

简易拔罐

主编 王平

天津科学技术出版社



民间**古**法**学**归纳 简便**实**用 省时**省**钱

简 易 扳 罐

王 平 古恩鹏
赵 杨 张殿乙 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易拔罐/王平主编. -天津:天津科学技术出版社, 2005

ISBN 7-5308-3921-7

I. 简... II. 王... III. 拔罐疗法 IV. R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 021156 号

责任编辑:刘 锐

版式设计:雒桂芬

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷二厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.5 字数 62 000

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:10.00 元

目 录

腰肌劳损	(1)
腰椎间盘突出症	(4)
急性腰扭伤	(7)
坐骨神经痛	(10)
感冒	(14)
肩周炎	(20)
颈椎病	(23)
落枕	(26)
皮肤瘙痒症	(29)
荨麻疹	(31)
失眠	(34)
脱肛	(43)
眩晕	(47)
牙痛	(59)
遗精	(65)
近视	(70)
口疮	(75)
慢性咽炎	(80)
小儿发热	(85)

小儿泄泻·····	(94)
过敏性鼻炎·····	(102)

腰 肌 劳 损

腰肌劳损又称功能性腰痛,是指腰部积累性的肌肉、筋膜、韧带、骨与关节等组织的慢性损伤,又称“功能性腰痛”“腰背肌筋膜炎”,属于中医“腰部伤筋”的范畴。中医认为本病是由于劳动中长期处于某种不平衡体位及姿势不良或者由于急性腰肌扭伤后未能及时治疗或治疗不当,反复多次损伤而致腰部软组织产生纤维变性、瘢痕,压迫刺激神经而引起的腰痛。故本病瘀血内停、肝肾亏虚为内因,风寒湿邪侵袭为外因。本病好发于青壮年,多因腰部长期疼痛,劳累后加剧,休息后不能完全缓解而始被人注意。

取穴

肾俞、腰阳关、委中、大肠俞。见图 1~8。



图 1 肾俞

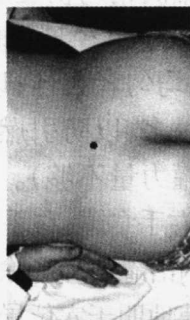


图 2 腰阳关

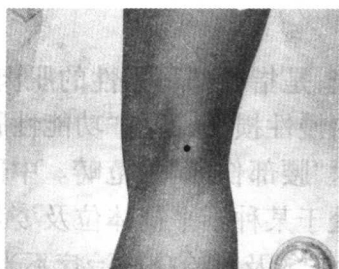


图3 脘中

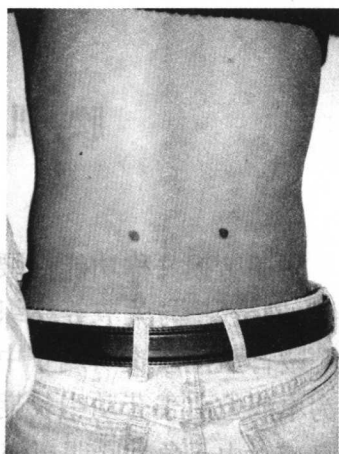


图4 大肠俞

操作方法

1. 操作时室温要合适,以病人不感觉冷为度。
2. 病人采取坐位或卧位,裸露、清洁穴位局部皮肤(清洁时不可使用酒精,或待酒精完全挥发后再行施术,以防引燃酒精灼伤皮肤)。
3. 取中口径玻璃罐,观察玻璃罐边缘有无破损、裂纹,质地均匀者为佳;以长柄镊夹棉球沾取适量酒精(酒精不可过多,以防引燃后酒精流下灼伤皮肤;酒精过少将导致拔罐力量不够)。
4. 左手拿罐,右手拿长柄镊,将酒精棉球引燃后,快速地在罐内沿罐底环形涂抹一周,取出长柄镊,将加热后的玻璃罐快速地叩于穴位局部(应有一定的压力,以密封罐口)。
5. 留罐 5~10 分钟,在病人裸露皮肤处外盖毛毯以

