



409个穴位
十二正经、
督二脉、经外奇穴

不打针，不吃药，
简简单单保健和美容

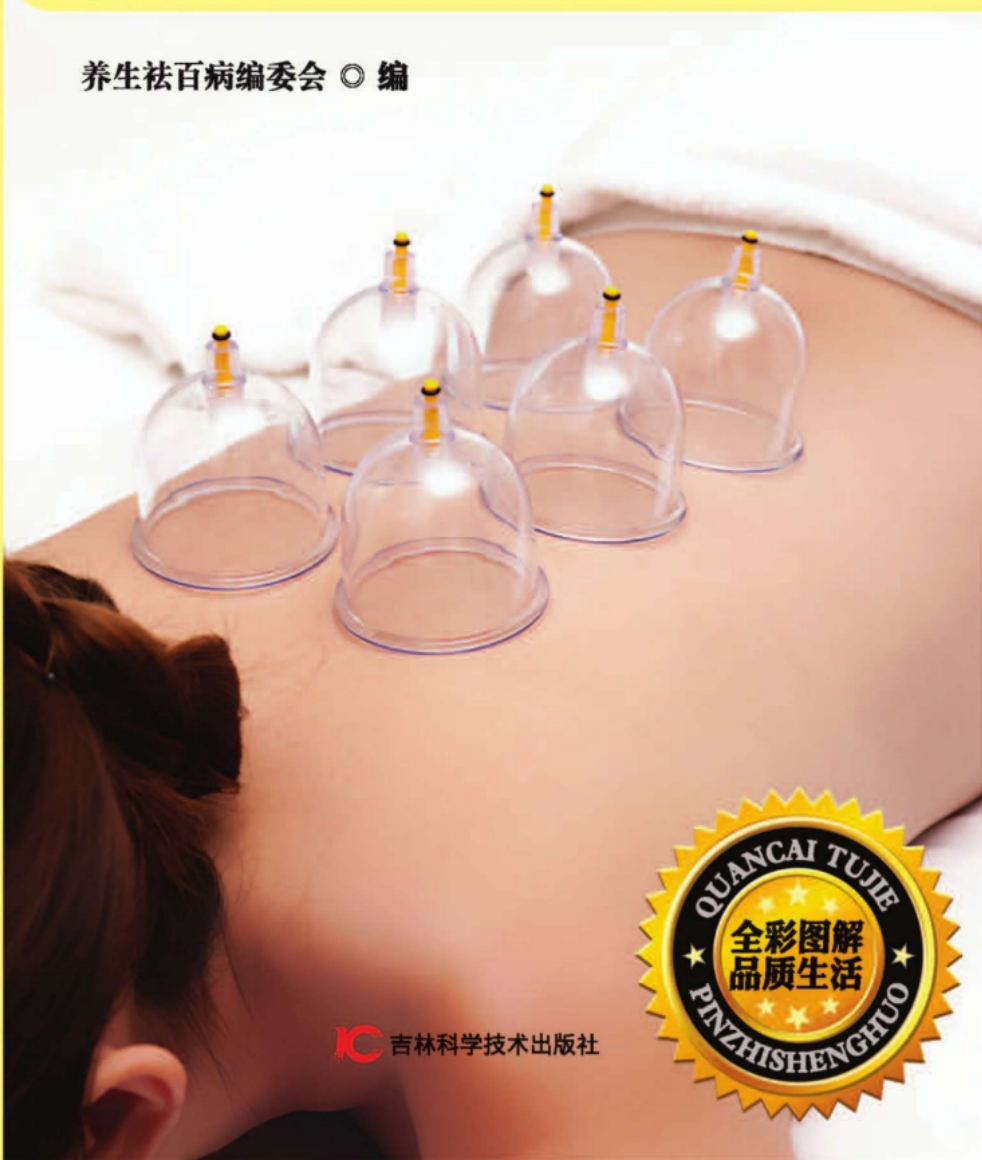
● 用最简洁的语言告诉你最专业的知识
● 穴位功效、主治、位置一个不落
● 点穴疗法对症治疗，各种常见病不同证型



