



赠光盘

拔罐

散寒绝招

Cupping Unique Skill of Diffuse Cold

王颖 刘玉丽 荆秦 主编

专家临床验证,拔罐神奇疗效

拔出风寒湿气,调整人体平衡

疏通经络、行气活血、消肿止痛、扶正祛邪

广泛用于内、外、妇、儿、皮肤、五官等各科病症



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

拔罐散寒绝招

王 颖 刘玉丽 荆 秦 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

主 编 王 颖 刘玉丽 荆 秦
副 主 编 邢晓燕 张晓露 王 列 张 凡 姜艳荣
宁彩凤
编 委 王 颖 刘玉丽 荆 秦 邢晓燕 张晓霞
王 列 张 凡 姜艳荣 宁彩凤 张 敏
许亚涵 杨恩达 张政烨 张婉春 秦国鹏
图文编辑 刘立克 刘美思 刘 实 王 欣 李 琳
周 昱 王 玉 项 前 黄 飞 徐家传

图书在版编目 (CIP) 数据

拔罐散寒绝招 / 王颖, 刘玉丽, 荆秦主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5381-6056-7

I. ①拔… II. ①王… ②刘… ③荆… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第227763号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 9

字 数: 100千字

出版时间: 2015年1月第1版

印刷时间: 2015年1月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-6056-7

定 价: 40.00元 (赠光盘)

联系电话: 024—23284370

邮购热线: 024—23284502

E-mail: syh324115@126.com

http://www.lnkj.com.cn

丹东康而福刮痧按摩学校简介

(对全国下岗职工、失业青年、农民工、学习刮痧、按摩、足疗、拔罐免收培训费。教材费自行支付)

康而福刮痧按摩学校坐落在中国的边境城市——丹东市，与朝鲜民主主义人民共和国隔江相望。学校与国际交流医科大学、北京国际针灸培训中心、劳动部中国就业培训指导中心、北京中医药大学培训学校等单位合作，成立了第四医学培训基地，举办中医刮痧、按摩、足疗、面诊、舌诊、手诊、耳诊、修脚、针灸、小儿推拿、中医火疗、正骨、中医理疗、砭石疗法、美容、营养师、中医赤医针特色疗法等科目。颁发劳动部、中国中医学校、北京国际针灸培训中心、北京中医药大学培训学校，初级、中级、高级、技师等证书，颁发卫生行业特有工种《国家职业资格证书》。邮购教材教具，开办函授班。

2004年5月，学校参加了全国刮痧大赛，荣获集体第一名。2004年7月，学校被中国社会经济调查部授予“中国社会信赖学校”。2005年，学校成为CCTV《梦想中国》特邀嘉宾单位。2006年，学校成为工会下岗职工再就业培训基地。2008年，学校荣获“先进党支部”称号。2010年6月，被评为党建工作示范点。2011年，学校成为全国1+N复合型人才职业培训项目“刮痧理疗师”培训基地。2014年1月，成为振兴区“两新”服务型党组织，2014年8月，成为劳动部中国职工教育和职业培训协会PAT项目教学基地和劳动部中国就业促进会EPE项目教学基地。

本校培训学员分布在全国各地及美国、韩国、法国、英国、日本、荷兰、朝鲜、匈牙利、加拿大、意大利、俄罗斯、新加坡、西班牙、澳大利亚、马来西亚、塞浦路斯等40多个国家和地区。设立分支机构58处。现继续面向国内外招收学员，欢迎有识之士前来考察、加盟，共创第四医学未来。

校 址：辽宁省丹东市二纬路 93-8 号

免费电话：400 676 9391

网 址：www.dsiyx.com

电 话：0415-2124747 13941569006

前言

随着人民生活水平的不断提高，人们自我保健意识和能力的不断增强，拔罐疗法，这种既无不良副作用，又简易可行的传统的自然疗法，备受人们的青睐和喜爱，越来越多的人自己动手，利用简单的玻璃罐或真空罐治疗疾病和养生保健。拔罐疗法不再是医生的专利，它已深入千家万户，成为人们日常生活中不可缺少的一部分。自己或家人偶有不适，依法拔罐，即可罐到病除。另外，随着社会的进步、科学技术的发展，人们对健康、防病、养生的观念也不断更新和提高。目前，防病保健、养生延年已成为人们生活中一种自觉的需求。

拔罐疗法，是用罐状器具采用燃火、湿热、挤压或直接抽取罐内空气等法，造成罐内负压吸附在病痛部或经穴的体表，通过罐内负压、温热等作用产生治疗效果，以达到防治疾病的目的。

