零基础学拔罐

成向东◎主编

附赠
专家操作示范视频

8种
亚健康问题拔罐调理

23种
常见疾病的拔罐疗法

5种
拔罐方法常保健康

青岛出版社
QINGDAO CHUBANSHE

零基础学拔罐

成向东◎主编

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

零基础学拔罐 / 成向东主编 . —青岛 : 青岛出版社 , 2019.9
ISBN 978-7-5552-8342-3

Ⅰ . ①零… Ⅱ . ①成… Ⅲ . ①拔罐疗法—基本知识Ⅳ . ① R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 119651 号

《零基础学拔罐》编委会

主　编： 成向东

副主编： 吴　琼　石艳芳　张　伟

编委会： 石　沛　赵永利　姚　莹　王艳清　杨　丹　李　迪
余　梅　熊　珊

书　　名 零基础学拔罐
LING JICHU XUE BAGUAN

出版发行 青岛出版社
社　　址 青岛市海尔路 182 号（266061）
本社网址 http://www.qdpub.com
邮购电话 13335059110　0532- 68068026
策划编辑 刘晓艳
责任编辑 袁　贞
封面设计 曹雨晨
印　　刷
出版日期 2019 年 9 月第 1 版　2019 年 9 月第 1 次印刷
开　　本 16 开（710mm × 1010mm）
印　　张 13
字　　数 150 千
图　　数 150 幅
书　　号 ISBN 978-7-5552-8342-3
定　　价 45.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话　4006532017　0532-68068638

建议陈列类别：中医保健类

目录

第1章 拔罐入门基础知识

拔罐对身体有哪些好处 / 2
拔罐方法有哪些 / 3
拔罐疗法须遵循的原则 / 6
拔罐的注意事项有哪些 / 7
拔罐的常用器具有哪些 / 8
拔罐的常用体位有哪些 / 9
拔罐疗法的操作顺序 / 11
拔罐时间要控制好 / 14
拔罐有哪些适应证和禁忌证 / 16
不同罐象的临床意义 / 17

第2章 疏通14条经脉，人体自有健康大药

了解经络和穴位 / 20
如何快速找到穴位 / 22
任脉　阴脉之海 / 24
督脉　阳脉之海 / 26
手太阴肺经　气息通畅的总管 / 28
手阳明大肠经　让上肢气血充沛 / 30
足阳明胃经　让下肢多气多血 / 32
足太阴脾经　后天之本，气血之源 / 34
手少阴心经　养心保健作用大 / 36
手太阳小肠经　经手走头通督脉 / 38

足太阳膀胱经　通达全身之经 / 40
足少阴肾经　先天之本，生命之源 / 42
手厥阴心包经　代心行事的“使臣”/ 44
手少阳三焦经　沟通上下主“气化”/ 46
足少阳胆经　肝胆相照保健康 / 48
足厥阴肝经　疏肝理气调心情 / 50

第3章 疏经活络，从头到脚都健康

养心安神　清心泻火，宽中理气 / 54
滋肝明目　养肝明目，疏肝理气 / 56
调和脾胃　通调腑气，和胃止痛 / 58
补肾益精　温中益气，扶正固本 / 60
益智健脑　滋阴补肾，养心健脑 / 62
缓解疲劳　舒筋解痉，强健腰膝 / 64
强筋健骨　调理脏腑，补益虚损 / 66

