

8大拔罐特效穴位
10种易学拔罐技法
31种小病自疗妙方
轻松学会**拔罐**，身体健康就靠它！

速查易用
居家拔罐



Guoyi Yangshengguan



图解

中医保健

一点通02

王楠楠/编著
Wang nannan/bianzhu

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



图解

中医保健

王楠楠/编著
Wang nannan/bianzhu

一点通①②

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目

图解中医保健一点通：全6册 / 王楠楠编著. —
天津：天津科学技术出版社，2012.8
ISBN 978-7-5308-7245-1

I. ①图… II. ①王… III. ①养生（中医）—图解

IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第165666号

责任编辑：孟祥刚
编辑助理：胡艳杰
责任印制：兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话（022）23520557（编辑室） 23332393（发行部）

网址：www.tjkjcbbs.com.cn

总发行：北京时代华语图书股份有限公司

联系方式：83670231

新华书店经销

北京海纳百川旭彩印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/64 印张 13.75

字数 300 000

2012年8月第1版第1次印刷

定价：（共6册）60.00元

前言

拔罐是我国日常医疗保健之一的物理疗法，它具有保健和医疗的效果。顺夹脊、督脉和经络拔罐可以起到调理五脏六腑、强身健体的功效，尤其对风症、痛症、寒证的效果极好。经常拔八大健康穴：百会、大椎、内关、合谷、神阙、足三里、三阴交、涌泉，有通经活络的作用。

事实上，关于拔罐，远在我国晋、唐时代就已流行。

角法的记载，最早出现在晋代医学家葛洪著的《肘后备急方》里。所谓角法，即用挖空的兽角来吸拔脓疮的外治方法。

唐代王焘著的《外台秘要》，也曾介绍使用竹筒火罐来治病：“取三指大青竹筒，长寸半，一头留节，无节头削令薄似剑，煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处按之，良久，以刀弹破所角处，又煮筒子重角之，当出黄白赤水，次有脓出，亦有虫出者，数数如此角之，令恶物出尽，乃即除，当目明身轻也。”

拔罐对于日常养生保健有非常好的功效，但是拔火罐并不是一件简单的事，如果没有任何经验就自行在家拔火罐，是非常危险的。更重要的是，如果您找错穴位，可能还会适得其反。因此用真空罐来代替火罐，不但同样有拔罐的疗效，也更加安全可靠！

目 录

第一章 安全养生，拔罐基本常识 / 1

轻松有效的拔罐疗法	2
拔罐器的种类及特点	3
拔罐操作的其他辅助材料	5
火罐的吸附方法	7
常用的拔罐方法	9
拔罐的体位调整	13
简单方便快速的穴位找寻	14
拔罐的适应证	19
拔罐的禁忌	21
拔罐过程中的注意事项	22
拔罐后出现的罐痕	24
拔罐后的注意事项	26

第二章 具有养生功效的八大拔罐穴位/27

涌泉穴·····	28
三阴交穴·····	29
足三里穴·····	30
神阙穴·····	31
内关穴·····	32
合谷穴·····	33
大椎穴·····	34

第三章 针对身体不适的拔罐/35

失眠·····	36
偏头痛·····	40
便秘·····	43

落枕·····	47
耳鸣·····	50
牙痛·····	53
晕车晕船·····	58
腹泻·····	64
中暑·····	68

第四章 针对常见疾病的拔罐疗法 73

甲亢·····	74
糖尿病·····	76
感冒·····	79
支气管哮喘·····	84
咳嗽·····	87
肺炎·····	90
胃痛·····	94
消化性溃疡·····	97

高血压	101
低血压	106
打嗝	110
皮肤骚扰症	113
呕吐	116
胃下垂	121
湿疹	124
鼻窦炎	127
慢性咽炎	132
扁桃体炎	135
早泄	139
阳痿	143
前列腺炎	146
百日咳	149