拔罐疗法能吸拔出经络中的风寒湿邪气，从而达到疏通经络、祛除瘀滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泄热、扶正祛邪的作用，具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能，达到治愈疾病的目的。广泛用于内、外、妇、儿、皮肤、五官等各科病症。特别是寒气较重的女性，在初春和秋末拔罐，获得的效果更佳。正是基于这样的理由，我们组织有关专家，编写了《拔罐散寒绝招》。

本书系统介绍了有关拔罐的基本知识，包括拔罐常用工具和方法、拔罐注意事项等。重点介绍了拔罐能驱除人体的寒气、缓解各种症状，拔罐美容美体，拔罐治疗常见病的方法，包括疲劳、睡眠不好、食欲不振、手足冰冷、大便不畅、感冒、慢性支气管炎、慢性胃炎、胆囊炎、心律失常、高血压、高血脂、肩周炎、颈椎病、腰痛等，对这些症状和疾病的取穴、操作方法、治疗时间、日常保健等进行了详细的介绍。配有光盘，光盘中介绍了拔罐疗法的动态演示，包括走罐、闪罐、刺血拔罐的做法以及各种疾病的取穴定位、穴位图示等。全书内容通俗、实用，可操作性强。

拔罐疗法疏通经络、驱散寒气的作用特色与现代社会人群亚健康状态难于治疗实现了高度契合，刚好可以发挥拔罐疗法的独特优势，愿所有的人都能固护正气，健康长寿。

编著者

2014年9月

目 录

第一章 拔罐疗法概述

拔罐部位选择 / 2

拔罐方法 / 3

注意事项 / 3

第二章 拔罐驱散寒气

虚冷症 / 6

疲劳 / 8

睡眠不好 / 10

晕车、晕船 / 11

听力下降 / 12

食欲不振 / 14

麻将综合征 / 16

空调综合征 / 18

电视综合征 / 20

睡眠过多 / 22

压力过大 / 24

上火 / 25

中暑 / 26

腹泻 / 28

腹胀 / 29

上腹不适 / 30

月经过多 / 32

经期延长 / 34

经前期紧张综合征 / 36

视力减退 / 38

便秘 / 40

第三章 拔罐美容美体

色斑 / 42

乳房瘪小 / 44

皱纹多 / 46

黑眼圈、眼袋 / 48

皮肤粗糙 / 50

脱发 / 52

白发 / 54

腹部肥硕 / 56

青春痘 / 58

身体过瘦 / 59

美腿 / 60

纤腰 / 62

皮肤暗沉 / 64

妊娠纹 / 65

皴裂 / 66

口臭 / 67

口唇青紫 / 68

第四章 拔罐治疗常见病

感冒 / 70

慢性支气管炎 / 72

支气管哮喘 / 74

胃下垂 / 76

呃逆 / 78

胃、十二指肠溃疡 / 80

冠心病 / 81

慢性胃炎 / 82

胆囊炎 / 84

痔疮 / 86

阳痿 / 88

