



手到病自除系列

真人穴位图，教您准确找穴位
详尽简单的操作方法
方便有效的穴位配伍
拔罐基础知识
+90种常见病对症拔罐法图解
+17种日常拔罐保养方法

对症拔罐

速查手册

对症拔罐，这一本就足够！

李志刚◎编著

北京中医药大学博士生导师
国医堂主任医师

学会这本书，变成拔罐好手
学会这本书，保健在家就做
学会这本书，疾病一拔就走

最贴心的
健康小百科

时代出版
APUTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

手到病自除系列

对症拔罐

速查手册

DUIZHENG BAGUAN SUCHA SHOUCE

李志刚◎编著

北京中医药大学博士生导师
国医堂主任医师

时代出版
APPTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对症拔罐速查手册 / 李志刚编著. —合肥: 安徽
科学技术出版社, 2015. 1
(手到病自除系列)
ISBN 978-7-5337-6508-8

I. ①对… II. ①李… III. ①拔罐疗法-手册 IV.
①R244.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第267821号

对症拔罐速查手册

李志刚 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 王镇

特约编辑: 江娜 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

<http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市彩美印刷有限公司

电话: (0755) 88833688

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6

字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6508-8

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究



Preface 前言

随着社会经济的高速发展，人们的生活节奏日益加快，社会竞争日趋激烈，工作压力也逐渐加大，这无形中加剧了人们精神的紧张，日积月累，许多人身心往往处于亚健康状态，常常感觉腰酸背痛、颈肩疼痛、浑身没劲，但是去医院检查又没有什么异常。这时，就需要一些简单、方便、有效的方法来调理身体、放松身心，而拔罐正是很好的选择。

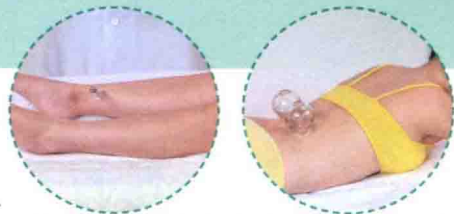
拔罐作为自然疗法的重要组成部分，历史悠久，源远流长，千百年来广泛流传于民间，是中医学领域的瑰宝，它以中医的脏腑、经络、气血等理论为基础，采用“内病外治”的方法进行治疗。现代科学研究也在很多方面证实了拔罐具有良好的临床疗效，它的简单、方便、价廉、有效、无副作用等特点，也受到广大群众的欢迎。

拔罐疗法是以罐为工具，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，引起一系列神经内分泌反应，而达到防病治病、强壮身体的目的一种治疗方法。

本书以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

基本知识以及各种穴位的适应证。还介绍了多种拔罐用具，常见疾病的拔罐方案，拔罐的注意事项及禁忌证等。本书教给你简便、实用、有效的防治方法，让你一学就会。拔罐疗法简单易学，不仅适用于相关疾病患者，健康人也可以用来保健养生，特别适用于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。无论你有无医学基础，都可以轻松入门。

