

中医堂

会说话的理疗书

对症拔罐

速查图典

一拔灵，养生之典范，祛病之楷模。
常见疾病，巧手应对，求医不如求己。

李志刚 著

《本草纲目拾遗》有言：

“拔罐可治风寒头痛及眩晕、
风痹、腹痛等症，可使风寒尽
出，不必服药”。

- 感冒拔罐疗法
拔取中府、大椎、肺俞等穴
- 肩周炎拔罐疗法
拔取肩井、肩髃、肩髃等穴
- 便秘拔罐疗法
拔取天枢、脾俞、胃俞等穴

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

拔走一身病痛

逐寒祛湿 阴阳平衡
疏通经络 解除疲劳
祛除瘀滞 增强体质
行气活血 拔毒泻热

一看就会的精选法

拔罐祛湿排毒消百病

体内湿气重，在中脘、水分等穴位
上拔罐，穴位表皮处会出现小水泡，
这说明体内的湿气在往外排出。

一拔就灵的老验方

拔罐活血通络散瘀滞

失眠多梦者，在心俞、肾俞、内关
上拔拔罐，就能一觉到天亮……

中|医|堂
会说话的理疗书

对症
拔罐
速查图典

李志刚 著

图书在版编目(CIP)数据

对症拔罐速查图典/李志刚著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2016. 10

(中医堂·会说话的理疗书)

ISBN 978-7-5352-9081-6

I. ①对… 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(2016)第204891号

责任编辑 林 潇
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书策划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出版发行 湖北科学技术出版社
网 址 <http://www.hbstp.com.cn>
地 址 武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话 027-87679468
邮 编 430077
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
邮 编 518000
开 本 723×1020 1/16
印 张 13
字 数 200千字
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷
定 价 39.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

一拔就灵的老验方，一看就会的精选法。
家庭保健必备工具书。

随着大众保健意识的提高，拔罐疗法以其绿色健康、简便易行、对身体无毒副作用等优势 and 特点，逐渐成为社会大众日常保健和防病治病推崇的方式之一。拔罐疗法是非药物治疗中较优秀的疗法之一，是自然疗法的重要组成部分，它以中医的脏腑、经络、气血等理论为基础，采用“内病外治”的方法进行治疗。

拔罐疗法通过拔罐对机体皮肤、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，濡养组织、器官，温煦皮毛，同时振奋虚衰的脏腑功能，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。因为拔罐疗法是一种全身的综合性疗法，所以许多疾病，只要根据中医理论选用不同的拔罐手法，就会起到很好的治疗或辅助治疗作用，如失眠、疲劳综合征、颈椎病、肩周炎、腰椎病等。

拔罐可活血通络散瘀滞，祛湿排毒消百病，看似普通却有着很好的疗效。体内湿气重者，在中脘、水分等穴位上拔罐，穴位表皮处会出现小水疱，这说明体内的湿气在往体外排出；失眠多梦者，在心俞、肾俞穴上拔罐，就能一觉到天亮……

有人会问，是不是只有专业的医师才能进行拔罐呢？其实，只要了解拔罐的基础知识、掌握拔罐的操作方法以及明确拔罐的禁忌和应急处理方法，自己在家就可以轻松拔罐。

本书详细介绍了多种养生保健及各科病症的不同拔罐疗法，书中每一个拔罐步骤都配有相应的真人图，让读者一目了然，能简单找准穴位。最具特色的是，书中的每个病症都配有二维码，只要动手扫一扫，就能轻松看视频、学拔罐，即便是对穴位不甚了解的初学者，只要看完本书，也能轻松学会拔罐。

目录 Contents

对症拔罐速查图典

第一章 罐疗基础知识

拔罐疗法功效	002
常用罐具的选择	003
拔罐的适应证与禁忌证	004
全方位答疑，拒绝拔罐误区	005
拔罐手法各不同，疗效立显	006
取穴手法有技巧	009
熟悉病症常用穴，搭配治疗疗效好	011
火罐的上罐与起罐	013
留罐的时间与疗程	015
罐印罐语，聆听身体的声音	016
拔罐不适的应对方法	017

