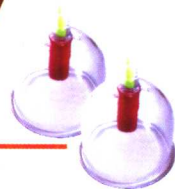


罐拔



● 许丽
编著

排毒



一身轻

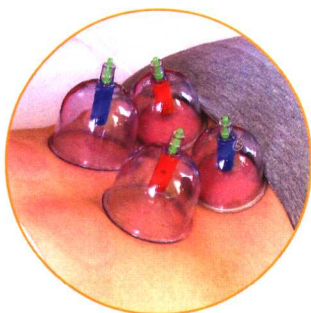
- 增强体质
- 解除疲劳
- 拔毒泻热
- 消肿止痛
- 行气活血
- 祛除淤滞
- 疏通经络
- 逐寒祛湿



赠光盘



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



拔罐排毒 一身轻

(赠光盘)

许 丽 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

拔罐排毒一身轻 / 许丽编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5381-4959-3

I. 拔... II. 许... III. 拔罐疗法 IV. R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 029446 号

本书编委会

许 丽 王 剑 顾悦善
刘大中 刘立克 李 南
刘美思 林 玉 刘 实
王苏涵

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 195mm × 210mm

印 张: 4

字 数: 30 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2007 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 倪晨涵 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化 / 达达

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 雪

ISBN 978-7-5381-4959-3

定 价: 25.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: dlqzs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn





前 · 言

前 言

随着人民生活水平的不断提高,人们自我保健意识和能力的不断增强,拔罐疗法,这种既无不良反应,又简易可行的传统的自然疗法,备受人们的青睐和喜爱,越来越多的人自己动手,利用简单的玻璃罐或真空罐治疗疾病和养生保健。拔罐疗法不再是医生的专利,它已深入千家万户,成为人们日常生活中不可缺少的一部分。自己或家人偶有不适,依法拔罐,即可手到病除。另外,随着社会的进步、科学技术的发展,人们对健康、防病、养生的观念也不断更新和提高。目前,防病保健、养生延年已成为人们生活中一种自觉的需求。正是基于这样的理由,我们编写了《拔罐排毒一身轻》(附赠光盘),旨在让拔罐疗法这一千古不衰的治病防病方法,更好地为人类服务。

本书系统地介绍了有关拔罐的基本知识,包括拔罐常用工具和方法、拔罐注意事项等。重点介绍了如何通过拔罐达到调整身体平衡、防病治病的方法,包括拔罐变美丽、拔罐排毒解压、拔罐治疗疾病等,有针对性地选择了当今人们比较关注的、具有保健功效的拔罐方法,如美容祛皱、减肥减脂、消除疲劳、缓解压力、健脑益智、提高免疫力等,同时,还介绍了应用拔罐治疗效果比较好的近40种疾病,对这些疾病的取穴、注意事项、拔罐前后保健、疗程、拔罐方法和步骤、自我调护等内容进行了详细的介绍。书后附有人体常用穴道。全书内容通俗、实用,图文并茂,配有动态光盘。

由于水平有限,本书难免有不足之处,但我们希望,它能给人们一些启迪,一些帮助,这也是我们的心愿。

编著者

2006年12月





目 录

拔罐全攻略

- 拔罐疗法简述 /5
- 拔罐常用工具与方法 /5
- 拔罐须知 /6

拔罐变美丽

- 祛黄褐斑 /8
- 消除雀斑 /9
- 祛青春痘、粉刺 /10
- 除额头纹 /11
- 除鼻唇沟纹 /12
- 减少鱼尾纹 /13
- 除黑眼圈 /14
- 祛眼袋 /15
- 消除眼围肿 /16
- 缓解皮肤粗糙 /17
- 乌发润发 /18
- 生发固发 /19
- 治疗斑秃 /20
- 掉发过多 /21
- 改善胸部下垂 /22
- 丰胸美乳 /23

- 腹部变平坦 /24
- 背部美脊 /25
- 瘦大腿 /26
- 瘦小腿 /27
- 腰部纤细 /28
- 香肩润臂 /29
- 整体减肥 /30

拔罐排毒减压

- 缓解便秘 /31
- 消除疲劳 /32
- 改善睡眠 /33
- 消除麻将综合征 /34
- 消除空调综合征 /35
- 预防感冒 /36
- 男性补肾壮阳 /37
- 调整脾胃 /38
- 健脑益智 /39
- 提高免疫力 /40
- 缓解压力和紧张情绪 /41
- 消除电视综合征 /42
- 缓解手足冷 /43
- 聪耳 /44