偏头痛 / 90

神经衰弱 / 91

三叉神经痛 / 92

原发性高血压 / 94

中风后遗症 / 96

面神经麻痹 / 98

遗精 / 100

慢性前列腺炎 / 102

更年期综合征 / 104

糖尿病 / 106

单纯性肥胖症 / 108

湿疹 / 110

痤疮 / 112

小儿腹泻 / 114

小儿遗尿 / 116

小儿营养不良 / 118

小儿厌食 / 120

第五章 拔罐缓解疼痛

头痛 / 122

肩膀僵硬酸痛 / 124

腰痛 / 126

颈椎病 / 128

落枕 / 130

肋间神经痛 / 132

足跟痛 / 133

生理痛 / 134

膝关节疼痛 / 136

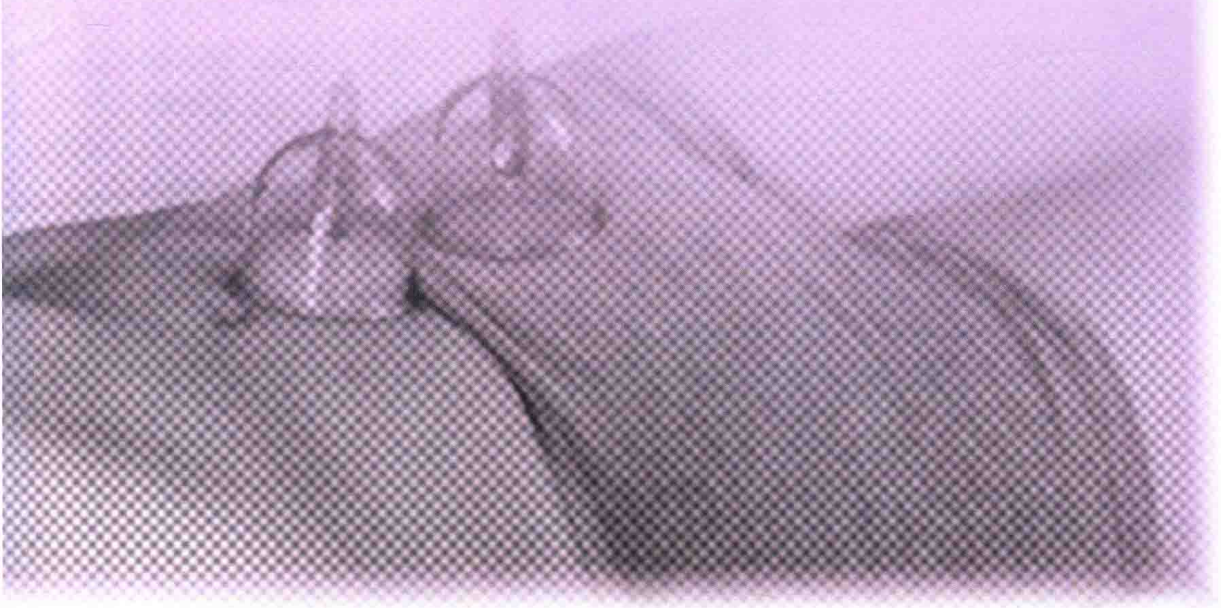
麦粒肿 / 138

踝关节扭伤 / 140

第一章



拔罐疗法概述



拔罐散寒 绝招

拔罐疗法，民间俗称“拔火罐”，是用罐状器具采用燃火、湿热、挤压或直接抽取罐内空气等法，造成罐内负压吸附在病痛部位或经穴的体表，通过罐内负压、温热等作用产生治疗效果，以达到防治疾病的目的。

此法能吸拔出经络中的风寒湿邪气，从而达到疏通经络、祛除瘀滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热的作用。扶正祛邪，具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能，达到治愈疾病的目的。广泛用于内、外、妇、儿、皮肤、五官等各科病症。特别是寒气较重的女性，在初春和秋末拔罐，效果更佳。拔罐法无痛无创，使用安全，便于推广应用。

拔罐部位选择

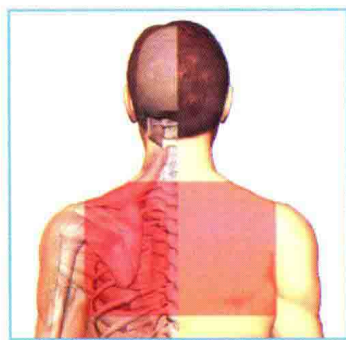
1. 可根据经脉循行规律的分布区域在疾病相对应的体表寻找出病理反应部位或压痛点。根据不同的症候选择不同的穴位。

2. 脏腑病变多在相对应的背腰部出现病理反应点。“背腰三部区”可作为参考，其划分与适应病症如下：

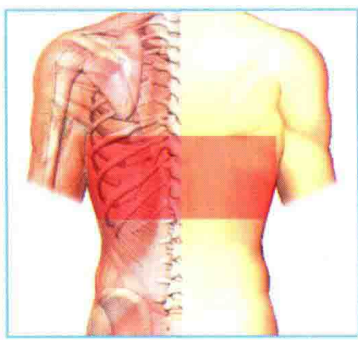
（1）肩背区：第7颈椎棘突下至第7胸椎棘突下的肩背部区域。用于治疗心、肺及有关组织器官的病症，胸背部、头面部病症，上肢疼痛、麻木及活动障碍等。

（2）腰背区：第7胸椎棘突下至第1腰椎棘突下的背腰部区域。用于治疗肝、胆、脾、胃、大肠、小肠、三焦及有关组织器官的病症，上腹部、背腰部病症。

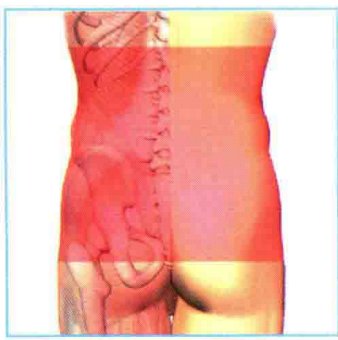
（3）腰骶区：第1腰椎棘突下至长强穴的腰骶部区域。用于治疗肝、肾、膀胱、大肠、小肠及有关组织器官的病症，并作为强身壮体的保健治疗。