第二章 罐疗养生，未病先防

健脾养胃.....	020
养心安神.....	022
宣肺理气.....	024
补肾强腰.....	026
益气养血.....	028
排毒通便.....	030
调经止带.....	032
瘦身降脂.....	034
降压降糖.....	036
强身健体.....	038

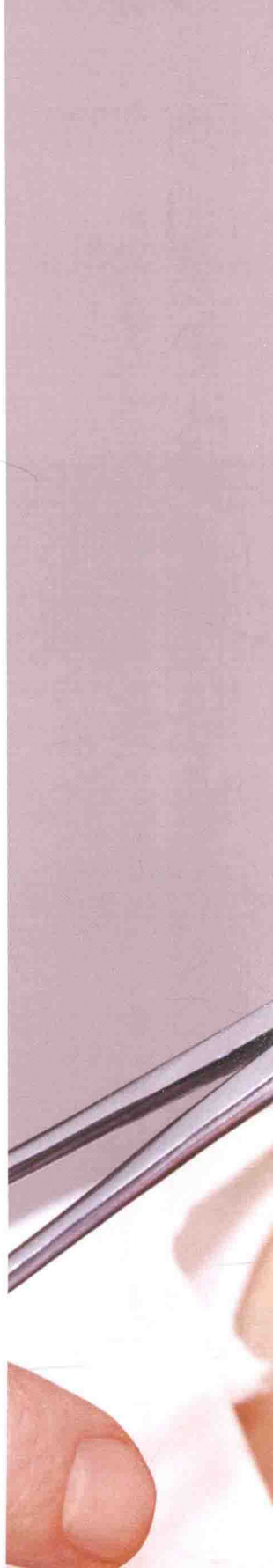
第三章 罐疗常见病， 轻松舒适乐无忧

感冒.....	042
发热.....	045
咳嗽.....	048
慢性咽炎.....	051
支气管炎.....	054
哮喘.....	057
胸闷.....	060

空调病	063
头痛	066
失眠	069
神经衰弱	072
胃痛	075
呕吐	078
腹胀	081
腹泻	084
便秘	087
疲劳综合征	090

第四章 罐疗慢性病， 神清气爽到百岁

糖尿病	094
高血压	097
高脂血症	100
慢性肾炎	103
慢性胃炎	106
脂肪肝	109
冠心病	112
风湿性关节炎	115
脱肛	118
脑卒中后遗症	120



第五章

罐疗两性疾病， 难言之隐不用愁

月经不调.....	124
带下病.....	127
痛经.....	130
闭经.....	133
崩漏.....	136
慢性盆腔炎.....	139
乳腺增生.....	142
更年期综合征.....	144
前列腺炎.....	147
尿道炎.....	150
早泄.....	153
遗精.....	156

第六章

罐疗颈肩腰腿痛， 通经活络身体强

颈椎病	160
落枕	163
肩周炎	166
腰椎间盘突出	169
腰肌劳损	172
腰酸背痛	174
坐骨神经痛	176
网球肘	178
膝关节炎	180
小腿抽筋	182

第七章

罐疗美容瘦身， 清热排毒效果佳

黄褐斑	186
痤疮	188
湿疹	190
目赤肿痛	192
睑腺炎	195
肥胖症	198



第一章



罐疗基础知识

拔罐是中医传统疗法的重要组成部分，民间长期流行着一句话：“**扎针拔罐子，病好一半子。**”可见拔罐疗法在民间的影响。有人会问，拔罐难吗？要知道拔罐的特点就是操作简便、取材容易、安全可靠，没有经过特殊训练的普通群众可以跟着本章内容学习拔罐的基础知识，轻松上手。

拔罐疗法功效

拔罐是基于经络学说发展起来的一种中医传统疗法。拔罐疗法有数千年的历史，由于方便易行，适用于家庭保健，故能广泛流传于民间。近年来，随着医疗实践的不断发展，人们对于拔罐的功效也有了更深入的了解。

