

图解
中医养生
书系
TUJIE
ZHONG YI
YANGSHENG SHU XI

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图
解

拔罐养生法

(通经络、顺气血，痛则不通，通则不痛)

清除体内毒素，让疾病无处扎根

- 一学就会，拔罐从此不再手忙脚乱。
- 一用就灵，拔去疾病一身轻松。
- 无病保健，从此全家健康无忧。

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用
健康大讲堂·身体巧恢复

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

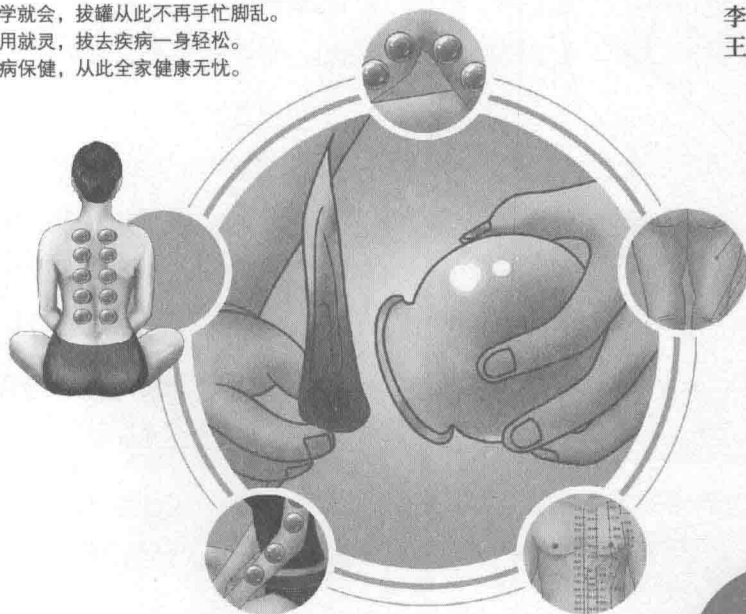
图解 拔罐养生法

(通经络、顺气血，痛则不通，通则不痛)

清除体内毒素，让疾病无处扎根

- 一学就会，拔罐从此不再手忙脚乱。
- 一用就灵，拔去疾病一身轻松。
- 无病保健，从此全家健康无忧。

李杰 王信惠 编著



白话精解
活学活用
附赠大讲堂，身体功效强

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解拔罐养生法 / 李杰编著. -- 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2014.12
(图解中医疗法系列丛书)
ISBN 978-7-5352-7430-4

I. ①图… II. ①李… III. ①拔罐疗法—图解 IV.
① R244.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 311445 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 4 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 4 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



在中国，拔罐疗法的历史十分悠久，由于古人常把一种兽角（动物犄角）挖空，磨成有孔的筒状，将脓肿刺破后用兽角来治病，因而又以“角法”称之。

考古研究发现，远在西汉时期，这种疗法就已经出现。到了唐代，人们掌握了竹筒的制作工艺，因而拔罐工艺有了突破性的改进，并开始采用水煮吸拔的方法，极大地丰富了拔罐疗法的内容。

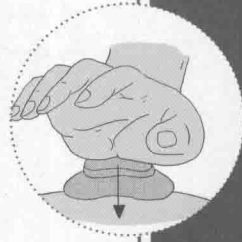
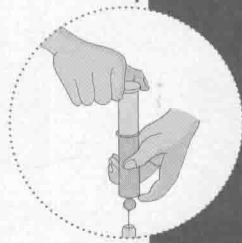
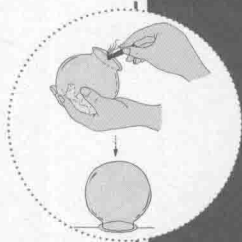
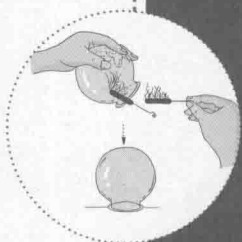
唐代之后的医学家在继承先人的优秀成果的基础上，对拔罐疗法做了进一步发展，使其发挥的作用越来越大。到了清朝，拔罐疗法取得了更具有突破性发展，出现了陶土烧制成的陶罐，治疗范围也有了明显的扩大，清代著名医药学家赵学敏曾用拔罐法对头痛、风痹、腹痛等多种内科病症进行治疗。

