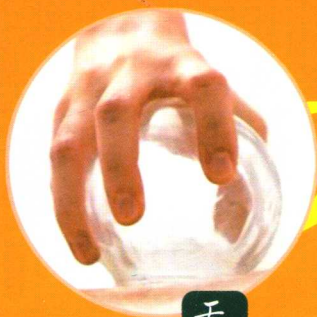


· 轻松保健康丛书 ·
QING SONG BAO JIAN KANG CONG SHU



无毒一身轻 拔罐保健祛百病

石长青 张伟 / 编著

拔罐祛百病

★★★★★
中华养生杂志
特别推荐
· 畅销书 ·

- > 拔罐让你睡得香
- > 拔罐可使你瘦身
- > 拔罐治胃痛
- > 拔罐防治心脏病
- > 拔罐祛除腰腿痛
- > 拔罐能治孩子厌食
- > 各种疾患，不妨试试拔罐的神效……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

· 轻松保健康丛书 ·
QING SONG BAO JIAN KANG CONG SHU

拔罐祛百病

石长青
张伟 / 编著

★★★★★
中华养生杂志
特别推荐
· 畅销书 ·

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拔罐祛百病/石长青, 张伟编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 10 修订

ISBN 978-7-5375-4097-1

I. ①拔… II. ①石… ②张… III. ①拔罐疗法

IV. ①R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第168439号

拔罐祛百病

石长青 张 伟 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 19

字 数: 150 千字

印 次: 2012 年 10 月第 2 版

2012 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 28.80 元

前言



流行天王迈克尔·杰克逊的突然离世，有没有让人们引发更多思考？药物，不仅仅能治病，也能要了人的命。每个人都会生病，我们生了病，第一件事想到的是吃什么药来治，而药物或多或少有各种不良反应，“是药三分毒”，人们在用药物治好一种病的同时，已无形中吸纳了很多毒素，这些毒素很可能就是导致另一种病症的潜伏者。

听来确实可怕，一旦吃了药，就像被药物的链条锁住。那么，有没有一种方法，既不用吃药又能治病，而且简单易学？有！拔罐就是一种！

拔罐听来不陌生吧！随着经济的快速发展、生活水平的不断提高，人们的保健意识越来越强，拔罐器不但被人们广泛使用，还成了逢年过节赠送的礼品。拔罐操作极其简单，有句广告词说得好：“会拧水管，就会拔罐。”拔罐不仅操作简单，而且经济实惠，安全有效，没有不良反应。

在当下，许多女性为了美容、瘦身，受尽了药物的折磨，到头来却没有得到想要的效果。再也不用担心那么多的不良反应啦，因为我们有拔罐。拔罐不但能祛百病，还是防病保健的首选。未病先



防，是整天处在忙忙碌碌中的人们应该具备的意识。

本书采用通俗易懂的语言，通过详细讲解典型病例，介绍了拔罐如何防病、治病以及缓解症状。此外，该书还教给了你许多养生的方法，让你和你的家人从此远离疾病的困扰，身体更健康，生活更美好！

真正掌握拔罐所有的知识，并不是每一个人都能做到的，我们仅就大家容易掌握的知识，结合多年的实践经验编写了此书，希望广大读者有所受益。在编写过程中，难免有疏漏之处，敬请指正。

目 录



第一章 拔罐也是大学问



第一节	人人可以掌握的神奇拔罐·····	2
第二节	舒适的五种拔罐姿势·····	4
第三节	拔罐治疗的十项注意·····	6
第四节	看看您拔罐正确吗·····	8
第五节	常用的拔罐方法·····	10

第二章 早调心肺气血旺



第一节	5分钟的午休远离高血压·····	14
第二节	站起来时不再眼前发黑·····	18
第三节	预防心肌梗死更重要·····	20
第四节	心慌不要轻易忽略·····	23
第五节	心脏也会得风湿·····	25



第六节	心病还得心药医·····	28
第七节	蹲坑烦恼之源·····	31
第八节	肺里着火了·····	35
第九节	用拔罐治癆病·····	38
第十节	给肺减减肥·····	41
第十一节	来个安静的睡眠·····	44
第十二节	不是岔气那么简单·····	47
第十三节	不再咳咳咳·····	50
第十四节	发热不可轻视·····	53
第十五节	不头痛医头·····	55

第三章 晚调肝肾气顺畅

第一节	戒掉牛脾气·····	60
第二节	不再闻肝炎色变·····	63
第三节	喝酒引来肝硬化·····	66
第四节	给肝瘦瘦身·····	69
第五节	不做透析治肾炎·····	72
第六节	肾盂炎症拔罐治·····	75
第七节	搬走肾里的结石·····	78