平衡阴阳

中医认为：“阴平阳秘，精神乃治。”维持和稳定阴阳动态平衡是正常人体自身固有的功能。这种自稳功能一旦丧失，就会出现阴阳偏盛偏衰的病理现象。机体阴阳平衡失调，是疾病发生的根本原因。拔罐疗法通过吸拔身体某一特定部位或穴位，能够改善和调整内脏的生理功能，使机体达到阴阳平衡状态。

扶正祛邪

中医认为：“正气存内，邪不可干。”疾病的发生、发展过程，就是人体的正气与外邪相争的过程。在这个过程中，若正气盛，邪不得侵，则病退；若邪气旺，正不胜邪，则病进。拔罐疗法能激发经络之气，振奋衰弱的脏腑机能，提高机体的抗病能力，同时，通过吸拔作用，能排出风、寒、湿邪及瘀血，发挥扶正祛邪的作用。

疏经通络

中医认为：“经脉者所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”经络是人体气血运行的通路。它遍布全身，内属脏腑，外络肢节，沟通内外，贯串上下，将人体内部脏腑与外部的组织器官联系成一个有机的整体，使人体各部分的功能保持相对的平衡与协调。当人体发生疾病时，经络气血功能失调，出现气滞血瘀，经络阻隔。拔罐能调整经气，疏通经络，并通过经络系统影响其所络属的脏腑、组织的功能，使百脉疏通，五脏安和，达到“通则不痛”的疗效。

调和气血

中医认为，气血是构成人体的基本物质，“内溉脏腑，外濡腠理”，是脏腑、经络、组织器官进行生理活动的基础，人体的一切组织都需要气血的供养和调节才能发挥功能。若气血失和，则五脏六腑、皮肉筋骨将失去濡养，以致脏腑组织的功能活动发生异常，从而产生一系列的病理变化。拔罐疗法利用罐压造成局部瘀血，具有调和气血，促进气血运行，改善血液循环的作用。刺络拔罐疗法能够活血祛瘀，通络止痛。

常用罐具的选择

在古代，拔罐疗法一般选用动物的角来做罐具，但是经过漫长的发展过程，罐具的种类逐渐丰富，主要有以下几种。

竹筒火罐

取坚实成熟的竹筒，一头开口，一头留节作底，罐口直径分3、4、5厘米三种，长短为8~10厘米。口径大的，用于面积较大的腰背及臀部。口径小的，用于四肢关节部位。

竹罐优点 轻便耐用、便于携带、经济实惠、不易破碎。竹罐吸附力比玻璃罐大，不仅可以用于肩背等肌肉丰满之处，而且可应用于腕、踝、足背、手背、肩颈等皮薄肉少的部位。



玻璃火罐

玻璃火罐是用耐热硬质玻璃烧制的。形似笆斗，肚大口小，罐口边缘略突向外，分1、2、3三种型号，清晰透明，罐口光滑吸拔力好。

玻璃罐优点 罐口光滑，罐体透明，便于观察拔罐部位皮肤充血、瘀血程度，从而容易掌握留罐时间，是目前临床应用最广泛的罐具，特别适用于走罐、闪罐、刺络拔罐及留针拔罐。



抽气罐

用青、链霉素药瓶或类似的小药瓶，将瓶底切去磨平，切口须光洁，瓶口的橡皮塞须保留完整，便于抽气时应用。现多用透明塑料制成，不易破碎。上置活塞，便于抽气。

抽气罐优点 不用火、电，不会烫伤皮肤，且操作简便，可用于个人和家庭的自我医疗保健，是目前较普及的新型拔罐器。



陶罐

由陶土烧制而成，形如石臼，罐口平滑，鼓肚，口底稍细，分为大、中、小三种型号。

陶罐优点 吸力强。

陶罐缺点 易破碎，不易观察皮肤的变化。



拔罐的适应证与禁忌证

经过数千年的改进和完善，拔罐疗法已经从古代单一用来治疗外科疾病，发展到现在对内科、妇科、骨科等疾病都能对症运用。即便如此，作为一种治疗方法，必然也有它的局限性。在操作前，要认清拔罐的适应证和禁忌证。

