

【随手查系列】

会说话的
二维码口袋书

对症 拔罐

随手
查

真人图解，轻松取穴。
一拔就灵，速效祛病。
无病保健，健康无忧。

103种保健祛病拔罐疗法

北京中医药大学针灸推拿学院博士生导师

李志刚 / 主编



扫一扫，“码”上看
高血脂拔罐疗法视频

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

对症拔罐随手查/李志刚主编. --乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5

(随手查系列)

ISBN 978-7-5372-6107-4

I. ①对… 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048852号

对症拔罐随手查

DUIZHENG BAGUAN SUISHOUCHA

出版发行	新疆人民出版社 新疆人民卫生出版社
策划编辑	江 娜
责任编辑	郝 亮
版式设计	谢丹丹
封面设计	伍 丽
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	880毫米×1230毫米 64开
印 张	4.5
字 数	200千字
版 次	2015年9月第1版
印 次	2015年9月第1次印刷
定 价	19.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



前言 preface

你关注养生吗？你喜欢用简便的方式调整自己身体的平衡状态吗？你想了解中国医学几千年来最普遍的养生工具是什么吗？如果你都回答是的，那么拔罐疗法无疑是非常好的选择。

拔罐法又名“火罐气”，古称“角法”。这是一种以杯罐作工具，借热力排去其中的空气产生负压，使其吸附于皮肤，造成瘀血现象的一种疗法。古代医家用它来吸血排脓，后来又扩大应用于各类内科疾病，例如肺癆、风湿、月经不调、高血压等。拔罐疗法不仅安全可靠，操作方便，而且将拔罐与人体穴位相结合，能够使人体疏通经络、通畅气血、消肿止痛、调理人体阴阳平衡、祛风拔毒、驱寒除湿，达到治疗疾病的效果，起到保健的作用。

本书主要分三部分：第一部分教大家认识拔罐疗法的基本知识；第二部分主要介绍拔罐的多种保健方式；第三部分介绍了多种常见疾病的拔罐治疗方式。全书内容通俗易懂，图文并茂，一学就会，是您和家人不可多得的养生保健书。



contents

目录



第一章 拔罐指点——安全操作零失误

- 002 拔罐的奇妙功效
- 005 寻穴定位速成指南
- 009 常用的拔罐方法
- 013 拔罐所需的工具
- 015 拔罐的注意事项
- 018 拔罐时要做好的重要细节
- 020 拔罐的适应证和禁忌证
- 023 罐印所代表的健康状况