肩背区



腰背区



腰骶区

（4）可以按照西医理论，寻找具体疾病的部位，根据与其联系的神经、淋巴走行，进行拔罐部位的选择。例如，按神经分布取穴治疗坐骨神经痛，可沿下肢后外侧坐骨神经走向拔罐。上肢疾患在颈椎及上胸椎两旁拔罐，下肢疾患在腰椎两旁拔罐。在躯体神经分布的腧穴拔罐，以调节内脏功能，或按淋巴走向拔罐，也可按分泌腺的作用在相应部位拔罐等。

拔罐方法

1. 火罐法

(1) 闪火法：用镊子夹持95%乙醇棉球点燃后，迅速伸入罐内中段绕一周后抽出，立即将罐按扣在治疗部位上。

(2) 投火法：将纸片卷成筒状点燃后投入罐内，随即将罐按扣在治疗部位上，注意保护皮肤。

(3) 贴棉法：用95%乙醇棉球一小块贴在罐内壁中段，点燃后按扣在治疗部位上。

根据不同的病症选择适宜的方法拔罐：

(1) 坐罐：将罐吸附在皮肤上不动，留置5~15分钟。

(2) 闪罐：用闪火法使罐吸着后，立即拔下，再吸再拔，反复多次。

(3) 走罐：先在施罐部位和罐口边薄涂一层凡士林，等火罐吸住后，一手扶住罐体，用力向上、左、右、下慢慢来回推动几次。

(4) 留针拔罐：将毫针柄上缠裹乙醇棉球，刺入穴位留针，将棉球点燃后，用火罐罩紧，此法有留针、拔罐双重作用。

(5) 刺血拔罐：在痛处常规消毒后，先用梅花针叩打或用三棱针浅刺出血，再行拔罐，留置5~15分钟，起罐后局部消毒。

(6) 起罐：一手扶住罐体，一手指按压罐口皮肤，使空气进入，罐子即可脱落。

2. 抽吸法