适应证

- 1 内科疾病：感冒、咳嗽、哮喘、心悸、失眠、健忘、胃痛、呕吐、呃逆、腹胀、腹泻、便秘、腹痛、胃下垂、痿证、眩晕、肋痛、水肿、小便不利、遗尿、遗精、阳痿等。
- 2 外科疾病：丹毒、乳腺炎、脱肛、急性阑尾炎、急性胆绞痛、急性输尿管结石等。
- 3 骨科疾病：落枕、颈椎病、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、急性腰扭伤、肩关节周围炎、坐骨神经痛、肋软骨炎、肋间神经痛等。
- 4 妇科疾病：月经不调、闭经、痛经、白带异常、产后腹痛、外阴瘙痒等。
- 5 儿科疾病：小儿发热、小儿呕吐、小儿泄泻、小儿厌食、小儿遗尿、腮腺炎等。
- 6 皮肤科疾病：带状疱疹、银屑病、斑秃、湿疹、风疹、疥疮、白癜风等。



禁忌证

- 1 皮肤传染病、皮肤严重过敏者或皮肤破损溃烂者。
- 2 醉酒后、过饥、过饱、过渴，以及过度疲劳者。
- 3 恶性肿瘤、重度心脏病、心力衰竭、活动性肺结核患者。
- 4 紫癜、血小板减少症、白血病、血友病等凝血功能差、具有出血倾向的疾病。



全方位答疑，拒绝拔罐误区

火罐疗法尽管历史悠久，但是人们对其医疗保健的奥妙之处了解得并不全面。由于人们对拔罐的认识偏差，往往会存在以下几个误区，在此为大家答疑解惑，共同走出拔罐误区。

拔罐后马上洗澡

很多人喜欢在拔完火罐后就立刻洗澡，他们认为在拔完火罐后洗个澡更加舒适，但是这样做是错误的。拔完火罐立刻洗澡是一大养生禁忌，因为拔罐后的皮肤处于一种被轻微损伤的状态，非常脆弱，此时洗澡很容易导致皮肤破裂、发炎。而如果洗冷水澡的话，由于皮肤毛孔处于张开的状态，人很容易受凉。所以拔罐后一定不能马上洗澡。

留罐时间越长越好

不少人认为拔火罐的时间越长，效果就越显著，甚至还有人认为，要拔出水泡才能体现出拔火罐的效果，这些观念都是错误的。拔罐时负压的大小和留罐时间共同对机体造成影响，如果在负压很大的情况下，拔罐时间过长，就可能会出现水泡，这样不但伤害到了皮肤，甚至会导致皮肤感染。

同一位置反复拔取

很多人认为，如果身体某个部位不舒服，拔火罐时多次拔相同的地方就可以产生很好的效果。其实这样会对皮肤造成伤害，因此建议拔火罐的时候可以拔多个位置，既可降低损伤概率又能达到最佳养生效果。

没事也经常拔罐

拔罐虽然具有防治疾病的功效，但无论是哪种治疗方法，一般主张必要时才应用。也就是说，如果身体健康、年轻力壮，不主张有事没事就经常拔罐，有不适症状才需对症拔罐。若是用于保健，消除肌肉酸痛和身体疲劳，最好1周不要超过3次。



拔罐手法各不同，疗效立显

拔罐疗法经过数千年的演变，到了现代已经发展得非常丰富。按照一定的方法归纳，拔罐疗法可以分成三大类，具体如下。

按拔罐的形式分类

① **单罐**：用于范围较小时病变，或用于压痛点。可按病变或压痛的范围大小，选用适当口径的火罐。如肩痛在肩髃穴用小号罐；肩背痛在肩髃穴、天宗穴周围拔大号火罐等。

单罐



② **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，酌量吸拔数个乃至数十个火罐。如某一肌束劳损时可按肌束的位置成行排列吸拔多个火罐，称为“排罐法”。治疗某些内脏或器官的瘀血时，可按脏器解剖部位的范围在相应的体表部位纵横并列吸拔几个罐子。

