10分钟拔走病痛

图解

拔罐健体祛病大全书

（12种日常保健+7种体质养生）+119种常见疾病的拔罐方法

北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师
李志刚／编著

扫一扫，经穴拔罐视频“码”上看

【太阳穴】
主治
头痛、头晕、目赤肿痛、高血压等

【背部膀胱经】
主治
相关脏腑病症、热病、外感疾病、背部酸痛等

【背部督脉】
主治
神志病，热病，腰骶、背、头项局部病症等

中医权威精准解析

祛病大全书

“罐”起病自消！

拔罐——舒筋活络、止痛、祛风除湿、泻热排毒

400多张拔罐保健治病真人图

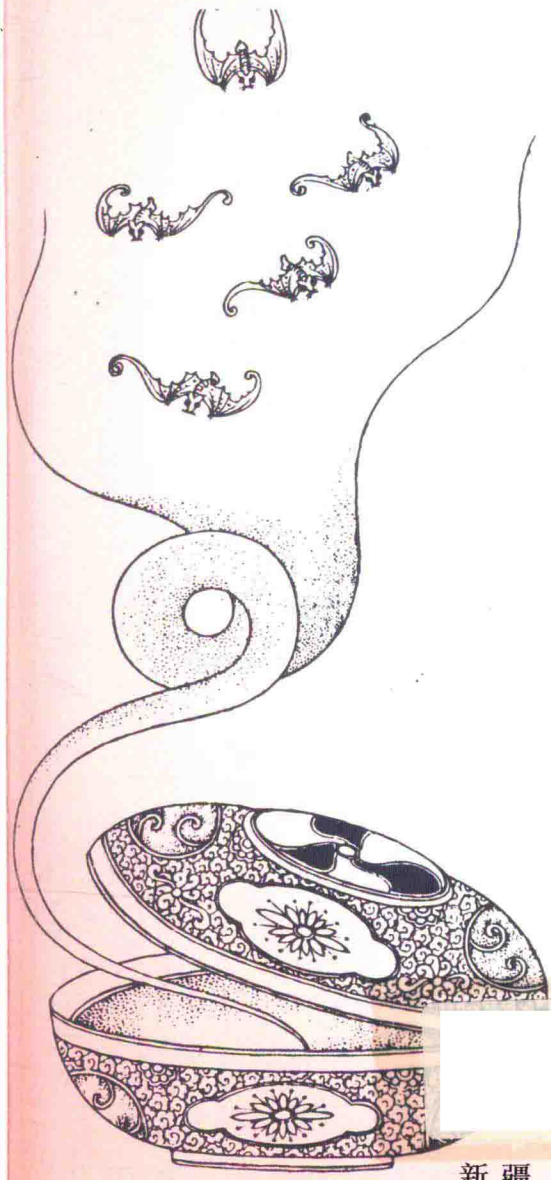
教您准确找穴，科学操作拔罐

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

拔罐

健体祛病大全书

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目（CIP）数据

拔罐健体祛病大全书/李志刚主编. ——乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2015.5

ISBN 978-7-5372-6117-3

Ⅰ.①拔… Ⅱ.①李… Ⅲ.①拔罐疗法 Ⅳ.①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048909号

拔罐健体祛病大全书

BAGUAN JIANTI QUBING DAQUAN SHU

出版发行 新疆人民出版总社 新疆人民卫生出版社

策划编辑 江　娜　林辉时

责任编辑 李齐新

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹　莹

地　　址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电　　话 0991-2824446

邮　　编 830004

网　　址 http://www.xjpsp.com

印　　刷 深圳市彩美印刷有限公司

经　　销 全国新华书店

开　　本 173毫米×243毫米　16开

印　　张 12

字　　数 200千字

版　　次 2015年5月第1版

印　　次 2015年5月第1次印刷

定　　价 24.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言 Preface

拔罐疗法作为自然疗法的重要组成部分，是以中医的脏腑、经络、气血等理论为基础的医术，采用的是“内病外治”的方法，是基于民族文化和科学传统产生的宝贵遗产，是人类医学领域的瑰宝，其历史悠久，源远流长，是我国劳动人民在几千年与疾病的坚强抗争中总结出来的一种绿色健康疗法。它是以罐为工具，利用燃烧、挤压等方法排除罐内空气，使罐吸附于体表特定部位，产生刺激，形成局部充血或瘀血现象，而达到防病治病、强身健体为目的的一种治疗方法。