第二章 拔罐养生——未病先防

五脏六腑拔

- 026 健脾养胃
- 028 养心安神
- 030 宣肺理气
- 032 补肾强腰

靓丽佳人拔

- 034 瘦身降脂

- 036 调经止带

- 038 排毒通便

- 040 益气养血

健康长寿拔

- 042 强身健体

- 044 降压降糖

第三章 拔罐治病法——手到病除

呼吸疾病拔

- 048 感冒

- 051 咳嗽

- 054 发热

- 056 支气管炎

- 059 肺炎

- 062 哮喘

- 065 胸闷

- 068 空调病

- 070 慢性咽炎

心脑血管疾病拔

- 072 头痛

075 冠心病

078 高血压

080 低血压

083 中风后遗症

086 心律失常

088 偏头痛

精神和神经疾病拔

090 眩晕

092 失眠

094 三叉神经痛

096 癫痫

098 疲劳综合征

100 神经衰弱

消化疾病拔

103 呕吐

106 胃痛

108 胃下垂

110 慢性胃炎

113 慢性胆囊炎

116 消化性溃疡

118 打嗝

121 腹胀

124 腹泻

127 便秘

130 痢疾

132 急性肠炎

134 痔疮

136 胆结石

139 脂肪肝

内分泌疾病拔

142 高血脂

145 糖尿病



148 肥胖症

150 中暑

152 甲亢

154 类风湿性关节炎

泌尿生殖疾病拔

157 阴囊潮湿

160 慢性肾炎

162 尿道炎

165 前列腺炎

168 早泄

171 阳痿

174 不育症

177 性冷淡

180 遗精

182 膀胱炎

184 尿潴留

妇产疾病拔

186 月经不调

188 痛经

191 闭经

194 崩漏

196 带下病

198 乳腺增生

201 慢性盆腔炎

204 子宫脱垂

骨伤疾病拔

206 颈椎病

208 肩周炎

211 膝关节炎

214 脚踝疼痛

216 小腿抽筋

219 腰椎间盘突出

222 腰酸背痛

224 腰肌劳损

226 坐骨神经痛

228 风湿性关节炎

231 网球肘

234 肌肉萎缩

236 强直性脊柱炎

五官疾病拔

239 鼻出血

242 麦粒肿

244 鼻炎

246 咽喉肿痛

248 急性扁桃体炎

251 耳鸣耳聋

254 牙痛

256 青光眼

258 梅尼埃综合征

皮肤疾病拔

261 湿疹

264 冻疮

266 痤疮

268 黄褐斑

270 脚气

272 玫瑰糠疹

274 丹毒

276 神经性皮炎

278 带状疱疹

第一章

拔罐指点—— 安全操作零失误

拔罐在中国医学历史中一直走着变革之路，从刚开始的吸血排脓，到后来的除湿保健，都在临床上得到了良好的成果。在借助经络穴位的共同作用下，已经成为了保健养生方法最好的选择之一，并广泛运用于家庭生活中。毫无疑问，拔罐的知识也是正确指导家庭保健养生必须学习认识的。

拔罐的奇妙功效

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所客之处。在防治疾病时，穴位是治疗疾病的刺激点与反应点，以通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于和调，从而达到祛除病邪的目的。而穴位拔罐可以增强机体免疫力，防病治病，除此之外，还具有其他一系列的功​​效，临床实践证明：拔罐有以下5大功效。

负压作用

人体在火罐负压吸拔的时候，皮肤表面有大量气泡溢出，从而加强局部组织的气体交换。通过检查，也观察到负



压使局部的毛细血管通透性变化和毛细血管破裂，少量血液进入组织间隙，从而产生瘀血，红细胞受到破坏，血红蛋白释出，出现自家溶血现象。在机体自我调整中产生行气活血、舒筋活络、消肿止痛、祛风除湿等功效，起到一种良性刺激，促其恢复正常功能的作用。

温热作用

局部皮肤有温热刺激作用，温热刺激能使血管扩张，促进以局部为主的血液循环，改善充血状态，加强新陈代谢，使体内的废物、毒素加速排出，改变局部



组织的营养状态，增强血管壁通透性。增强白细胞和网状细胞的吞噬活力，增强局部耐受性和机体的抵抗力，起到温经散寒、清热解毒等作用，从而达到促使疾病好转的目的。

调节作用

拔罐的调节作用是建立在负压或温热作用的基础之上的，首先是对神经系统的调节作用，并加强大

脑皮层对身体各部分的调节功能，使患部皮肤相应的组织代谢旺盛，促使机体恢复功能，阴阳失衡得以调整，使疾病逐渐痊愈。

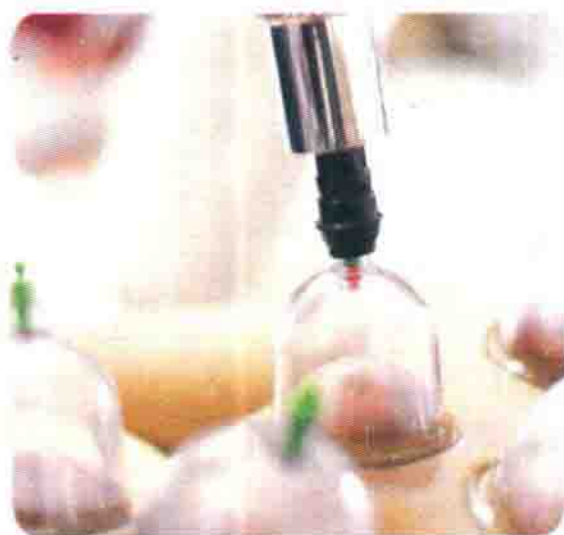
其次是调节微循环，提高新陈代谢。微循环的主要功能是进行血液与组织间物质的交换，其功能的调节在生理、病理方面都有重要意义。