拔罐 治疗常见病

中 / 医 / 学 / 零 / 基 / 础 / 也 / 能 / 轻 / 松 / 找 / 到 / 穴 / 位

养生祛百病编委会 编



吉林科学技术出版社

悦读生活

/ 系 / 列 / 丛 / 书 /
YUEDUSHENGHUO

在出版生活类图书的11年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套——悦读生活系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计24种。图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。相信《悦读生活》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。

我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

Yuedu Shenghuo

悦读
生活

养生祛百病编委会 〇 编

拔罐 治疗常见病

中 / 医 / 学 / 零 / 基 / 础 / 也 / 能 / 轻 / 松 / 到 / 穴 / 位



图书在版编目 (CIP) 数据

拔罐治疗常见病 / 养生祛百病编委会编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7547-0

I. ① 拔… II. ① 养… III. ① 常见病—拔罐疗法
IV. ① R244. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第053694号

拔罐治疗常见病

Baguan Zhiliao Changjianbing

编 养生祛百病编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 杨超然
执行责任编辑 李文博
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 13
印 数 1-10000册
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85670016
网 址 www.jlstp.net
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7547-0
定 价 29.80元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



前言 | Foreword

在我们古代，从扁鹊的针灸治病，到华佗的五禽戏健身，人们就在不断地追求自己的健康养生。

随着现代医学的发展，健康意识的进步必然会引起人们对治疗方式的思考，人们开始思考并寻找真正能够对健康有益，对保健、治疗、康复各阶段无任何毒副作用而效果显著的方法。拔罐疗法是祖国传统医学的重要组成部分，凭借其操作简便、安全、疗效确切、适用范围广等特点，被赋予了旺盛的生命力而丝毫不衰。拔罐疗法在现代社会，以其符合现代健康意识的特点，而再次焕发无限活力，再次绽放出璀璨的光芒。

拔罐疗法起源于民间，其发展由原来简单直观的经验疗法，到今天有中医理论支撑。社会的进步，医学领域不断研究不断加深对医疗器械的改革，拔罐疗法正进一步向一门完善的学科发展，将成为传统中医药特色疗法中的主流疗法。

为了让普通读者掌握拔罐知识，本书作者吸取拔罐疗法的精髓，独创区域对症疗法，使读者不必为找不到穴位的精确位置而烦恼，只要您按图示操作就能使病痛得到有效治疗。本书中教给读者应用气罐在家中治疗人体疾病与生活中常见的病症，全图解形式让您一看就能快速找到缓解和治疗大病小疾的拔罐方法，轻松做到一罐在手、全身无忧。



第一章 拔罐疗法的基础知识

- 第一节 拔罐疗法的起源及治病原理 10
- 第二节 应用罐的选择和操作方法 12
- 第三节 拔罐部位的选择——区域对症疗法 16
- 第四节 拔罐的体位、治疗分期及罐痕诊察 23
- 第五节 拔罐疗法的贴心提示 27

第二章 呼吸系统疾病的拔罐疗法

- 第一节 感冒 30
- 第二节 咳嗽 31
- 第三节 哮喘 33
- 第四节 肺炎 35
- 第五节 肺气肿 37
- 第六节 肺结核 39
- 第七节 胸膜炎 41
- 第八节 胸腔积液 42

第三章 不同罐象的意义

- 第一节 充血、淤血：病轻病重看色泽 44
- 第二节 水疱：数量、颜色可以看出寒热 44
- 第三节 体温的改变：可以断定病症的虚实 45
- 第四节 皮肤渗出物：可以看出虚实寒热 45

