

中医养生秘技 ● 中国人世代传承的健康疗法

Cupping

拔罐

养生疗法

李南生 主编 审订 蔡光辉 编著

内病外治·罐到病除
专家指导·方便易学

中医认为，通过拔罐的刺激，作用于穴位和经络，可起到扶正祛邪、疏通经络、平衡阴阳、调整脏腑、消肿止痛、祛风除湿等作用。本书由中华中医药学会推拿按摩学会、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任担任拔罐医师。专家指导，科学易懂。

拔罐工具和辅助材料
常用拔罐方法
及十大罐法
拔罐禁忌及注意事项
近80种常见病对症拔罐疗法

实例演示
对症施治

常见病拔罐疗法
罐到病除

家庭中医养生指导性读物
按摩师中医技师适用教材

中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

拔罐养生疗法 / 蔡光辉编著. — 广州: 广东经济出版社, 2006.5
(中医养生秘技丛书)
ISBN 7-80728-315-7

I. 拔… II. 蔡… III. 拔罐疗法 — 基本知识 IV. R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 049196 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	5
版次	2006年6月第1版
印次	2006年6月第1次
印数	10,000册
书号	ISBN 7-80728-315-7/R·95
定价	全套(1~4册)定价: 100.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

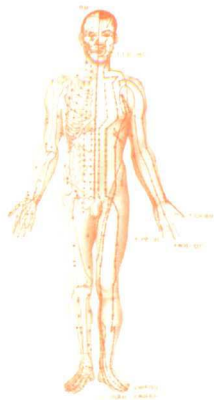
邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

中医养生秘技 ● 中国人世代传承的健康疗法



拔罐

养
生
疗
法

李南生 主 编 审 订 蔡光辉 编 著
邱燕春 副主编

专家审读组成员：广州体育学院康复中心

李南生 薛文忠 王德海

李 军 邱燕春 罗冬林

廣東省出版集團
廣 東 省 人 民 出 版 社

前言

P R E F A C E

扶正祛邪 疏通经络 一罐飘香 调整脏腑

医之所传者，一在药方，二在其技。故中医养生学虽历经沧桑，几度沿革，然历朝历代，未有摒弃医技者。今人传承中华养生精髓，破译抗衰延寿中医秘诀，研习者不畏其多而唯畏其少；蓄方者不畏其富而唯畏其贫。就中医拔罐而言，因其作用机制的多方位、多环节和罐具与吸拔之间的相辅相成、攻补不悖的特点，使之成为中医养生的精髓。息怒以养阴，抑喜以养阳，变理阴阳亦是中医养生之重要理念。本书广收拔罐奇效验方，一书在手，开卷受益，济世活人，寿蔽天地。

拔罐养生疗法是中医治疗疾病的方法之一，是利用各种罐具如竹罐、陶罐、玻璃罐等等，用一定的方法造成罐内负压，使罐具牢固地吸附在人体施治部位或穴位上，造成充血或淤血现象，以此来治疗疾病的一种中医外治法。最早关于拔罐的文字记载见诸我国现存最古老的医学文献《五十二病方》；晋代葛洪《肘后方》有关于角法拔罐的论述；唐代王涛《外台秘要》载有竹筒拔罐的方法；宋代苏轼、沈括的《苏沈良方》描述了火筒拔罐的方法；明代陈实力《外科正宗》载有煮拔筒方；清代以来，拔罐疗法得以不断改进和提高，吴谦《唐宗金鉴》即有药罐综合疗法，并在罐具、吸拔方面都有了进一步的发展，其适应范围也在不断的扩大。近年来随着国家和社会对中医的日益重视，医学专家对拔罐疗法也进行了大量的深入研究，使拔罐疗法更加系