保暖。

6. 取罐时切不可生拉硬拽,应以一手扶罐体,另一手轻压罐口边缘皮肤,听到或感觉到有气体进入罐内后,方可取下罐体。

7. 每日一次,两周为一疗程。

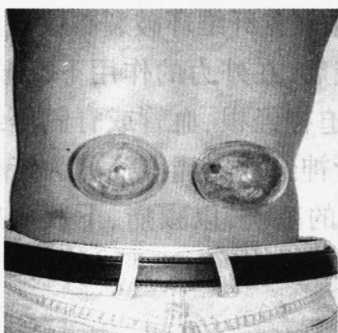


图5 肾俞

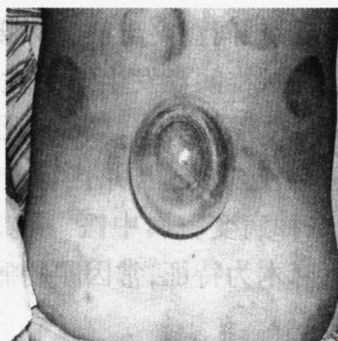


图6 腰阳关

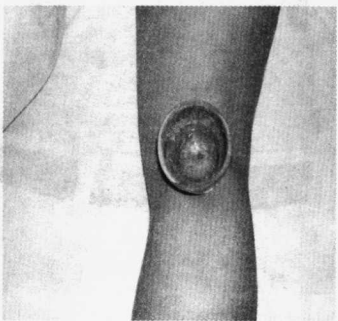


图7 委中

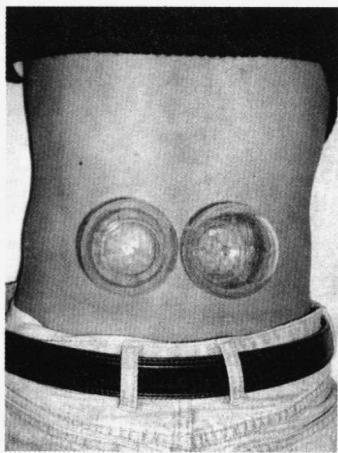


图8 大肠俞

腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症又称腰椎间盘突出纤维环破裂髓核突出症,是腰椎间盘突出发生退行性变后,在外力的作用下,纤维环破裂,髓核突出,刺激或压迫神经根、血管或脊髓等组织所引起的腰痛,并伴有坐骨神经放射痛等症状为特征的一种病变。属中医“腰痹”的范畴,以腰痛、下肢放射痛、麻木为特征,常因腰腿痛始被注意。

取穴

肾俞、大肠俞、委中、阳陵泉。见图1~8。

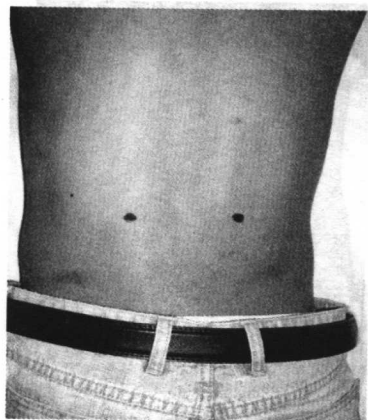


图1 肾俞

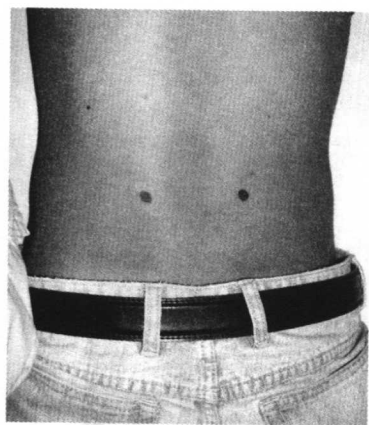


图2 大肠俞

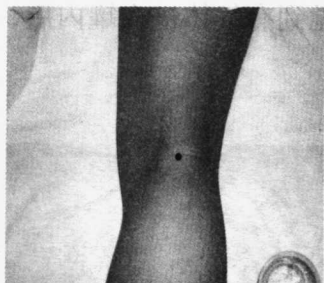


图3 委中



图4 阳陵泉

操作方法

1. 操作时室温要合适,以病人不感觉冷为度。
2. 病人采取坐位或卧位,裸露、清洁穴位局部皮肤(清洁时不可使用酒精,或待酒精完全挥发后再行施术,以防引燃酒精灼伤皮肤)。
3. 取中口径玻璃罐,观察玻璃罐边缘有无破损、裂纹,质地均匀者为佳;以长柄镊夹棉球沾取适量酒精(酒精不可过多,以防引燃后酒精流下灼伤皮肤;酒精过少将导致拔罐力量不够)。
4. 左手拿罐,右手拿长柄镊,将酒精棉球引燃后,快速地在罐内沿罐底环形涂抹一周,取出长柄镊,将加热后的玻璃罐快速地叩于穴位局部(应有一定的压力,以密封罐口)。
5. 留罐 5~10 分钟,在病人裸露皮肤处外盖毛毯以保暖。
6. 取罐时切不可生拉硬拽,应以一手扶罐体,另一