(1) 先将瓶口处叩在穴位上，再用注射器从橡皮塞抽出瓶内空气，或拉吸气活塞抽出圆筒内空气，罐具即可吸附于穴位。

(2) 留置5~15分钟后起罐。

3. 药（水）罐法（此法适用于寒湿痹痛）

(1) 将中药用纱布包好置于煮锅内，加水煮沸（或不加中药，仅添清水），将竹罐数个投入药水（或水）中，同煮5~10分钟。

(2) 用镊子夹罐底端取出（罐口朝下），甩尽罐中水珠。

(3) 用折叠的湿冷毛巾紧扣罐口（降低温度以避免烫伤）后，趁热急速将罐叩按在治疗部位上。

(4) 留罐10~20分钟后起罐，一次可拔多个罐子。

注意事项

(1) 凡高热、出血性疾病和皮肤有水肿处、破溃处、大血管处及孕妇的腹部、腰骶部均不宜拔罐。

(2) 拔罐时应取适当体位，选择肌肉丰厚的部位。

(3) 根据部位选择大小合适的火罐，并仔细检查罐口边缘是否光滑，有无裂痕，

拔罐散寒 绝招

以防损伤皮肤或漏气。

(4) 注意拔罐时间不超过20分钟，时间长了皮肤容易破损。

(5) 上罐动作要稳、准、快，留罐过程要随时检查罐子吸着情况。

(6) 拔罐结束，一手按住罐体周围皮肤，一手抓住罐体向上慢拔，使空气进入罐内，罐体内负压消失，用手提起罐体即可与皮肤分离。同样不可用力猛拔罐具。

(7) 局部拔罐后起大水疱时，要用无菌注射器抽出疱内液体，再涂以龙胆紫，并用无菌纱布覆盖。

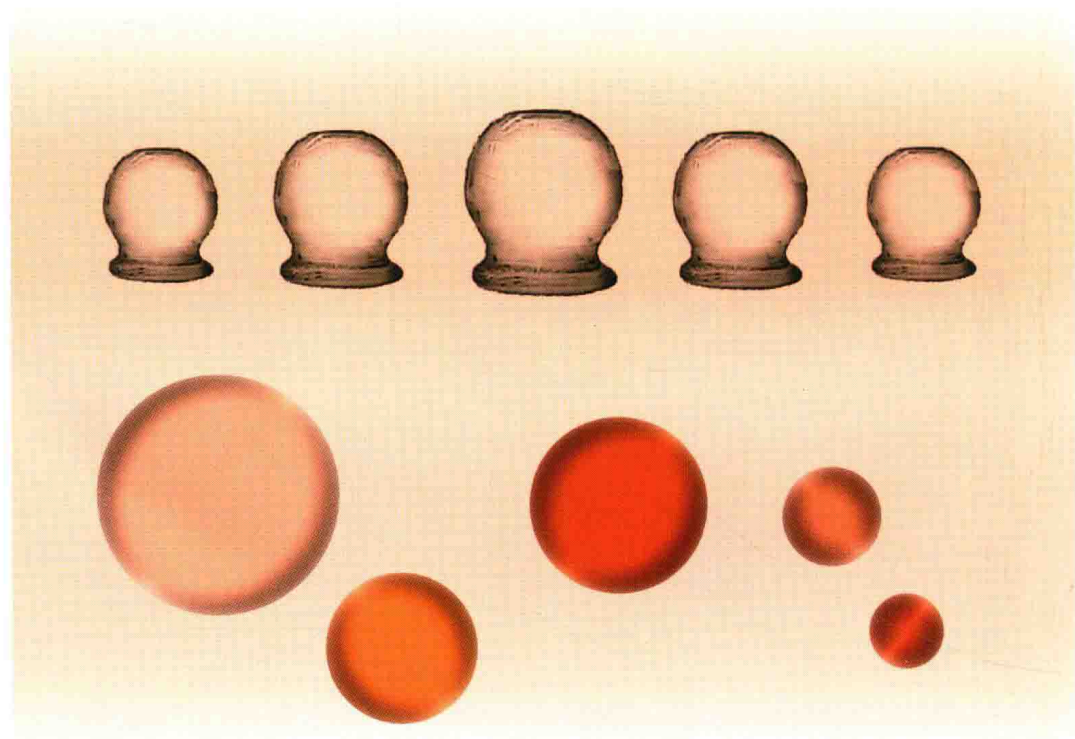
(8) 拔罐完毕后，宜饮一杯白开水，以利排毒。