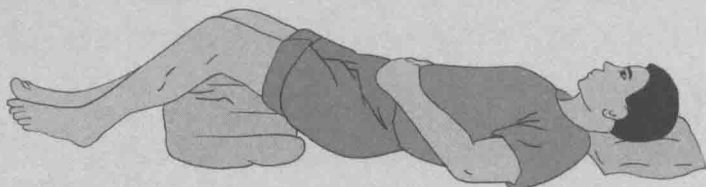
新中国成立后，拔罐疗法的发展取得了更大的进步，不仅临床应用范围由比较单一扩展到了内科、外科、妇科、儿科、骨科、皮肤科、五官科等诸多分科，而且还走出国门，受到了其他国家人民的欢迎。例如，在法国，拔罐疗法被称为“杯术”；又如，在俄罗斯等国，拔罐疗法被称为“瘀血疗法”。

由于拔罐疗法具有一系列的优点，因而被称作 21 世纪的“自然疗法”，正因如此，现在接受拔罐疗法的人已经越来越多。

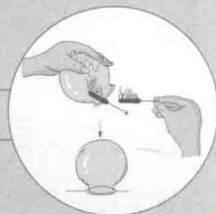
让更多的人阅读、理解、掌握拔罐疗法，使其更好地服务于大众，我们特地编写了《图解拔罐养生法》一书。本书采用图解形式，穴位清晰、线条流畅的图片和论述准确、翔实易懂的文字相辅相成，对拔罐的过程、手法、技巧等知识进行了深入浅出的探讨，非常方便读者阅读。

最后，我们衷心希望和广大读者携起手来，将拔罐这一传统文化发扬光大。同时，由于知识和篇幅所限，书中难免有错误、疏漏之处，我们也恳请读者批判、指正。





第一章 拔罐疗法基本知识



- 拔罐疗法概述 / 2
- 常用的罐具及配用材料 / 7
- 常用的拔罐保健方法 / 15
- 拔罐疗法的操作要领 / 27
- 常用的拔罐取穴方法 / 35
- 拔罐禁忌和注意事项 / 41
- 药罐常用处方 / 45

第二章 拔罐常用穴位



- 拔罐常用穴位图表 / 52
- 中医拔罐养生的八大要穴 / 63
- 人体经穴走罐路线 / 68
- 经外奇穴常用拔罐穴位 / 83

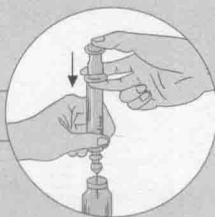
第三章 拔罐日常保健



- 健脾和胃拔罐法 / 88
- 益智健脑拔罐法 / 89

- 强身健体拔罐法 / 90
- 补肾壮阳拔罐法 / 91
- 静心安神拔罐法 / 92
- 护肤美颜拔罐法 / 93
- 养肝明目拔罐法 / 94
- 增加活力拔罐法 / 95
- 祛除邪气拔罐法 / 96
- 疏通经络拔罐法 / 97
- 培补元气拔罐法 / 98
- 调补精血拔罐法 / 99
- 防晕车、晕船拔罐法 / 100
- 戒烟调肺拔罐法 / 102

第四章 拔罐美容



- 经络学说与美容 / 106
- 拔罐美容疗法 / 110
- 拔罐美容疗法的穴位选用和适应范围 / 112
- 常见的拔罐美容疗法 / 117

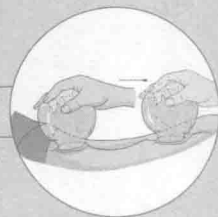
第五章 常见内科病的拔罐保健



- 头痛 / 142
- 失眠 / 145
- 呕吐 / 148
- 呃逆 / 149
- 泄泻 / 151
- 胃痛 / 153

- 胃下垂 / 157
- 消化不良 / 158
- 发热 / 159
- 溃疡性结肠炎 / 160
- 胃肠神经官能症 / 162
- 细菌性痢疾 / 163
- 慢性胰腺炎 / 164
- 慢性胆囊炎 / 165
- 高血压 / 166
- 心悸 / 168
- 中风 / 170
- 便秘 / 171
- 神经衰弱 / 173