- 明目 /45
- 消除腿部水肿和脂肪 /46
- 祛除口臭 /47
- 缓解皮肤过敏 /48

拔罐治疗疾病

- 感冒 /49
- 慢性支气管炎 /50
- 呃逆（打嗝） /51
- 高血压 /52
- 糖尿病 /53
- 慢性胃炎 /54
- 慢性胆囊炎 /55
- 中风后遗症 /56
- 更年期综合征 /57
- 落枕 /58
- 颈椎病 /59
- 肩周炎 /60
- 网球肘 /61
- 急性腰扭伤 /62
- 慢性腰肌劳损 /63
- 腰椎间盘突出症 /64
- 近视 /65
- 带状疱疹 /66
- 神经性皮炎 /67
- 面瘫 /68
- 慢性鼻炎 /69
- 胃下垂 /70
- 腹泻 /71
- 前列腺肥大 /72
- 头痛 /73
- 眩晕 /74
- 遗精 /75
- 阳痿 /76
- 早泄 /77
- 痛经 /78
- 呕吐 /79
- 带下病 /80
- 痔疮 /81
- 风湿性关节炎 /82
- 神经衰弱 /83
- 骨质疏松 /84

附：人体常用穴道



拔罐全攻略

拔罐疗法简述

拔罐疗法，又称“火罐疗法”、“吸筒疗法”，是以罐为治疗工具，利用燃烧热力或其他方法排除罐内空气，造成负压，使罐吸附于人体施治部位，产生温热刺激并造成淤血现象从而祛散邪气，达到治病防病目的的一种疗法。它是传统中医常用的一种治疗疾病的方法，可以祛寒除湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热，具有调整人体的阴阳平衡，解除疲劳、增强体质的功能，从而达到扶正祛邪，治愈疾病的目的。所以，许多疾病都可以采用拔罐进行治疗。



拔罐疗法

拔罐常用工具与方法

拔罐的工具非常简单，但种类繁多，有玻璃罐、陶瓷罐、竹罐、橡胶罐、真空抽气罐等，甚至家中的罐头瓶也可以用于拔罐。临床中用得较多的是玻璃罐、陶瓷罐、竹罐，而橡胶罐和真空抽气罐在家庭中用得较多，橡胶罐使用方便，用手一捏，即可吸住，不管你是否懂医，非常容易掌握，只要明白哪里痛就拔哪里即可。但它没有用火，少了一个重要的环节，效果就要差一些，所以医院一般不用这种。真空抽气罐目前使用较多，也很方便，可以在药店里买到，拔罐效果也很好。拔罐疗法中的另一个工具就是探子或叫火把。可用一截较粗的铅丝，一头弯成圆圈状，易于用手握住，另一头缠上棉花及纱布，用来蘸酒精、点火。

拔罐的方法很多，主要有四种：拔罐、闪罐、走罐、放血拔罐。

拔罐 是最简单最基本的方法。一般用一只手持罐，另一只手拿已点着火的探子，将着火的探子在罐中晃上几晃后，撤出，将罐迅速放在要治疗的部位，然后用手轻轻拔一拔罐子，看是否吸上了。拔罐时应注意：不要将探子上的酒精抹在罐子口上，也不要将探子上的酒精滴落在病人的皮肤上，否则，将会烫伤病人。

闪罐 就是将已拔上的罐子，迅速取下，然后再拔、再取下，反复多次。闪罐法多用于虚寒证，或肌肉萎缩，或需重点刺激的穴位。闪罐时应注意：罐子在反复闪拔中，罐子本身的温度也在迅速升高，故应备有多个罐子，交替使用，以防烫伤皮肤。

走罐 是指在罐子拔上以后，用一只手或两只手抓住罐子，微微上提，推拉罐体在患者的皮肤上移动。可以向一个方向移动，也可以来回移动。所以说，走罐不是作用于一个穴位，而是作用了数个穴位，一部分或一段经络。如后背的膀胱经，就是经常走罐的部位。走罐时应注意：走罐前要在欲走罐的部位或罐子口涂抹一些润滑剂，如甘油、液状石蜡、刮痧油等，以防止走罐时拉伤皮肤。走罐，常用于后背酸痛、发凉、头晕、感冒等。

