

对症拔罐 不生病

DUIZHENG
BAGUAN
BUSHENGBING

易磊
兰翠平
◎ 编著

怎么拔不生病？ 生病了怎么拔？

◎ 对症拔罐，让你吃饭香、睡眠好、气血旺、人不老！
◎ 不花钱、不吃药，轻松“拔”除百病，四季保健康！

一看就懂 一学就会 一用就灵 速查速用



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

不对症拔罐



DUIZHENG
BAGUAN
BUSHENGBING

易磊 兰翠平 © 编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

对症拔罐不生病/易磊, 兰翠平编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5439-6939-1

I. ①对… II. ①易… ②兰… III. ①拔罐疗法
IV. ①R244. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第023633号

责任编辑: 祝静怡

对症拔罐不生病

易磊 兰翠平 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销
北京振兴源印务有限公司印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 19 字数 243千字

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-6939-1

定价: 32.80元

<http://www.sstlp.com>



前言 Foreword

前言

前言

随着人们对养生保健的重视，传统的自然疗法越来越受到人们的青睐。拔罐疗法因其操作简便、安全、有效，成为临床治疗和家庭保健的常用方法。

拔罐是祖国医学的重要组成部分，它以各种罐为工具，利用燃烧、抽气等方法，排除罐内空气，造成罐内负压，使其吸附于人体特定穴位，通过对经络、穴位的吸拔作用，将毛孔吸开并使皮肤充血，使体内的病理产物从皮肤毛孔中被吸出体外，最终达到扶正祛邪、调整阴阳、疏通经络、调节脏腑、散寒除湿、行气活血的目的。它虽看似简单，却蕴藏着深刻的中医治病原理，是一种既适合健康人，也适合亚健康群体以及许多患病人群的自然疗法。同时，对症使用，还能真正实现“求医不如求己”的养生愿望，非常适合居家操作的自疗方法。

本书分上中下三篇。

上篇介绍拔罐基本常识，分别从拔罐准备、拔罐好处、拔罐操作作了详细说明。做好拔罐准备让你养生不再手忙脚乱；明确拔罐好处，让你心中有数，明明白白拔罐；最后对不同的罐具分类作了说明，让你真正做到“样样精通”。

中篇立足“怎么拔不生病”，分别介绍了拔罐补虚养五脏和男女拔罐的分别，顺应男人养阳、女人养阴的拔罐之道。调补虚证，平衡阴阳，养颜瘦身，让自己和家人在不花钱的情况下就能享受不生病的养生调理之法，强身健体，美容养颜。



下篇则着眼“生病了怎么拔”，介绍了内科、外科、男科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等相关常见病，立足拔罐的安全与实效，每种病症根据不同的分类和疾病诱发的原因，列举了各种不同病症的拔罐调理之法。家人可以根据患者自身的情况做拔罐调理，而且很多病症患者也可以自我拔罐。

