

TUJIE BAGUAN
JIANTI QUBING BAGUAN QUANSHU

图解拔罐

健体祛病拔罐全书

● 简单易学 ● 手到病除 ● 精准取穴 ● 对症施治

主编：高志群

赠人体
经穴挂图



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

JIE BAGUAN
JIAN QUANSHU

图解拔罐

健体祛病拔罐全书

● 简单易学 ● 手到病除 ● 精准取穴 ● 对症施治

主 编	高志群					
编 委	李淳朴	霍立荣	陈方莹	张慧丽	张文艳	
	李 洁	杨春明	薛翠玲	徐丽华	王 超	
	李 良	张来兴	杨佩薇	王 鹏	谢吉瑞	
	郭红霞	陈鹤鲲	宋 刚	李 洋	王金丽	
	霍秀兰	顾新颖	任晓红	宋 飞	张 丽	

图书在版编目(CIP)数据

图解拔罐:健体祛病拔罐全书 / 高志群主编.--合肥:安徽科学技术出版社,2018.10

ISBN 978-7-5337-7639-8

I.①图… II.①高… III.①拔罐疗法-图解
IV.①R244.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 154258 号

图解拔罐:健体祛病拔罐全书

主编 高志群

出版人:丁凌云

责任编辑:黄 蕾

责任校对:戚革惠

责任印制:廖小青

封面设计:朱 婧

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533323

印 制:合肥华云印务有限责任公司

电话:(0551)63418899

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:880×1230 1/32

印张:6.5 插页 3

字数:178 千

版次:2018 年 10 月第 1 版

印次:2018 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7639-8

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究

前言



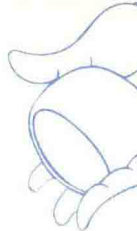
拔罐作为一种养生治病疗法，已经在民间流传了几千年。这种古老疗法，不仅是祖国传统医学史上一颗璀璨的明珠，更是现代人祛病养生的重要疗法。可以说，拔罐在“行气血、调阴阳、濡筋骨、利关节”等方面都有着神奇的功效，大到治疗各种脏腑疾病，小到美容养颜，拔罐疗法都可以起到良好的效果。

拔罐疗法历史悠久、内蕴精深，实际操作方法简便易学，适合自学及家庭成员一起操作。在人体奇经八脉中藏着很多功能穴位，这些穴位都有着超乎想象的功效，找到这些穴位，配合拔罐疗法，就能起到缓解病痛、强健体魄的作用。本书为了方便广大读者找准穴位，对书中所涉及的每一个穴位都进行了准确的描述。即使对穴位一无所知的读者，也不用担心找不到穴位。相信在本书的指导下，每个人都能快速地掌握穴位的奥秘。

本书分五大章节。第一章，回溯历史，探究古老拔罐疗法的起源和发展，同时也详细地介绍了拔罐的主要方法、适应证、禁忌证、机体反应等基本知识。第二章，介绍慢性疾病的拔罐治疗，列举了20多种常见的慢性疾病的拔罐方法，力求让每一位读者都能从中找到治疗自身病症的方法。第三章，介绍常见病的拔罐治疗，阐释生活中常见病症的治疗方法。第四章，

介绍美容养颜的拔罐方法。拔罐疗法最神奇之处就在于它既可以祛病，又可以养颜。拔罐疗法对去除皱纹、眼袋有明显功效。第五章介绍使用拔罐疗法进行养生保健的内容。拔罐疗法的保健和养生功效可谓独树一帜，可深入人体脏腑，疏通经络，达到安神、补肾、健脾、强筋、活血等目的。

本书内容详尽充实、深入浅出、通俗易懂，方法讲解细致，简单易学，保证读者一看就会、一学就懂。此外，本书还插入了操作演示图示，相信读者只要依照书中所教授的方法去做，就能轻轻松松地掌握各种拔罐疗法。



第一章 拔罐——经脉气血的“调节师”

认识传统拔罐疗法.....	2
看罐印，识疾病.....	4
罐的种类.....	6
拔罐常用方法.....	8
拔罐操作的注意事项.....	12
正常反应和异常反应.....	14



第二章 治疗慢性疾病的拔罐法

治疗冠心病——清理瘀阻护心脏	17
治疗高血压——疏通气血稳血压	20
治疗糖尿病——补肾益精降血糖	24
治疗脂肪肝——清热利湿补肝脾	29
治疗肩周炎——疏经活血止疼痛	31
治疗慢性鼻炎——益气固表补阳虚.....	35
治疗咳嗽——宣肺通窍咳立停	39
治疗慢性咽炎——滋阴降火力咽喉.....	43
治疗类风湿关节炎——化湿通络散风寒.....	49
治疗腰椎间盘突出——活血化瘀益肝肾.....	52
治疗慢性前列腺炎——滋养肝肾壮阳气.....	55
治疗盆腔炎——清热解毒防复发	59
治疗乳腺炎——排毒透脓助通乳	63
治疗失眠——调和肝脾宁心神	66
治疗更年期综合征——疏肝解郁补肾阳.....	70