(9) 拔罐间隔时间应根据瘀斑消失情况和病情、体质而定。

(10) 一般瘀斑消失快、急性病、体质强者，间隔时间宜短。

(11) 可以洗完澡后拔罐，但是绝对不能在拔罐之后马上洗澡。

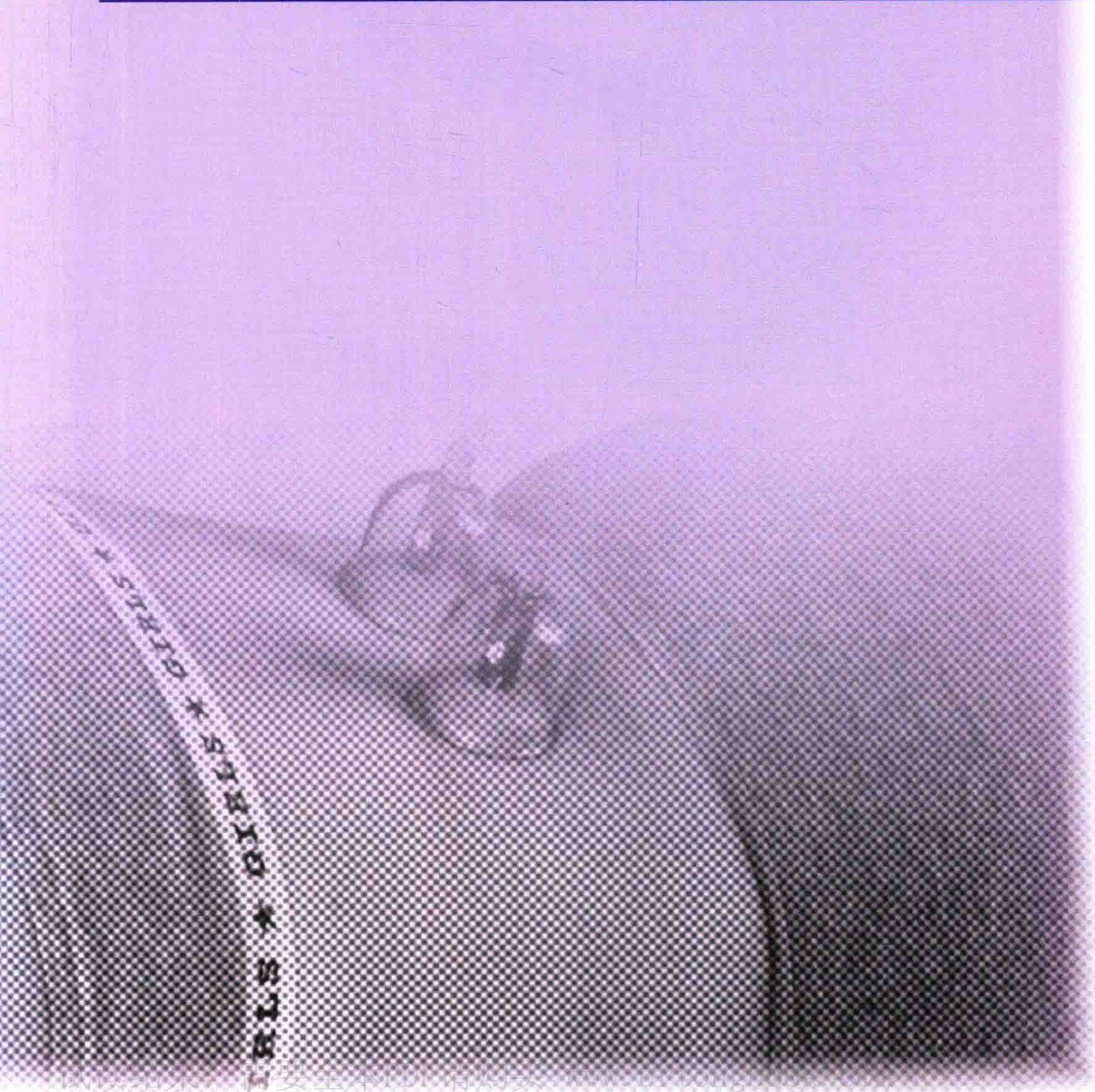
(12) 拔罐周期，慢性病、体质弱者，间隔时间宜长。通常间隔3~7天，7~10次为1个疗程，若2个疗程无效，应改用其他疗法。



第二章



拔罐驱散寒气



虚冷症

虚冷症是指冬季气温骤降，女性身体出现畏寒症状，手脚冰凉，严重时腰部及下肢发冷，致使睡眠不好，精神不佳。据了解，约有25%的女性会有不同程度的冬季虚冷症状。

女性经期、孕期和产褥期或患有贫血、胃肠疾病及久病体虚、节食、着装少薄的女性，体内铁摄入量少、体质较弱、缺乏耐寒锻炼以及血压低、糖尿病、甲状腺功能低下的女性，容易引起局部或全身的血液循环不良，导致手脚冰冷。

【取穴】

脾俞：第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

胃俞：第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

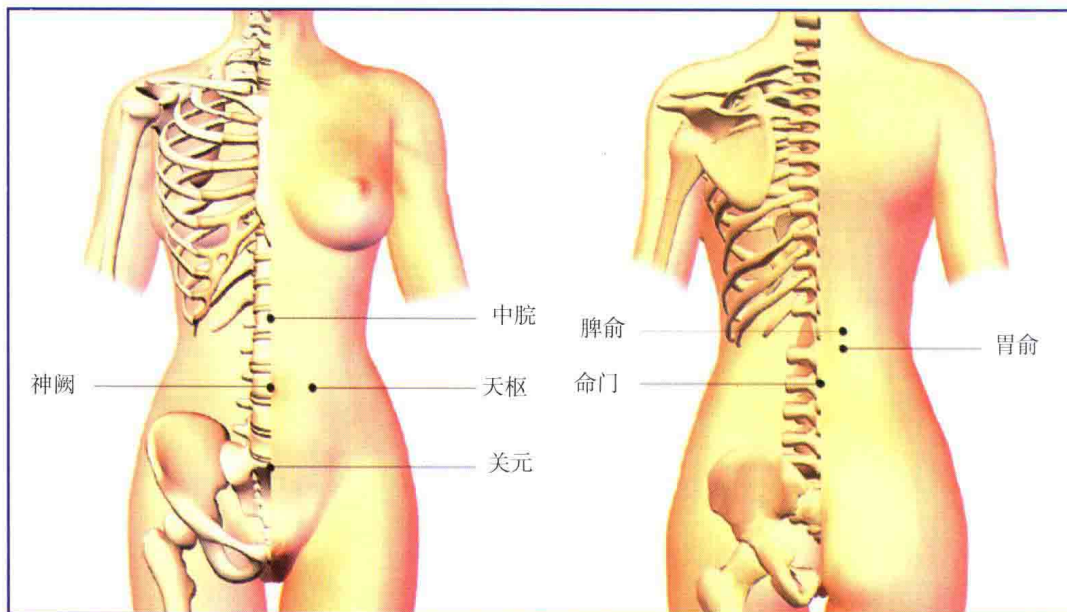
命门：在腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷处。