李志刚



Contents 目录

Part 1

拔罐基础课——教你做最好的拔罐师

认识经络——身体的重要通道	002
简便取穴，让您轻松找准穴位	004
拔罐的功效和作用机制	006
图解基础拔罐手法	008
认清拔罐的适应证和禁忌证	011



Part 2

拔罐治病——罐到病自除

呼吸病

感冒	014
发热	015
咳嗽	016
肺炎	017
哮喘	018
空调病	019
支气管炎	020

胸闷	022
----------	-----

心脑血管

头痛	024
偏头痛	025
高血压	026
冠心病	027
低血压	028
心律失常	030
贫血	031
中风后遗症	032

精神和神经疾病

失眠	034
眩晕	035
抑郁症	036
三叉神经痛	037



神经衰弱.....038

面神经麻痹.....040

癫痫.....041

疲劳综合征.....042

消化肝胆病

胃痛.....043

呕吐.....044

腹胀.....046

腹泻.....047

便秘.....048

脂肪肝.....049

消化性溃疡.....050

慢性胃炎.....051

慢性胆囊炎.....052

急性阑尾炎.....053

脱肛.....054

痔疮.....055

泌尿生殖病

尿道炎.....056

慢性肾炎.....057

前列腺炎.....058

膀胱炎.....059

阳痿.....060

早泄.....062

遗精.....063

血精.....064

阴囊潮湿.....065

不育症.....066



内分泌病

高脂血症	067
糖尿病	068
中暑	070
肥胖症	071

妇产科病

月经不调	072
痛经	073
闭经	074
崩漏	076
带下病	077
慢性盆腔炎	078
产后缺乳	079
产后腹痛	080
乳腺增生	082
不孕症	083
更年期综合征	084

骨伤科病

颈椎病	086
肩周炎	087
落枕	088
膝关节炎	089
脚踝疼痛	090
腰酸背痛	091
急性腰扭伤	092
腰椎间盘突出症	093
坐骨神经痛	094
腰肌劳损	095
强直性脊柱炎	096
风湿性关节炎	098
骨质疏松	100
网球肘	101

五官科病

急性结膜炎	102
鼻炎	103

鼻出血	104	皮肤科病	
牙痛	105	冻疮	112
耳鸣耳聋	106	痤疮	113
口腔溃疡	108	皮肤瘙痒	114
咽喉肿痛	110	湿疹	115
急性扁桃体炎	111	神经性皮炎	116

Part 3

拔罐养生——治未病

脏腑保健养生

健脾养胃	118
宣肺理气	119
养心安神	120
补肾强腰	121
强身健体	122
降压降糖	123
瘦身降脂	124

调经止带	125
排毒通便	126
不同体质养生	
气虚体质	127
阳虚体质	128
阴虚体质	129
湿热体质	130
气郁体质	131
痰湿体质	132
血瘀体质	133
特禀体质	134



PART

1

拔罐基础课

——教你做最好的拔罐师

人体的经络像是生命的大河，河中充盈的就是气和血，它们在人的身体中川流不息地运行着。经络“内连五脏六腑，外连筋骨皮毛”，纵横交错令人体形成了一个有机的整体，所有的气血精微物质全都运行于经络当中。经络分布于身体不同的位置，所有的脏腑和器官都通过它们相互联系。所以，平时我们要保持这些道路的通畅，才能保证机体的正常运行和健康。



认识经络——身体的重要通道

可能每个人都希望自己能够拥有一个私人医生，这样便可以随时随地对自己身体所出现的不适作出准确的判断，并且对疾病进行迅速有效的治疗。其实这并非是什么无法实现的梦想，因为我们每个人都有一个人随身携带的专属医生，那就是经络。

《黄帝内经》中指出经络可以“决生死，治百病”，由此道出了经络对我们所起的至关重要的作用。其实正是经络向内归属于五脏六腑，向外四通八达于四肢百骸，把人体各部分联系成了有机的整体。

在传统医学理论当中，经络理论可以说是最独特、最神奇的一部分。历代医家都对经络疗法推崇备至。治疗疾病和预防保健，经络和各种穴位堪称是蕴含在人体内的“金矿”，从中挖掘出的闪光的“金子”可谓数不胜数。在医疗技术相当发达的今天，经络的理论越发显得神奇。

经络分布的独特性造就了它的神奇。人

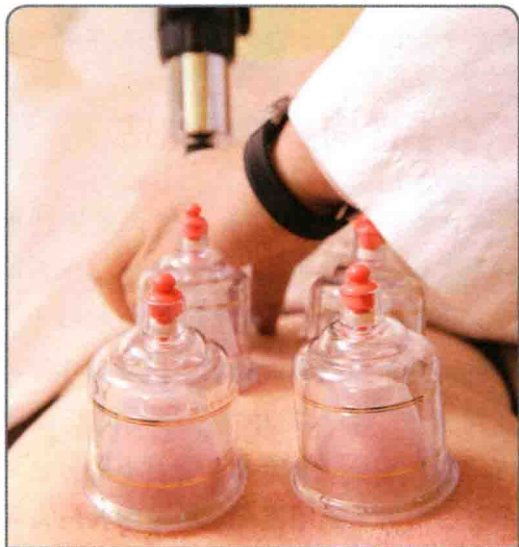
体的整个经络如同一个立体架构的信息网，而穴位便是这个网面上的交会点。这也就确立了经络穴位无可比拟的治疗效果。