手轻压罐口边缘皮肤,听到或感觉到有气体进入罐内后,方可取下罐体。

7. 每日一次,两月为一疗程。

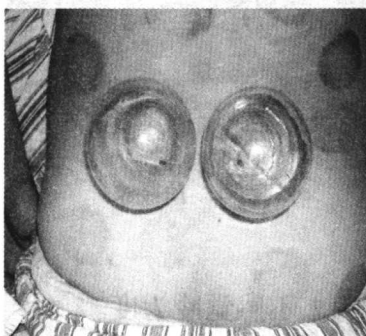


图5 肾俞

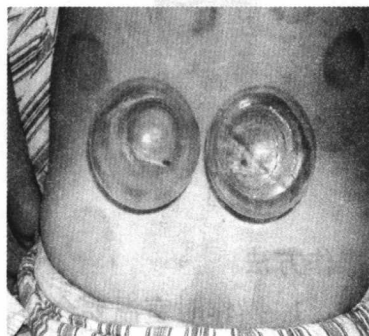


图6 大肠俞

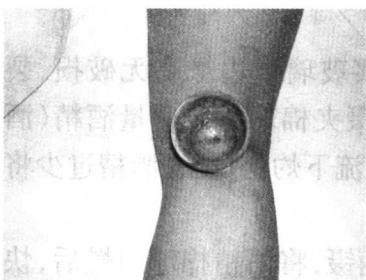


图7 委中



图8 阳陵泉

急性腰扭伤

急性腰扭伤是腰部肌肉、筋膜、韧带、椎间小关节、骶关节的急性损伤。俗称闭腰、岔气,属中医“腰部急性伤筋”的范畴,中医认为其多因肌肉扭伤或气滞血瘀而发本病。有明显扭伤史,以腰痛剧烈、不能直腰、弯腰行动困难为表现。常以外伤致腰痛剧烈始被注意。

取穴

腰俞、大肠俞、委中、阳陵泉。见图 1~8。

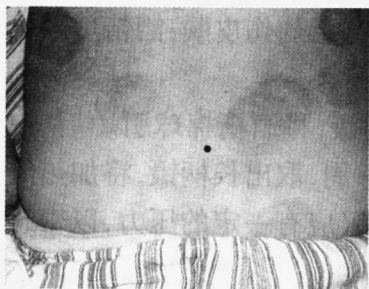


图 1 腰俞

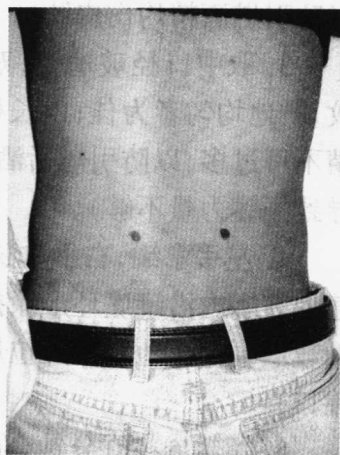


图 2 大肠俞



图3 委中



图4 阳陵泉

操作方法

1. 操作时室温要合适,以病人不感觉冷为度。
2. 病人采取坐位或卧位,裸露、清洁穴位局部皮肤(清洁时不可使用酒精,或待酒精完全挥发后再行施术,以防引燃酒精灼伤皮肤)。
3. 取中口径玻璃罐,观察玻璃罐边缘有无破损、裂纹,质地均匀者为佳;以长柄镊夹棉球沾取适量酒精(酒精不可过多,以防引燃后酒精流下灼伤皮肤;酒精过少将导致拔罐力量不够)。
4. 左手拿罐,右手拿长柄镊,将酒精棉球引燃后,快速地在罐内沿罐底环形涂抹一周,取出长柄镊,将加热后的玻璃罐快速地叩于穴位局部(应有一定的压力,以密封罐口)。
5. 留罐 5~10 分钟,在病人裸露皮肤处外盖毛毯以保暖。
6. 取罐时切不可生拉硬拽,应以一手扶罐体,另一

