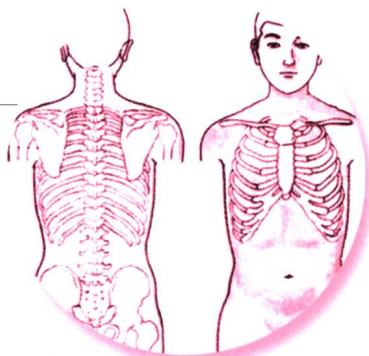


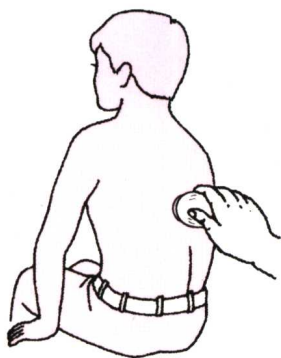
TUJIE BAGUAN
BAOJIAN LIAOFA

● 苏扬 苏荣德 陆军 编著

中
国
民
间
传
统
自
然
疗
法
丛
书



图解拔罐 保健疗法



随着人们寻求无毒副作用、无污染、无创伤的自然疗法意识的增强，中国民间传统自然疗法——拔罐以其科学性、简便性、有效性和安全性的特点，日益受到百姓喜爱，并流传千年不衰。它集防病、治病、保健、养生于一体，对日益增多的慢性病、多发病、疑难杂症有独特疗效。

此书以图解的形式，系统而具体地介绍了现代人经常为之困扰的100多种疾病的拔罐疗法和日常保健养生的拔罐方法。内容通俗易懂、图文并茂、形象直观、易学易做。

中国民间传统自然疗法丛书



【图解拔罐保健疗法】

TUJIE BAGUAN BAOJIAN LIAOFA

苏扬 苏荣德 陆军 编著

图解拔罐

 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解拔罐保健疗法/苏扬,苏荣德,陆军编著—合肥:
安徽科学技术出版社,2006.1

(中国民间传统自然疗法丛书)

ISBN 7-5337-3385-1

I. 图… II. ①苏…②苏…③陆… III. 拔罐疗
法—图解 IV. R244.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 130568 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

开本: 787×960 1/16 印张: 16 字数: 290 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 5 000

定价: 28.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



中医药文化是人类文化的绚丽瑰宝,而刮痧、拔罐、中药浴足等中国民间传统自然疗法则是世界医林中的绚烂奇葩。自古至今,刮痧、拔罐等自然疗法,在民间广为流传。或有文字记载,或以技艺相传,因其简便有效,辗转传述,至今仍备受青睐。《扁鹊传》有载:“扁鹊使弟子子阳砺针砭石,以取外三阳五会。有间,太子苏……”这便是家喻户晓的扁鹊治虢太子死厥的故事,其中砭石是表面光滑的石块,被用作刮痧器具进行刮痧治疗。然而刮痧、拔罐等这些自然疗法理论研究较晚,同时现代应用又在不断变化,这就要求有人能顺应时代的发展,编写一套系统地介绍这些经典的“中医外治法”理论及应用的书籍。

刮痧、拔罐、中药浴足等疗法虽有“一听就懂,一看就会,一用就灵”的特点,但是同其他的医疗手段一样,也讲究操作的方法和技巧,有一定的操作规范。文字描述难免晦涩难懂,惟有图文并茂方可描绘得淋漓尽致。此套书既深入浅出地介绍了刮痧、拔罐、中药浴足等的中医理论知识,又系统地对100余种常见疾病的具体疗法及注意事项做了详尽的论述,至精至微,令人感慨。

苏扬女士,堪称果敢、成功的拓荒者。其经营的苏扬足部护理中心不仅在国内开设了50多家加盟连锁店,而且即将在加拿大、美国和日本开设分店。国家一直呼吁发掘和保护中医药文化遗产,而苏扬女士能够开拓思路,大胆前行,为弘扬民族文化、发展中医药事业作出了新的表率。在苏扬足疗研究室编写的这套中国民间传统自然疗法即将付梓之时,余欣然应约为之作序,祈这些自然疗法从民间走出来,在人们精神生活和物质生活水平不断提高、保健意识不断增强的今天,能够为人类健康事业作出贡献。