第三章 治疗生活中常见病的拔罐法

治疗偏头痛——疏风清热解疼痛	74
治疗低血压——补益气血止晕眩	78
治疗感冒——补中益气驱风邪	82
治疗牙痛——泻火消炎消疼痛	86
治疗腹胀——健脾和胃消胀痛	90
治疗腹泻——运化脾湿养脾脏	94
治疗便秘——调理肠胃排便畅	98
治疗落枕——驱寒祛邪促循环	102
治疗空调病——温通经络驱寒气	106
治疗痔疮——凉血止血培元气	111
治疗遗精——滋养肾脏调气血	115
治疗痛经——温经散寒活气血	121
治疗月经不调——疏肝扶脾调气机.....	127
治疗百日咳——疏风宣肺镇痉咳	131
治疗小儿肺炎——清肺化痰除寒湿.....	134
治疗小儿遗尿——补益肺脾不尿床.....	138
治疗小儿疳积——脾胃和顺吃饭香.....	143

第四章 美容养颜拔罐法

治疗肥胖——驱寒清瘀瘦身快	147
治疗面部皱纹——滋补脾肾精气旺	152
治疗眼袋——调养脾胃肿胀消	155
治疗痤疮——祛湿通络消痘痘	158
治疗黄褐斑——滋阴补血降肝气	163
治疗皮肤暗沉——调理肾脏养娇颜	168

第五章 养生防病拔罐法

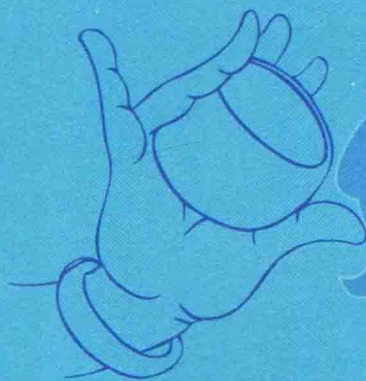
养心安神拔罐法.....	172
消除疲劳拔罐法.....	177
健脾开胃拔罐法.....	180
养肝明目拔罐法.....	184
润肤美颜拔罐法.....	188
疏通经络拔罐法.....	191
强筋壮骨拔罐法.....	193
调补精气拔罐法.....	196



第一章 拔罐

经脉气血的『调节师』

拔罐适用范围较广，疗效肯定，不仅被广泛用于临床治疗，而且在日常生活中逐渐被广大人民群众所接受，起着保健防病的作用。下面分别从识罐疗法、看罐疗法、罐的种类、拔罐方法、拔罐操作的注意事项及拔罐正常反应和异常反应等方面介绍。



认识传统拔罐疗法

中医拔罐疗法又称“角法”，俗称“拔罐子”“吸筒”，是传统医学常用的一种治疗疾病的方法。追溯拔罐的历史，可谓悠久，在成书于春秋战国时期的医书《五十二病方》中，就记载有“牡痔居窍旁，大者如枣，小者如核者，方以小角角之，如孰（熟）二斗顷，而张角”。在晋代葛洪所著《肘后方》一书中，也有对“角法”治病的记载。所谓角法，就是指用挖空的兽角来吸拔脓疮的治疗方法。

拔罐发展到隋唐时期，人们开始用竹罐来代替兽角，由此“角法”被改称为“吸筒法”。正如唐代王焘所著《外台秘要》中记载：“取三指大青竹筒，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。”

明代时，拔罐法日臻成熟，并广泛应用于中医外科治疗。医家对方法进行了改进，把竹罐直接放在中药汤中烧煮，由此，又出现了“药筒”一说。至清代，医家对拔罐法又进行了很大的革新和改进，并发明了陶罐，以及正式提出了“火罐”的说法。“以小纸烧见焰，投入罐中，即将罐合于患处”，即称为“拔火罐”，这是流传至今最为常用的一种拔罐法。此法通过物理刺激和人为的负压，使人体毛细血管发生破裂而致淤血，以达到促进血液循环、

调理气血的目的。

除了行气活血外，拔罐还能起到逐寒祛湿、平衡阴阳、疏通经络、扶正祛邪、祛除瘀滞、消肿止痛、通利关节、吸毒排脓等作用。当风、寒、湿邪侵入人体，就会引起机体麻痹疼痛。通过刺络拔罐，可以消瘀化滞、解闭通结、扶助正气，由此就能达到驱风散寒的目的。

此外，拔罐疗法还可以用来治疗多种病症，《本草纲目拾遗》中记载：“拔罐可治风寒头痛及眩晕、风痹、腹痛等症。”拔罐发展到现代，早已从外科治疗延伸到各类疾病，如头痛、腹痛、肩周炎、腰肌劳损、遗精、肝炎及风湿等的治疗。通过几千年的发展和改进，拔罐疗法目前已经成为治疗疾病的一种古老奇技。认识和掌握拔罐疗法，对于疾病的治愈有着重大意义。



看罐印，识疾病

拔罐主要是指以罐为工具,通过燃烧、挤压等方法排除罐内空气,从而形成负压,然后使机体出现充血或瘀血现象的方法。通常这种疗法会在皮肤上留下不同颜色或形态的印迹,即俗称的“罐印”,通过观察罐印的颜色和形态,往往就可以推测出所患疾病。