手轻压罐口边缘皮肤,听到或感觉到有气体进入罐内后,方可取下罐体。

7. 每日一次,一周为一疗程。

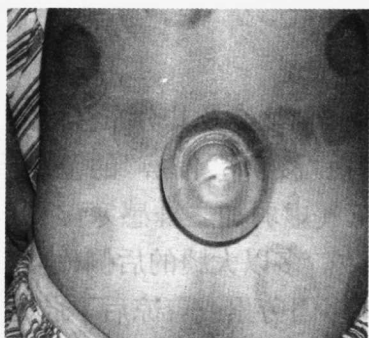


图5 腰俞

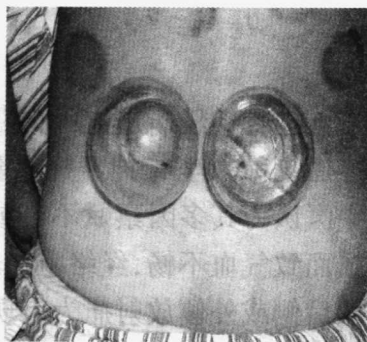


图6 大肠俞



图7 委中



图8 阳陵泉

坐骨神经痛

坐骨神经痛是指所有沿着坐骨神经及其分布区内的疼痛统称为坐骨神经痛,属中医“腰痹”“偏痹”的范畴。中医认为其多因禀赋不足或正气虚弱加之外感寒湿,劳损而致气血不畅,经络阻滞所致。多以大腿的后侧,小腿的后侧或外侧放射痛为表现。多因劳累或着凉后下肢的疼痛不能缓解而始被人注意。

取穴

命门、腰阳关、环跳、肾俞、关元、承山。见图1~12。



图1 命门

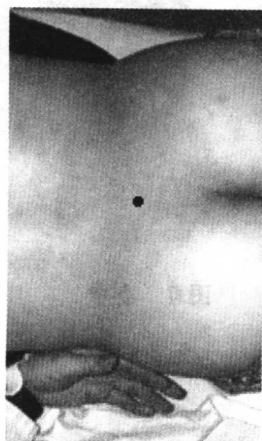


图2 腰阳关

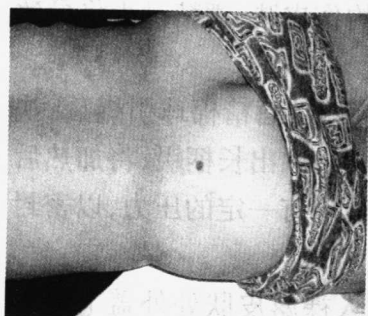


图3 环跳

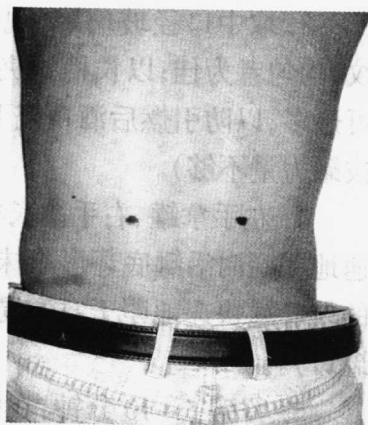


图4 肾俞



图5 关元

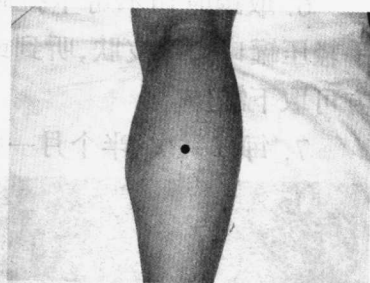


图6 承山

操作方法

1. 操作时室温要合适,以病人不感觉冷为度。
2. 病人采取坐位或卧位,裸露、清洁穴位局部皮肤(清洁时不可使用酒精,或待酒精完全挥发后再行施术,以防引燃酒精灼伤皮肤)。

3. 取中口径玻璃罐，观察玻璃罐边缘有无破损、裂纹、均匀者为佳；以长柄镊夹棉球沾取适量酒精（酒精不可过多，以防引燃后酒精流下灼伤皮肤；酒精过少将导致拔罐力量不够）。

4. 左手拿罐、右手拿长柄镊，将酒精棉球引燃后，快速地在罐内沿罐底环形涂抹一周，取出长柄镊，将加热后的玻璃罐快速地叩于穴位局部（应有一定的压力，以密封罐口）。

5. 留罐 5~10 分钟，在病人裸露皮肤处外盖毛毯以保暖。

6. 取罐时切不可生拉硬拽，应以一手扶罐体，另一手轻压罐口边缘皮肤，听到或感觉到有气体进入罐内后，方可取下罐体。

7. 每日一次，半个月一疗程。



图 7 命门

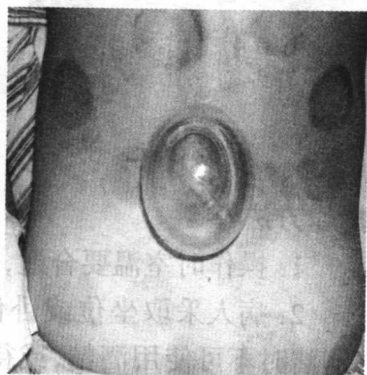


图 8 腰阳关