拔罐疗法通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以引导营卫之气始行输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官，温煦皮毛，同时使虚衰的脏腑功能得以振奋，畅通经络，调整机体的阴阳平衡，使气血得以调整，从而达到健身祛病疗疾的目的。因为拔罐疗法对人体是一种全身的综合性疗法，所以无论什么样的疾病，只要根据病情选用不同的拔罐手法，都会起到很好的治疗和辅助治疗作用。尤其对失眠、疲劳综合征、亚健康状态、颈椎病、肩周炎、腰椎病等常见疾病有很好的缓解和治疗效果。

拔罐疗法为中医外治法中的重要手段，自古以来就广泛应用于临床各科疾病的治疗。现代科学研究也在很多方面证实了拔罐具有良好的临床疗效，它以简单、方便、廉价、效验等特点，受到了广大群众的欢迎。

本书用通俗易懂的语言讲解了拔罐的中医理论基础（如经络、穴位的基本知识），全息理论，拔罐的适应证、禁忌证，拔罐的理论基础，各种拔罐用具的介绍，常见疾病的拔罐方案，拔罐的注意事项等。本书教给你的是简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法，让你学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的拔罐法。拔罐疗法简单易学，疗效显著，不仅适用于生病的人，也适用于健康人，特别是当前处于亚健康状态的人群。现在，你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾。

目录 Contents

第一章 经络拔罐基础课——教你做最好的拔罐师

小穴位大作用 …… 010

拔罐的功效和治病原理 …… 012

拔罐保健养生的必备器具 …… 016

罐法大不同——常用拔罐方法 …… 019

认清拔罐的适应证和禁忌证 …… 022

拔罐时要注意的重要细节 …… 023

拔罐的正常异常反应及常见误区 …… 024

第二章 拔罐养生——防病保健康

成人保健

健脾养胃 …… 028

养心安神 …… 030

宣肺理气 …… 031

补肾强腰 …… 032

调经止带 …… 033

瘦身降脂 …… 034

排毒通便 …… 036

强筋健骨 …… 038

益气养血 …… 039

降压降糖 …… 040

强身健体 …… 041

延年益寿 …… 042

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

体质养生

阴虚体质 043
阳虚体质 044
气虚体质 046
痰湿体质 048
血瘀体质 049
气郁体质 050
湿热体质 052

第三章 罐到病自除——对症拔罐理疗法

呼吸系统疾病

感冒 056
发热 057
咳嗽 058
肺炎 059
支气管炎 060
慢性咽炎 062
哮喘 063
胸闷 064
空调病 066

心脑血管疾病

头痛 067
偏头痛 068
高血压 069
低血压 070
冠心病 072
心律失常 073
贫血 074
眩晕 075
中风后遗症 076

神经系统疾病

神经衰弱 078
失眠 080
三叉神经痛 081
面神经麻痹 082
癫痫 083
疲劳综合征 084

消化系统疾病

胃痛 085
呕吐 086
胃痉挛 088
胃下垂 089
慢性胃炎 090
慢性胆囊炎 091

消化性溃疡 092
打嗝 093
腹胀 094
腹泻 095
便秘 096
痢疾 097
急性阑尾炎 098
急性肠炎 099
痔疮 100
脱肛 101
慢性肝炎 102
脂肪肝 104
肝炎 105
胆结石 106

内分泌系统疾病

高血脂 107
糖尿病 108
肥胖症 110
中暑 111
类风湿性关节炎 112
甲亢 113

泌尿生殖系统疾病

慢性肾炎 114
肾结石 115
前列腺炎 116
膀胱炎 117
尿道炎 118
尿潴留 119
睾丸病 120
早泄 121
阳痿 122
遗精 124
血精 125
阴囊潮湿 126
性欲亢进 127
性冷淡 128
不育症 129

妇产科疾病

月经不调 130
痛经 131
闭经 132
崩漏 134
带下病 135
子宫脱垂 136
慢性盆腔炎 137
乳腺增生 138
妊娠呕吐 139
胎位不正 140

产后缺乳 141
产后腹痛 142
更年期综合征 144
不孕症 146

骨伤科疾病

颈椎病 147
落枕 148
肩周炎 149
膝关节炎 150
脚踝疼痛 151
小腿抽筋 152
肌肉萎缩 153
腰酸背痛 154
急性腰扭伤 155
腰椎间盘突出 156
腰肌劳损 157
骨质疏松 158
坐骨神经痛 159
强直性脊柱炎 160
风湿性关节炎 162
网球肘 164

五官科疾病

麦粒肿 165
鼻炎 166
鼻出血 167
口腔溃疡 168
急性结膜炎 170
急性扁桃体炎 171
梅尼埃综合征 172
耳鸣耳聋 174
咽喉肿痛 176
牙痛 177
青光眼 178