● 第五节 病灶：内病外显	46
● 第六节 认识罐斑：可对身体综合判断	47
● 第七节 分析罐口：可知疾病有没有	48

第四章 消化系统疾病的拔罐疗法

● 第一节 慢性肠炎	50
● 第二节 慢性结肠炎	52
● 第三节 慢性阑尾炎	54
● 第四节 慢性肝炎	56
● 第五节 肝硬化	58
● 第六节 脂肪肝	60
● 第七节 胰腺炎	61
● 第八节 胃神经官能症	63
● 第九节 急性胃肠炎	65
● 第十节 胃肠痉挛症	67
● 第十一节 胃及十二指肠溃疡	69
● 第十二节 胃下垂	71
● 第十三节 胃炎	73
● 第十四节 细菌性痢疾	75
● 第十五节 腹胀	77
● 第十六节 便秘	78
● 第十七节 呃逆	80
● 第十八节 脱肛	82
● 第十九节 痔疮	84
● 第二十节 便血	85
● 第二十一节 疟疾	86

第五章 心脑血管、神经与内分泌系统疾病的拔罐疗法

● 第一节	高血压	88
● 第二节	低血压	90
● 第三节	冠心病	91
● 第四节	风湿性心脏病	93
● 第五节	病毒性心肌炎	95
● 第六节	心肌缺血	97
● 第七节	失眠	98
● 第八节	盗汗	100
● 第九节	嗜睡症	101
● 第十节	癫痫	102
● 第十一节	脑卒中后遗症	104
● 第十二节	坐骨神经痛	106
● 第十三节	糖尿病	108
● 第十四节	甲状腺功能亢进症	110
● 第十五节	甲状腺功能减退症	112
● 第十六节	肥胖症	113

第六章 妇科疾病、生殖与泌尿系统疾病的拔罐疗法

● 第一节	阳痿	116
● 第二节	早泄	117
● 第三节	遗精	118
● 第四节	前列腺炎	119
● 第五节	尿路感染	120
● 第六节	慢性肾小球肾炎	122
● 第七节	小便不利	124
● 第八节	痛经	126
● 第九节	闭经	128

● 第十节 月经不调	130
● 第十一节 崩漏	132
● 第十二节 带下症	134
● 第十三节 盆腔炎	136
● 第十四节 子宫脱垂	138
● 第十五节 更年期综合征	140
● 第十六节 乳腺炎	142
● 第十七节 乳腺增生	144
● 第十八节 产后腹痛	146
● 第十九节 妊娠剧吐	148

第七章 运动系统疾病、皮肤疾病的拔罐疗法

● 第一节 颈椎病	150
● 第二节 项背强直	151
● 第三节 落枕	152
● 第四节 肩关节周围炎	153
● 第五节 膝关节痛	154
● 第六节 网球肘	156
● 第七节 腰痛连背	157
● 第八节 腰椎间盘突出症	158
● 第九节 风湿、类风湿性关节炎	160
● 第十节 疔疮、疖肿、痈	163
● 第十一节 痤疮	164
● 第十二节 荨麻疹	166
● 第十三节 雀斑、黄褐斑	168
● 第十四节 湿疹	170
● 第十五节 银屑病	172
● 第十六节 神经性皮炎	174

第八章 眼耳鼻喉疾病的拔罐疗法

- 第一节 牙痛 176
- 第二节 慢性咽炎 178
- 第三节 扁桃体炎 180
- 第四节 视神经萎缩 182
- 第五节 慢性鼻炎 184
- 第六节 变应性鼻炎 186

第九章 小儿疾病的拔罐疗法

- 第一节 小儿肺炎 188
- 第二节 小儿消化不良 189
- 第三节 小儿腹泻 190
- 第四节 小儿高热 191
- 第五节 小儿遗尿 192

第十章 拔罐美容

- 第一节 黄褐斑：脸上也会长“蝴蝶” 194
- 第二节 肥胖症：越胖往往越有病 196
- 第三节 妊娠纹：小腹的内外都很重要 198
- 第四节 将军肚：大腹便便并不潇洒 200
- 第五节 鱼尾纹：让眼角褶皱不堪 202
- 第六节 脱发：不再拥有浓黑密发 204
- 第七节 抬头纹：失去了好看的额头 206
- 第八节 黑眼圈：熊猫眼并不可爱 207

