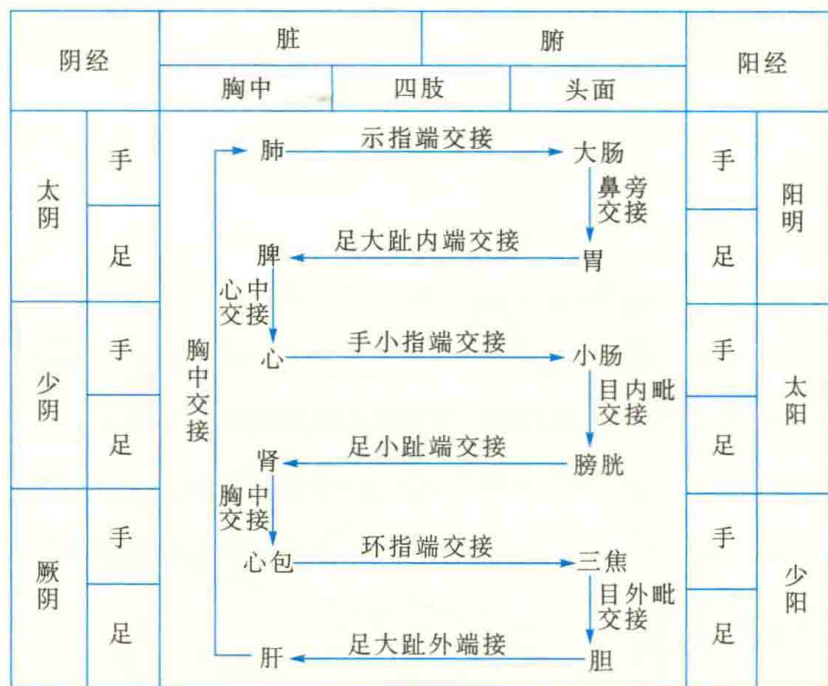


图 1-3 十二经脉流注顺序

经,故又称“奇行之正经”。八脉之间既无表里相合的关系,又无相互衔接、循环往复的流注过程。它们与五脏六腑没有络属关系,只与个别脏腑及奇恒之腑中的女子胞、脑等有直接联系。奇经八脉是十二经脉的一个重要补充。

奇经八脉对十二经脉气血有着蓄积、渗灌的调节作用。奇经八脉犹如湖泊大泽,而十二经脉之气则犹如江河之水,经由奇经八脉的调节、蓄积,使人体气血输布灌流组织之功能更加旺盛、有效率。所以《难经》以为:“比于圣人图设沟渠,沟渠满溢,流于深湖故圣人不能拘通也。而人脉隆盛,入于八脉,而不环周,故十二经亦不能拘之。”

奇经八脉的分布部位与十二经脉纵横交互,八脉中的督脉、任脉、冲脉皆起于胞中,同出于会阴,其中督脉行于背正中线;任脉行于前正中

线；冲脉行于腹部会于足少阴经。奇经中的带脉横行于腰部，阳跷脉行于下肢外侧及肩、头部；阴跷脉行于下肢内侧及眼；阳维脉行于下肢外侧、肩和头项；阴维脉行于下肢内侧、腹和颈部。

奇经八脉的循行：见表 1-1。

表 1-1 奇经八脉的循行

	循行	主要病候	交会腧穴
督脉	①起于小腹内，下出于会阴部；②向后行于脊柱的内部；③上达项后风府，进入脑内；④上行巅顶；⑤沿前额下行至鼻柱	脊柱强痛，角弓反张等症	长强、陶道、大椎、哑门、风府、脑户、百会、水沟、神庭
任脉	①起于小腹内，下出会阴部；②向上行于阴毛部；③沿着腹内，向上经过关元等穴；④到达咽喉部；⑤再上行环绕口唇；⑥经过面部；⑦进入眼眶下（承泣穴属足阳明胃经）	疝气，带下，腹中结块等症	会阴、曲骨、中极、关元、阴交、下脘、中脘、上脘、天突、廉泉、承浆
冲脉	①起于小腹内，下出于会阴部；②向上行于脊柱内；③其外行者经气冲与足少阴经交会，沿着腹部两侧；④上达咽喉；⑤环绕口唇	腹部气逆而拘急	会阴、阴交、气冲、横骨、大赫、气穴、四满、中注、育俞、商曲、石关、阴都、通谷、幽门
带脉	①起于季肋部的下面，斜向下行到带脉、五枢、维道穴；②横行绕身一周	腹满，腰部觉冷如坐水中	带脉、五枢、维道
阴维脉	①起于小腹内侧；②沿大腿内侧上行到腹部；③与足太阴经相合；④过胸部；⑤与任脉会于颈部	心痛，忧郁	筑宾、府舍、大横、腹哀、期门、天突、廉泉