徐毅

2005年初夏



随着社会的发展和人民物质生活和精神生活水平的不断提高,人人都希望健康长寿,度过幸福的一生。这是现代人积极追求和不断探索的永久主题。然而,在科学技术高度发展的今天,人们在享受高科技产品带来的现代文明和舒适生活的同时,也深受随之而来的环境污染、生态失衡及化学药物毒副作用所造成的危害。因此,人们越来越意识到回归自然,寻求无毒副作用、无污染的自然疗法和自我保健法的重要性和迫切性。

所谓自我保健,就是人们掌握并运用一些简便易行、安全有效的保健方法,不断对自身的生理、病理状况进行科学的、积极的良性调节,使机体始终保持正常的、良好的健康状态,把自己的健康从依靠医院和依靠医生,转向依靠家庭和依靠自己,真正把健康和幸福掌握在自己的手中。

苏扬足部护理中心长期以来一直致力于“中医外治法”的研究和实践,并使之与现代医学所追求和提倡的“自然疗法”“无创伤疗法”相结合,将享誉海内外的“扬州三把刀”之一的“修脚刀”,从传统的沐浴业中分离出来,加以延伸和发展,独树一帜,开创了专业的“足部护理”行业,取得了良好的社会效益。与此同时,苏扬足部护理中心还编写出版了《足部反射区按摩保健法》和《扬州修脚技法入门》两本书,在全国各新华书店发行,得到社会各界的一致好评。

为了进一步挖掘“中医外治法”的深厚内涵,苏扬足部护理中心又精心编写出版了《图解刮痧保健疗法》《图解拔罐保健疗法》《中药浴足保健疗法》和《图解扬州修脚技法》这套中国民间传统自然疗法丛书,旨在顺应时代潮流,普及保健知识,服务社会大众,推进全民健康;同时也为了传承和发展扬州“修脚刀”的科学内涵,为做强做大扬州这一传统的特色产业尽心尽力。

这套丛书在编写时结合了“苏扬足疗”多年的临床实践和众多热衷于“中医外治法”自我保健者的需求,力求做到深入浅出、图文并茂、通俗易懂、易学能做,真正把刮痧、拔罐、中药浴足等这些经典的中医外治保健方法送到每个家庭和每个人的手中,使人人都能成为把握自己健康的主人。

事业辉煌需要健康,家庭幸福需要健康,社会的安定和谐也需要健康。我们希望这套丛书能为人们的事业辉煌、家庭幸福和社会和谐做出应有的贡献。

扬州市苏扬足部护理中心



第一章 概述	1
一、拔罐疗法的起源与发展	2
二、拔罐疗法的定义	3
三、拔罐疗法的医疗保健机理	3
(一)机械刺激	3
(二)温热刺激	4
(三)负压效应	4
四、拔罐疗法的功能与特点	4
(一)功能	4
(二)特点	5
五、拔罐疗法的常用罐具及其特点	6
六、拔罐疗法的常用罐法及其特点	7
(一)火罐法	7
(二)闪罐法	8
(三)留罐法	8
(四)走罐法	9
(五)针罐法	9
(六)刺络拔罐法	9
(七)温罐法	10
(八)刮痧罐法	10
(九)按摩罐法	10
(十)药罐法	10
(十一)响罐法	11
(十二)旋罐法	11
(十三)动罐法	11
(十四)弹罐法	11
七、拔罐疗法的操作规程及注意事项	11
(一)操作规程	11
(二)注意事项	13



八、拔罐疗法的常见反应及处理方法	13
(一) 正常反应	13
(二) 异常反应	14
九、拔罐疗法的适应证与禁忌证	14
(一) 适应证	14
(二) 禁忌证	15
 第二章 拔罐疗法的理论知识	17
一、中医理论概述	18
(一) 整体观念	18
(二) 辨证论治	18
二、脏腑理论知识	18
(一) 五脏	18
(二) 六腑	19
三、经络理论知识	20
(一) 经络的概念	20
(二) 经络的组成	21
(三) 经络的命名	22
(四) 经络的走向	24
(五) 经络的交接	25
(六) 经络的功能	26
(七) 十四经脉与腧穴	26
四、腧穴理论知识	55
(一) 腧穴的概念	55
(二) 腧穴的种类	55
(三) 腧穴的功能	55
(四) 腧穴的定位方法	55
(五) 腧穴的主治规律	58
(六) 腧穴的配穴原则	59
(七) 特定穴的应用	60
五、人体十四正经经穴及其主治病证	65
 第三章 常见病证的拔罐疗法	73
一、呼吸系统常见病证拔罐疗法图解	74
(一) 感冒	74

