



中医小妙招丛书

FOLLOW ME



—罐—拔

小妙招

王富春 刘晓娜 © 主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中 医 小 妙 招 丛 书

一 罐 一 拔

小

妙

招

主编 / 王富春 刘晓娜
编委 / 蒋海琳 闫 冰

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一罐一拔小妙招 / 王富春, 刘晓娜主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.8

(中医小妙招丛书)

ISBN 978-7-5132-3103-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第011329号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 4 字数 88 千字

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-3103-9

*

定价 20.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前言

在中国，无论是身处车水马龙的都市，还是居住在偏远的乡村小镇，在身边看到几个身上有罐印的人都不足为奇。因为拔罐如同喝茶、下棋一样，早已融入我们的生活，成为我们生活的一部分。

生活中，我们可能会看到这样的情景：家人因感受风寒而感冒了，发着高烧，而且腰酸背痛时，家里的老人就会顺手拿一个茶杯或罐头瓶，找一张纸，折一下，点着后，往杯子或罐头瓶里一放，然后迅速扣在患者的后颈或两肩上。不一会儿的工夫，感冒就会好转。拔罐看似简单，其中却蕴藏着深刻的中医治病原理，拔罐能够起到扶正祛邪、调整阴阳、疏通经络、调节脏腑、散寒除湿、行气活血的作用。不吃药，不打针，更不用开刀，还没有什么副作用。其实，生活中很多常见病引起的不适感都能够在火罐的一吸一拔之间“灰飞烟灭”。

针、灸、药是中医学战胜疾病的三大法宝。拔火罐是中国民间流传了千百年的治疗方法，我国民间素有“火罐治百病”“针灸拔罐，病去一半”的说法，但前段时间有国外的专家说，拔火罐其实没有效果。拔火罐真是忽悠人吗？中国人又是怎么看的呢？那么小小的火罐真能治病吗？又能治哪些疾病呢？《本草纲目拾遗》中有对拔罐法应用的描述：“罐得火气合于肉，既牢不可脱……肉上起红晕，罐中有气水出，风寒尽出。”随着医学的不断发展，受现代生活节奏加快、人们饮食结构不平衡等因素的影响，有一种“小罐子”成为治疗疾病的一种

常见方法——神奇火罐：一罐一拔！拔罐的应用非常广泛，最常见的如落枕、肩周炎、风湿痹痛、颈肩腰腿痛、坐骨神经痛、咳嗽、哮喘、胃肠道疾病等。

你也许很想知道，小小火罐为何有如此神奇的疗效？中医学认为此法有通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒的作用。加之医生根据患者的不同症状选择相应的腧穴运用不同的拔罐方法，则能调整脏腑功能，协调阴阳平衡。现代研究则认为拔罐可以改善微循环，调节神经系统和免疫系统功能。

你也许想问，拔罐痛苦吗？操作起来简便吗？事实上，这种方法操作简单，只要掌握好要领，就可以预防和治疗疾病，无任何痛苦和毒副作用。小小火罐，大大作用，适合世界各民族人民使用。

火罐疗法，是中华千年的国粹，能否保留传统，回归自然，拥有健康，取决于我们能否“重新发现”健康的根基和真谛！所以，本书将选取现代生活中最常见的疾病，运用最简便的方法，带您“重新发现”拔罐的奥妙，助您拥有健康的未来！本书具有实用性强，覆盖面广，图文并茂，真人彩图展示，可操作性强，疗效确切的优点，不仅可供中医爱好者、中老年人闲暇学习，也可供青年医师、医学生课外阅读。

王富春
2015年9月

目 录

1. 发热·····	2
2. 咽喉肿痛·····	4
3. 咳嗽·····	6
4. 哮喘·····	8
5. 鼻炎·····	10
6. 头晕·····	12
7. 头痛·····	14
8. 高血压·····	16
9. 失眠·····	18
10. 健忘 ·····	20
11. 焦虑 ·····	22
12. 落枕 ·····	24
13. 颈椎病 ·····	26
14. 肩周炎 ·····	28
15. 背痛 ·····	30
16. 腰痛 ·····	32
17. 膝关节痛 ·····	34
18. 小腿痉挛 ·····	36
19. 足跟痛 ·····	38
20. 面瘫 ·····	40
21. 面痛 ·····	42

一罐一拔小妙招

22. 牙痛	44
23. 口臭	46
24. 胃痛	48
25. 胃胀	50
26. 胃下垂	52
27. 打嗝	54
28. 呕吐	56
29. 腹痛	58
30. 腹泻	60
31. 便秘	62
32. 痔疮	64
33. 脱肛	66
34. 尿频	68
35. 月经量多	70
36. 月经量少	72
37. 月经不调	74
38. 痛经	76
39. 闭经	78
40. 带下	80
41. 子宫脱垂	82
42. 产后缺乳	84
43. 产后腹痛	86
44. 小儿厌食	88
45. 小儿啼哭	90
46. 注意缺陷障碍 (伴多动)	92

