

从古至今，吸取天地精华的疗法



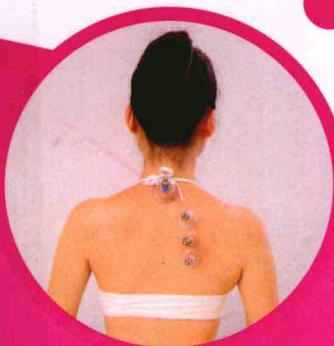
摒弃枯燥难懂的医学术语，  
用通俗易懂的语言将最实用的知识传授给你！

# 拔罐保健健康

Baguan bao jiankang

刘康●主编

让每一个人都能轻松摆脱疾病的困扰，  
为人生留下最健康的一页！



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

从古至今，吸取天地精华的疗法

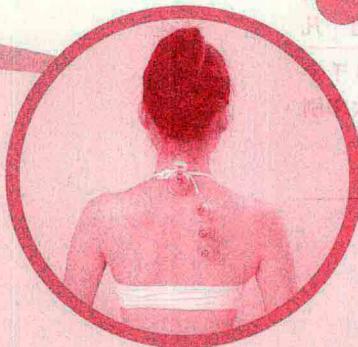


摒弃枯燥难懂的医学术语，  
用通俗易懂的语言将最实用的知识传授给你！

# 拔罐保健康

刘康●主编

让每一个人都能轻松摆脱疾病的困扰，  
为人生留下最健康的一页！



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

志哀的半幅旗天邓迎，全至古从

**图书在版编目(CIP)数据**

拔罐保健康/刘康主编. —北京:经济管理出版社,  
2009. 12

ISBN 978—7—5096—0852—4

I . ①拔… II . ①刘… III . ①拔罐疗法  
IV . ①R244. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 219951 号

北京出版社

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话:(010)51915602 邮编:100038

印刷: 徐水宏远印刷有限公司

经销: 新华书店

组稿编辑: 陆雅丽

责任编辑: 陆雅丽

技术编辑: 黄 钰

责任校对: 超 凡

720mm×1000mm/16

18 印张 333 千字

2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

书号: ISBN 978—7—5096—0852—4

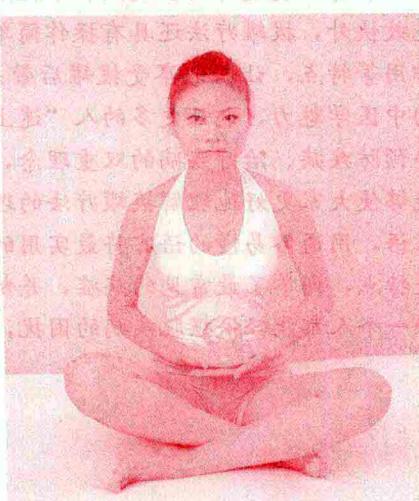
• 版权所有 翻印必究 •

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部

负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街 2 号

电话:(010)68022974 邮编:100836

## 前言



“保持健康，远离疾病”，这句话对于现代人来说格外重要，在每一天的工作、学习和生活中，紧张而繁忙的生活节奏和工作压力让很多人都感到无法轻松应对，身体和精神不停地闪着疾病的“报警信号”。这些信号表面上看似一些不痛不痒的小问题，但经过日久累积，就会在无形之中给身体造成巨大的负担，让健康岌岌可危。

在医学昌明的今天，健康问题不再是治病那么简单的事情，也不是吃药打针就可以轻松应对，它融入了更加广泛的防治措施，使人们获得健康的途径有了更多的选择，它就是拔罐！

拔罐与按摩、刮痧的最大不同之处，在于它是以罐具作为治疗工具，利用燃烧或其他方法将罐内空气“去除”，使罐内产生负压，并作用于人体的施治

部位，将体内的“毒气”拔出，达到治病防病的目的。随着医学的不断发展，民间的拔罐疗法在保持传统的同时，也融入了新的科学理论，用经络学说来探讨体表皮肤与内脏器官的联系，总结出皮肤区域与脏腑器官的定位规律，并根据人体质的特点和健康需求，将拔罐从外科疾病逐渐扩大到内科疾病，广泛运用于内科、外科、妇科、五官科、皮肤科、神经科等。同时又在传统的火罐、药罐、针罐的拔罐方法中增加了真空抽气罐、电拔罐、磁疗罐等新式拔罐法，进一步丰富和发展了拔罐疗法，提高了拔罐的医疗功效，使拔罐疗法旧貌换新颜。

