

“罐”起病自消

全视频对症拔罐治百病

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

颈椎病拔罐疗法

1. 吸拔大椎



2. 吸拔肩外俞



3. 吸拔肩井



4. 吸拔大杼



① 上肢麻木：
吸拔外关



② 项背僵硬，烦热
不宁：吸拔曲池

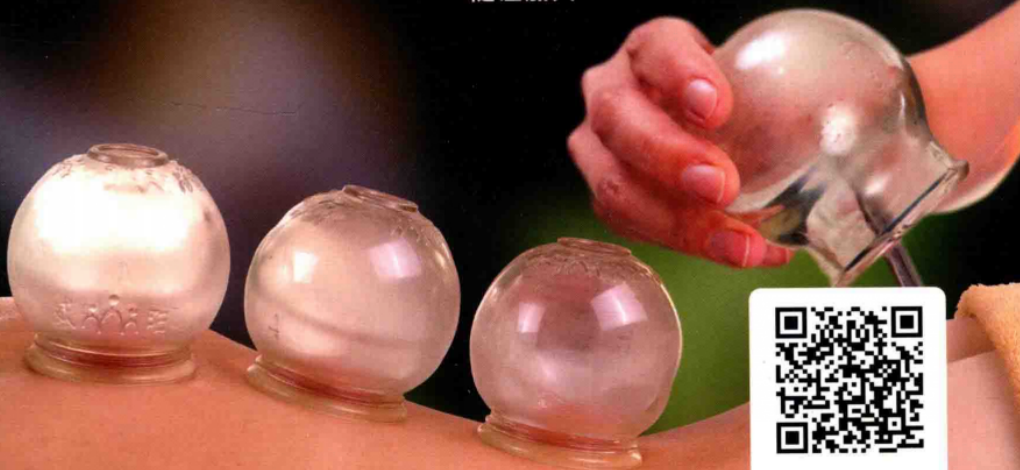


③ 肩部压痛明显：
吸拔肩髃



④ 肩前部压痛明显：
吸拔合谷

随证加穴



扫一扫二维码
中医拔罐方
视频同步学

畅通气血一身轻，
拔除瘀滞百病
消。小病自己看，
慢病助缓解

扫一扫，一拔灵，
祛湿逐寒护根本

65种常见疾病对症拔罐法，
65种养生保健拔罐法

“罐”起病自消

全视频对症拔罐治百病

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

颈椎病拔罐疗法

1. 吸拔大椎



2. 吸拔肩外俞



3. 吸拔肩井



4. 吸拔大杼



① 上肢麻木：
吸拔外关



② 项背僵硬，烦热
不宁：吸拔曲池

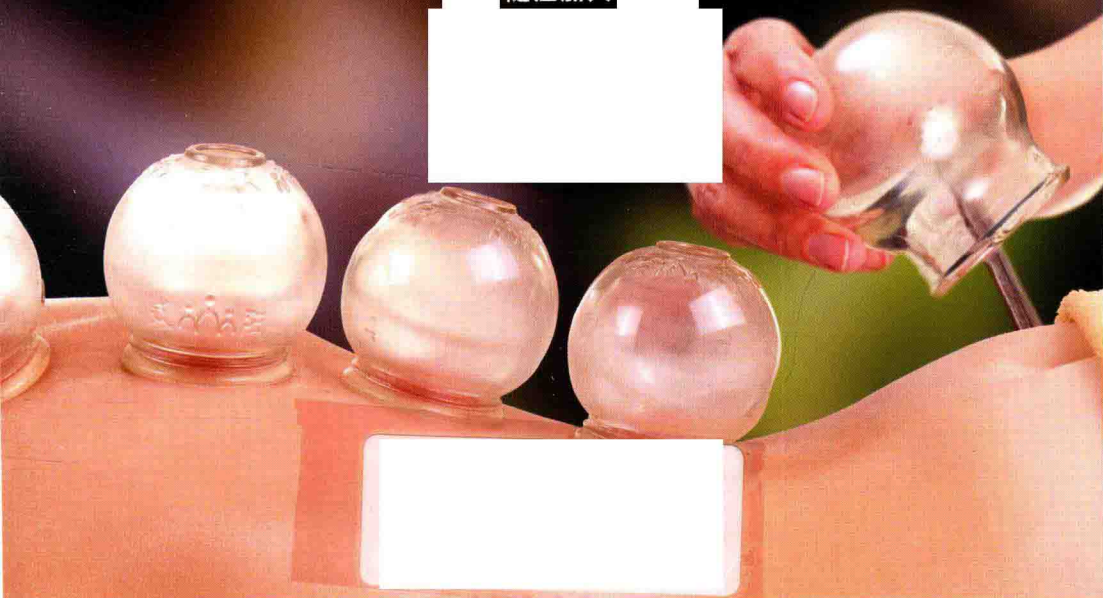


③ 肩部压痛明显：
吸拔肩髃



④ 肩前部压痛明显：
吸拔合谷

随症加穴



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

“罐”起病自消：全视频对症拔罐治百病 / 李志刚
主编. —福州：福建科学技术出版社，2016. 1
ISBN 978-7-5335-4867-4

I. ①罐… 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 (2015) 第 236914 号

书 名 “罐”起病自消——全视频对症拔罐治百病
主 编 李志刚
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 15
图 文 240 码
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4867-4