(二) 支气管炎(咳嗽)	77
(三) 支气管哮喘	79
(四) 肺炎	82
(五) 肺气肿	83
(六) 肺结核(肺癆)	84
(七) 胸膜炎	86
二、循环系统常见病证拔罐疗法图解	87
(一) 高血压病	87
(二) 低血压	89
(三) 冠心病	91
(四) 风湿性心脏病	93
(五) 心律失常	94
(六) 心肌梗死	95
(七) 贫血	96
(八) 惊悸	97
(九) 健忘	98
(十) 眩晕	99
三、消化系统常见病证拔罐疗法图解	100
(一) 消化不良	100
(二) 急性胃肠炎	100
(三) 慢性胃炎	103
(四) 胃下垂	105
(五) 胃、十二指肠溃疡	106
(六) 胃痉挛	107
(七) 神经性胃炎	108
(八) 胰腺炎	109
(九) 肠炎(泄泻)	110
(十) 慢性结肠炎(五更泻)	111
(十一) 细菌性痢疾	112
(十二) 慢性阑尾炎	114
(十三) 胆绞痛(胆囊炎、胆石症)	115
(十四) 慢性肝炎	116
(十五) 肝硬化	118
(十六) 脂肪肝	118
(十七) 恶心、呕吐	120

(十八)腹痛	121
(十九)腹胀	122
(二十)呃逆	123
(二十一)便秘	125
(二十二)疟疾	126
四、神经系统常见病证拔罐疗法图解	127
(一)神经衰弱	127
(二)神经官能症	129
(三)精神分裂症(癲狂)	129
(四)癲痫	131
(五)脑中风后遗症(偏瘫)	132
(六)面神经麻痹(面瘫)	135
(七)面肌痉挛	136
(八)三叉神经痛	137
(九)挠神经痛	138
(十)尺神经痛	139
(十一)肋间神经痛	140
(十二)多发性周围神经炎	141
(十三)坐骨神经痛	142
(十四)头痛	143
(十五)偏头痛	145
(十六)失眠(多梦)	146
(十七)记忆力减退(健忘)	148
(十八)帕金森病	148
五、内分泌系统常见病证拔罐疗法图解	149
(一)糖尿病(消渴)	149
(二)甲状腺功能亢进症(甲亢)	151
(三)甲状腺功能减退症(甲减)	152
(四)肥胖症	153
六、运动系统常见病证拔罐疗法图解	155
(一)颈椎病	155
(二)落枕	156
(三)肩周炎(五十肩)	158
(四)网球肘(肱骨外上髁炎)	158
(五)膝关节痛	160

(六)踝关节扭伤	160
(七)跟痛症(足跟痛)	161
(八)肋软骨炎	162
(九)慢性腰痛(腰肌劳损)	163
(十)腰椎间盘突出症	164
(十一)掌指关节扭伤	166
(十二)类风湿关节炎	167
(十三)髌骨软化症	170
(十四)下肢静脉曲张	170
(十五)脱肛	171
(十六)痔疮	172
七、泌尿及生殖系统常见病证拔罐疗法图解	173
(一)阳痿	173
(二)早泄	176
(三)遗精	177
(四)前列腺炎	178
(五)泌尿系结石	179
(六)泌尿系感染	181
(七)肾炎(水肿)	182
(八)肾盂肾炎	184
(九)癃闭(尿潴留)	185
(十)淋证	186
八、妇科常见病证拔罐疗法图解	187
(一)月经不调	187
(二)痛经	189
(三)闭经	191
(四)崩漏	191
(五)带下	193
(六)盆腔炎	195
(七)子宫脱垂	197
(八)妊娠呕吐	198
(九)产后腹痛	199
(十)产后缺乳	200
(十一)乳腺增生	202
(十二)乳腺炎	203