统，更加完善。而发明家们也在罐具上不断进行革新，力求使拔罐养生疗法更简单、更方便、更有效地服务于大众。

为了满足广大读者对中医养生保健的需求，我们编写了《拔罐养生疗法》一书。全书分为两部分，第一部分主要介绍拔罐的准备工作，拔罐所用的用具、胸穴和常用十大罐法以及拔罐禁忌和注意事项等；第二部分内容则针对各种不同的病症，通俗易懂地介绍了近80种不同的对症拔罐治疗方法。同时需要强调的是，拔罐养生疗法不能完全代替其他疗法，多种疗法配合往往效果更为显著。本书由中华中医药学会推拿按摩会员、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任李南生先生担任主编，审订人以及拔罐医师，全书图文并茂、科学实用，不失为一本好学、易懂、经济、有效的家庭中医养生指导性读物和拔罐医师、中医技师适用的教学参考书。

千百年来的临床实践证明，中医外治拔罐疗法可以扶正祛邪、平衡阴阳、疏通经络、祛风除湿、温经散寒、泄热解毒、行气活血、舒经和脉、消肿止痛、调整脏腑。由此可见，拔罐养生疗法具有治病广泛、疗效迅速、方法简便、安全经济等四大特色，因而深受人们喜爱，并在民间享有很高的威信，而且在其他国家也得到广泛运用，真可谓：一罐飘香，惠及众生；一书在手，养生无忧。

赖 咏

丙戌年初夏于“犀文养生堂”



目录 CONTENTS

第一章 拔罐小常识 >>> 4

第一节 拔罐前准备工作····· 5

5 做好器材准备

7 给患者解释治疗过程、摆好体位

第二节 罐具与辅助材料····· 8

8 罐具

11 辅助材料

第三节 认识拔罐常用经络腧穴····· 12

13 腧穴的定位方法

14 身体各部位常用腧穴

第四节 常用拔罐的方法····· 28

28 火罐法

30 电罐法

30 水罐法

31 抽气罐法

第五节 常用罐法····· 32

32 单罐法

36 闪罐法

40 摇罐法

33 多罐法

37 温罐法

41 提罐法

34 留罐法

38 指罐法

35 走罐法

39 刮痧罐法

第六节 拔罐注意事项····· 42

43 吸拔时间

44 起罐的方法及罐后处理

46 拔罐的禁忌症

47 拔罐时要注意的其他事项



第二章 对症拔罐疗法 >> 48

49 感冒

82 顿咳

50 咳嗽

83 疟疾

51 哮喘

84 积滞

52 中暑

85 小儿遗尿

53 呕吐

86 小儿痿证

54 胃痛

87 小儿肺炎

55 腹痛

88 小儿多动症

56 泄泻

89 粉刺

57 便秘

90 湿疮

58 胁痛

91 腰脊痛

59 心悸

92 落枕

60 不寐

93 漏肩风

61 头痛

94 乳癖

62 面痛

95 肠痈

63 面瘫

96 痔疮

64 眩晕

97 麦粒肿

65 消渴

98 近视眼

66 中风

99 色盲症

67 痹证

100 斜视

68 痿证

101 眼睑振跳

69 遗精

102 耳胀耳闭

70 阳痿

103 脓耳

71 男性不育症

104 鼻衄

72 月经不调

105 咽喉肿痛

73 痛经

106 口疮

74 闭经

107 厌食

75 经行乳房胀痛

108 湿疹

76 绝经前后诸症

109 风疹

77 带下病

110 类风湿性关节炎

78 阴痒

111 心脏神经官能症

79 不孕

112 神经衰弱

80 产后血晕

114 荨麻疹

81 阴挺

115 过敏性鼻炎



116 呃逆

118 慢性支气管炎

119 急性支气管炎

A woman with dark hair tied in a bun is sitting and receiving cupping therapy. Two glass cups are suctioned to her upper back and shoulder. She is wearing a light pink top and dark shorts. The background is bright and slightly blurred, suggesting an outdoor or well-lit indoor setting.