47. 小儿遗尿	94
48. 风疹	96
49. 湿疹	98
50. 荨麻疹	100
51. 痤疮	102
52. 黄褐斑	104
53. 脱发	106
54. 耳鸣耳聋	108
55. 迎风流泪	110
56. 红眼病	112
57. 睑腺炎	114
58. 近视	116
59. 肥胖	118

一罐一拔小妙招

1 发热



“小案例”——头痛发热的严同学

北方的冬天，如果没有几场雪来装点一番，那怎么算得上真正的冬天呢？可这雪景虽美，打扫起来却也是件苦差事。数九寒天的一场大雪过后，某高校的严同学响应学校号召，和班级同学一同参与了扫雪活动，尽管室外气温很低，但大家伙儿干得却是热火朝天，严同学更是大汗淋漓，恨不得把羽绒服都脱掉。可是当严同学下午回到寝室之后，便开始头痛发热。室友见他状态不好，找来体温计给他测量腋温，才发现他已发烧至 38.7°C ，于是赶紧带他去学校医务室就诊。校医见状，当即在他的大椎穴拔上火罐并留罐一段时间，起罐后严同学就觉得发热症状减轻不少，连续治疗 3 天后，严同学的感冒就基本痊愈了。



“小妙招”——大椎退热显奇功

大椎穴位于背部正中线上，第 7 颈椎棘突下凹陷中，即低头时最突出的颈骨下方凹陷处，主治外感病证、热病及头项强痛等病证，是治疗发热的特效穴。大椎穴是三阳经交会之处，又处于督脉之上，故能解表退热、发散风寒。在此穴拔罐时，用止血钳或镊子等夹住 95% 的酒精棉球，一手握罐体，罐口朝下，点燃酒精棉球，伸入罐内旋转一圈立即退出，再迅速将罐扣在大椎穴上，5 ~ 10 分钟后起罐。



“小提示”——体育锻炼是关键

● 参加体育锻炼，增强体质，可以多吃一些高热量的食物，及时增减衣物。此外，还可以选择在气温变化较大的时期服用增强免疫力的药物。

● 发热流行期间应保持居室内空气流通，少去公共场所。平时可灸大椎、足三里等穴进行预防保健。

● 若出现高热持续不退、咳嗽加剧、咯吐血痰等症时，宜尽快到医院就诊，采取综合治疗措施。



2 咽喉肿痛



“小案例”——咽喉肿痛的小张

气候干燥的秋季，是咽喉炎的高发期，这个时期，很多人都会有咽喉紧涩不适之感。推销员小张连日来常常和同事去公司附近的川味火锅店吃火锅，几天后，小张就觉得喉咙特别不舒服，发干，连说话都特别疼，尤其是早上起床的时候，更是疼得不敢说话。小张很痛苦，后经朋友介绍，去当地的一家中医院就诊，老大夫在了解了他的病情后，用三棱针在他的大椎穴点刺，然后迅速用火罐拔在该穴上，之后便有血液迅速从点刺部位涌出，血色鲜红，留罐一段时间后将罐取下。第二天早上，小张觉得喉咙不像前几日那么疼了，于是又去治疗了2天，便基本痊愈了。



“小妙招”——大椎放血疗效佳

大椎穴位于后背正中线上，第7颈椎棘突（颈后最高骨）下方凹陷中，是手足三阳经、督脉之会，而督脉为诸阳之海，能统摄全身阳气，故大椎穴具有清热解表之功，是泄热的常用穴位，如风热感冒、咽喉肿痛等疾病就常用此穴位。在大椎穴做点刺拔罐放血治疗时，需嘱患者取坐位或俯卧位，用食指和拇指把穴位处的皮肤提起，然后用消毒后的三棱针迅速点刺，挤出几滴血；再立即用止血钳或镊子等夹住95%酒精棉球，一手握罐体，罐口朝下，点燃酒精棉球后伸入罐内旋转一圈立即退出，再迅速将罐扣在大椎穴上，5~10分钟后起罐即可。



“小提示”——控制出血量是关键

- 在应用刺血拔罐时，动作要迅速，以免血液凝固。另外，出血量须适当，成人每次总量以不超过 10ml 为宜。
- 平时注意保持室内合适的温度和湿度，是防治慢性咽炎的有效措施。否则居室空气干燥及过冷、过热、过湿都可影响咽部黏膜的防御功能，导致功能障碍，日久而成慢性咽炎。
- 拔罐期间要清淡饮食，再辅助一些清爽去火、柔嫩多汁的食品摄入，如梨、苹果等，或多喝水及清凉饮料，但饮料不宜太浓。忌烟、酒、姜、椒、芥、蒜等一切辛辣之物。