(十三)更年期综合征	203
九、皮肤科常见病证拔罐疗法图解	205
(一)雀斑	205
(二)痤疮(粉刺)	205
(三)黄褐斑	207
(四)荨麻疹	208
(五)银屑病	209
(六)带状疱疹	210
(七)神经性皮炎	211
(八)湿疹	213
十、五官科常见病证拔罐疗法图解	214
(一)近视	214
(二)青光眼	215
(三)白内障	216
(四)溢泪症	217
(五)急性结膜炎	218
(六)麦粒肿	219
(七)耳鸣	220
(八)耳聋	221
(九)晕动症	222
(十)鼻出血(鼻衄)	223
(十一)慢性鼻炎(鼻塞)	224
(十二)过敏性鼻炎(鼻鼽)	225
(十三)慢性咽炎(喉痹)	226
(十四)扁桃体炎(乳蛾)	227
(十五)牙痛	229
十一、小儿科常见病证拔罐疗法图解	229
(一)小儿惊风	229
(二)小儿腹泻	231
(三)小儿便秘	232
(四)小儿遗尿	233
(五)小儿高热	234
(六)小儿肺炎	235
(七)小儿支气管炎	236



(八)小儿百日咳	237
(九)小儿疳积	238
(十)小儿积滞	239
十二、日常保健拔罐法图解	239
(一)儿童保健拔罐	240
(二)青壮年保健拔罐	240
(三)中老年保健拔罐	242
(四)保健拔罐的常用穴位	242



第

一

章

概

述

中医拔罐疗法以其科学性、简便性和有效性,深得百姓喜爱,流传千年不衰。



一、拔罐疗法的起源与发展

拔罐疗法起源于中国，是中医治疗学的一个重要组成部分。拔罐疗法与针灸疗法、刮痧疗法、推拿疗法同宗同族，是中医外治法的又一经典疗法。

拔罐疗法的历史可追溯到人类的原始社会时期。当时的人类刚刚学会使用和制造工具，在长期与疾病作斗争的过程中，摸索出一些简单易行、行之有效的治病方法，比如，用蒺藜刺破痂疽，用筒状的兽角或牛、羊角吸出脓血，这就是拔罐疗法的原始萌生，古称“角法”。

随着历史的演变和社会的进步，拔罐疗法这一操作简便、安全有效的治病方法深得民间百姓的喜爱并得以广泛流传。

最早记载拔罐疗法的古医著，是湖南马王堆汉墓出土的《五十二病方》，其中就有“角法”治疗痔疾的论述。

晋代医家葛洪在其医著《肘后备急方》中，有用兽角拔脓血来治疗疮疡脓肿的记载。

随着拔罐疗法在民间的广泛应用及历代医家在实践中的不断研究和总结，至唐代这一疗法已从理论到临床操作都有了一套较完整的体系，并为朝廷所重视。唐代太医署在医科教学中专门设立了“角法”科，学制规定为2年。唐代医家王焘在其医著《外台秘要》中又增加了“竹罐”治疗疾患的记载，并详述了“角法”的操作规程，即先用医针刺破患处，再用竹管或角管吸拔脓血等。可见在唐代拔罐疗法已普及应用到治疗外科脓肿、痈疮、蝎蜇伤等疾病，用以排除脓血和毒液。

宋代，在古医著《苏沈良方》中记载了用“火罐”治疗久咳的方法，表明宋代的拔罐疗法已扩展到治疗内科疾病。

清代，在《理渝骈文》医著中，有用拔罐疗法治疗黄疸和风疾的记载。

清代医家赵学敏在医著《本草纲目拾遗》中有拔罐疗法治疗多种内科疾病的详细记载：“以小纸烧见焰，投入罐中，即将罐合于患处。或头痛，则合于太阳、脑户或巅顶；腹痛，合在脐上。罐得火气，合入肉即牢不可脱……肉上起红晕，罐中有气水出，风寒尽出，不必服药。”

清代医家吴谦在《医宗金鉴·外科心法要诀》中记载了拔罐配合中药、针刺治疗疔疽阴证的方法。

随着中医学的不断发展和完善，作为中医治疗学的一个重要组成部分的拔罐疗法也随之不断发展和丰富起来。特别是新中国成立以后，在毛泽东同志关于“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高”指示精神的鼓舞下，祖国医学焕发出更加蓬勃的活力。随着社会的进步和科学技术的发展，近半个世纪以来，不仅中医内治法得到空前发展，中医外治法也得到充分的发掘和完善。拔罐疗法作为中医外治的经典疗法也在这历史的潮流中得以迅速发展和提高。