其一,罐印若为紫黑色,则表明人体经络不畅、供血不足,部分机体可能出现血瘀。通常痛经或患有心脏供血不足疾病的人易出现此种情况,其中罐印在患部受寒气侵扰时会较重。一般情况下,在拔罐几次后,如果印迹变浅,就表明疾病得到了缓解。如果印记数天不退,则表示病症顽固,需要较长的时间来调理。

其二,罐印发紫且伴有斑块,则表明身体局部出现寒凝血瘀症状。若黑紫罐印面积过大,则表明机体受寒严重,需以治疗寒证为主。如罐印呈散在性的紫点状,且深浅不一,则说明出现了气滞血瘀症状。

其三,罐印鲜红浓艳,是气血两虚或阴虚火旺之证;若罐印暗红,表明热邪侵体,并出现高血脂症状;若罐印淡紫且伴有斑块,则多为虚证,兼有血瘀症状,如果穴位处斑块明显,说明相关内脏虚弱,此时可以采用走罐法,对红点处用针刺来治疗。

其四,罐印灰白或无明显颜色变化,且触而不温,兼发凉发冷,则表明为虚寒或湿邪证。若罐印处皮肤发白明显,且并无斑点,则为虚寒、贫血和湿邪等症。如果在发白基础上,还伴有水疱、水肿,且皮肤发痒,则说明体内湿气过重,此时需要多次进行拔罐,以起



到排寒祛湿疗效。

其五，罐印深红或紫黑，出现不同程度的丹痧红点，且触碰有微痛感，多为热毒证；如果在发热之中还兼有痛痒感，则说明在治疗热毒之后，还应治疗风寒湿邪之气。若罐印紫红，但并无红点和发热症状，则多为瘀血证。

其六，若罐印出现水疱，且伴有黏稠物，则是湿热毒证，表现为各种炎症。若走罐时出现风团症状（如急性荨麻疹状），多为风邪引起，说明机体有过敏反应，此时应停止拔罐。

此外，拔罐后若没有明显罐印，或随着多次拔罐后，罐印逐渐变浅并消失，则表明身体状况良好或病情已经得以减轻和痊愈。通常情况下，可以凭借罐印是否变浅或消失来判断病情是否好转。

罐的种类

拔罐疗法从古代发展至今，已历经了上千年的时间，随着科学的不断进步，拔罐工具也在不断地进行改革。从古时的兽角罐、竹罐、陶罐，到现今的抽气罐，拔罐工具的日益革新也为这种古老的治病方法提供了方便。其实，以上各种各样的火罐，因为材质、性质和使用方法的略微差异，也发挥着不同的功用。以下介绍几种常用的火罐。

1. 竹罐

竹罐是指用竹子加工而成的拔罐工具。制作竹罐简单易学。先将长几十厘米的坚固细毛竹截成 6 ~ 9 厘米长的竹管，一端留节作底，一端开口作罐口。罐口直径为 3 ~ 6 厘米。截好的竹筒先要用刀去皮、锉底、做细、抛光，再用砂纸磨口，直至罐口平整光滑为止。然后把竹罐放到煮沸的开水里烧煮，之后取出，经过进一步精细加工，最后制成中间稍鼓、管壁厚为 2 ~ 3 毫米的竹罐。

竹罐是沿用至今的一种拔罐工具，之所以此类罐没有遭到淘汰，是因为其具有一定的优点。首先，竹子取材方便，且价格低廉；其次，制作工艺不复杂，简便易操作；最后，携带方便、轻巧且不易摔碎。但是竹罐也存在一定的缺点，如容易开裂、漏气，且没有太大的吸着力，同时因为不透明，所以没有办法观察拔罐时机体的变化。

2. 陶罐

陶罐由陶土烧制而成，大小不一，分为大、中、小和特小四种。

通常罐的口径越大，陶罐越长；而口径越小，陶罐越短。陶罐往往格外光滑，与竹罐性质略为相似，表现为中间腰鼓，两端口径较小。其优点是吸力大、成本低，且容易保存；缺点是较重，不方便携带，且易碎。此外，同竹罐一样，因为不透明，所以拔罐时无法观察罐印情况。

3. 玻璃罐

玻璃罐罐口略凸向外，其余部分呈圆形。其质地透明，从而能够对皮肤的瘀血程度进行观察，因此有利于拔罐者掌握时间。但此罐导热过快，使用时易造成烫伤，同时落地更容易破碎，所以需小心使用。玻璃罐分大、中、小三种型号，可根据病变部位灵活使用。



4. 抽气罐

抽气罐是将罐与抽气器联结为一体的一种器具。此罐形状与前三火罐不同，通常上部为圆柱形的抽气筒，下部为腰鼓形的罐体。

抽气罐的主要优点为安全可靠，不用点火亦可进行拔罐，且透明易观察。此外，此罐吸附力可以自由调节控制，能够有效减轻疼痛感，且不容易破损。主要缺点为无温热感，不适用于走罐疗法。