上中下三篇，多角度、全方位呵护健康，养生、治病兼顾，一书在手，轻松走自己的健康之路。

编者



目录 Contents

目录

上篇 拔罐基本常识

第一章 拔罐养生，做到先知常识

拔罐准备 / 004

罐具：家庭拔罐要做的准备工作 / 004

方法：在家拔罐专家来教你 / 007

流程：养生祛病的拔罐操作流程 / 012

注意：拔罐需要注意的事项 / 014

拔罐好处 / 017

滋阴回阳，阴阳平衡百病皆消 / 017

行气活血，疏通经络身体健康 / 018

祛除淤滞，经络通畅，止痛消肿 / 019

一查便知，察言观色，罐印诊病 / 020

拔罐操作 / 022

排气类：3种拔罐方法看着选 / 022

运用类：3种拔罐方法对症选用 / 028

形式类：5种拔罐方法各显神通 / 032

禁忌：有些人不宜拔罐调治 / 035



中篇 怎么拔不生病

■ 第二章 补虚养脏：五脏不虚身体棒

养生养气血 / 040

人活一口气，人要有气才有命 / 040

血为本，无血五脏“大罢工” / 042

经穴，气血运行的“管道路线” / 044

拔罐，去除淤滞，五脏“不虚” / 047

怎么拔养心 / 049

心：人体气血运行的“发动机” / 049

就地取材，养心就取“心经” / 050

心包经，君主之官的护佑“大力士” / 051

健脑益智，拔罐梳头不再“健忘” / 053

益气养血，一觉到天亮“不失眠” / 054

拔补心气，神清气爽“神经不衰弱” / 055

补足心气，防突发耳聋“听不清” / 057

怎么拔养肺 / 058

肺：分配气血的人体“大管家” / 058

就地取材，养肺益气调养“肺经” / 059

宣通肺气，吸拔痰不再咳嗽 / 060

怎么拔养脾胃 / 063

脾：人体气血运行的“加工厂” / 063



就地取材，养脾健胃多用“脾经” / 064

调补胃气，防治实虚型呃逆 / 065

怎么拔养肾 / 068

肾：人体气血储蓄的“银行” / 068

就地取材，应经常敲打“肾经” / 069

补气壮骨，趁早预防“骨质疏松” / 070

益肾壮骨，趁早预防“足跟痛” / 072

怎么拔养肝 / 074

肝：人体气血运行的“交通枢纽” / 074

就地取材，养肝护肝就用“肝经” / 075

疏肝化瘀，轻松吸拔预防“脂肪肝” / 076

第三章 男女有别：女人养阴，男人养阳

滋阴回阳保健康 / 080

要想健康寿命长，全靠调阴阳 / 080

阴阳是总纲，阴虚生热，阳虚生寒 / 081

怎么拔女人养阴 / 082

曲骨穴：调经止带，预防带下病 / 082

中极穴：通利膀胱，预防崩漏带下 / 083

关元穴：回阳补气，调补虚劳体弱 / 083

气海穴：升阳补气、强身保健的要穴 / 084

神阙穴：回阳救逆，防病养病的重中之重 / 085

水分穴：健脾化湿，一切水肿都能防 / 086

下脘穴：消积化滞，腹胀、呕吐双面调 / 087

建里穴：健脾和胃，腹不胀，肠不鸣 / 087

中脘穴：理气止痛，胃不痛，睡得香 / 088



膻中穴：宽胸理气，气不喘，胸不闷 / 089

玉堂穴：宽胸化痰，不咳嗽、气喘 / 090

承浆穴：祛风通络，防治口眼歪斜 / 090

怎么拔男人养阳 / 092

养阳原则：温关通窍，男人养阳的秘诀 / 092

腰阳关穴：强腰补肾，防腰痛下肢痿痹 / 092

命门穴：补肾壮阳，阳气虚弱者宜常吸拔 / 093

悬枢穴：强壮腰脊，轻松吸拔腰脊不痛 / 094

中枢穴：益肾利湿，远离呕吐、腹胀 / 095

至阳穴：宽胸利膈，心痛、胃痛就找它 / 095

神道穴：养心安神，预防心悸不失眠 / 096

身柱穴：宣肺止咳，“咳”不容缓 / 097

陶道穴：熄风安神，去除热病不头痛 / 097

大椎穴：解表清热，不怕热病不畏寒 / 098

哑门穴：通络开窍，声哑重舌找哑门 / 099

风府穴：通利机关，拔罐不眩晕不咽痛 / 100

后顶穴：宁心安神，缓解压力心不烦 / 101

上星穴：清肝明目，头不晕，目不痛 / 101

水沟穴：苏厥救逆，预防中暑、昏厥 / 102

第四章 养颜瘦身，拔罐让你美得自然

怎么拔祛斑 / 106

去除黄褐斑：吸拔大椎等穴活血祛斑 / 106

祛除雀斑，闪火罐法防黑色素沉淀 / 107

怎么拔除皱 / 109

面部皱纹，吸拔太阳等穴寻回光滑美肌 / 109



颈部皱纹，走罐法不再泄露你的年龄 / 111

怎么拔丰胸 / 112