拔罐疗法的罐具由古代的角罐、竹罐、陶罐、瓷罐,发展到近代的玻璃罐、金属罐、塑料罐、橡胶罐。近年来为配合现代医疗技术又研制出一批新型罐具,如磁疗罐、红外线罐、激光罐等。

在排气方法上,从吸吮排气法、燃火排气法、水煮排气法、药煮排气法发展到抽吸排气法、挤压排气法、注射排气法、电动泵排气法。

在拔罐方法上,从单一的留罐法发展到走罐法、闪罐法、针罐法、刺络拔罐法等。

在治疗方法上,从单一的拔罐治疗法发展到与针灸、刮痧、按摩及电针、红外线理疗等配合治疗法。

在治疗范围上,从单一的吸拔脓血发展到能治疗包括内科、外科、妇科、儿科、伤科、皮肤科及五官科等 130 多种疾病,成为现代临床治疗常用的一种方法。

拔罐疗法是一种深受民间百姓喜爱的非药物自然疗法,在她的发展和完善的进程表现出十分强大的生命力。拔罐疗法发展至今天,与现代医学密切结合,又增加了更新、更科学的内涵。

21 世纪是预防医学占主导地位的世纪,也是中国传统医学大展宏图的世纪。中医拔罐疗法作为防病治病、自我保健的重要手段,必将在 21 世纪为人类的健康做出重大贡献。

二、拔罐疗法的定义

拔罐疗法属中医外治法的一种,是中医治疗学的重要组成部分。拔罐疗法是以一系列特制的罐、筒等为工具,采用燃烧或抽吸等方法,排除罐内空气形成负压,使之吸附在人体表面穴位或治疗部位上,对局部皮肤形成吸拔刺激,造成体表局部充血或瘀血,并以此治疗疾病的一种物理疗法。

拔罐疗法具有器具简单、操作简便、易学易懂、无痛无毒、疗效迅速、适用面广等特点,深受临床医生和民间百姓的喜爱,尤其适合家庭医疗保健和自我保健者自学自用。

三、拔罐疗法的医疗保健机理

拔罐疗法的治疗保健作用主要通过其特有的保健机理来实现的,归纳起来有以下几个方面。

(一)机械刺激

拔罐疗法,主要是通过排气后造成罐内负压吸附体表的吸拔力起作用的。这种强大的负压吸拔力属于一种机械刺激。吸拔力的大小直接决定了人体表接受的刺激量或刺激强度的大小。这种机械刺激通过皮肤感受器和血管感受器感知,经过传入神经纤维传至大脑皮质,反射性地调节兴奋和抑制过程,使人体整个神经系统趋于平衡。实验证明,轻而缓慢的拔罐手法,对神经系统具有抑制作用,重而急速的拔罐手法可



使神经系统兴奋。这种对人体兴奋和抑制的调节过程,加强了对人体五脏六腑和各组织器官的调节和管制功能。实验证实,当在胃俞穴拔罐时,胃蠕动呈亢进表现;当在足三里穴拔罐时,胃蠕动则呈减缓状态。同时,由于吸拔力的机械刺激,牵拉了皮肤、肌肉、神经、血管及皮下腺体,可引起一系列的内分泌反应,调节了血管的舒缩功能和管壁的通透性,从而改善了局部血液循环,提高了机体的抗病能力。

(二)温热刺激

拔罐疗法产生的局部温热刺激(特别是竹罐、药罐和火罐)可使人体血管扩张、血流量增加、血管壁的通透性和细胞的吞噬能力增强,从而引起机体广泛的生物学效应。比如疼痛症状,主要是皮肤的游离神经末梢受到伤害性刺激后,释放出一系列致痛物质所引起,拔罐疗法使局部血液循环加速,新陈代谢加快,及时消除代谢产物,直接改善了局部内环境,减少或消除了致痛物质的刺激,从而使痉挛缓解,疼痛减轻。此外,拔罐的温热作用还可使局部血管紧张度和黏膜渗透性发生改变,淋巴液循环加速,细胞吞噬作用加强,对感染病灶形成了一个抗病的良好环境。