放血拔罐 是指在选定的穴位上或脓肿处，用三棱针扎上几针，再在上面拔罐。体内的淤血、脓血会沿着针眼流出。放血拔罐时应注意：起罐后应做好消毒工作。本法一般用于发热、热毒引起的疾病。

起罐时可用一只手拿着罐子稍微向一方倾斜并轻轻向下按压，另一只手则在火罐倾斜的对方火罐口附近肌肉上，用手指缓缓按压，使罐子和皮肤之间形成一个空隙，让空气由空隙进入罐里，吸力就会逐渐消失，火罐就会自然脱落下来。避免强力取下，以防损害皮肤。

拔罐须知

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



点探子方法

择肌肉丰满，富有弹性，没有毛发、骨骼和关节凹凸部位，以防掉罐。心前区、皮肤细嫩处、皮肤破损处、皮肤瘢痕处、乳头、骨突出处均不宜拔罐。

2. 拔罐时火力要足，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，过热的罐子勤更换。

4. 同一部位不能天天拔，在拔罐的旧痕未消退前，不可再拔罐。

5. 拔上火罐后，要询问病人感觉怎样，如果病人感觉紧、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十宣、人中，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. 拔罐以后，如果发生水疱，可能与拔罐的时间过长或患的疾病是风湿、水肿等有关。发生水疱并不完全是坏事，临床上有时故意采用发疱疗法。如果发生水疱了，可在常规碘酒和酒精消毒后，用注射器在水疱的边缘刺入，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。



起 罐

拔罐变美丽

祛黄褐斑

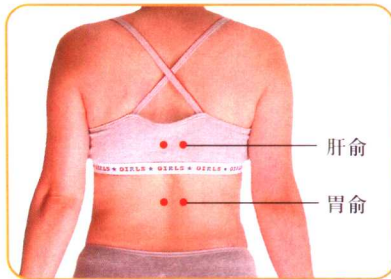
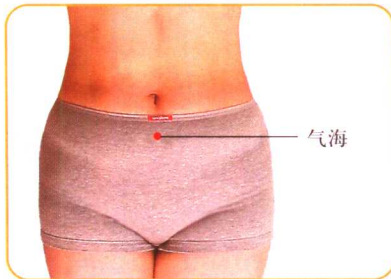
取穴：气海、肾俞（双）、肝俞（双）。

注意事项：以综合疗法效果较佳。

拔罐前后保健：需饮水或橙汁 500 毫升。

拔罐疗程：每日或隔日治疗 1 次，7 次为 1 个疗程。必要时，休息 1~3 日，再行第 2 个疗程。

拔罐方法与步骤：有条件的，可采用针刺后拔罐法。先用毫针平补平泻法针刺，得气后不留针。起针后，用闪火法拔罐 10~15 分钟。起罐后，再用艾条温灸 5~10 分钟，同时，再用毫针刺迎香（双），留针 15~30 分钟；艾炷灸患部中央 3~7 壮（无瘢痕灸），也可直接用真空罐拔罐 20 分钟。