产后乳房下垂，留罐法让你日渐坚挺 / 112

乳房发育不良，留罐法丰满又健康 / 113

怎么拔减肥 / 114

减肥瘦臀：吸拔中脘等穴瘦臀 / 114

减肥瘦腰：吸拔肾俞等穴瘦腰 / 115

减肥瘦腹：吸拔气海等穴消除小腹赘肉 / 117

减肥瘦身：吸拔脾俞等穴瘦下来 / 119

下篇 生病了怎么拔

■ 第五章 内科病怎么拔

感 冒 / 124

方法1：风寒感冒，吸拔大椎等穴疏风散寒 / 124

方法2：风热感冒，吸拔肺俞等穴疏风泄热 / 126

方法3：暑湿感冒，吸拔至阳等穴清暑利湿 / 127

头 痛 / 129

方法1：风寒头痛，吸拔大椎等穴解表止痛 / 129

方法2：风热头痛，吸拔风门等穴活络止痛 / 130

方法3：肝火头痛，吸拔风池等穴熄风止痛 / 131

方法4：痰浊头痛，吸拔大椎、中脘等穴 / 132



方法5: 瘀血头痛, 吸拔大椎、百会等穴 / 132

方法6: 肾虚头痛, 吸拔肾俞等穴滋养肾阴 / 133

腹 泻 / 135

方法1: 急性腹泻, 吸拔天枢等穴能救急 / 135

方法2: 慢性腹泻, 两组穴交替吸拔慢泻快调 / 136

方法3: 脾虚腹泻, 吸拔中脘等穴健脾和胃 / 137

方法4: 伤食腹泻, 吸拔中脘等穴调理肠腑 / 137

方法5: 寒湿腹泻, 吸拔中脘等穴健脾利湿 / 138

方法6: 湿热腹泻, 吸拔合谷等穴益气和中 / 139

方法7: 肝郁腹泻, 吸拔中脘等穴疏肝止泻 / 140

方法8: 肾虚腹泻, 吸拔肾俞等穴强腰止泻 / 140

便 秘 / 141

方法1: 实证便秘, 吸拔脾俞等穴排得快 / 142

方法2: 虚证便秘, 吸拔神阙等穴便而有力 / 143

高血压 / 144

方法1: 肝火亢盛型, 吸拔大椎等穴平肝熄风 / 144

方法2: 阴虚阳亢型, 吸拔肝俞等穴清利头目 / 145

方法3: 肾精不足型, 吸拔肾俞等穴行气降压 / 146

糖尿病 / 148

方法1: 上消型, 吸拔大椎等穴消解肺热伤津 / 148

方法2: 中消型, 吸拔胃俞等穴缓解胃热炽盛 / 149

方法3: 下消型, 吸拔关元等穴缓解肾脏亏虚 / 150

胃 炎 / 152

方法1: 急性胃炎, 拔罐疗法配合治疗起效快 / 152

方法2: 慢性胃炎, 分清症候再拔罐 / 153



胃下垂 / 157

方法1：脾虚气陷，吸拔百会等穴举陷升提 / 157

方法2：脾胃不和，吸拔脾俞等穴健脾和胃 / 158

支气管哮喘 / 160

方法1：急性发作期，拔罐豁痰祛湿利气 / 161

方法2：慢性缓解期，拔罐健脾补肺益肾 / 161

消化性溃疡 / 164

方法1：脾胃虚寒，吸拔巨阙等穴调脾胃 / 165

方法2：肝气犯胃，吸拔中脘等穴调情志 / 166

方法3：气血郁滞，吸拔上脘等穴通气血 / 167

第六章 外科病怎么拔

落 枕 / 170

方法1：风寒阻络，吸拔颈部压痛点祛风寒 / 170

方法2：气滞血瘀，吸拔大椎等穴行气活血 / 171

颈椎病 / 173

方法1：寒湿所致，吸拔肩井等穴温经散寒 / 174

方法2：血瘀所致，吸拔曲池等穴舒筋活络 / 174

肩周炎 / 176

方法1：风寒肩痛，吸拔大椎等穴散寒通络 / 176

方法2：外伤淤滞，肩关节疼痛区走罐消肿 / 178

方法3：气血淤滞，吸拔天宗等穴肩不痛 / 178

腰肌劳损 / 179

方法1：寒湿腰痛，吸拔大椎等穴祛寒除湿 / 179

方法2：劳损腰痛，吸拔关元俞等穴通络止痛 / 180



方法3：肾虚腰痛，吸拔肾俞等穴强腰补肾 / 181

网球肘 / 183

方法1：风寒阻络，吸拔曲池等穴祛风解表 / 183

方法2：气滞血瘀，吸拔膈俞等穴散瘀活血 / 184

痔 疮 / 186

方法1：气滞血瘀，背部膀胱经走罐凉血消痔 / 186

方法2：湿热下注，吸拔承山等穴清热利湿 / 187

方法3：脾胃亏损，吸拔气海俞等穴理肠疗痔 / 188

脱 肛 / 189

方法1：中气下陷，吸拔百会等穴升阳举陷 / 189

方法2：脾肾两虚，吸拔脾俞等穴防直肠滑脱 / 191

方法3：湿热下注，吸拔承山等穴防肛热肠脱 / 192

第七章 男科病怎么拔

遗 精 / 196

方法1：梦遗，吸拔肾俞等穴滋阴养阳 / 196

方法2：滑精，吸拔关元等穴固摄精关 / 198

阳 痿 / 200

方法1：命门火衰，吸拔关元等穴补肾强身 / 200

方法2：心脾两亏，吸拔心俞等穴益养气血 / 201