第4章 防治未病，改善亚健康状态

精神抑郁　疏肝理气，祛除湿热 / 70
食欲不振　健脾和胃，补中益气 / 74
失眠　调和气血，安神定志 / 78
肌肉酸痛　活血化瘀，通经活络 / 81

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第5章 调理脏腑，拔去内科常见病

感冒　调理脏腑，补益虚损 / 86

咳嗽　清热排毒，止咳平喘 / 90

头痛头晕　镇静止痛，通经活络 / 94

腹泻　健脾理气，调理肠胃 / 98

便秘　理气降逆，调理肠胃 / 102

高血压　疏肝理气，降火降压 / 106

糖尿病　培补元气，降低血糖 / 110

慢性胃炎　和胃健脾，理中降逆 / 114

慢性咽炎　清咽利喉，宣通肺气 / 118

第6章 活血化瘀，祛除外科常见病

颈椎病　消瘀散结，理气通络 / 124

落枕　疏通经络，舒筋止痛 / 128

坐骨神经痛　舒筋活络，强健腰膝 / 132

肩周炎　舒筋活络，通经止痛 / 135

风湿性关节炎　镇痛消炎，通利关节 / 139

第7章 培本固元，赶走常见男性病

前列腺炎　清热利湿，补益下焦 / 144

遗精　健脾益血，调肝补肾 / 148

阳痿　固本培元，生发阳气 / 152

秃顶　固本培元，益肾壮阳 / 156

第8章 内调外养，消除常见女性病

月经不调　调理气血，固本调经 /162
痛经　活血调经，减轻疼痛 /165
乳腺增生　消痈止痒，缓解疼痛 /169
产后缺乳　疏肝理气，疏通经络 /172
更年期综合征　疏肝理气，调补气血 /176

第9章 补养气血，恢复美丽容颜

皮肤粗糙　调理脏腑，益气活血 /182
面色晦暗　益气活血，祛斑养颜 /186
面部皱纹　健脾益血，祛皱美容 /190
肥胖　健脾除湿，调理肠胃 /194

第1章

拔罐入门基础知识

拔罐是一种传统的中医疗法，小小的罐子通过对体表特定部位的吸拔，不仅能够治病，还有很好的保健作用，是家庭医疗保健必备的好方法。拔罐前，了解一些基础知识很有必要。

拔罐对身体有哪些好处

提高身体免疫力

拔罐也称吸筒疗法，是以罐为工具，借用燃烧、抽吸等方法排出罐内空气，使之吸附于肌肤表面穴位或患病部位的一种外治疗法。因拔罐过程中皮肤组织被罐子吸吮而引起高度充血，吸拔部位及其周围的肌肉、血管和神经呈兴奋状态，引起血管扩张，血流加速，新陈代谢旺盛；毛细血管通透性加大，从而使局部血液瘀滞现象消除。同时组织间的营养也得到补充，局部组织弹力及脏器机能增强。因此，可以提高身体对疾病的抵抗能力，促使疾病逐渐达到痊愈。

调节生理功能

拔罐疗法会使局部血管破裂，一部分血液流入皮肤深处，而发生溶血刺激，随即产生一种类组胺物质，随体液周流全身，刺激各个器官，对身体产生调节生理功能的作用。

通经活络、行气活血

中医认为气血不能疏通、经络闭阻是引起疾病的原因。拔罐疗法在局部实施刺激，可以起到疏通经络气血、温中逐寒、祛风除湿和散邪的作用，从而达到治疗疾病的目的。

拔罐疗法适用范围较广。常用于风、寒、湿、痹、痛等病症，也用于神经麻痹、脏腑功能失调等，涉及内、外、妇、儿、五官等科。一般用于实证效果更为明显。现如今拔罐疗法因其操作简便、经济、病人无痛苦，而且疗效显著，深受人们欢迎。

拔罐方法有哪些

罐体吸附方法

火罐法

火罐法的原理是利用点火燃烧时的热力使罐内的气体膨胀而排除罐内部分空气，使罐内形成负压而吸附于皮肤上。其吸拔力的大小与罐具、罐内燃火及施术技巧等诸多因素有关。常用的有以下几种方法：

闪火法：用镊子夹住95%酒精棉球（酒精不可太多，以湿润为度），点燃后在火罐内壁中段绕1～2圈，或短暂停留后，迅速退出并及时将罐扣在施术部位上。此法比较安全，且不受体位限制，临床最常用。留罐、走罐及刺络拔罐时多用此法。

投火法：将薄纸卷成纸卷，或裁成纸条后点燃，燃烧到1/3时，投入罐内，然后迅速将罐扣在施术部位。此法温热之力及吸力均优于闪火法，但需技术娴熟才不致灼伤皮肤。留罐时可用此法。初学投火法，可在拔罐部位放一层湿纸以免灼伤皮肤，但可能影响疗效。

贴棉法：直径2厘米左右的棉花浸少量浓度95%酒精后贴在玻璃罐内壁的中段，以火柴点燃棉花后，将罐扣在施术部位上，即可吸住。注意酒精不可过多，以免烧伤皮肤。

抽气法

先将备好的抽气罐紧扣在需拔罐的部位上，用抽气筒将罐内的空气抽出，使之产生所需负压，即能吸住，此法适用于各个部位拔罐。

水罐法

一般是先用 5 ～ 10 枚完好无损的竹罐，放在锅内加水煮沸，用镊子将罐口朝下夹出，倒干罐内液体，迅速用热毛巾扪紧罐口，待罐口冷却至人体能接受的程度后将罐扣在拔罐部位。