黄褐斑取穴



拔肝俞、肾俞



艾灸脸上斑

自我调护

避免太阳光直晒，不要滥用药物涂面，保持心情愉快。

消除雀斑

取穴：迎香、印堂、巨阙、合谷、足三里、三阴交。

注意事项：可配合耳针疗法，取内分泌、面颊、交感、肾上腺，双耳埋针或压药丸，隔周1次。

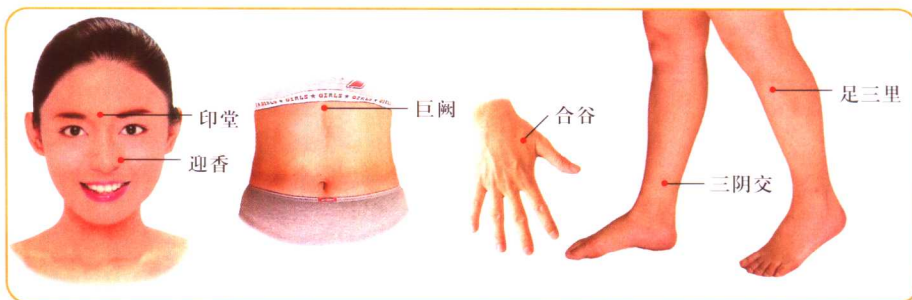
拔罐前后保健：需饮水或橙汁500毫升。

拔罐疗程：每日治疗1次，15次为1个疗程。

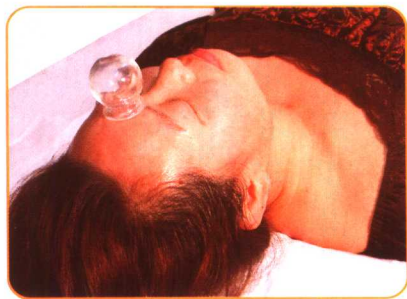
拔罐方法与步骤：

1. 在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。

2. 选择大小适宜的火罐或真空罐，吸拔于迎香、印堂、巨阙、合谷、足三里、三阴交穴，留罐10~15分钟。



雀斑取穴



拔印堂



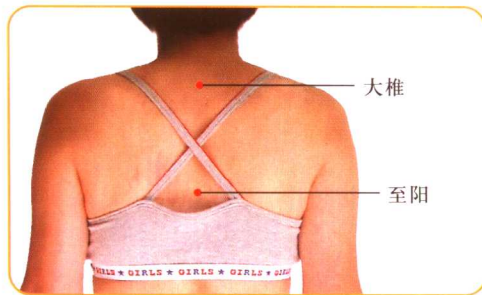
拔巨阙、合谷

自我调护

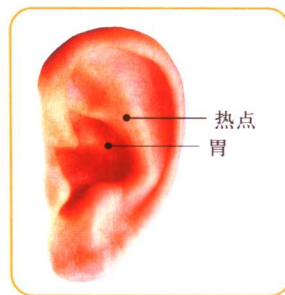
避免日光照射，春夏外出时应戴帽，涂防晒霜，不宜滥用外涂药物。

祛青春痘、粉刺

取穴：常用穴：大椎、至阳。备用穴：耳背沟、热点、胃。



粉刺取穴 1



粉刺取穴 2

注意事项：宜将拔罐与耳压、挑刺方法结合进行。

拔罐前后保健：需饮水或橙汁 500 毫升。

拔罐疗程：隔日治疗 1 次，10 次为 1 个疗程，疗程间隔 5~7 天。

拔罐方法与步骤：常用穴：以三棱针或皮肤针叩刺数下，然后拔罐 20 分钟，起罐。备用穴：用三棱针刺血，挤血数滴，每次选 1~2 穴。

自我调护

注意保持清洁，对粉刺切勿挤压、按压或摩擦，少吃刺激性、高脂食物，勿用热水洗烫患处。



拔大椎、至阳



刺耳背沟

除额头纹

取穴：印堂、阳白、太阳、中脘、合谷、曲池、足三里。

注意事项：每天可辅助按摩上述穴位，效果更佳。

拔罐前后保健：需饮水或橙汁 500 毫升。

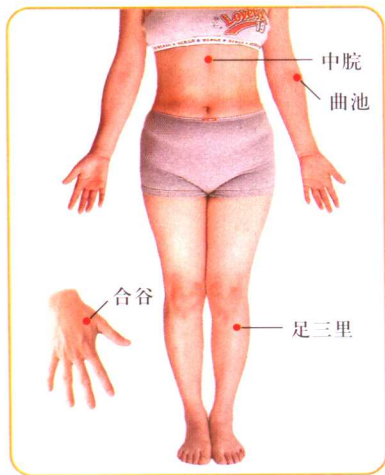
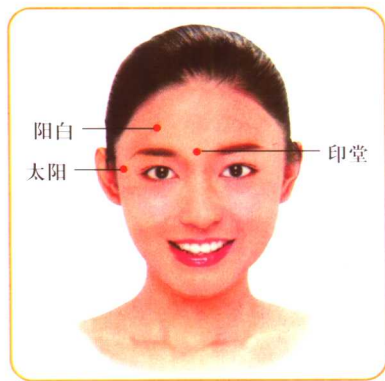
拔罐疗程：每日治疗 1 次，15 次为 1 个疗程。