第一章 拔罐小常识

拔罐养生疗法以中医针灸经络学说为理论依据，是祖国医学中的一个重要组成部分，要运用拔罐疗法养生保健，就要对中医针灸经络学说有一定的了解，下面介绍一些拔罐的常识。

第一节 拔罐前准备工作

拔罐前，施术者准备好各种器材以及做好患者的思想工作，让被施术者对过程有充分的认识。

1 做好器材准备

(1) 如果用火罐疗法，就选择足够用的口径大小不等的火罐。

备好器材：

- 酒精
- 棉球
- 火柴
- 酒精灯
- 油灯
- 蜡烛
- 长镊子
- 肥皂
- 毛巾
- 脸盆



(2) 如果用水罐或药罐疗法，就选择口径大小不等的竹罐数十个，中药、铝锅、电炉或火炉、毛巾、大镊子和需要用的足够量的药液。



2 给患者解释治疗过程，摆好体位

有人主张拔罐疗法不必分疗程，常常拔二三次，甚至拔一次疾病就能治愈。一般的慢性病也不要天天拔，以隔天拔1次，或2~3天拔1次为妥。至于急性或危重病，应当赶紧选用其他疗法，以免耽误治疗时机。也有人主张，急性病应该每天拔罐治疗1次，慢性病应该隔天拔罐治疗1次，连续治疗10~15次为1个疗程。

为了使患者在治疗中体位舒适，便于施术者进行操作，使被拔部位暴露，在拔罐前必须选择好适当的体位。其常用的体位有以下4种：

坐立位

坐立于木凳上，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膝部等部位。

俯卧位

背面而卧，或头转向一侧或向下，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，有利于吸拔胸胁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、腹部及上、下肢前内侧，有利于吸拔前胸、腹部、上肢、下肢前侧等部位。

第二节 罐具与辅助材料

GUAN JU

罐具

拔罐当然离不开罐具
以及其辅助材料，罐具种
类很多，特点也不一样，这
里仅介绍最适合家庭应用
的罐具。



● 牛角罐

牛角罐是截下牛角，取其中角质，将中间制成空筒，截断面为罐口，其罐口打磨光滑即可用，此为最早的罐具。其特点为吸附力强、易操作，但由于不透明，不易观察，故不宜做刺络拔罐用。

● 陶 罐

陶罐是以陶土为材料制成不同规格的罐体。上底光滑圆整，肚大如瓷鼓，口和底较小，此种罐子吸力较大，消毒也方便，但易打碎。

● 竹 罐

竹罐系选用坚实成熟的老竹子制作。按竹节截断，一端留节作底，一端去节作口，中间略粗，两端略细，形如腰鼓的圆形竹筒。口底要平，四周要光滑，可制成不同大小、不同规格的竹筒。日久不用可致竹罐过于干燥甚至破裂，容易漏气。在使用前先用温水浸泡几分钟，可使竹罐质地紧密，不易漏气。竹罐的优点是轻便价廉、不易破碎，且取材方便，可用中药煎煮后制成药罐用；缺点是干燥后容易裂口漏气，吸附力不强，不透明，不易观察皮肤的变化。

● 玻璃罐

玻璃罐由玻璃制成，一般分大、中、小三个型号，其外形如球状，口平底圆，口小肚大。优点是罐口光滑，适合走罐，质地透明，使用时可以窥测罐内皮肤的淤血程度及出血情况，便于掌握时间和刺激量；缺点是容易打碎。

● 铜 罐 和 铁 罐

此类罐以铜和铁等金属为原料加工制作而成，外形同竹罐，口径的大小不一。其优点是不易破碎，吸附力强，传热效果好；缺点是传热太快，容易烫伤患者的皮肤，笨重，不易施用各种手法，目前应用已很少。

● 电 罐

电罐是随着现代科学技术的发展而出现的，一种集温热、磁疗、电针等综合治疗方法为一体的新型罐具，其优点是使用安全、不易烫伤、可调控温度和负压；缺点是成本较高、携带不便、不能施行其他手法。

●抽气罐

抽气罐是一种特别的罐具,其用不同规格的安瓿或有机玻璃式透明工程塑料制成。如用安瓿,则将瓶底切去磨平,切口须光滑,瓶口的橡皮塞须保留完整,治疗时用注射器将罐内空气抽出,形成负压,吸拔于所选择的病变部位,如用有机玻璃式透明工程塑料做成负压罐,在罐尾或罐旁有一个特别的活塞,它可将罐内的空气抽出,使罐内产生负压,达到治疗疾病的目的。其优点是使用方便,不用点火,不会烫伤,使用安全,方便简单;缺点是无温热感、不能行走罐。