疏通经络，调和气血

作为运行气血的通路，经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会发生疾病，通过拔罐，可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。

扶正祛邪，增强体质

《素问·邪客篇》曰：“补其不足，泻其有余，调其虚实，以通其道而去其邪。”拔罐是通过刺激穴位，增强其扶正、祛邪的功能，从而促进自身的消化吸收和营养代谢，保持软组织的弹性，提高肺活量等，提高机体免疫能力，进而防止发病。

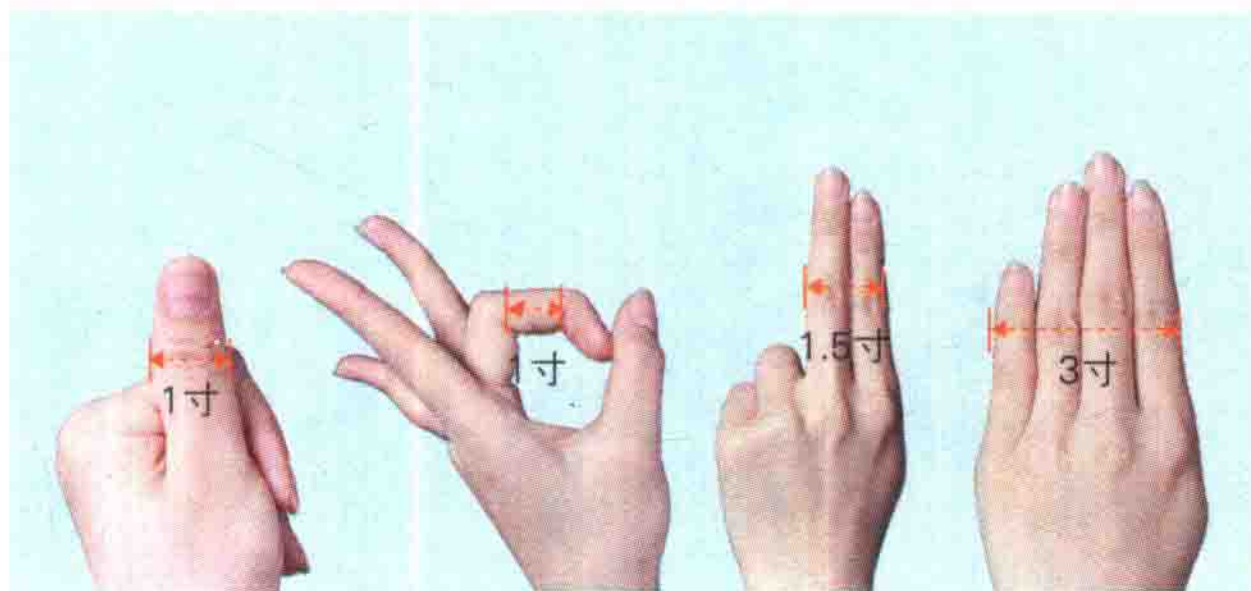


寻穴定位速成指南

经络能“决生死，处百病，调虚实”，可见它是有神奇的功效的。而准确取穴是获得最佳治疗效果的关键，也就是说要找准穴位才能起到好的疗效。在这里，我们给大家介绍中医常用的5种简单的找穴方法。

手指同身寸度量法

手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。



(1) 拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

(2) 中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

(3) 横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。

简便定位法

简便定位法是临床中一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市；两手虎口自然平直交叉，一手指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处取列缺；握拳屈指时中指尖处为劳宫等。此法是一种辅助取穴方法。