3 咳嗽



“小案例”——咳嗽不止的王先生

北方的冬季，室内供暖充足，室外则寒气逼人。上班族王先生一个礼拜前因为气温突变而患上了感冒，于是在家附近的诊所输了几天液。如今感冒是好了，但王先生却总是觉得喉咙很痒，想咳嗽，而且一咳嗽就停不下来，尤其到了半夜，王先生更是常常从睡梦中咳醒，使家人和孩子都受到了惊扰。王先生的爱人听别人介绍说拔罐疗法治疗咳嗽效果不错，于是带着王先生来到家附近的中医院就诊，大夫诊断后便在王先生的肺俞穴拔上火罐，并留罐 10 分钟，起罐后王先生就觉得喉咙舒服了很多，连续治疗 3 天后，王先生的症状就得到明显好转，又连续拔了 2 天罐，王先生就彻底康复了。



“小妙招”——巧拔肺俞咳嗽消

肺俞穴位于背部，第 3 胸椎棘突下，即低头时最高颈椎往下数第三个凸起的椎骨下方，再旁开 1.5 寸（约食指与中指并拢时的宽度）处，两侧各一。肺俞穴是治疗呼吸系统疾病的一个很重要的穴位，所有和肺相关的病症都可以通过肺俞穴治疗，其功效主要包括宣肺止咳、解表散寒、清热化痰等。在此穴拔罐时，用止血钳或镊子等夹住 95% 的酒精棉球，一手握罐体，罐口朝下，点燃酒精棉球，伸入罐内旋转一圈立即退出，再迅速将罐分别扣在两侧肺俞穴上，5 ~ 10 分钟后起罐即可。



“小提示”——注意休息是关键

- 内伤咳嗽病程较长，易反复发作，应坚持长期治疗；急性发作时宜标本兼顾；缓解期须从调整肺、脾、肾三脏功能入手，重在治本。
- 本病若出现高热、咯吐脓痰、胸闷、喘促气短等重症时，应及时就医，采用综合治疗措施。
- 感冒流行期间应减少外出，咳嗽发作时应注意休息，谨防病情加重。
- 平时注意锻炼身体，增强体质，提高机体防御疾病的能力及对寒冷环境的适应能力。





“小案例”——喉间鸣响的马女士

春、秋季节交替，是呼吸系统疾病最易发作的季节。春天万物复苏，大地呈现一片盎然景象，一切看上去都很美好，但对于环卫工人马女士却是一个难熬的阶段，因为马女士5年前患上支气管哮喘，所以每到春季就会有鼻子痒、打喷嚏的症状，最严重的时候会觉得胸部憋闷甚至呼吸困难，喉咙有哮鸣音，不能平卧。有时也在夜间突然发作，家人对她的病情格外担忧。今年的春天，马女士听在一起工作的李阿姨说，拔罐疗法治疗哮喘效果很好，能够有效控制哮喘的发作，于是她在休息日时来到家附近的中医诊所就诊。医生在了解了马女士的病情之后，当即在马女士的定喘穴闪罐5分钟，而后在大椎穴和两侧的肺俞穴、肾俞穴上各拔了一个火罐，这样连续治疗了一个月。让马女士感到神奇的是，今年春天真的没再犯病，她感到非常开心。



“小妙招”——闪罐定喘显奇效

定喘穴位于背部，第7颈椎棘突下，旁开0.5寸处，即正坐低头时颈部最高的椎骨下方，旁边0.5寸处（拇指指间关节宽度为1寸），左右各有一穴。定喘穴具有止咳平喘、通宣理肺等功效，对于治疗气喘发作非常显效，且能有效控制哮喘的发病。定喘穴一般采用闪罐法，用止血钳或镊子等夹住95%的酒精棉球，一手握罐



“小提示”——强身防寒是关键

● 哮喘在急性发作期应以控制症状为主；在缓解期以扶助正气、提高抗病能力、控制或延缓急性发作为主。若哮喘发作持续 24 小时以上，或经治疗 12 小时以上仍未能控制者，宜及时就诊，采取综合治疗措施。

- 平时积极锻炼身体，增强体质，提高抗病能力。
- 过敏性哮喘者应认真查找过敏原，避免接触而诱发。
- 注意防寒保暖，不吃或少食肥甘厚腻之品及海腥发物。



体，罐口朝下，点燃酒精棉球，伸入罐内旋转一圈立即退出，并将罐迅速扣在定喘穴上，再马上拔下，反复操作多次，至局部皮肤潮红充血为止。