第一章

安全养生，拔罐基本常识





轻松有效的拔罐疗法

拔罐，古称“角法”。是一种以杯罐作为工具，然后在杯罐内点燃火，借助热力排空气体使其内部产生负压，能够吸着于皮肤，造成淤血现象的一种疗法。值得一提的是，现在的拔罐疗法经过不断的改进创新，已经有了进一步的发展。与火罐相比，真空罐则更加适合家庭里使用，而且更加安全、便捷。

拔罐与针灸一样，都是物理疗法，而且拔罐作为简单、实用、方便的疗法，不但适合成年人，而且还适合儿童，是所有物理疗法中最优秀的疗法之一，非常值得尝试和操作。

可能很多人会认为拔罐没有科学依据，但是经过长期的临床实践证明，拔罐疗法具有扶正祛邪、平衡阴阳、疏通经络、温经散寒、清热解毒、行气活血、奇经活络、消肿止痛、拔毒排脓、强壮身体等作用。



拔罐器的种类及特点

牛角罐

牛角罐是取牛角中的角质，将中间制成空筒，作为罐口的横断面打磨光滑的一种罐。这种罐吸附力强，但是因为不透明，拔罐时不能观察其中情况，所以不适合做刺络拔罐用。（见图①）



图①

竹罐

竹罐顾名思义，就是竹子做成的。罐底平、四周光滑，根据竹子的形状，中间略粗，两端略细。使用的时候要注意，为了使竹罐质地紧密，不漏气，使用前要先用温水浸泡几分钟。另外，用中药煎煮后制成药罐，效果更佳。不过竹罐的缺点是长时间不用会干燥，容易裂口漏气，不透明。

（见图②）



图②



玻璃罐

玻璃罐的外形如球状，口小肚大，一般可分为大、中、小三个型号。其优点是罐口光滑，适合走罐，且质地透明，可以观察拔罐过程中皮肤的情况。缺点是易碎。（见图①）



图①

陶罐

陶罐光滑圆整，肚大，口和底较小，它的优点是吸力强，消毒方便，缺点是不能用作刺络拔罐，且容易打碎。（见图②）



图②

真空罐

真空罐是用透明塑料制成的。在上面加置活塞，可以将管内的空气抽出，使罐内产生负压。优点是使用起来很方便，不需要点火，也不怕烫伤，使用起来很安全。缺点是无温热感，不能走罐。（见图③）



图③

电罐

随着科学技术的发展，出现了一种集温热、磁疗、电针等综合治理方法为一体的新型罐具，即电罐。其特点是使用安全，不易烫伤，可以控温和控制负压。缺点是成本高，携带不便，并且不能使用其他的拔罐手法。

橡胶罐

顾名思义，橡胶罐是以橡胶为原料制成的罐具，它有不同的形态和规格。优点是不易破碎，携带方便，操作简单，但是负压不够强，无温热感，缺点是不能施其他拔罐疗法，不能高温消毒。

铜罐和铁罐

铜罐和铁罐是用铜和铁等金属原料加工制成的。它们的优点是不易碎，吸附力强，导热效果好。缺点是导热太快，容易烫伤皮肤。



拔罐操作的其他辅助材料



燃料

点火用的材料是95%的酒精。为了点火时蘸酒精方便，可以使用酒精灯或用小



口瓶装酒精。

点火工具

点火工具可以用止血钳或镊子夹住棉球，注意点火蘸酒精时要小心酒精的量，以不滴为度，因为过多酒精很容易滴在病人身上导致烫伤。



火源

打火机、酒精灯、蜡烛、火柴等都可以作为火源来使用。

介质

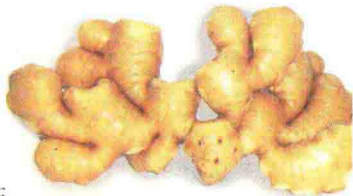
在行走罐法的时候，需要润滑皮肤，就要使用一些介质。液状石蜡、按摩乳、甘油、松节油、凡士林、植物油等都是常用的介质。