第四章 常调脾胃胆，健康永相伴

第一节	夜夜不思睡的烦恼·····	82
第二节	胆囊炎之忧·····	85
第三节	不开刀治胆结石·····	88
第四节	谁动了你的阑尾·····	91
第五节	得了胃炎怎么办·····	93
第六节	让胃归位·····	96
第七节	舒展你的胃·····	99
第八节	消化不良，拔罐来帮忙·····	102
第九节	还你完好的胃·····	105
第十节	拔罐治腹胀·····	108
第十一节	拉肚子不用药·····	111

第五章 用拔罐拔去烦恼

第一节	用拔罐瘦瘦身·····	116
第二节	都是肥胖惹的祸·····	119
第三节	肥胖引来了糖尿病·····	122
第四节	战“痘”到底·····	125
第五节	可恶的酒渣鼻·····	129
第六节	跟“斑”说再见·····	132



- 第七节 神经性皮炎也不怕..... 134
- 第八节 拔掉荨麻疹..... 137
- 第九节 不要蝴蝶斑..... 140

第六章 自在女人自己主宰

- 第一节 月月舒而不是月月痛..... 144
- 第二节 节食惹来了闭经..... 147
- 第三节 准时与“她”再会..... 150
- 第四节 干干净净撤离..... 153
- 第五节 给宝宝吃个够..... 156
- 第六节 让女人挺起胸脯..... 159
- 第七节 保护女人的阵地..... 161
- 第八节 幸福怀孕..... 164
- 第九节 让更年期不再难熬..... 167

第七章 男人也需要呵护

- 第一节 都是电脑惹的祸..... 172
- 第二节 空调也是隐形杀手..... 176
- 第三节 难以启齿的痛..... 179
- 第四节 男人的自尊..... 182

第五节	一起享受“性”福·····	185
第六节	如此缠绵好不爽·····	188
第七节	精满自溢或是病·····	191

第八章 妙用拔罐，老少都精彩

第一节	挑起宝宝的食欲·····	196
第二节	胀肚子的小宝宝·····	199
第三节	尿床的小乖乖·····	202
第四节	疳腮快走开·····	205
第五节	给爷爷明亮的双眼·····	208
第六节	红眼病的治疗·····	211
第七节	再无耳沉烦恼·····	214
第八节	赶走耳内噪声·····	217
第九节	“二里地，不费劲”·····	220
第十节	预防脚跟痛·····	223
第十一节	腰痛不要轻视·····	225
第十二节	留心脑中风后遗症·····	227
第十三节	好可怕的“失语症”·····	230
第十四节	拔罐治好了落枕·····	232
第十五节	颈椎病惹上身·····	234

第九章 常见病症的拔罐疗法

第一节 牙痛·····	238
第二节 痢疾·····	241
第三节 口腔溃疡·····	244
第四节 中暑·····	246
第五节 脚气·····	249
第六节 贫血·····	252
第七节 健忘·····	255
第八节 神经衰弱·····	258
第九节 麦粒肿·····	261
第十节 鼻出血·····	264
第十一节 鼻炎·····	267
第十二节 扁桃体炎·····	270
第十三节 秃顶·····	273
附录一：教你如何观察拔罐后的皮肤变化·····	276
附录二：教你如何找准穴位·····	281



【第二章】 ^^^

拔罐也是大学问

俗话说：磨刀不误砍柴工，拔罐作为中华传统医学重要的一分子，在疾病的预防、治疗和保健上发挥着不可替代的作用，不但可以增强体质，还可以调节心理，为我们的机体防病和抗病提供有力保障。

本章包括5个小节，其内容涵盖了拔罐的操作方法、注意事项以及常用的体位等，并对我们在家中进行拔罐操作给予了指导和说明。

第一节 人人可以掌握的神奇拔罐

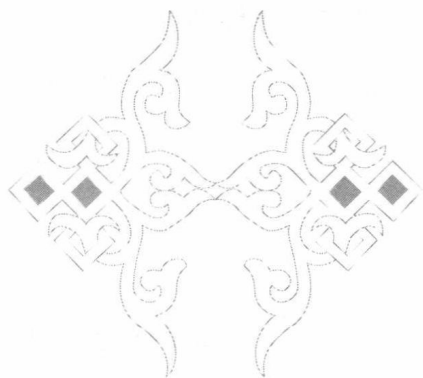
曾经有这么一个故事，说是在国外居住的一个家庭，孩子在学校体检的时候，被老师认作家庭虐待，因为孩子身上有很多紫红色的血斑。后来老师找到家里调查取证，经过好一番解释，才向老外说明白，这是在给孩子治病，而不是虐待儿童。我想那肯定是很早的故事了，放在当下，这样的事情应该很难发生了，因为拔罐不光在国内非常流行，而且也传到了国外。很多外国朋友特别相信中医，认为中医治疗没有不良反应，不会伤及大脑或者留下后遗症，他们说拔罐简直太神奇了，是中国的瑰宝。