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

前言

中医治人，西医治病。治人，人好了，病就没了。医病，一个病好了，另一个病又来了。病是果，人是根。只有从根源上解决了问题，人体这棵树才能枝繁叶茂，百病不生。

拔罐疗法通过对皮肤、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，濡养脏器，温煦皮毛，使脏腑功能得以振奋，通畅经络，调整机体的阴阳平衡，从而达到健身、祛病疗疾的目的。因为拔罐疗法对人体是一种全身性的综合疗法，对多数常见病、慢性病，只要根据病情选用不同的拔罐手法，都会起到很好的治疗和辅助治疗作用。

身体不适，只要拔上两罐，马上就会感觉轻松很多。这就是中医拔罐疗法的神奇之处。那么，你是否知道，在面对某种具体疾病时，该怎么通过拔罐来治疗呢？是不是只有专业的医师才能进行拔罐呢？其实，只要掌握了拔罐的方法，知道了某种疾病该拔哪个穴位、拔多久等具体信息，自己在家就能拔罐。

本书主要包括基础篇、治疗篇、保健篇3部分，在基础篇中介绍了拔罐的功效、常用手法、注意事项等内容；治疗篇中详细介绍了95种日常病症的知识与拔罐取穴、操作方法；保健篇中详解了19种保健拔罐方法。书中的每一个拔罐步骤都配有真人操作与定位取穴图，让读者能够更简单找准拔罐穴位。即便对穴位不是特别了解的初学者，看完本书，也能轻松学会拔罐。另外，我们还给每一病症配备了真人同步演示视频，让你扫描二维码就可边看边学边操作，自己动手排毒，根除身体垃圾，轻松享受健康！

怎样阅读本书

扫描二维码，即可观看相应病症的拔罐治疗视频。

病症的临床特点概括。

病症的基本概述。



“罐”起病自消：全视频对症拔罐治百病

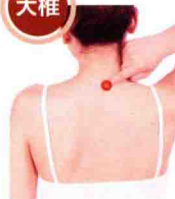
头痛是临床常见的病症。痛感有轻有重，疼痛时间有长有短，形式也多种多样。常见的症状有胀痛、闷痛、撕裂样痛、针刺样痛，部分伴有血管搏动感及头部紧箍感以及发热、恶心、呕吐、头晕、纳呆、肢体困重等症状。头痛的发病原因繁多，如神经痛、颅内病变、脑血管疾病、五官疾病等均可导致头痛。