以十二正经、奇经八脉为主的经络体系，还包括十五络脉、十二经别、十二经筋和十二皮部等。整个经络纵横交错，入里出表，上下交会，阴阳融合，走行在人体各个脏腑组织之间。其中，经筋、皮部联络肢体筋肉皮肤；浮络和孙络联络着体表各细微之处。这样经络在身体里联络脏腑、沟通四肢和百窍，就如山川河流般将人体联系成一个有机的整体，使所有的活动保持阴阳协调、整体统一。经络承载

着人体的气血精微，并将其运输到人体的各个部分，使人体的体表、五官、九窍、脏腑、皮肉和筋骨均能受到温养濡润，同时又能够带走人体的代谢物。这样就保证了身体有效运转，而避免出现疾病产生痛苦。中医说经络行气血而营阴阳，就是对经络集大成作用的概括。从中医的角度看，经络的运行使营卫之气密布全身，在内调五脏六腑，在外抗御病邪、保卫机体。这样人体就百病不生了。

事实上，经络的确可以反映人体健康的变化。因为经络沟通联络着人体内外，当疾病入侵后，体内就会发生变化，有时候这些疾病更是通过经络传输。因此经络可反映出变化中的病候，例如按压经络可出现明显的压痛；刮痧、拔罐时，有时还会有不同颜色和性状的痧症表现；或在经络循行路线上有结节、条纹状物等变异，有时还可能会出现局部皮肤的形态、色

泽、温度等的变化，甚至直接在穴位处产生痛感等。这时经络就成为诊断疾病时最直观的“诊断器”，如果要预防和治疗疾病的话，利用穴位的感觉反应绝对是一个不错的选择。



拔罐可以疏通经络中瘀阻的气血。

简便取穴，让您轻松找准穴位

在养生知识日益普及的今天，穴位理疗早已经融入了人们的日常生活。使用经络穴位是一项技术活，也可以说是一把“双刃剑”，如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以益寿延年；如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，往往会弄巧成拙。

1. 手指同身寸度量法

中医所谓的“同身寸”，是指以患者本人体表的某些部位折定分寸，作为量取穴位的长度单位。主要有骨度和指寸法两种，临床多指后者，如中指同身寸等。

“同身寸”与日常生活所用的长度单位“寸”不是同一概念，千万不要与之混淆。由于骨节长短不一，所以即便两人同时各测得1寸长度，但是实际长度也会不一样。

1寸：大拇指横宽。

1.5寸：食指和中指二指指腹横宽。

3寸：食指、中指、无名指和小指四指指腹横宽。



2. 身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间（印堂穴）到前发际正中为3直寸。手臂肘部内侧中央处有粗腱，腱的外侧为尺泽穴。



眉间（印堂穴）到前发际正中为3直寸。

3. 标志参照法

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

位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。

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。



张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

4. 感知找穴法

身体感到不适，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、有硬结、发痒等感觉，或某些地方和周围皮肤有温度差，如发凉、发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么那个地方就是所要找的穴位。

拔罐 的 功效和作用机制

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和其作用机制也有了更深入的了解。

1. 拔罐疗法的生物作用

负压作用

国内外学者研究发现，在火罐负压吸拔的时候，皮肤表面有大量气泡溢出，从而可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发生变化，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，出现溶血现象，在机体自我调整中产生行气活血、舒经活络、消肿止痛、祛风除湿等功效，起到一种良性刺激，促进其恢复正常功能的作用。

温热作用

拔罐法对局部皮肤有温热刺激作用，以大火罐、水罐、药罐最明显。温热刺激能使血管扩张，促进局部的血液循环，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，增强血管壁的通透性，增强白细胞吞噬病毒的能力，增强局部耐受性并提高机体的抵抗力，起到温经散寒、清热解毒的作用，从而达到促使疾病好转的目的。

调节作用

拔罐法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