●橡胶罐

橡胶罐是以橡胶为原料制作成罐具的,有各种不同形态和规格。其优点是不易破碎,携带方便,操作简单,容易推广,病人自己便可操作治疗;缺点是负压吸引力不够强,无温热感觉,只能固定部位治疗,不能施其他手法,不能高温消毒。

●代用罐

代用罐是在日常生活中随手可用的一些代用品,如茶杯、酒杯、罐头瓶、花瓶、碗等等。这些代用品罐口平整,平滑宽厚,耐热,取材方便,极为实用。



辅助材料

燃料

采用 95% 的酒精，作为点火的燃料，可使用酒精灯或用小口瓶装酒精，以便点火时蘸酒精方便。酒精燃烧迅速、无油烟、形成的负压大、吸力强。

点火工具

可用止血钳夹住棉球作为点火工具，也可以用葡萄糖注射液瓶子装酒精，用一根较粗的铁丝穿过瓶子的橡皮塞，铁丝的一端扎牢一团纱布、棉球或海绵等作为点火端，另一端当柄用。蘸酒精时以不滴为度，过多则易滴到病人身上而烫伤病人。

火源

以打火机、酒精灯、蜡烛、火柴作为火源。

介质

在施走罐手法时，需要用介质润滑，以免拉伤皮肤，常用介质有液体石蜡、按摩乳、甘油、松节油、凡士林、植物油等。

药物

药物浸泡罐具(主要是竹罐)或涂于患处，以加强拔罐的疗效，药物以活血化淤、行气止痛、温经散寒、清热解毒类为主，如桃仁、红花、元胡、香附、黄连、生姜等。

第三节 认识拔罐常用经络腧穴

腧穴是人体脏腑、经络之气输注于体表的部位，是拔罐、针灸治疗疾病的特定部位。腧穴分为经穴、经外奇穴、阿是穴。经穴是分布于经络上的穴位。经外奇穴是指其有奇效，又不在十四经上的穴位。阿是穴是指人体上的痛点。

腧穴与脏腑、经络有密切关系。腧穴具有接受刺激、防治疾病、反应病症、协助诊断的作用。在治疗方面，既可治疗局部疾病，又可治疗该穴所在经脉通达部位的疾病。此外，一些腧穴还有双向调节作用，即对机体的不同状态可起到良性调节作用，如内关穴既可治疗心动过速，又可治疗心动过缓。某些腧穴还具有相对的特异性，如大椎穴可退热、至阴穴可矫正胎位等。



腧穴的定位方法

腧穴的定位法可分为骨度分寸法、体表标志法、手指比量法和简易取穴法。下面介绍最常用的手指比量法和简易取穴法。



中指同身寸法



拇指同身寸法



横指同身寸法

手指比量法

手指比量法也称“同身寸取穴法”，其共有三种方法。

中指同身寸法

以中指中节屈曲时，掌侧两横纹之间作为1寸，用于四肢部取穴的直寸。

拇指同身寸法

以拇指指间关节的宽度作为1寸，用于四肢部取穴的横寸。

横指同身寸法

食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指之宽度为3寸，用于下肢、腹部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

简便取穴法

简便取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴方法。如列缺穴，以两手虎口交叉，一手食指压在另一手桡骨茎突上方，食指尖所点的位置即是列缺穴的位置；又如风市穴，两臂自然下垂，中指指尖点的位置就是风市穴。