若事先将配制好的药物（多为疏风活血通络的中草药）装入布袋内，扎紧袋口，放入清水中煮至适当浓度，再把竹罐放入药液内煮 15 分钟，即为药罐。使用时，按水罐法吸拔在治疗部位上，多用于风湿痹痛等病症。

滴酒法

向玻璃罐内壁中部滴 1 ～ 3 滴 95% 酒精，将罐子转动一周，以使酒精均匀地附着在内壁上。用火点燃后，将罐口朝下，迅速扣在拔罐部位上。注意酒精不可滴入过多且罐口不要沾酒精，以免拔罐时流出烧伤皮肤。

架火法

即用不易燃烧、不易传热的物体，如瓶盖、小酒盅等（直径要小于罐口）置于施术部位，将 95% 酒精数滴或酒精棉球置瓶盖上或小酒盅内，用火点燃，将罐迅速扣下。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

拔罐的应用方法

留罐法

留罐法，又称坐罐法，是指将罐具吸拔在皮肤上留置10～15分钟，然后将罐起下，是最常用的拔罐方法。

走罐法

走罐法，又称推罐法，先在拔罐部位涂上凡士林等润滑剂，再用前面提到的吸附方法将罐吸住，然后手握罐体按照一定路线来回推动，直到走罐部位皮肤充血甚至瘀血时，将罐取下。本法适用于背部、腰部等面积较大、肌肉丰厚的部位。

闪罐法

闪罐法是将罐吸附于选定部位后立即取下，再迅速吸附、取下，如此反复进行，直至皮肤潮红。本法多用于局部麻木、疼痛等情况，尤适用于不宜留罐的部位。

刺络拔罐法

刺络拔罐法是先局部消毒，再用三棱针点刺或皮肤针叩刺出血后在出血部位拔罐、留罐，以增强刺血治疗的效果。适用于各种急慢性软组织损伤、神经性皮炎、皮肤瘙痒、丹毒等。

留针拔罐法

留针拔罐法是先用毫针针刺得气后留针，再以毫针为中心，加用拔罐并留置10～15分钟。此法适用于风湿痹证等。

拔罐疗法须遵循的原则

拔罐选择穴位要以经络学说、脏腑理论作为指导，遵循选穴的原则。拔罐疗法的穴位有经穴、奇穴、阿是穴（病位压痛明显处）。一般来说，往往采用以一个起主要治疗作用的穴位为主穴，另一个或几个穴位为配穴的治疗方法。哪痛拔哪的治疗原则是阿是穴原则。

背部排罐原则

背部排罐是在脊柱两侧穴位上拔罐的方法，拔罐时由于脊柱两侧的穴位大体依五脏六腑的位置上下排列而得名。背部排罐对预防和治疗脏腑疾病均有较好的效果。

区域拔罐原则

拔罐疗法的罐口部位是一个区域面，而针灸穴位是一个点。罐口部位易掌握，而针灸穴位较难被大多数人掌握。所以，在治疗上可以采用区域拔罐，而不是在特定穴位拔罐，易被大多数人掌握。

配合中药拔罐治疗原则

目的是减轻拔罐刺激及加强拔罐效果，这样透穴给药，直达病灶，充分发挥药物的疗效，临床治疗疾病可收到事半功倍的效果。

循经走罐原则

一般来说，走罐的方向是根据肌肉、神经走向及长期经验总结出来的，也可循经拔罐。就是在有经络循行的地方，拔罐沿着十二经脉循行路线方向行走。

拔罐的注意事项有哪些

注意事项

◎拔罐时室内应保持温暖，避开风口，防止患者受凉。患者应选择舒适的体位，否则留罐时患者改变体位，容易使罐具脱落。

◎受术者过饱、过饥、酒后、过度疲劳或剧烈运动后不宜拔罐，待上述状况改变后再拔。

◎拔罐时应根据患者需拔罐的不同部位，选择不同口径的火罐。一般宜选择肌肉丰满、富有弹性、没有毛发和无骨骼及关节凹凸的部位进行拔罐，以防掉罐。

◎拔罐时的操作动作要迅速而轻巧，做到稳、准、轻、快。罐内的负压与扣罐的时机、动作的快慢、火力的大小、罐具的大小直接相关。只有掌握好操作技巧，才能将罐拔紧，罐内负压适宜。