第一章



拔罐疗法 的基础知识

拔罐疗法是中医外治法中最优秀的疗法之一，古称“角法”。古时医家一般在治疗疮疡脓肿时用它来吸血排脓，经过后人不断地实践探索与创新，拔罐疗法可以祛寒除湿、疏经活血、扶正祛邪，而今更有可以随身携带的气罐来治疗多系统疾病与常见病。

第一节 拔罐疗法的起源及治病原理

中医的千年经典疗法——拔罐

拔罐疗法，是祖国传统中医学内病外治的一种特色疗法。主要借助适宜的罐具，施术于人体皮肤、经络、腧穴及病变部位，借以打开皮肤的毛孔，通过经络的传导刺激五脏六腑，将阻滞于机体内的病理代谢产物及侵袭机体的风、寒、湿、火、毒等病邪排出，使病变器官、组织及细胞得到充足的营养，从而达到预防和治疗疾病、促进机体健康的目的。

早期的拔罐疗法被称为“角法”或“角吸法”。最早记载于湖南马王堆汉墓出土的医学文献《五十二病方》；晋代葛洪的《肘后备急方》中有对角法治疗的论述；公元755年，唐代王焘著的《外台秘要》中，记载了用竹筒煮罐治病的论述，并详述了“角法”的操作方法，也曾介绍使用竹筒罐刺络拔罐来治病，如文内说：“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。”

之所以称其为千年经典疗法，不仅因其悠久的历史，更因为拔罐疗法具有简便、安全、疗效确切、适应范围广泛等特点，备受老百姓喜爱，在民间广泛流传千年而不衰。尤其发疱排毒拔罐疗法，能有效地排瘀滞、净血毒、化解病灶、增进机体健康，更为老百姓所推崇。

随着社会的进步，医学领域不断研究加深对医疗器械的改革等，拔罐疗法正在向一门完善的学科发展，将成为传统中医药特色疗法中的主流疗法。



为什么拔罐能治病除痛

我们人类在生命过程中，始终与内生之毒、外来之毒相伴相随，特别是现代人所处的环境、生活方式、饮食结构都发生了巨大变化，侵袭人体的毒素来源更广泛。毒素是破坏健康的元凶，是对人体造成危害的物质，或是可以引起身体的排异反应、变应症状以及使人体产生不适的物质。人往往在不知不觉中陷入毒素的包围之中，人体也在不断地产生毒素，其实人类衰老的过程，就是体内毒素积累的过程。

可是为什么大多数人表现得很健康？是因为人体具有生理性的排毒行为，可自动排出毒素，如通过出汗、呼吸、咳嗽、排尿、排便等方法来自我更新，进行不断地新陈代谢，从而保证了人体的健康状态。经过研究发现，人体内的毒素只有20%左右可以通过排便的方式排出，其余80%的毒素要靠其他的生理方式排出。而身体排毒功能弱的人，其毒素就会积聚在血液、五脏六腑、四肢百骸之中，无论怎样代谢也是排不出去的，不知不觉就会出现各种各样的中毒症状，也是许多疾病久治不愈的原因。毒素最可怕之处，在于它不会立即对人造成明显的伤害（急性中毒除外），而是悄无声息地在人体内堆积，渐渐吞噬着人们的健康和生命，等到发现时已是沉痾难医了。

综上所述，虽然我们的身体天生具有生理性的自身排毒行为，但是随着毒素在体内的积累，仅靠自然的生理方式排出体内的毒素已远远不够，人体的新陈代谢功能也会受其影响，不知不觉中便呈现出各种各样的亚健康状态，如恶心、呕吐、心慌、胸闷、气短、头痛、头昏、四肢无力、关节酸痛、免疫力低下等。