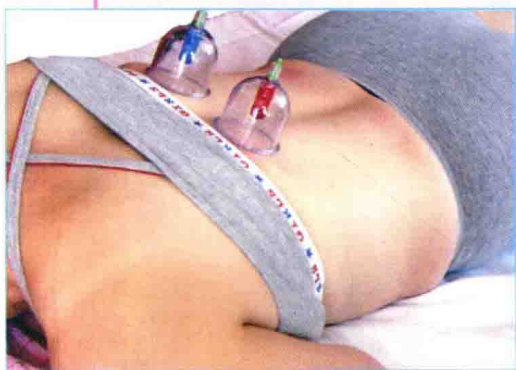
中脘：在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

关元：在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

天枢：脐中旁开2寸。

神阙：在肚脐正中。





拔胃俞



拔命门



拔中脘



拔天枢

【操作方法】

仰卧位，选择大小适中的真空罐或火罐拔中脘、关元、天枢、神阙穴，留罐15~20分钟。然后俯卧位，选脾俞、胃俞、命门穴拔罐，留罐15~20分钟。隔日1次，10次为1个疗程。

【生活注意】

1. 忌食生冷食物和寒性食物。
2. 注意腹部和腿部的保暖。
3. 可以经常用艾条灸足三里穴。

疲劳

疲劳又称疲乏，是主观上一种疲乏无力的不适，感觉疲劳。单纯的疲劳是人体长期处于高度紧张劳累状态，使大脑神经系统功能失调，免疫功能异常，导致机体各系统、多脏器功能紊乱所致。

【取穴】

太阳：在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

命门：在腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷处。

腰阳关：在腰部，当后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷处。

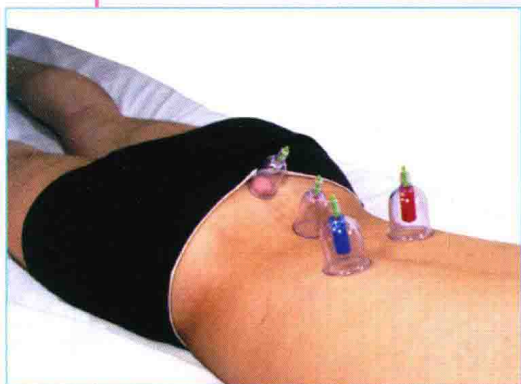
足三里：犊鼻穴下3寸，胫骨前嵴外一横指处。

三阴交：内踝尖上3寸，胫骨内侧面后缘。





拔太阳



拔命门、腰阳关



拔三阴交

【操作方法】

方法1:患者仰卧位,选择大小适中的真空罐或火罐拔太阳、足三里、三阴交穴,留罐15~20分钟。然后患者俯卧位,选命门、腰阳关穴拔罐,留罐15~20分钟。隔日1次,10次为1个疗程。

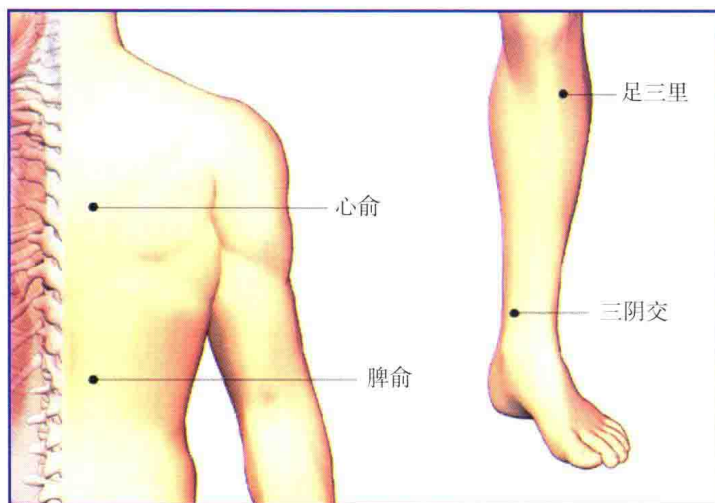
方法2:事先用红花油涂患者的背部,再将火罐吸拔于背部,然后上下推动火罐,大面积刺激背部,局部潮红可止。隔日1次,10次为1个疗程。