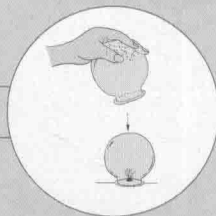
第六章 常见外伤科病的拔罐保健



- 急性腰扭伤 / 176
- 坐骨神经痛 / 178
- 足跟痛 / 180
- 软组织损伤 / 181
- 髌骨软化症 / 183
- 肥大性脊柱炎 / 184
- 梨状肌综合征 / 185
- 痔疮 / 186
- 颈椎病 / 188
- 类风湿性关节炎 / 190
- 落枕 / 192
- 网球肘 / 193

肩周炎 / 195

▶ 第七章 常见妇科、男科病的拔罐保健



痛经 / 198

月经不调 / 199

崩漏 / 201

围绝经期综合征 / 202

子宫脱垂 / 204

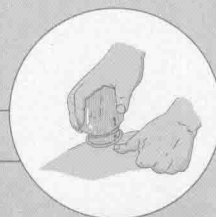
妊娠呕吐 / 205

产后缺乳 / 207

遗精 / 209

前列腺炎 / 211

男性性功能障碍 / 213



▶ 第八章 常见儿科病的拔罐保健

小儿多动症 / 216

急惊风 / 217

小儿营养不良 / 219

百日咳 / 220

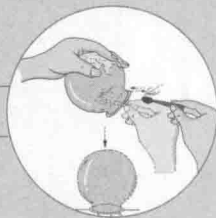
痧胀 / 222

小儿厌食 / 225

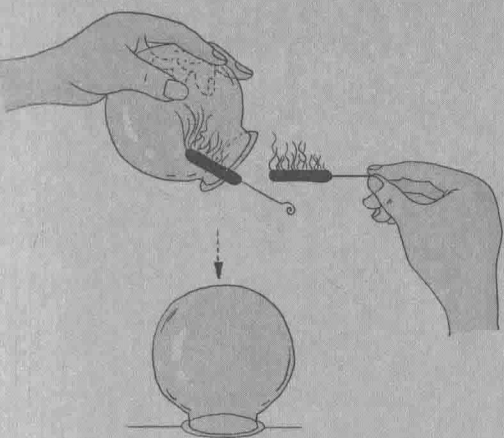
小儿积滞 / 226

小儿疳症 / 227

第九章 常见五官科病的拔罐保健



- 红眼病 / 230
- 睑腺炎 / 231
- 青光眼 / 233
- 上睑下垂 / 234
- 急性扁桃体炎 / 235
- 慢性咽炎 / 237
- 咽喉肿痛 / 238
- 面痛 / 239
- 脓耳 / 241
- 耳鸣 / 242
- 耳聋 / 244
- 耳胀、耳闭 / 246
- 牙痛 / 247



第一章

拔罐疗法基本知识

拔罐疗法，古称“角法”，又称“火罐气”“吸筒疗法”等，是一种以杯、罐作为工具，用热力将其中的空气排去，从而产生负压，使其吸拔在穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部产生瘀血现象的一种操作方法。拔罐具有促进血液循环、激发精气、调理气血的功能，可以提高和调节人体免疫力。





拔罐疗法概述

◆ 拔罐疗法发展简史

拔罐疗法由于具有一系列的优点，因而被称作 21 世纪的“自然疗法”。据考古研究发现，远在西汉时期，这种疗法就已经出现。如今，拔罐疗法的临床应用范围已经扩展到了内科、外科、妇科、儿科、骨科、皮肤科、五官科等诸多分科。

西汉

(前 202—9 年)