“瘀、堵、毒、痰浊、水饮”是引起身体病变的根本原因，想健康，治病去痛，就要先排出人体内的瘀堵、痰浊、毒素等，这样气血才会畅通，气血通则百病除。拔罐疗法的原理就是通过罐具的持续性负压作用，把机体的瘀血、痰浊、废弃物、垃圾、毒素等从皮肤表面排出体外。这也是病重者在拔罐的过程中常常会吸拔出瘀血、红水、黄水、果冻状黏稠物等物质的原因。

第二节 应用罐的选择和操作方法

拔罐分为走罐法和留罐法两类。走罐法是指罐具在人体吸定后，再反复推拉、滑动罐具的方法。其中胸部按肋骨方向滑动，腹部应旋转滑走。罐体大小要适宜，罐口要光滑，在施术前最好在拔罐部位喷洒一些适宜的中药液，是以中药来加强拔罐疗法的疏通经络、调和气血、化瘀解毒、扶正固本等作用，使失去平衡的脏腑阴阳得以重新调整和改善，从而促进机体的功能恢复，达到治病的目的。在不具备条件的情况下，可用凡士林来替代润滑剂。留罐法是我们常用的一种罐法，即罐体吸拔后留置一定时间，直至皮肤出现潮红、发白、充血、瘀血、发疱或向外排凉气等现象时起罐。

由于取材方便和价格低廉，现实生活当中玻璃罐、竹罐等还在大量的使用。而玻璃火罐的缺点是容易破碎、损坏，不易携带，导热快，易烫伤皮肤，尤其是吸力的大小无法调节。拔罐时吸力太大，容易损伤皮肤或拉伤肌肉，患者很难承受这种疼痛；有时罐具吸力过大过紧不能下罐，不得不把罐子敲裂出缝，进去空气才能把罐具卸下来。本书中的拔罐疗法需要每天在原来拔罐的部位继续拔罐，如持续用火罐，患者会疼痛难忍。竹罐则不宜保存，拔罐时易漏气。

为了达到拔罐治疗疾病的最佳疗效，笔者通过十余年的研究及临床应用，发现抽气罐治疗各种慢性病症及疑难杂症都可收到显著的疗效。现代的拔罐罐具大多是机械性旋拧负压罐或抽气罐，规格有大、中、小型号，不用火、电，结束了几千年用火拔罐的历史，排除了安全隐患，不会烫伤皮肤、肌肉。罐内负压大小可以自由调节，以达到最佳负压承受力度。因此本书中所用的均为抽气罐。