多罐



③ **闪罐**：罐子拔上后，立即起下，反复吸拔多次，至皮肤潮红为止。多用于局部皮肤麻木或机能减退的虚证病例。

闪罐



④ **留罐**：拔罐后，留置一定的时间，一般留置5~15分钟。罐大、吸拔力强的应适当减少留罐时间；夏季及肌肤薄处，留罐时间也不宜过长，以免损伤皮肤。

留罐



⑤ **推罐**：又称走罐，一般用于面积较大、肌肉丰富的部位，如腰背、大腿等。须选口径较大的罐子，罐口要求平滑，最好用玻璃罐。先在罐口涂一些润滑油脂，将罐吸上后，以手握住罐底，稍倾斜，即后半边着力，前半边略提起，慢慢向前推动，这样在皮肤表面上下或左右来回推拉移动数次，至皮肤潮红为止。

推罐



按排气方法分类

① 投火法：将薄纸卷成纸卷，或裁成薄纸条，燃着到1/3时，投入罐里，将火罐迅速扣在选定的部位上。投火时，不论使用纸卷或是纸条，都必须高出罐口1厘米多，等到燃烧1厘米左右后，纸卷和纸条都能斜立罐里一边，火焰不会烧着皮肤。初学投火法，还可在被拔处放一层湿纸，或涂点水，让其吸收热力，保护皮肤。

投火法



② 闪火法：用7~8号粗铁丝，一头缠绕石棉绳或线带，做成酒精棒。使用前，将酒精棒稍蘸95%酒精，用酒精灯或蜡烛点燃，将带有火焰的酒精棒一头往罐底一闪，迅速撤出，马上将火罐扣在应拔的部位上，此时罐内已成负压即可吸住。闪火法的优点是：当闪动酒精棒时火焰已离开火罐，罐内无火，可避免烫伤，优于投火法。

闪火法



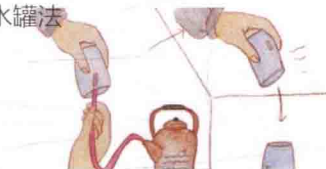
③ 滴酒法：向罐子内壁中部滴1~2滴酒精，将罐子转动一周，使酒精均匀地附着于罐子的内壁上（不要沾罐口），然后用火柴将酒精点燃，将罐口朝下，迅速扣在选定的部位上。

滴酒法



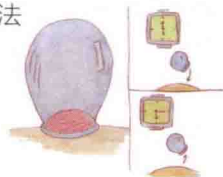
④ 水罐法：一般用于竹罐。先将罐子放在锅内加水煮沸，使用时将罐子倾倒入镊子夹出，甩去水液，或用折叠的毛巾紧扣罐口，趁热按在皮肤上，即能吸住。

水罐法



⑤ 抽气法：先将气罐紧扣在需要拔罐的部位上，用拔罐器从橡皮塞抽出瓶内空气，使瓶内产生负压，即能吸住皮肤。或用抽气筒套在塑料杯罐活塞上，将罐内空气抽出，即能吸着。

抽气法



按综合治疗方法分类

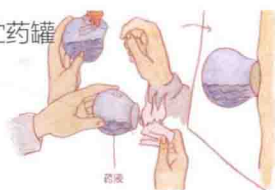
① 煮药罐：将配制成的药物装入布袋内，扎紧袋口，放入清水煮至适当浓度，再把竹罐投入药汁内煮15分钟，使用时，按水罐法吸拔在需要的部位上，多用于风湿痛等。

煮药罐



② 贮药罐：在抽气罐内事先盛贮一定的药液。然后按抽气罐操作法抽去罐内空气，使之吸在皮肤上。也有在玻璃罐内盛贮1/3 ~ 1/2 的药液，然后将火罐吸拔在皮肤上。常用于风湿痛、哮喘、咳嗽、感冒、溃疡病、慢性胃炎、消化不良、牛皮癣等。

贮药罐



③ 针罐：先在一定的部位施行针刺，待达到一定的刺激量后，将针留在原处，再以针刺处为中心，拔上火罐。如果与药罐结合，称为“针药罐”，多用于风湿。

针罐