其他工具

梅花针、皮肤针或者三棱针是行刺络拔罐法时所必需的。如果没有这些专业的用具，你也可以用家里日常用的缝衣针，注意要做好消毒工作。

药物

行药罐法的时候，需要把竹罐放在药液里煎煮，其中药



物以活血化瘀，行气止痛，温经散寒的药物为主。
如桃仁、红花、延胡索、香附、黄连、生姜等。



火罐的吸附方法

火罐是指通过火燃烧掉罐内的气体，让罐内形成负压，然后将罐吸附在皮肤上的手法。

使用火罐拔罐法要熟练掌握操作方法，选择适当的罐具，做到吸拔有力，同时还要防止吸力过大，虽然看着简单，但是实际操作还是需要一定技法的。下面就来简单介绍几种最常用的火罐的吸附方法。

闪火法

拔罐方法 用止血钳或镊子夹住酒精棉球，或用一头缠有小团纱布或脱脂棉的小棒，在95%酒精中将棉团浸湿，在酒精灯上点燃后，伸进罐内，在底部或中部迅速绕2~3圈后退出，再迅速将罐扣在选择好的部位上。

拔罐提示 原则是动作快，罐口要离拔罐的部位近些，且火焰在罐内不要停留太久。

投火法



拔罐方法 将燃烧的纸条或酒精棉球点燃后，迅速投入罐内，将罐拔在要拔罐的部位上。

拔罐提示 此法适用于拔身体侧面的部位，以免纸条和酒精棉球掉在皮肤上灼伤皮肤。

架火法

拔罐方法 选用一种不易燃烧及导热的块状物作为中介，如橡皮盖、姜片等隔热好的东西，再用酒精棉球置于摆好的中介物上，点燃棉球后，迅速扣罐在其上。

拔罐提示 中介的直径要小于罐口。

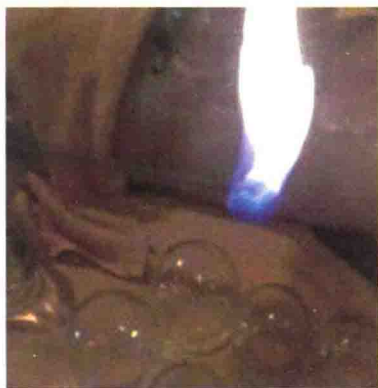
滴酒法

拔罐方法 将脱脂棉撕成小薄片，略微浸入95%的酒精，注意酒精不宜过多，贴于罐内上中段，点燃后立即将罐扣在要拔罐的部位即可。

拔罐提示 注意，酒精不可以滴太多，也不要滴到罐口。

贴棉法

拔罐方法 拔罐前，可以将95%的酒精滴少许于罐内底部，并加以滚



动，使酒精均匀沾湿罐壁，用火柴点燃酒精后迅速拔在要拔罐的部位上。

拔罐提示 注意酒精不可以滴太多，更不要滴到罐口。



常用的拔罐方法

虽然说拔罐是绿色的治疗方法，没有什么副作用，但是不同的体位要求不同的拔罐方法，一定要注意方法恰当，效果才会达到最好。

闪罐法

拔罐方法 闪罐法就是用镊子夹住酒精棉球，点燃后送入罐底，随后立即抽出，迅速将罐拔于患者患处，随即将罐取下，反复操作，直至皮肤潮红发紫出现痧点为止。通过这种反复的牵拉、松弛，使皮肤血液反复灌注、输布、再灌注，从而改善血液循环，对神经和血管有一定的兴奋作用。

拔罐提示 此法适用于外感风寒、肌肉痿软、皮肤麻木、功能减退的虚弱病症及脑卒中后遗症等。而且此法不会在皮肤上留下瘀斑，面部使用是比较适合的。闪火罐操作时，应注意闪火入罐时要快，快速送入罐底。切不可在罐口停留太久，以免