湖南长沙马王堆汉墓中出土的《五十二病方》中，记载有用兽角对疾病进行治疗的事例。

东晋

(317—420 年)



东晋医学家葛著作的《肘后备急方》里，记载有用牛角来治疗痈肿的方法。

唐代

(618—907 年)



①竹筒的制作工艺被掌握，并开始采用水煮吸拔的方法，丰富了拔罐疗法的内容。
②唐代王焘所著的《外台秘要》中，对用竹筒火罐来治病有详细的记载。

宋代

(960—1276 年)



宋代医书《苏沈良方》中，记载有用火罐治疗久咳的方法。

元代

(1206—1368 年)



元人沙图穆苏所撰的医书《瑞竹堂经验方》中，介绍有“竹筒吸毒法”。

明代

(1368—1644 年)



拔罐法已经成为中医外科中重要的一种外治法。主要用于脓血的吸拔和痈肿的治疗。

清代

(1616—1911 年)



①陶土烧制成的陶罐出现，拔罐治疗范围明显扩大。
②清代著名医药学家赵学敏曾用拔罐疗对头痛、风痹、腹痛等多种内科病症进行治疗。

当代

(1911—)



拔罐疗法的发展取得了更大的进步，临床应用范围得到极大扩展，并且走出国门，受到了其他国家人民的欢迎。



◆ 拔罐疗法的作用机制

根据中医理论，拔罐疗法能够调节人体功能，使其正常运行，所以可以起到有病治病、无病强身的作用。例如，当人体的脏腑功能过于强大时，就对它们的功能进行削弱；当人体的脏腑功能低弱时，就对它们的功能进行增强。具体来说，拔罐疗法的作用机制主要有以下几种。

1 调节平衡

中医理论认为，人体在正常的情况下，其内部各种组织处于一种有机协调的状态，可以通俗地称之为“阴阳平衡”。而人之所以会生病，就是因为打破了阴阳平衡，也就是通常所说的“阴盛则阳病，阳盛则阴病”。因此，协调阴阳，使其重新回到相对平衡的状态，就可以减少生病甚至不生病。而拔罐疗法通过吸拔经络穴位，可以对某些脏器的功能进行调整，促进新陈代谢，使人体内的阴阳的状态重新归于平衡，所以能够产生防病治病的疗效。

2 疏通经络气血

中医理论认为，人体内部存在着一个纵横捭阖、遍布全身的经络系统，它将人体内外、脏腑、肢节等各个组织器官联系成一个有机整体，并借以运行周身气血，营养全身。当经络系统当中的某一部分遭到破坏、影响了正常的生理功能时，就会产生疾病。而拔罐疗法正是在经络气血凝滞或空虚的时候，通过吸拔经络穴位，对经络中的气血输布进行引导，使脏腑器官由衰弱转为亢奋，恢复功能，从而将疾病赶走。

3 祛湿散寒

除了平衡人体阴阳、疏通经络气血的作用之外，拔罐疗法还具有祛风散寒、祛湿除邪的功能。由风寒、湿邪入侵而引起机体麻痹疼痛，运用拔罐疗法，利用拔罐的吸力，将充斥在身体表面、经络穴位甚至是身体组织器官内部的



外邪（风寒、瘀血、痰湿、脓血、热毒等）吸拔出来。如此一来，自然就会使相关疾病慢慢痊愈。

4 通利关节

因为拔罐疗法可以祛风散寒、祛湿除邪、通脉行气，所以具有通利关节、镇痛去痹作用。

◆ 拔罐疗法的现代医学理论

现代医学观念认为，拔罐疗法通过对皮肤表面的吸拔作用，一定程度上刺激了人体各部分器官，进而使人体的新陈代谢和免疫能力得到改善，所以可以治疗疾病。

1 机械刺激作用

拔罐时，因火罐吸拔在皮肤上而产生的吸拔力，可以使局部皮肤的毛细血管充血、破裂，将血管内的红细胞破坏，使人体出现自身的溶血现象。这种溶血现象与吸拔力大小成正比。不仅如此，这种吸拔力还可以通过皮肤感受器、血管感受器等刺激大脑皮层，使之兴奋或抑制。实验表明，若要使神经得以兴奋，可用强而急的手法进行拔罐；若想使神经受到抑制，可用轻而缓的手法进行拔罐。因此，拔罐对整个机体的脏腑功能的调节，并使其趋于平衡，正是通过对吸拔力大小的调节和吸拔部位的不同进行的。