◎拔罐数目多少要适宜，一般都采取单穴拔罐、双穴双罐法，罐多时罐间距离不宜太近，以免牵拉皮肤产生疼痛或相互挤压而脱罐。

◎使用针罐时，需注意拔罐会使皮肤突起、肌肉收缩，加之罐底部的撞压，容易使针体弯曲或针尖的深度增加，尤其是胸背部的穴位，容易造成气胸，故胸背部慎用此法。

◎初次治疗的病人，年老体弱者，儿童及神经紧张、空腹等人群以选择小罐为宜，拔罐时间宜短，负压力量宜小，手法宜轻。同时应选择卧位，随时注意观察受罐者的反应，以免发生晕罐现象。晕罐现象多表现为头晕目眩、面色苍白、恶心呕吐、四肢发凉、周身冷汗、呼吸急促、血压下降、脉微细无力等。遇到晕罐现象，拔罐者不能紧张慌乱，要立即令受罐者平卧，注意保暖。轻者服些温开水或糖水即可迅速缓解并恢复正常，重者则应针刺人中、内关、足三里、中冲等穴或艾灸百会、中极、关元、涌泉等穴，一般可很快缓解并恢复正常。如仍不能缓解应尽快就医。

拔罐的常用器具有哪些

拔罐疗法使用的罐具种类很多，分为传统罐具和新型罐具两大类。

传统罐具是根据所用材料来命名的，分为兽角罐、竹罐、陶瓷罐、玻璃罐、橡胶罐、塑料罐、抽气罐、金属罐八种。民间和基层医疗单位普遍使用竹罐、陶瓷罐、玻璃罐三种，兽角罐在边远山区仍有少数人使用；金属罐因导热快、笨重，目前已被淘汰。

新型罐具分为电热罐、磁疗罐、红外线罐、紫外线罐、激光罐、离子渗入罐等多种罐具，但这些罐具造价高，使用复杂，目前仅限少数医疗部门使用。

由于排气方法不同，拔罐器具的选材、制作也有所区别。竹罐取材方便，制作简单，轻便耐用，便于携带，经济实惠，不易被打破。但是容易干裂漏气，不透明，无法观察罐内皮肤的变化。

陶瓷罐由陶土烧制而成，口底平整，里外光滑，厚薄适宜，吸力大；但是罐体较重，不易携带，易碎。

玻璃罐由耐热玻璃制成，腔大口小，罐口边缘略突向外。按罐口直径及腔大小，可分为大、中、小三种型号。造型美观、清晰透明，便于拔罐时从罐外观察皮肤的变化，从而掌握拔罐时间，是目前临床应用最广泛的罐具；但是导热快，易烫伤，容易破损。

抽气罐由有机玻璃或透明的工程塑料制成，采用罐顶活塞来控制抽排气。其优点是不用点火，不会烫伤，安全可靠，抽气量和吸拔力可控制；自动放气起罐不疼痛；罐体透明，便于观察吸拔部位皮肤的充血情况，便于掌握拔罐时间。但缺乏火罐的温热刺激。抽气罐是对传统罐具改进的一大突破，适于家庭和个人自我保健。

拔罐的常用体位有哪些

拔罐体位正确与否，直接关系到治疗效果。正确的体位应使病人感到舒适，肌肉放松，充分暴露拔罐部位。通常采用的拔罐体位有如下几种：

坐位

病人坐于木凳上，暴露后颈及背部，有利于吸拔颈肩、腰背、脊椎两侧及大腿前上侧等部位。

俯卧位

面下而卧，或头转向一侧，下垫枕头，上肢自然置于躯干两旁，肌肉放松，呼吸自然，暴露背部、下肢，有利于吸拔腰背、脊椎两侧及下肢后侧等部位。

侧卧位

侧卧位可根据治疗需要，将两下肢均屈曲，或一腿屈曲另一腿伸直，有利于吸拔胸肋、腰背和下肢内外侧等部位。

仰卧位

仰面而卧，头下垫枕，下肢平伸或膝下垫枕，上肢自然置于躯干两旁，或屈肘置于头部两侧，肌肉放松，暴露胸部、腹部及上下肢前内侧，有利于吸拔前胸、腹部、上肢和下肢前侧等部位。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com