(三)负压效应

拔罐产生的负压使局部体表迅速充血、淤血,使毛细血管破裂,红细胞破坏,发生溶血现象。红细胞中的血红蛋白释放,对机体是一种良性刺激,它可通过神经系统对人体组织器官的功能进行双向调节,同时促进白细胞的吞噬作用,提高皮肤对外界变化的耐受力,从而增强机体的抗病能力。同时,由于负压的吸拔力迫使皮肤毛孔充分张开,有利于汗腺和皮脂腺的分泌,促进体内毒素的外排,祛除病邪,邪去正安。

四、拔罐疗法的功能与特点

拔罐疗法属于中医外治法的一种,因其具有独特的医疗保健机理,而具有一系列独特的功能与特点。

(一)功能

1. 调节平衡

拔罐疗法对神经系统的良性刺激,刺激了神经系统的末梢感受器,经向心传导至大脑皮质;对皮肤的良性刺激可通过皮肤感受器和血管感受器传到中枢神经系统,从而发生反射性兴奋,调节大脑皮质的兴奋与抑制过程,使之趋于平衡,因而加强了大脑皮质对身体各部分的调节和管制功能,促使病灶部位组织代谢作用增强,促进机体恢复,使疾病痊愈。

拔罐疗法调节人体微循环,促进人体血液与组织间的物质交换;调节毛细血管的舒缩功能,促进局部血液循环;调节新陈代谢,改善局部组织营养;调节淋巴循环功能,使淋巴细胞的吞噬能力加强,增强了机体的抗病能力,从而达到消除疾病,恢复机体正常功能的目的。

2. 扶正祛邪

拔罐疗法可拔除体内的风、湿、寒等邪毒,邪去而正安,扶助了正气。风、湿、寒邪入侵,引起机体麻痹疼痛,可采用刺络拔罐法祛除病邪,气血得以通畅,疼痛随之消除。临床验证,刺络拔罐对消瘀化滞、解闭通结、祛风散寒有良效。

3. 疏通经络

人体的经络,内属脏腑,外络肢节,纵横交错,网络全身,将人体内外、脏腑、肢节联成一个有机的整体,借以运行气血,濡养脏腑。若人体经络气血功能失调,正常的生理功能就遭到破坏,疾病随之产生。拔罐疗法通过对经络、腧穴产生的负压效应,可以疏通经络中壅滞的气血,振奋脏腑功能。临床采用的循经走罐法、经络拔罐法、刺络拔罐法等,皆有疏通经络的功能。

4. 通利关节

由于拔罐疗法具有祛风散寒、祛湿除邪、通脉行气的功能,因而可使关节通利,镇痛去痹。临床治疗头痛、眩晕、风痹、腰痛、四肢痛等证而无需服药。

5. 吸毒排脓

拔罐疗法所产生的负压吸力很强,用以治疗痈疖疮疡、恶血瘀滞、邪毒郁结等外证有特效。未化脓时,采用针刺拔罐,可使毒邪排出,气血畅通,瘀阻消散;已化脓时,可吸毒排脓,清创解痛,促进疮口愈合。

(二)特点

1. 方便经济,安全实用

拔罐疗法治疗疾病无需特殊的设备、仪器和器材,也无需用任何药物,只要几个专用罐具即可操作。如无专用罐具,可用居家使用的茶杯、酒杯或罐头瓶也可操作,所以方便经济。拔罐疗法操作方法也十分简单,即便不懂医学知识,只要按图索骥,掌握好要领,同样可以疗疾治病,取得意想不到的效果。此外,拔罐疗法一般不会出现医疗危险和毒副作用,只要把握好注意事项和禁忌证,病人可在无任何痛苦的情况下获得治疗,因而安全实用。

2. 罐法灵活,运用自如

拔罐疗法虽然用具简单方便,但操作方法及治疗罐法却多种多样,而且不同的罐法具有不同的治疗效果,因此临床施治时可根据需要灵活运用,以达到最佳的治疗效果。

留罐法:祛寒消湿;

闪罐法:祛风镇痛;

走罐法:活血理气;

水罐法:温经散寒;

刺络拔罐法:消瘀化滞,消肿散结;

药罐法(对证下药):祛风散寒、通经活络、活血化瘀、安神镇痛等。