拔罐疗法，在我国汉代民间就开始使用了。晋代的葛洪是位有名的医学家，他著的《肘后备急方》就对拔罐进行过描述，不过那时候不叫拔罐，叫角法。唐代医书《外台秘要》也介绍过用竹筒拔火罐的疗法。看来拔罐治病的历史真可谓源远流长了。

为什么说拔罐疗法神奇呢？拔罐不但能舒经活络、活血化瘀、温经散寒、祛风除湿、温阳固精、健脾和胃，而且拔罐疗法治疗疾病不需要使用特殊的设备或仪器，只要有专门的罐具就可以操作。如果没有专门的罐具，家里使用的茶杯、酒杯以及罐头

瓶也可以拿来用。拔罐的操作方法极其简单，即使不懂医学知识，只要对照穴位图，找到与疾病相关的穴位，按照操作要领操作即可。只要掌握好注意事项和禁忌证，拔罐疗法一般不会出现医疗危险和不良反应，患者可在无痛苦的情况下获得治疗，实用安全。

拔罐疗法来源于民间，经过历代的医家和百姓长期防病治病的实践和总结，其适用范围不断扩大，治愈的疾病日益增多。拔罐疗法无论是对于慢性疾病还是急性病都有很好的疗效，有时只需拔1~2次就能治好病，即便是慢性顽固性疾病，治疗1~2个疗程也可缓解症状，所以，拔罐疗法作为一个人人皆可以学会的治疗疾病的方法，既无不良反应，又经济安全，不愧为中医之瑰宝。



第二节 舒适的五种拔罐姿势

拔罐治疗，姿势很重要，因为这直接关系到治疗效果。拔罐疗法一般需要10~20分钟的时间，因此治疗者只有姿势舒适才能持久，并且要充分暴露治疗部位，以方便操作者操作。

通常的拔罐体位有五种：

一、仰卧位

这种姿势最好掌握，就跟平时躺着休息类似。平躺在床上，腿自然分开，手舒适地放在身体两侧即可。这种姿势适合头面、胸腹、前额、上肢内外侧、下肢内外侧，以及手足部位的拔罐疗法。

二、俯卧位

俯卧也很简单，就是我们常说的趴着。如果趴在平整坚硬的床上，头需要侧着才舒服，所以患者尽量选择稍微软一点的床，并且将脖子底下垫上软枕，这样方便治疗头颈部疾病。治疗肩背、腰臀部疾病时则不需要将脖子底下垫东西，患者只要找最舒

适的姿势趴着即可。

三、侧卧位

这种姿势就是平常所指的侧身躺着。一般情况下，侧躺着的时候，屈着腿最舒适。侧躺的时候，适合治疗颈、肩、肋、髋、膝，以及上、下肢外侧部疾病。

四、俯伏坐位

俯伏坐着就是坐在凳子上，身子趴着。这样坐的时候，患者可以找一个高低合适的桌子趴着，以免时间长了比较累。这种姿势比较适合拔颈项背部。

五、仰靠坐位

这种姿势就是坐着，然后身子后仰。这种姿势本身就很舒服，如果为了能更持久，患者可以将背部和颈部放上靠垫。这种姿势适合治疗头前部、颜面、胸腹部及腿前部等部位疾病。



第三节 拔罐治疗的十项注意

拔罐可以祛百病，但拔罐治疗需要根据患者自身的条件，结合外部诸项因素，选择最合适的时机进行治疗，才能收到事半功倍的效果。

拔罐治疗有很多注意事项，因此进行拔罐治疗之前，一定要对这些事项有所了解，不然不但起不到治疗疾病的效果，很可能因为错误的操作而产生不良反应。在此，将一些常见的注意事项列示如下：

（一）1~2岁的婴幼儿不能进行拔罐治疗。婴幼儿皮肤非常易娇嫩，如果进行拔罐治疗，很容易将娇嫩的皮肤弄伤，并且婴幼儿发育还不完全，一不注意，会影响他们的正常发育。

（二）有神经性病症的人最好不要进行拔罐治疗。因为这类人群易抽搐或者狂躁不安，很难配合拔罐治疗，很可能导致拔罐治疗中断，或者将拔罐器械打碎。

（三）刚吃完饭不能直接进行拔罐治疗，最好消化半小时以上再进行治疗。因为此时胃部正在工作，其他地方供血容易不足，如果饭后立即拔罐，容易晕罐。