依据体表标志取穴

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙穴位于腹部脐中央；膻中穴位于两乳头中间。

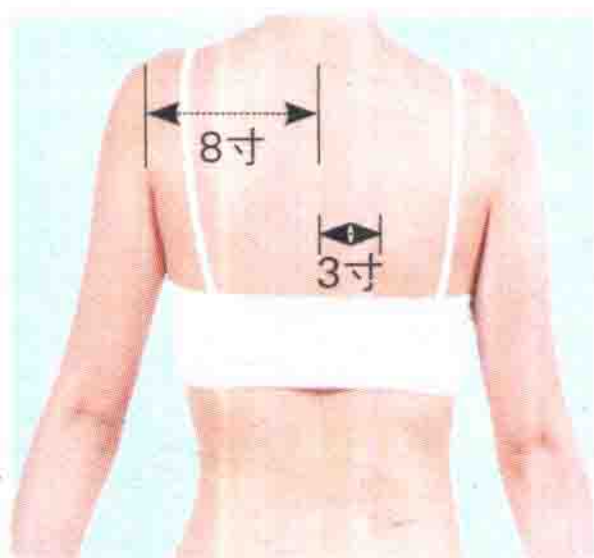
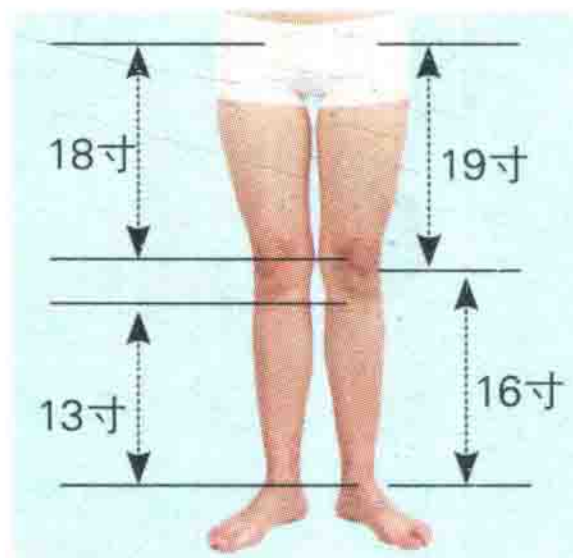
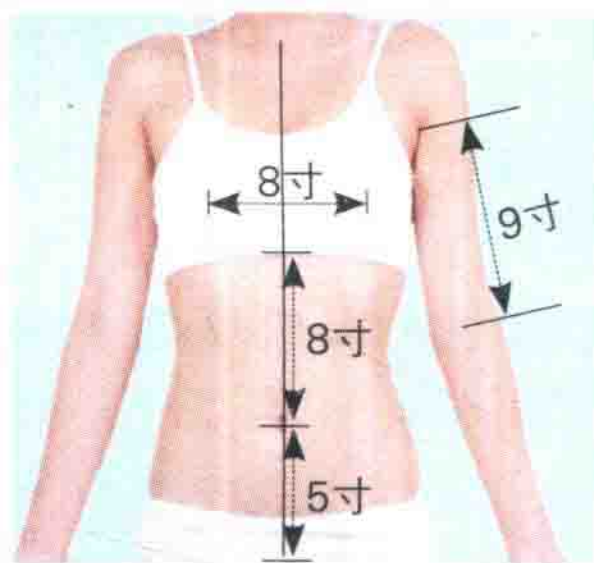


动作标志：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



依据人体骨度定位取穴

始见于《灵枢·骨度》篇。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度。作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸。



感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或和周围皮肤有温度差如发凉发烫，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。

常规拔罐法

主要有单罐和多罐两种方法。

单罐：用于病变范围较小或压痛点。可按病变的或压痛的范围大小，选用适当口径的火罐。



如胃病在中脘穴

拔罐；冈上肌肌腱炎在肩髃穴拔罐等。

多罐：用于病变范围比较广泛的疾病。可按病变部位的解剖形态等情况，酌量吸拔数个乃至十几个。如某一肌束劳损

常用的拔罐方法