下面介绍一些拔罐的操作方法：

1. 闪罐法

将火罐吸附于皮肤后立即向上提拉罐具使其脱开，如此反复多次操作，称之为闪罐法。本法通过一张一弛反复刺激，直至皮肤潮红发热，使体表血液重复

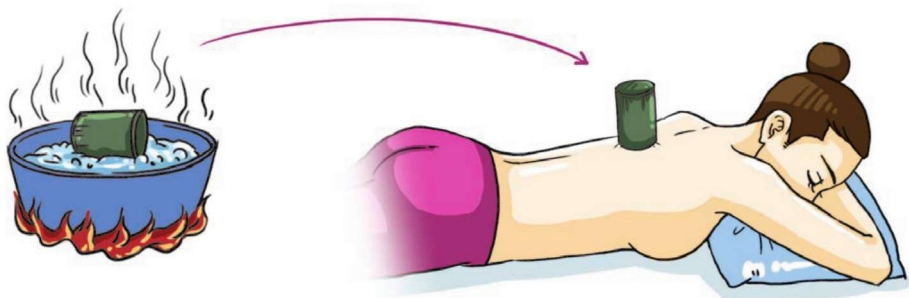
第一章 拔罐疗法的基础知识

灌注，输布，再灌注，如此循环。多用于外感风寒、皮肤麻木、疼痛部位游走不定等症。



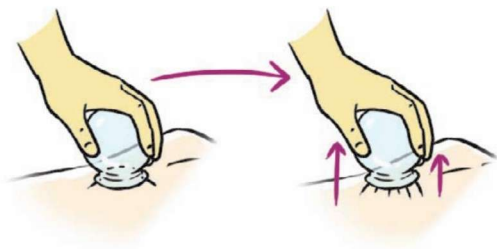
2. 药罐法

此法适用于竹罐。根据病情配以中药材，用水将中药材煮沸15分钟左右，再将竹罐投入药水中煮15分钟。施术时甩净罐内药液，待罐口温度适宜后，将罐扣在患处及相应的穴位上，也可将煮罐的药水涂于患处以增强疗效。



3. 提罐法

将罐具吸拔于体表，反复轻柔均匀提拉罐具20~30次，称之为提罐法。操作时，提拉罐体的力量可逐渐加大，以罐体不离开皮肤为度。使罐体内吸附的肌肤上下振动，刺激相应经络腧穴、脏腑，促进气血运行。尤其在腹部使用此法，对胃痛、胃胀、痛经、腹部肥胖、消化不良引起的腹泻和胃肠蠕动缓慢引起的便秘等病症疗效显著。



4. 指罐法

在拔罐前先用手指按压穴位或点揉患部后拔罐。此法兼具拔罐、针刺和按摩三重功效，可提高治疗效果。临床多用于治疗病情较急、疼痛较剧烈的病症。



5. 刮痧罐法

在拔罐部位涂抹活血剂持刮痧板刮拭体表，皮肤出现紫红痧斑后再拔罐的一种调理方法。



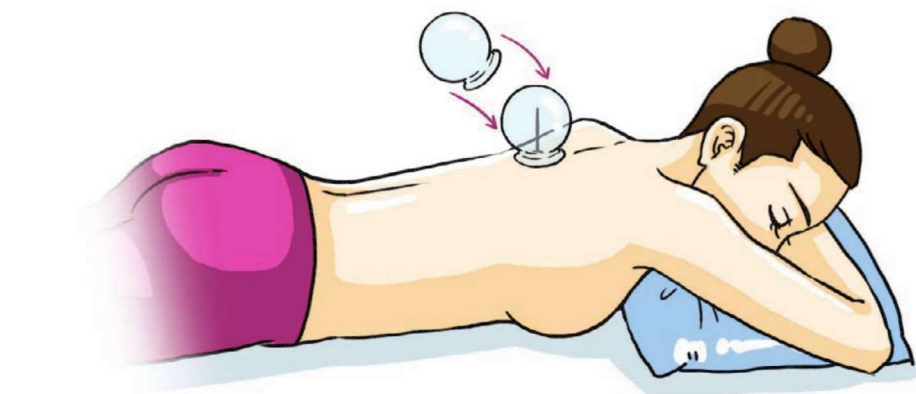
6. 刺络拔罐法

此法一般采用三棱针，在待拔部位刺破皮肤放血后立即拔罐，在临床中常应用于脑卒中、昏迷、中暑、高热、头痛、咽喉痛、目赤肿痛、急性腰扭伤、胃肠神经痛等症。此外，还适用于重症、顽症及病情复杂的病症。



7. 针罐法

在拔罐部位用针刺入待拔穴位或阿是穴，达到一定的刺激后留针，再以针刺为中心施术拔罐。多采用透明罐，便于观察留针情况；针柄不宜太长，以免触及罐底陷入人体内。临床多用于单罐疗法欠佳的顽固性痹痛症，如脑卒中后遗症和肢体麻木等。



• 注意事项 •

刺络拔罐法和针罐法应由专业中医师操作，患者不宜自行操作。