拔罐的部位主要是头部、面部、肩部、腰背部、胸腹部、四肢部，通过对这些部位进行拔罐不仅能将“毒气”拔出，还可以提前发现潜在的病理变化，以了解身体健康发展的趋向，并且能对脏腑器官起到治疗和保健的作用。特别是一些经常困扰人们却又容易反复发作的多发病、常见病，运用拔罐疗法就能迅速产生疗效。除了见效快外，拔罐疗法还具有操作简单、不需要专业的医学基础、效果显著无副作用等特点，让人们享受拔罐后带来的健康体验的同时，又能领略到拔罐带来的中医学魅力，让更多的人“迷上”拔罐疗法。

本书正是本着倡导预防疾病、治疗疾病的双重理念，由相关的专业人士共同指导编著的。为了能够使大家更好地理解拔罐疗法的理论及实际操作，我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用通俗易懂的语言将最实用的知识传达给读者，根据人体不同部位的相关特点，列举了最常见的病症，并制订了详细而科学的具体操作方案，力求让每一个人都能轻松摆脱疾病的困扰，为人生留下最健康一页！

编 者

2009年12月

工尚无一集奉，渠重书数游来入升庭于拔罐而效。”命起禹武，渠始林莽“  
舞起天随热带入毫脉心衣迅朴工咏奏下试起舞弄箫而垂繁。中古主吟风早，引  
一吟歌土面春甘舒些空。“告孙攀附”的能舞善所此特不特操味奉良，扶丘歌  
贞姑大且歌并朴奏歌中夕歌天邀会歌，诗果人日歌是闻。歌同小沉歌不歌不空  
，素面炎夏未觉其。鸣  
体苦加莫不山，翻重拍半苗公歌敲鼓莫再不歌向歌前，天令歌便昌半歌山  
音歌新情歌歌新情入歌，歌歌歌相歌玉气歌童丁人歌官，快歌外辞从下歌伴  
，歌歌歌是歌守，歌歌歌子更飞  
照师，其工歌古衣者具歌灯长百千直，其乡间不夫歌袖歌插，歌处曰歌英  
歌歌袖粉入于歌脊长，歌真生歌内歌封，“袖去”户室内歌歌去飞歌真生歌封