头痛
胀痛闷痛头昏眩

▶ 基础拔罐疗法

大椎



→ **定位** 位于后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷处。

拔罐方法

将火罐扣在大椎上，留罐15分钟，以局部皮肤泛红、充血为度。

中脘



→ **定位** 位于上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

拔罐方法

将火罐扣在中脘上，留罐15分钟，以局部皮肤潮红为佳。

外关



→ **定位** 位于前臂背侧，阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸。

拔罐方法

用拔罐器将气罐吸附在外关上，留罐15分钟，以局部皮肤潮红为度。

选择对应病症最有效的穴位进行拔罐，文稿与视频不完全对应，读者根据拔罐局部反应情况选用合适穴位。

风门



→ **定位** 位于背部，当第二胸椎棘突下，旁开1.5寸。

拔罐方法

将火罐扣在风门上，留罐15分钟，以局部皮肤潮红为度。

▶ 穴位加减

病症的伴随症状及相应的拔罐穴位。

根据中医辨证理论原则用于辅助治疗的拔罐穴位。

① 风湿头痛，头重如裹——阴陵泉



拔罐方法

用拔罐器将气罐吸附在阴陵泉上，留罐15分钟，以局部皮肤充血为佳。

② 肝阳头痛，心烦易怒——太冲



拔罐方法

用拔罐器将气罐吸附在太冲上，留罐10分钟，以局部皮肤泛红、充血为度。

③ 瘀血头痛，痛有定处——血海



拔罐方法

将火罐扣在血海上，留罐10分钟，以局部皮肤泛红、充血为度。

④ 肾虚头痛，腰膝酸软——悬钟



拔罐方法

用拔罐器将气罐吸附在悬钟上，留罐10分钟，以局部皮肤充血为佳。

目录

第1章

拔罐——中华传统疗法的精华

经穴拔罐，应先了解穴位的功效.....	012
拔罐的5种主要功效	014
图解6种常用拔罐手法	015
拔罐的主要工具	018
拔罐的适应证和禁忌证	020

拔罐时须知的注意事项及重要细节	021
拔罐征象——罐印代表的健康状况	022
24个临床常用拔罐保健穴	023
图解5种找穴技巧	029

第2章

拔罐治病，扶正祛邪通经络

常见病症拔罐，拔除恼人病痛

发热	032
中暑	034
空调病	036
慢性疲劳综合征	038
头痛	040
偏头痛	042
眩晕	044
失眠	046

神经衰弱	048
癫痫	050
鼻炎	052
牙痛	054
口腔溃疡	056
三叉神经痛	058
面神经麻痹	060
咽喉肿痛	062

急性扁桃体炎	064
慢性咽炎	066
咳嗽	068
感冒	070
慢性支气管炎	072
哮喘	074
急性肺炎	076
胸闷	078
心律失常	080
消化不良	082
打嗝	084
呕吐	086
胃痛	088
胃痉挛	090
胃下垂	092
消化性溃疡	094
慢性胆囊炎	096

脂肪肝	098
腹胀	100
腹泻	102
急性阑尾炎	104
急性肠炎	106
痢疾	108
便秘	110
痔疮	112
肥胖症	114
贫血	116
麦粒肿	118
痤疮	120
丹毒	122
湿疹	124
皮肤瘙痒症	126
神经性皮炎	128



目录

两性拔罐，祛除妇科男科隐疾

月经不调	130
痛经	132
闭经	134
崩漏	136
白带异常	138
子宫脱垂	140
慢性盆腔炎	142
乳腺增生	144
不孕症	146
妊娠呕吐	148
产后缺乳	150
产后腹痛	152

更年期综合征	154
慢性肾炎	156
膀胱炎	158
前列腺炎	160
尿道炎	162
尿潴留	164
阴囊潮湿	166
早泄	168
阳痿	170
遗精	172
性冷淡	174
不育症	176



为父母拔罐，缓解中老年病痛

高血压	178
低血压	180
高脂血症	182
糖尿病	184
冠心病	186
脑卒中后遗症	188
耳鸣耳聋	190



颈肩腰腿拔罐，筋骨强健一身轻松

颈椎病	192
落枕	194
肩周炎	196
网球肘	198
腰酸背痛	200
急性腰扭伤	202
腰椎间盘突出	204
强直性脊柱炎	206
坐骨神经痛	208
膝关节炎	210
小腿抽筋	212
脚踝疼痛	214
骨质疏松	216
肌肉萎缩	218
风湿性关节炎	220

目录

第3章

拔罐养生，防病保健康

健脾养胃	222
养心安神	223
补肾强腰	224
强筋健骨	225
宣肺理气	226
益气养血	227
强身健体	228
降压降糖	229
延年益寿	230
瘦身降脂	231