方法3：湿热下注，吸拔次髂等穴清利湿热 / 202

早 泄 / 204

方法1：肾虚不固，吸拔命门等穴培补肾元 / 205

方法2：心脾两虚，吸拔脾俞等穴健脾养心 / 206



前列腺炎 / 208

方法1：湿热内蕴，吸拔肾俞等穴清热利湿 / 209

方法2：脾肾阳虚，吸拔脾俞等穴活血化瘀 / 210

第八章 妇科病怎么拔

月经不调 / 214

方法1：肾虚型，吸拔肾俞等穴固肾调经 / 214

方法2：实热型，吸拔肝俞等穴清热凉血 / 215

方法3：虚热型，吸拔大椎等穴迫血归经 / 216

痛 经 / 217

方法1：气滞血瘀，吸拔膈俞等穴理气止痛 / 217

方法2：寒湿凝滞，吸拔肾俞等穴温经止痛 / 219

方法3：气血亏虚，吸拔脾俞等穴补益气血 / 219

闭 经 / 221

方法1：气血虚弱，吸拔血海等穴补气养血 / 222

方法2：气滞血瘀，吸拔肝俞等穴理气活血 / 222

方法3：痰湿阻滞，吸拔大椎等穴燥湿化痰 / 222

带下病 / 224

方法1：脾虚湿困，吸拔脾俞等穴温经止带 / 225

方法2：湿热下注，吸拔次髎等穴固涩止带 / 225

盆腔炎 / 228

方法1：寒湿凝滞，吸拔肾俞等穴清热利湿 / 228

方法2：湿热下注，吸拔肝俞等穴清利湿热 / 229

方法3：气滞血瘀，吸拔心俞等穴行气活血 / 230



外阴瘙痒 / 231

方法1：肝经湿热，吸拔八髎等穴清热止痒 / 231

方法2：肝肾阴虚，吸拔肝俞等穴补虚止痒 / 232

更年期综合征 / 233

方法1：心肾不交，吸拔心俞等穴安神定志 / 234

方法2：肝肾阴虚，吸拔肝俞等穴滋阴补虚 / 234

方法3：脾肾阳虚，吸拔肾俞等穴益阳补虚 / 234

第九章 儿科病怎么拔

小儿腹泻 / 238

方法1：风寒型，吸拔大椎、天枢等穴 / 238

方法2：伤食型，吸拔大杼、脾俞等穴 / 239

方法3：脾胃虚弱型，吸拔命门等穴 / 240

小儿疳积 / 242

方法1：脾胃亏虚型，背部脊柱两侧走罐调脾胃 / 243

方法2：寄生虫型，吸拔百虫窝穴巧治 / 243

小儿厌食 / 245

方法1：健运脾胃，吸拔神阙、天枢等穴 / 246

方法2：消食导滞，吸拔脾俞、胃俞等穴 / 246

小儿遗尿 / 248

方法1：脾胃气虚，吸拔脾俞等穴调气补虚 / 249

方法2：下部湿热，吸拔气海等穴清热利湿 / 249

方法3：肾气不足，吸拔肾俞等穴培元固本 / 250

百日咳 / 251

方法1：发病初期，吸拔大椎等穴止咳 / 252



方法2: 痉咳期, 针罐法吸拔大椎穴调治 / 252

方法3: 恢复期, 背部走罐病痊愈 / 253

■ 第十章 五官科病怎么拔

近 视 / 256

方法1: 肝肾不足型, 吸拔承泣等穴看得清 / 256

方法2: 脾气虚弱型, 吸拔风池等穴补虚明目 / 257

慢性鼻炎 / 259

方法1: 风邪犯肺, 吸拔风池等穴驱邪止痒 / 260

方法2: 胆经热盛, 吸拔上星等穴清热除燥 / 260

鼻出血 / 262

方法1: 肺热鼻出血, 点刺闪罐法清热止血 / 263

方法2: 胃热鼻出血, 吸拔曲池等穴清热止血 / 263

牙 痛 / 265

方法1: 风火牙痛, 吸拔颊车等穴止牙痛 / 266

方法2: 胃火牙痛, 沿膀胱经走罐止牙痛 / 266

方法3: 肾虚牙痛, 吸拔下关等穴 / 267

耳 鸣 / 268

方法1: 实证耳鸣, 吸拔曲池、支沟等穴 / 268

方法2: 虚证耳鸣, 吸拔外关、太冲等穴 / 269

慢性咽炎 / 270

方法1: 肺胃有热型, 刺络拔罐法滋阴降火 / 271

方法2: 肺肾亏虚型, 吸拔天突等穴补虚利咽 / 272



扁桃体炎 / 273

方法1：肺胃有热，吸拔肺俞、少商等穴 / 273

方法2：肺肾亏虚，吸拔天突、太溪等穴 / 274

第十一章 皮肤科病怎么拔

痤疮 / 278

方法1：肺经风热型，吸拔大椎等穴清热去邪 / 279

方法2：脾胃积热型，吸拔灵台等穴燥湿清热 / 279

方法3：瘀血阻滞型，吸拔膈俞等穴祛除淤积 / 281

湿疹 / 282

方法1：湿热型，吸拔大椎等穴燥湿清热 / 283

方法2：脾虚型，灸罐法健脾胃口好起来 / 284

方法3：血虚型，吸拔病灶局部补虚止痒 / 285

荨麻疹 / 286

方法1：风热型，吸拔神阙、大椎穴疏风清热 / 287

方法2：血虚型，吸拔风池等穴补虚止痒 / 287