03\ 家庭常见病家庭急救手册 第三集

04\ 热敷贴治疗手册

05\ 家庭急救贴治疗手册

06\ 按摩

07\ 热疗

08\ 蒸敷贴治疗手册

09\ 阴阳

10\ 蒸敷贴治疗手册

11\ 按摩

12\ 热疗

13\ 蒸敷贴治疗手册

14\ 按摩

15\ 热疗

16\ 蒸敷贴治疗手册

17\ 按摩

18\ 热疗

19\ 蒸敷贴治疗手册

20\ 按摩

21\ 热疗

22\ 蒸敷贴治疗手册

23\ 按摩

24\ 热疗

25\ 蒸敷贴治疗手册

26\ 按摩

27\ 热疗

28\ 蒸敷贴治疗手册

29\ 按摩

30\ 热疗

31\ 蒸敷贴治疗手册

32\ 按摩

33\ 热疗

34\ 蒸敷贴治疗手册

35\ 按摩

36\ 热疗

37\ 蒸敷贴治疗手册

38\ 按摩

39\ 热疗

40\ 蒸敷贴治疗手册



## 第一章 拔罐的基础知识 / 1

拔罐的健康原理 / 2

拔罐的疗疾原则 / 3

拔罐的罐具及辅助工具 / 5

拔罐常用的罐口区域 / 7

拔罐的穴位选取 / 16

拔罐的吸拔方法 / 48

拔罐应注意的细节 / 52

拔罐后的罐象与病灶 / 56

01\ 家庭常见病的家庭急救手册 第三集

02\ 热敷贴治疗手册

03\ 家庭急救贴治疗手册

04\ 按摩

05\ 热疗

06\ 蒸敷贴治疗手册

07\ 按摩

08\ 热疗

09\ 蒸敷贴治疗手册

10\ 按摩

11\ 热疗

12\ 蒸敷贴治疗手册

13\ 按摩

14\ 热疗

15\ 蒸敷贴治疗手册

16\ 按摩

17\ 热疗

18\ 蒸敷贴治疗手册

19\ 按摩

20\ 热疗

21\ 蒸敷贴治疗手册

22\ 按摩

23\ 热疗

24\ 蒸敷贴治疗手册

25\ 按摩

26\ 热疗

27\ 蒸敷贴治疗手册

28\ 按摩

29\ 热疗

30\ 蒸敷贴治疗手册

31\ 按摩

32\ 热疗

33\ 蒸敷贴治疗手册

34\ 按摩

35\ 热疗

36\ 蒸敷贴治疗手册

37\ 按摩

38\ 热疗

39\ 蒸敷贴治疗手册

40\ 按摩

41\ 热疗

42\ 蒸敷贴治疗手册

43\ 按摩

44\ 热疗

45\ 蒸敷贴治疗手册

46\ 按摩

47\ 热疗

48\ 蒸敷贴治疗手册

49\ 按摩

50\ 热疗

51\ 蒸敷贴治疗手册

52\ 按摩

53\ 热疗

54\ 蒸敷贴治疗手册

55\ 按摩

56\ 热疗

57\ 蒸敷贴治疗手册

58\ 按摩

59\ 热疗

60\ 蒸敷贴治疗手册

61\ 按摩

62\ 热疗

63\ 蒸敷贴治疗手册

64\ 按摩

65\ 热疗

66\ 蒸敷贴治疗手册

67\ 按摩

68\ 热疗

69\ 蒸敷贴治疗手册

70\ 按摩

71\ 热疗

72\ 蒸敷贴治疗手册

73\ 按摩

74\ 热疗

75\ 蒸敷贴治疗手册

76\ 按摩

77\ 热疗

78\ 蒸敷贴治疗手册

79\ 按摩

80\ 热疗

81\ 蒸敷贴治疗手册

82\ 按摩

83\ 热疗

84\ 蒸敷贴治疗手册

85\ 按摩

86\ 热疗

87\ 蒸敷贴治疗手册

88\ 按摩

89\ 热疗

90\ 蒸敷贴治疗手册

91\ 按摩

92\ 热疗

93\ 蒸敷贴治疗手册

94\ 按摩

95\ 热疗

96\ 蒸敷贴治疗手册

97\ 按摩

98\ 热疗

99\ 蒸敷贴治疗手册

100\ 按摩

101\ 热疗

102\ 蒸敷贴治疗手册

103\ 按摩

104\ 热疗

105\ 蒸敷贴治疗手册

106\ 按摩

107\ 热疗

108\ 蒸敷贴治疗手册

109\ 按摩

110\ 热疗

111\ 蒸敷贴治疗手册

112\ 按摩

113\ 热疗

114\ 蒸敷贴治疗手册

115\ 按摩

116\ 热疗

117\ 蒸敷贴治疗手册

118\ 按摩

119\ 热疗

120\ 蒸敷贴治疗手册

121\ 按摩

122\ 热疗

123\ 蒸敷贴治疗手册

124\ 按摩

125\ 热疗

126\ 蒸敷贴治疗手册

127\ 按摩

128\ 热疗

129\ 蒸敷贴治疗手册