调经止带	232
排毒通便	233
阳虚体质	234
阴虚体质	235
气虚体质	236
痰湿体质	237
血瘀体质	238
气郁体质	239
湿热体质	240



“罐”起病自消

全视频对症拔罐治百病

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

颈椎病拔罐疗法

1. 吸拔大椎



2. 吸拔肩外俞



3. 吸拔肩井



4. 吸拔大杼



① 上肢麻木：
吸拔外关



② 项背僵硬，烦热
不宁：吸拔曲池

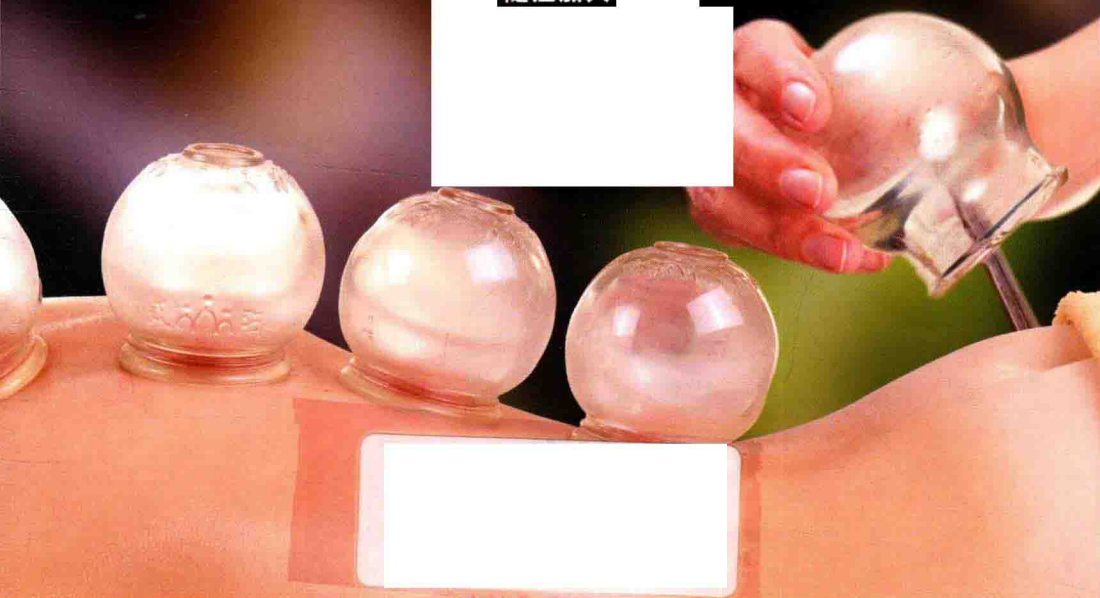


③ 肩部压痛明显：
吸拔肩髃



④ 肩前部压痛明显：
吸拔合谷

随症加穴



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

“罐”起病自消：全视频对症拔罐治百病 / 李志刚
主编. —福州：福建科学技术出版社，2016. 1

ISBN 978-7-5335-4867-4

I. ①罐… 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 (2015) 第 236914 号

书 名 “罐”起病自消——全视频对症拔罐治百病
主 编 李志刚
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 15
图 文 240 码
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4867-4
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

前言

中医治人，西医治病。治人，人好了，病就没了。医病，一个病好了，另一个病又来了。病是果，人是根。只有从根源上解决了问题，人体这棵树才能枝繁叶茂，百病不生。

拔罐疗法通过对皮肤、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，濡养脏器，温煦皮毛，使脏腑功能得以振奋，通畅经络，调整机体的阴阳平衡，从而达到健身、祛病疗疾的目的。因为拔罐疗法对人体是一种全身性的综合疗法，对多数常见病、慢性病，只要根据病情选用不同的拔罐手法，都会起到很好的治疗和辅助治疗作用。

身体不适，只要拔上两罐，马上就会感觉轻松很多。这就是中医拔罐疗法的神奇之处。那么，你是否知道，在面对某种具体疾病时，该怎么通过拔罐来治疗呢？是不是只有专业的医师才能进行拔罐呢？其实，只要掌握了拔罐的方法，知道了某种疾病该拔哪个穴位、拔多久等具体信息，自己在家就能拔罐。

本书主要包括基础篇、治疗篇、保健篇3部分，在基础篇中介绍了拔罐的功效、常用手法、注意事项等内容；治疗篇中详细介绍了95种日常病症的知识与拔罐取穴、操作方法；保健篇中详解了19种保健拔罐方法。书中的每一个拔罐步骤都配有真人操作与定位取穴图，让读者能够更简单找准拔罐穴位。即便对穴位不是特别了解的初学者，看完本书，也能轻松学会拔罐。另外，我们还给每一病症配备了真人同步演示视频，让你扫描二维码就可边看边学边操作，自己动手排毒，根除身体垃圾，轻松享受健康！