皮肤科疾病

冻疮 179
疔疮 180
痤疮 181
皮肤瘙痒 182
黄褐斑 183
脚气 184
白癜风 185
牛皮癣 186
玫瑰糠疹 188
湿疹 189
丹毒 190
带状疱疹 191
神经性皮炎 192

拔罐

健体祛病大全书

李志刚 主编

新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目（CIP）数据

拔罐健体祛病大全书/李志刚主编. ——乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2015.5

ISBN 978-7-5372-6117-3

Ⅰ.①拔… Ⅱ.①李… Ⅲ.①拔罐疗法 Ⅳ.①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048909号

拔罐健体祛病大全书

BAGUAN JIANTI QUBING DAQUAN SHU

出版发行	新疆人民出版总社 新疆人民卫生出版社
策划编辑	江　娜　林辉时
责任编辑	李齐新
版式设计	谢丹丹
封面设计	曹　莹
地　　址	新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
电　　话	0991-2824446
邮　　编	830004
网　　址	http://www.xjpsp.com
印　　刷	深圳市彩美印刷有限公司
经　　销	全国新华书店
开　　本	173毫米×243毫米　16开
印　　张	12
字　　数	200千字
版　　次	2015年5月第1版
印　　次	2015年5月第1次印刷
定　　价	24.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言 Preface

拔罐疗法作为自然疗法的重要组成部分，是以中医的脏腑、经络、气血等理论为基础的医术，采用的是“内病外治”的方法，是基于民族文化和科学传统产生的宝贵遗产，是人类医学领域的瑰宝，其历史悠久，源远流长，是我国劳动人民在几千年与疾病的坚强抗争中总结出来的一种绿色健康疗法。它是以罐为工具，利用燃烧、挤压等方法排除罐内空气，使罐吸附于体表特定部位，产生刺激，形成局部充血或瘀血现象，而达到防病治病、强身健体为目的的一种治疗方法。

拔罐疗法通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以引导营卫之气始行输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官，温煦皮毛，同时使虚衰的脏腑功能得以振奋，畅通经络，调整机体的阴阳平衡，使气血得以调整，从而达到健身祛病疗疾的目的。因为拔罐疗法对人体是一种全身的综合性疗法，所以无论什么样的疾病，只要根据病情选用不同的拔罐手法，都会起到很好的治疗和辅助治疗作用。尤其对失眠、疲劳综合征、亚健康状态、颈椎病、肩周炎、腰椎病等常见疾病有很好的缓解和治疗效果。

拔罐疗法为中医外治法中的重要手段，自古以来就广泛应用于临床各科疾病的治疗。现代科学研究也在很多方面证实了拔罐具有良好的临床疗效，它以简单、方便、廉价、效验等特点，受到了广大群众的欢迎。

本书用通俗易懂的语言讲解了拔罐的中医理论基础（如经络、穴位的基本知识），全息理论，拔罐的适应证、禁忌证，拔罐的理论基础，各种拔罐用具的介绍，常见疾病的拔罐方案，拔罐的注意事项等。本书教给你的是简便、实用又有效的防病、保健、治疗方法，让你学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的拔罐法。拔罐疗法简单易学，疗效显著，不仅适用于生病的人，也适用于健康人，特别是当前处于亚健康状态的人群。现在，你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需，疗身体之疾。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录 Contents