身体各部位常用腧穴

拔罐是以中医针灸经络学说为理论依据的,所以要运用拔罐养生疗法,就要对身体各部位的常用腧穴有一定了解,下面就以图表的方式向大家介绍一下。

1

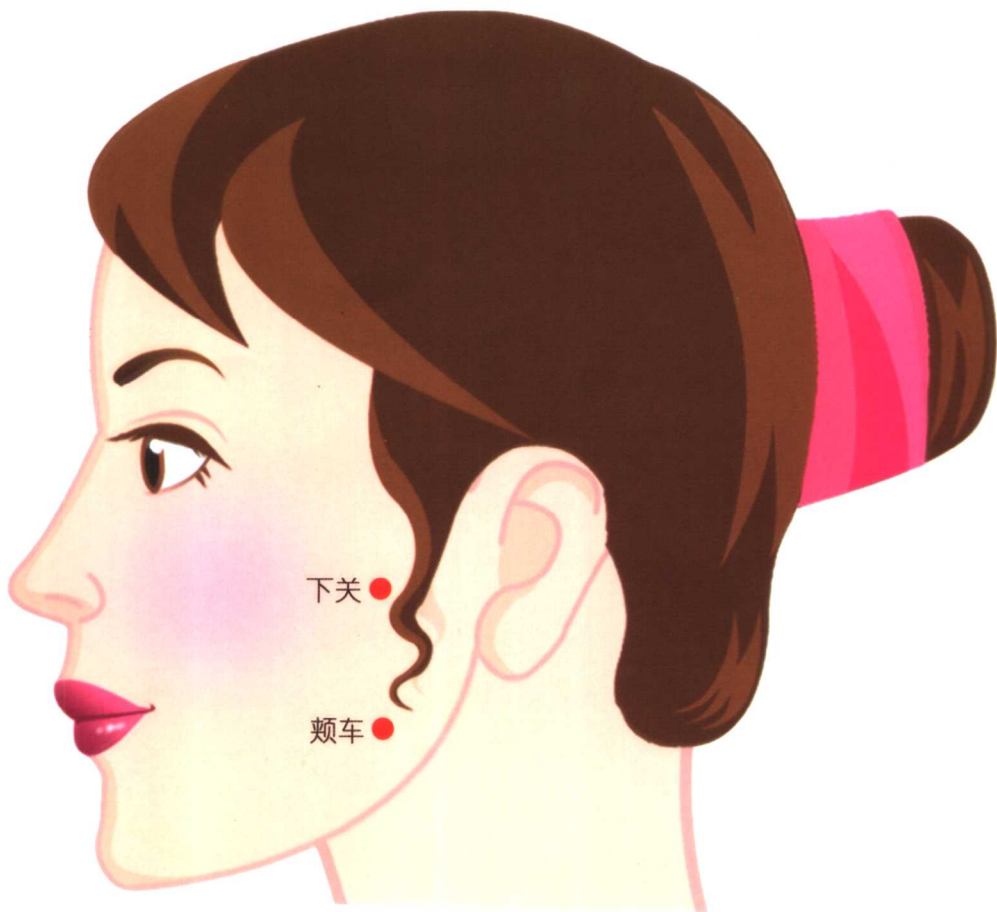
颜面部常用腧穴

取穴体位

在颜面部穴位进行保健拔罐时,应使患者采用仰卧位或正坐仰靠坐位。
颜面部穴位的详细描述见下表,其具体位置如图所示。

颜面部穴位

腧穴	位置	主治
四白	在面部、瞳孔直下、位于眶下孔凹陷处	面瘫、面痛、面肌痉挛、目疾
巨髎	在面部、瞳孔直下、平鼻翼下缘处,位于鼻唇沟外侧	面瘫、面痛、面肌痉挛
下关	在面部耳前方,位于颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中	牙痛、面瘫、面痛
颊车	在面颊部,下颌角前上方咀嚼时咬肌隆起处	面瘫
颧髎	在面部,位于目外眦直下,颧骨下缘凹陷处	面瘫、面痛、面肌痉挛
承浆	在面部,位于颊唇沟的正中凹陷处	面瘫、面痛、流涎
印堂	在额部,位于两眉头中间	面瘫、面痛、面肌痉挛、目疾
迎香	在鼻翼外缘中点旁,位于鼻唇沟中	各种鼻疾



应用要点

①选罐：拔罐时宜选用1号玻璃罐。

②方法：宜采用闪火法。

③时间：留罐时间不宜太长。