【生活注意】

- 1.养成良好的生活习惯,多注意休息,劳逸结合。
- 2.保持良好的心态,避免忧郁、焦虑等不良情绪。
- 3.积极参加体育锻炼,适当参加娱乐活动,放松身心。
- 4.拥有健康的饮食习惯,平时多吃水果蔬菜等提高免疫力。

睡眠不好

睡眠不好包括入睡困难或睡中易醒，醒后难以再寐，甚则彻夜不眠为主要症状，多伴有多梦、健忘、头晕、心悸等症。



【操作方法】

患者取坐位，用闪火法将小口径玻璃罐吸拔在三阴交、足三里上，余穴用正常罐，留罐5~10分钟。每日1次。

【取穴】

心俞：第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

脾俞：第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

三阴交：内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后缘。

足三里：犊鼻穴下3寸，胫骨前嵴外一横指处。



拔心俞

【生活注意】

1. 加强锻炼，劳逸结合。生活有规律。
2. 晚餐不宜吃得过饱，睡前不吸烟，不喝茶和咖啡。
3. 睡前可用温水泡脚或洗个热水澡。

晕车、晕船

晕车、晕船，是指人在乘坐车、船时，经受不规则振动、摇晃等的刺激，出现眩晕、恶心甚至呕吐等不适症状。

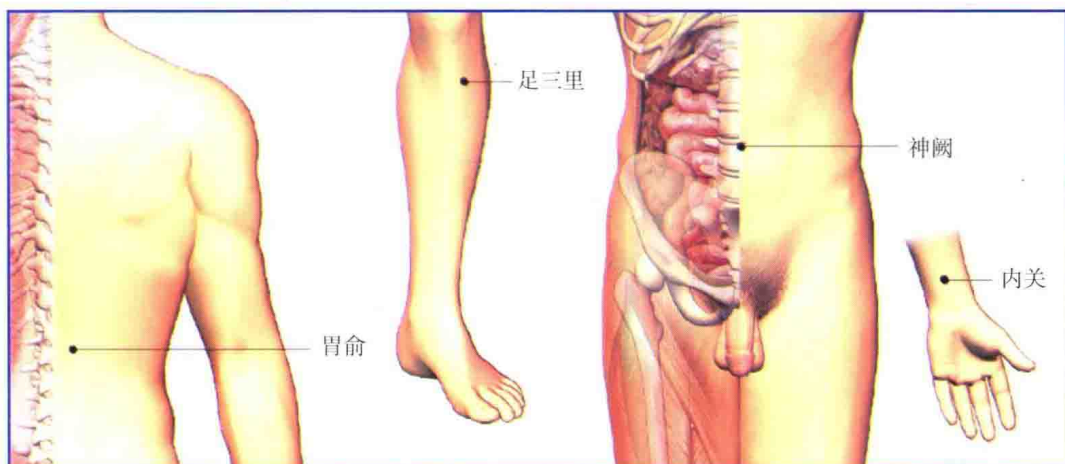
【取穴】

足三里：犊鼻穴下3寸，胫骨前嵴外一横指处。

神阙：在肚脐正中。

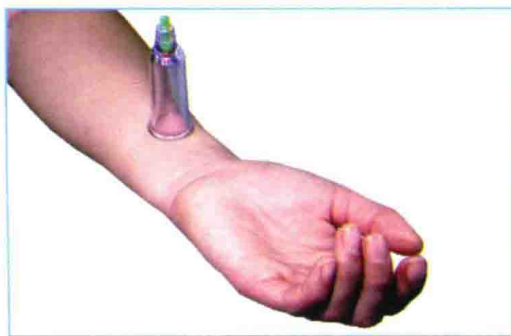
内关：腕横纹上2寸，两筋之间。

胃俞：第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。



【操作方法】

采用针罐或留罐法，针罐法采用补法或平补平泻的手法，待进针得气后再进行拔罐；留罐法一般留罐15分钟，待皮肤出现红色瘀斑后起罐。每周1次，10次为1个疗程。



拔内关

【生活注意】

1. 拔罐治疗对预防晕车、晕船以及发生晕车、晕船后缓解症状有良好的疗效。

2. 上车之前注意饮食清淡，睡眠充足，乘车时保持车内空气畅通，尽量少在行进过程中看书。