拔罐方法与步骤：

1. 在患者欲拔罐的穴位上涂按摩乳或凡士林。
2. 选择大小适宜的火罐或真空罐，吸拔于印堂、阳白、太阳、中脘、合谷、曲池、足三里穴，留罐 10~15 分钟。

自我调护

注意防晒，少做抬头动作，保持饮食平衡，每天喝 6~8 杯水，生活有规律，睡眠充足。



拔曲池、足三里



拔中脘

额纹取穴

除鼻唇沟纹

取穴：颧髎、颊车、地仓、中脘、合谷、曲池、足三里。

注意事项：每天可辅助按摩上述穴位，效果更佳。

拔罐前后保健：需饮水或橙汁 500 毫升。

拔罐疗程：每日治疗 1 次，15 次为 1 个疗程。

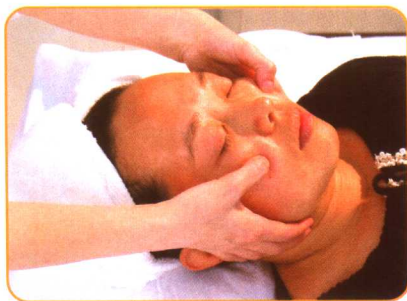
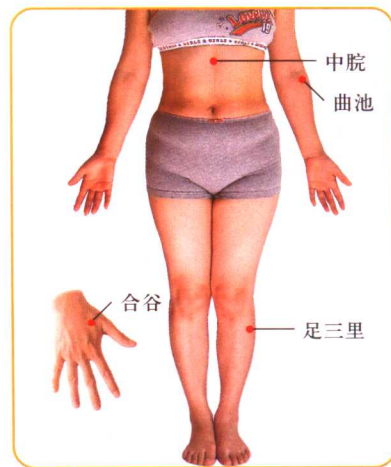
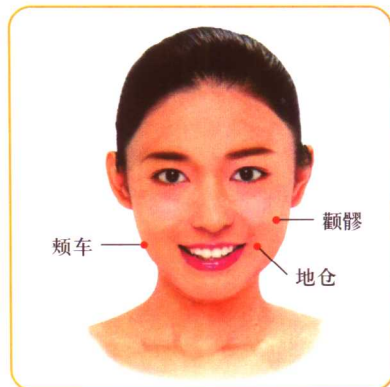
拔罐方法与步骤：

1. 在患者欲拔罐的穴位上涂按摩乳或凡士林。
2. 选择大小适宜的火罐或真空罐，吸拔于颧髎、颊车、地仓、中脘、合谷、曲池、足三里穴，留罐 10~15 分钟。

自我调护

注意防晒，经常运动，多呼吸新鲜空气，每天喝 6~8 杯水，生活有规律，睡眠充足。

注意保持清洁，对粉刺切勿挤压、按压或摩擦，少吃刺激性、高脂食物，勿用热水洗烫患处。



按摩颧髎



拔中脘

鼻唇沟纹取穴

减少鱼尾纹

取穴：印堂、阳白、太阳、四白。

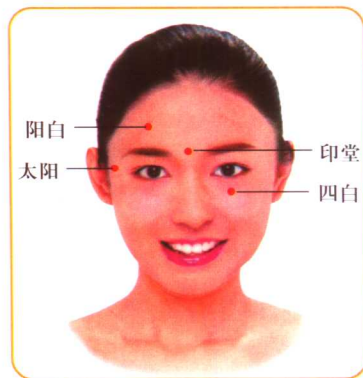
注意事项：每晚睡前涂眼部保养品，同时用中指或无名指指腹进行按摩，上眼睑从眼头往眼尾方向轻推，下眼睑从眼尾往眼头方向轻推。