2 温热刺激作用

在拔罐过程中，火罐中的温热刺激可以扩张局部皮肤的血管，促进血液循环和新陈代谢，对局部组织的营养状态进行改善，使器官组织的活力得到增强。这些都对疾病的治疗有一定的作用。



3 增强白细胞的吞噬能力

拔罐前后的实验表明,拔罐有提高人体白细胞的吞噬能力的作用。在吸拔火罐以后,局部的白细胞数量可稍微增多并且其吞噬能力也会得到很大提高。这一点说明,拔罐疗法可增强白细胞和网状内皮系统的吞噬能力,从而提高人体的抗病能力。

4 消炎功能

拔罐疗法可以调节人体神经体液,可对病变部位的血液循环和新陈代谢进行反射性的改变,对病变组织的恢复和再生有促进作用。火罐的吸拔力可以改善局部血液循环,可将炎性渗出物和致痛因子迅速带走,从而使疼痛和肿胀消除。拔罐后,白细胞略有增加,虽增长数量并不明显,但是其吞噬细胞的功能大大提高了,可以迅速吞噬细菌和病毒,因而具有消炎的功能。

◆ 拔罐疗法对诊病的意义

除可以治病外,拔罐疗法对疾病性质和轻重程度的判断也有一定的帮助作用。

通过对拔罐部位皮肤的变化进行观察,就可以对疾病的性质做出推断,下面就试举几例来对这个问题加以说明。

- 假如在拔罐处的皮肤上出现轻微出血的现象,并且有紫色块状出现,那么就说明皮下毛细血管可能已经受损。风疹、麻疹以及猩红热等疾病都可能是导致受损的原因。此时,就应该做好相关疾病的预期治疗工作。

- 拔罐部位为肩井穴时,假如拔罐后出现紫色斑点,则患者很可能患有气郁型颈椎病;假如紫斑颜色较深且有局部发热现象,那么患者很可能是体内热毒炽盛;假如没有出现紫斑,也没有发热现象,那么患者很可能是气虚



或阳虚。假如拔罐后患者局部皮肤有轻微瘙痒或皮纹出现，则很有可能是受风导致的。

· 拔罐后，假如患者被吸拔部位的皮肤上出现大量小水疱，那么就说明患者发生水肿的可能性很大。心脏病、肝脏病、肾脏病和内分泌系统疾病都有可能引起水肿的发生；营养不良和某些寄生虫病也可能会引起水肿的发生。所以此时患者要着重查明自身有无此类疾病。

· 如果患者在每次拔罐治疗后，发现吸拔部位皮肤颜色逐渐变浅，那么就说明疾病正在逐渐好转；反之，如果发现吸拔部位皮肤颜色逐渐变深，则说明自己的疾病在逐渐加深。

由此可见，拔罐在判断疾病的轻重程度和疾病的发展变化方面具有一定的积极意义。

>>>

拔罐指南

在拔罐过程中，假如不小心造成烫伤、烙伤等治疗事故，程度较轻者（未起疱）可以涂抹万花油、京万红、红花油等；程度较重（起疱者），则要先用消毒针将疱中的水放掉，然后进行常规消毒，再外敷依沙吖啶（利凡诺）纱布，再用干纱布覆盖，用胶布固定好。