第一章 经络拔罐基础课——教你做最好的拔罐师

小穴位大作用 …… 010

拔罐的功效和治病原理 …… 012

拔罐保健养生的必备器具 …… 016

罐法大不同——常用拔罐方法 …… 019

认清拔罐的适应证和禁忌证 …… 022

拔罐时要注意的重要细节 …… 023

拔罐的正常异常反应及常见误区 …… 024

第二章 拔罐养生——防病保健康

成人保健

健脾养胃 …… 028

养心安神 …… 030

宣肺理气 …… 031

补肾强腰 …… 032

调经止带 …… 033

瘦身降脂 …… 034

排毒通便 …… 036

强筋健骨 …… 038

益气养血 …… 039

降压降糖 …… 040

强身健体 …… 041

延年益寿 …… 042

体质养生

阴虚体质 043
阳虚体质 044
气虚体质 046
痰湿体质 048
血瘀体质 049
气郁体质 050
湿热体质 052

第三章 罐到病自除——对症拔罐理疗法

呼吸系统疾病

感冒 056
发热 057
咳嗽 058
肺炎 059
支气管炎 060
慢性咽炎 062
哮喘 063
胸闷 064
空调病 066

心脑血管疾病

头痛 067
偏头痛 068
高血压 069
低血压 070
冠心病 072
心律失常 073
贫血 074
眩晕 075
中风后遗症 076

神经系统疾病

神经衰弱 078
失眠 080
三叉神经痛 081
面神经麻痹 082
癫痫 083
疲劳综合征 084

消化系统疾病

胃痛 085
呕吐 086
胃痉挛 088
胃下垂 089
慢性胃炎 090
慢性胆囊炎 091

消化性溃疡 092
打嗝 093
腹胀 094
腹泻 095
便秘 096
痢疾 097
急性阑尾炎 098
急性肠炎 099
痔疮 100
脱肛 101
慢性肝炎 102
脂肪肝 104
肝炎 105
胆结石 106

内分泌系统疾病

高血脂 107
糖尿病 108
肥胖症 110
中暑 111
类风湿性关节炎 112
甲亢 113

泌尿生殖系统疾病

慢性肾炎 114
肾结石 115
前列腺炎 116
膀胱炎 117
尿道炎 118
尿潴留 119
睾丸病 120
早泄 121
阳痿 122
遗精 124
血精 125
阴囊潮湿 126
性欲亢进 127
性冷淡 128
不育症 129

妇产科疾病

月经不调 130
痛经 131
闭经 132
崩漏 134
带下病 135
子宫脱垂 136
慢性盆腔炎 137
乳腺增生 138
妊娠呕吐 139
胎位不正 140

产后缺乳 141
产后腹痛 142
更年期综合征 144
不孕症 146

骨伤科疾病

颈椎病 147
落枕 148
肩周炎 149
膝关节炎 150
脚踝疼痛 151
小腿抽筋 152
肌肉萎缩 153
腰酸背痛 154
急性腰扭伤 155
腰椎间盘突出 156
腰肌劳损 157
骨质疏松 158
坐骨神经痛 159
强直性脊柱炎 160
风湿性关节炎 162
网球肘 164

五官科疾病

麦粒肿 165
鼻炎 166
鼻出血 167
口腔溃疡 168
急性结膜炎 170
急性扁桃体炎 171
梅尼埃综合征 172
耳鸣耳聋 174
咽喉肿痛 176
牙痛 177
青光眼 178

皮肤科疾病

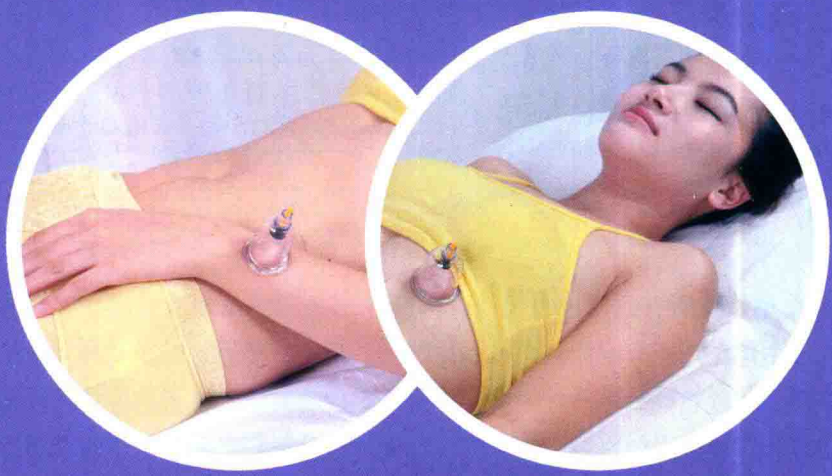
冻疮 179
疔疮 180
痤疮 181
皮肤瘙痒 182
黄褐斑 183
脚气 184
白癜风 185
牛皮癣 186
玫瑰糠疹 188
湿疹 189
丹毒 190
带状疱疹 191
神经性皮炎 192

第一章 经络拔罐基础课

——教你做最好的拔罐师

拔罐疗法是中国古代医学中一门独特的治疗方法，其历史源远流长，最早可以追溯到西汉时期。经过数千年的发展，拔罐疗法已经家喻户晓，深受人们的喜爱，又因为它的种种优点，而被人们称为21世纪的“绿色疗法”、“自然疗法”。

本章主要介绍一些拔罐疗法的基础知识，如穴位的作用、拔罐的功效和治疗原理、拔罐必需的器具、常用的拔罐方法、拔罐的适应证和禁忌证、拔罐时的注意事项等，教你足不出户，就能为家人拔罐，做最好的拔罐师。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com