拔罐前后保健：需饮水或橙汁 500 毫升。

拔罐疗程：每日治疗 1 次，15 次为 1 个疗程。

拔罐方法与步骤：

1. 在患者欲拔罐的穴位上涂按摩乳或凡士林。
2. 选择大小适宜的火罐或真空罐，吸拔于印堂、阳白、太阳、四白穴，留罐 10~15 分钟。



鱼尾纹取穴

自我调护

睡眠充足，切忌熬夜；平时多喝水，睡前避免大量饮水；勿养成眯、眨、挤眼睛的习惯；避免阳光直接照射；保持乐观情绪。



按眼部



拔面上穴位

除黑眼圈

取穴：印堂、阳白、颧髎、四白、球后、瞳子髎。

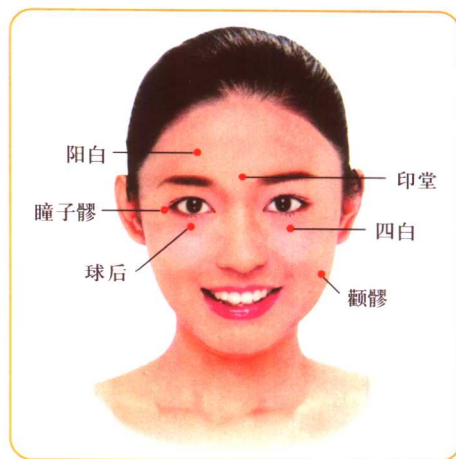
注意事项：可用喝剩的红茶包每晚睡前敷眼 20~30 分钟。

拔罐前后保健：需饮水或橙汁 500 毫升。

拔罐疗程：每日治疗 1 次，15 次为 1 疗程。

拔罐方法与步骤：

1. 在患者欲拔罐的穴位上涂上按摩乳或凡士林。
2. 选择大小适宜的火罐或真空罐，吸拔于印堂、阳白、颧髎、四白、球后、瞳子髎穴，留罐 10~15 分钟。



黑眼圈取穴

自我调护

保持充足的睡眠及正确的仰卧睡姿；勿摄入过咸和刺激性过大的食物；勿过多抽烟、喝酒；温和热敷；彻底卸妆。



拔阳白



拔瞳子髎

祛眼袋

取穴：四白、肾俞、心俞、脾俞、足三里、三阴交。

注意事项：可用喝剩的红茶包每晚睡前敷眼 20~30 分钟。

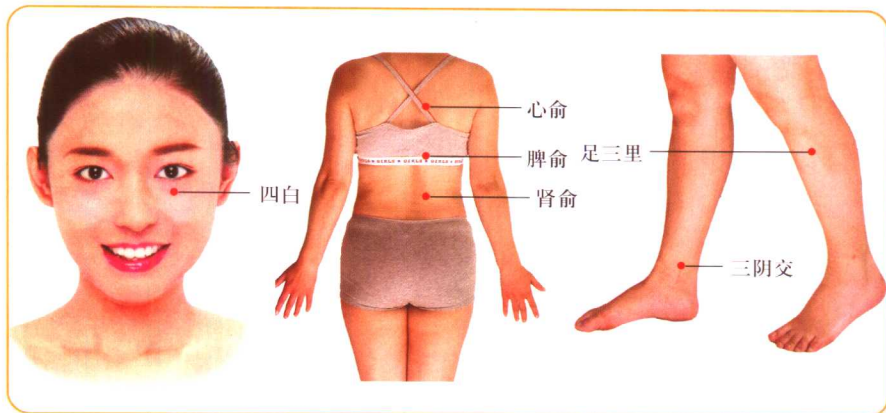
拔罐前后保健：需饮水或橙汁 500 毫升。

拔罐疗程：每日治疗 1 次，15 次为 1 个疗程。

拔罐方法与步骤：

1. 在患者欲拔罐的穴位上涂按摩乳或凡士林。

2. 选择大小适宜的火罐或真空罐，吸拔于四白、肾俞、心俞、脾俞、足三里、三阴交穴，留罐 10~15 分钟。



眼袋取穴



拔心俞、肾俞



拔足三里、三阴交

自我调护

保持充足的睡眠及正确的仰卧睡姿；勿摄入过咸和刺激性过大的食物；勿过多抽烟、喝酒；温和热敷；彻底卸装。



消除眼圈肿

取穴：攒竹、太阳、四白、球后。

注意事项：早晨起来采用热敷、冷敷交替的方法各做8次。

拔罐前后保健：需饮水或橙汁500毫升。

拔罐疗程：每日治疗1次，15次为1个疗程。

拔罐方法与步骤：

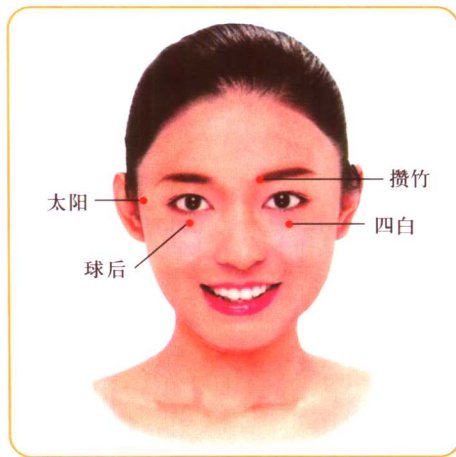
1. 在患者欲拔罐的穴位上涂按摩乳或凡士林。
2. 选择大小适宜的火罐或真空罐，吸拔于攒竹、太阳、四白、球后穴，留罐10~15分钟。

自我调护

睡眠不足，最容易在起床后出现眼部水肿，但一般两三小时后便会消失，尽量减少熬夜，饮食不宜过咸。



拔太阳



眼圈肿取穴