同时，患者在拔罐治疗过程中，如果出现头晕、心慌、恶心欲吐、冒冷汗，甚至昏厥等情况，属于晕罐，可能与机体虚衰、过度紧张、饥饿等原因有关，应该立刻起掉罐具，让患者平卧，喝些糖水或热开水，通常很快就可以缓解症状。假如患者出现昏厥，可用指掐或针刺人中、内关穴，以强心升压，或者用艾条悬灸神阙、关元穴，以回阳固脱。需要说明的是，晕罐现象其实是非常少见的，即便碰上也大可不必惊慌，按照以上方法进行处理就是。



常用的罐具及配用材料

◆ 传统罐具

1 竹罐

经常见到的竹罐有竹质火罐和竹质煮罐两种。其中竹质火罐就是在用火排气法的时候，选择那些坚实成熟的老竹子，然后将其按竹节截断，其中一端去节做口，另一端留节做底，并且将外面的老皮削去，使其成为两端稍细、中间稍粗的像一个腰鼓似的圆柱形竹筒。需要注意的是，竹筒的四周要光，口底要平，长度在 8~10 厘米范围之内，罐口的直径有三种：3 厘米、4 厘米、5 厘米。在制作的时候，可以在罐外涂上彩色的油漆，以使其美观耐用。如果竹罐很长时间没有用过，有可能太过干燥，甚至会破裂，导致漏气。因此，为了确保竹罐质地紧密、不漏气，在使用前要先用温水浸泡几分钟。

竹质煮罐就是在用水或药液煮罐或熏罐法的时候，选择那些颜色呈淡黄、微绿，而且质地坚实的竹管（如果选择绿竹，因为它非常幼嫩、含水多，而且纤维疏松，在煮罐以后，不仅会因为管壁太热而导致烫伤，而且会因为管壁柔软而使竹罐不耐用；如果选择年久的枯竹，因为它的管壁较脆、易裂，所以也不耐用），将其做成长 8~10 厘米，厚为 2 毫米，直径为 1.5~5 厘米大小的竹罐，竹竿的尖端到下端都是可以使用的。

► 竹罐的优点

取材容易，制作方便，不易打碎，价廉，吸得稳，能吸收药液，轻便，耐用，比重轻等。

► 竹罐的缺点

不透明，不容易观察皮肤颜色的变化和出血情况，容易燥裂、漏气等。



2 陶瓷罐

陶罐和瓷罐统称为陶瓷罐，通常没有一个严格的区分标准，汉唐以后比较流行，在北方的农村应用得较多。将陶土涂黑釉或黄釉进行烧制，即可做成一个陶瓷罐。陶瓷罐里外都很光滑，口、底平，中间比较大，两端比较小，就像一个瓷鼓，通常陶瓷罐的直径是3~8厘米，长度为4~9厘米，罐口光滑，厚薄适宜。陶瓷罐最适合用火力排气法。

► 陶瓷罐的优点

吸拔力大，易保管，易于消毒，价格低廉，可以用于多个部位，使用多种拔罐手法。

► 陶瓷罐的缺点

罐具较重，不便携带，容易打破，不能观察罐内皮肤的变化，所以无法用于血罐。

3 玻璃罐

对耐热玻璃进行烧制，即可做成一个玻璃罐，玻璃罐的腔大口小，罐口的边缘稍微向外凸出。根据罐口直径及腔的大小，可以将玻璃罐分为大、中、小三种型号。它是医疗单位中应用较多的罐具。日常生活中常见到的罐头瓶、玻璃茶杯、药瓶等口小且光滑、腔大、有吸拔力的玻璃器皿都可以代替火罐应用。玻璃罐适合用火力排气法。

► 玻璃罐的优点

造型美观，清晰透明，在拔罐的时候可以在罐外对皮肤的变化进行观察。使用玻璃罐可以掌握出血量的多少，因此特别适合用于刺络拔罐法、走罐法。

► 玻璃罐的缺点

导热快，易烫伤，容易破碎。

4 兽角罐

兽角罐是用动物角（牛角、羊角等兽角）做成的，是先秦以来非常传统的治疗工具。在制作兽角罐的时候，要先将兽角截断，挖去中间的角质，使其成为一个空筒，最后将罐口打磨平齐、圆滑即可。兽角罐可以分成两种：