怎样阅读本书

扫描二维码，即可观看相应病症的拔罐治疗视频。

病症的临床特点概括。

病症的基本概述。



“罐”起病自消：全视频对症拔罐治百病

头痛是临床常见的病症。痛感有轻有重，疼痛时间有长有短，形式也多种多样。常见的症状有胀痛、闷痛、撕裂样痛、针刺样痛，部分伴有血管搏动感及头部紧迫感以及发热、恶心、呕吐、头晕、纳呆、肢体困重等症状。头痛的发病原因繁多，如神经痛、颅内病变、脑血管疾病、五官疾病等均可导致头痛。



头痛
胀痛闷痛头昏眩

基础拔罐疗法

大椎



→ **定位** 位于后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷处。

拔罐方法

将火罐扣在大椎上，留罐15分钟，以局部皮肤泛红、充血为度。

中脘



→ **定位** 位于上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

拔罐方法

将火罐扣在中脘上，留罐15分钟，以局部皮肤潮红为佳。

外关



→ **定位** 位于前臂背侧，阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸。

拔罐方法

用拔罐器将气罐吸附在外关上，留罐15分钟，以局部皮肤潮红为度。

选择对应病症最有效的穴位进行拔罐，文稿与视频不完全对应，读者根据拔罐局部反应情况选用合适穴位。

风门



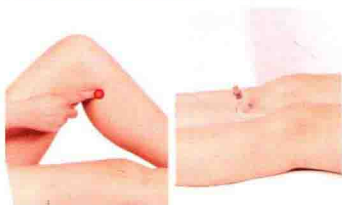
→ **定位** 位于背部，当第二胸椎棘突下，旁开1.5寸。

拔罐方法

将火罐扣在风门上，留罐15分钟，以局部皮肤潮红为度。

▶ 穴位加减

① 风湿头痛，头重如裹——阴陵泉



拔罐方法

用拔罐器将气罐吸附在阴陵泉上，留罐15分钟，以局部皮肤充血为佳。

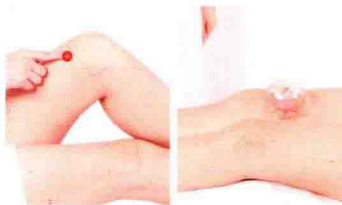
② 肝阳头痛，心烦易怒——太冲



拔罐方法

用拔罐器将气罐吸附在太冲上，留罐10分钟，以局部皮肤泛红、充血为度。

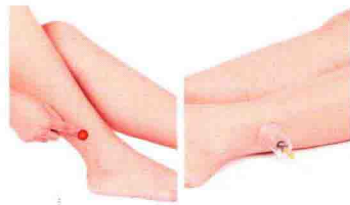
③ 瘀血头痛，痛有定处——血海



拔罐方法

将火罐扣在血海上，留罐10分钟，以局部皮肤泛红、充血为度。

④ 肾虚头痛，腰膝酸软——悬钟



拔罐方法

用拔罐器将气罐吸附在悬钟上，留罐10分钟，以局部皮肤充血为佳。

病症的伴随症状及相应的拔罐穴位。

根据中医辨证理论原则用于辅助治疗的拔罐穴位。

目录

第1章

拔罐——中华传统疗法的精华

经穴拔罐，应先了解穴位的功效.....	012
拔罐的5种主要功效	014
图解6种常用拔罐手法	015
拔罐的主要工具	018
拔罐的适应证和禁忌证	020

拔罐时须知的注意事项及重要细节....	021
拔罐征象——罐印代表的健康状况....	022
24个临床常用拔罐保健穴	023
图解5种找穴技巧	029

第2章

拔罐治病，扶正祛邪通经络

常见病证拔罐，拔除恼人病痛

发热	032
中暑	034
空调病	036
慢性疲劳综合征	038
头痛	040
偏头痛	042
眩晕	044
失眠	046

神经衰弱	048
癫痫	050
鼻炎	052
牙痛	054
口腔溃疡	056
三叉神经痛	058
面神经麻痹	060
咽喉肿痛	062