(续 表)

	循行	主要病候	交会腧穴
阳维脉	①起于足跟外侧；②向上经过外踝；③沿足少阳经上行髋关节部；④经胁肋后侧；⑤从腋后上肩；⑥至前额；⑦再到项后，合于督脉	恶寒发热，腰痛	金门、阳交、臑俞、天髎、肩井、头维、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池、风府、哑门
阴跷脉	①起于足舟骨的后方；②上行内踝的上面；③直上沿大腿内侧；④经过阴部；⑤向上沿胸部内侧；⑥进入锁骨上窝；⑦上经人迎的前面；⑧过颧部；⑨到目内眦，与足太阳经和阳跷脉相会合	多眠、癡闭，足内翻等症	照海、交信、睛明
阳跷脉	①起于足跟外侧；②经外踝上行腓骨后缘，没股部外侧和胁后上肩，过颈部上夹口角，进入目内眦，与阴跷脉会合，再沿足太阳经上额；③与足少阳经合于风池	目痛从内眦始，不眠，足外翻等症	申脉、仆参、跗阳、居髎、臑俞、肩髃、巨骨、天髎、地仓、巨髎、承泣、睛明、风池

3.十二经别 十二经别是十二正经离入出合的别行部分，是正经别行深入体腔的支脉。

十二经别的循行特点是“离入出合”。多数经脉均有离入出合的循行过程，即十二经别从同名正经分出的称“离”，又称“别”；而后入走胸腹腔与相关脏腑属络称为“入”；再从相关脏腑上行头项出走体表称“出”，最后阳经经别皆归入本经，阴经经别合入互为表里的阳经称为“合”。这样，十二经别依据阴阳表里关系分为六组，《内经》中称为“六合”。这种“六合”的形成，进一步加强了表里经脉之间在体腔深部的互相联系。

十二经别离入出合的循行分布，沟通了表里两经并加强经脉与脏腑

的联系,补充了十二经脉在体内循行的不足,从而使十二经脉对人体各部分的联系更趋周密,同时还扩大了经穴主治的范围。如阴经经脉在头项部合于与其相表里的阳经经别,这样就加强了阴经经脉同头面部的联系。扩大了阴经穴位的主治范围,因此可以治疗头面五官的疾病。

4.十五别络 十二经脉和任督二脉各自别出一络,加上脾之大络,合称为十五别络。

十二经脉的络脉在四肢肘膝关节以下的络穴分出,均走向相应的表里经脉,即阴经络脉走向与它相表里的阳经,阳经络脉走向与它相表里的阴经,有“一络通两经”之说。

任脉络、督脉络、脾之大络分别分布在身体的前、后、侧面。任脉的络脉从躯干部本经膻穴别出后,散布于腹部;督脉的络脉从躯干部本经膻穴别出后,散布于头部,左右别走足太阳经;脾之大络从躯干部本经膻穴别出后,散步于胸胁。

十二经脉的络脉,加强了阴阳表里经之间的联系,补充了十二经脉循行的不足;任脉络、督脉络、脾之大络则主要是加强身体前、后、侧面的沟通联系。此外,从络脉分出的浮行于浅表的浮络和细小的孙络,遍布全身,难以计数,其作用是渗灌气血到组织当中。

5.十二经筋 十二经筋是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系,是十二经脉的外周连属部分。

十二经筋的分布与十二经脉的体表通路基本一致,其循行走向均起始于四肢末端,行向躯干,终于头身。经筋主要循行于体表,不入内脏,结聚于关节、骨骼部。它们之间的联系除在头、面、胸、腹部结合外,还在各经循行于踝、膕、膝、股、髀、臀、腕、肘、腋、臂、肩、颈等关节或筋肉丰满处,与邻近的它经相联结,尤其是足厥阴经筋,不仅结合阴器,并能总络诸筋。

从经筋的分布和联结的情况来看,经筋同肌肉系统的关系十分密切。《素问·痿论》说“宗筋主束骨而利机关也”,说明经筋的作用是联结筋肉,约束骨骼,屈伸关节,以保持人体正常的运动功能。