130\ 按摩

131\ 热疗

132\ 蒸敷贴治疗手册

133\ 按摩

134\ 热疗

135\ 蒸敷贴治疗手册

136\ 按摩

137\ 热疗

138\ 蒸敷贴治疗手册

139\ 按摩

140\ 热疗

141\ 蒸敷贴治疗手册

142\ 按摩

143\ 热疗

144\ 蒸敷贴治疗手册

145\ 按摩

146\ 热疗

147\ 蒸敷贴治疗手册

148\ 按摩

149\ 热疗

150\ 蒸敷贴治疗手册

151\ 按摩

152\ 热疗

153\ 蒸敷贴治疗手册

154\ 按摩

155\ 热疗

156\ 蒸敷贴治疗手册

157\ 按摩

158\ 热疗

159\ 蒸敷贴治疗手册

160\ 按摩

161\ 热疗

162\ 蒸敷贴治疗手册

163\ 按摩

164\ 热疗

165\ 蒸敷贴治疗手册

166\ 按摩

167\ 热疗

168\ 蒸敷贴治疗手册

169\ 按摩

170\ 热疗

171\ 蒸敷贴治疗手册

172\ 按摩

173\ 热疗

174\ 蒸敷贴治疗手册

175\ 按摩

176\ 热疗

177\ 蒸敷贴治疗手册

178\ 按摩

179\ 热疗

180\ 蒸敷贴治疗手册

181\ 按摩

182\ 热疗

183\ 蒸敷贴治疗手册

184\ 按摩

185\ 热疗

186\ 蒸敷贴治疗手册

187\ 按摩

188\ 热疗

189\ 蒸敷贴治疗手册

190\ 按摩

191\ 热疗

192\ 蒸敷贴治疗手册

193\ 按摩

194\ 热疗

195\ 蒸敷贴治疗手册

196\ 按摩

197\ 热疗

198\ 蒸敷贴治疗手册

199\ 按摩

200\ 热疗

201\ 蒸敷贴治疗手册

202\ 按摩

203\ 热疗

204\ 蒸敷贴治疗手册

205\ 按摩

206\ 热疗

207\ 蒸敷贴治疗手册

208\ 按摩

209\ 热疗

210\ 蒸敷贴治疗手册

211\ 按摩

212\ 热疗

213\ 蒸敷贴治疗手册

214\ 按摩

215\ 热疗

216\ 蒸敷贴治疗手册

217\ 按摩

218\ 热疗

219\ 蒸敷贴治疗手册

220\ 按摩

221\ 热疗

222\ 蒸敷贴治疗手册

223\ 按摩

224\ 热疗

225\ 蒸敷贴治疗手册

226\ 按摩

227\ 热疗

228\ 蒸敷贴治疗手册

229\ 按摩

230\ 热疗

231\ 蒸敷贴治疗手册

232\ 按摩

233\ 热疗

## 第二章 改善头部症状的拔罐疗法 / 63

头部症状的特点 / 64

常见症状的拔罐疗法 / 64

眩晕 / 64

头痛 / 67

面瘫 / 69

三叉神经痛 / 71

黑眼圈 / 73

斑秃 / 75

针眼 / 77

面色晦暗 / 79

慢性鼻炎 / 81

过敏性鼻炎 / 84

牙痛 / 86

耳鸣 / 87

泪溢症 / 89

急性结膜炎 / 91

慢性咽炎 / 93

咽喉肿痛 / 95

扁桃体炎 / 97

复发性口腔溃疡 / 99

落枕 / 101

面肌痉挛 / 103

颞下颌关节紊乱综合征 / 105

颈椎病 / 107

## 第三章 改善四肢症状的拔罐疗法 / 111

四肢症状的特点 / 112

常见症状的拔罐疗法 / 112

网球肘 / 112

手足冰冷 / 114

足跟疼痛 / 116

# 目 录

## 第二章 改善头部症状的拔罐疗法 / 63

1. 头部症状的特点

2. 常见症状的拔罐疗法

3. 眩晕 / 64

4. 头痛 / 67

5. 面瘫 / 69

6. 三叉神经痛 / 71

7. 黑眼圈 / 73

8. 斑秃 / 75

9. 针眼 / 77

10. 面色晦暗 / 79

11. 慢性鼻炎 / 81

12. 过敏性鼻炎 / 84

13. 牙痛 / 86

14. 耳鸣 / 87

15. 泪溢症 / 89

16. 急性结膜炎 / 91

17. 慢性咽炎 / 93

18. 咽喉肿痛 / 95

19. 扁桃体炎 / 97

20. 复发性口腔溃疡 / 99

21. 落枕 / 101

22. 面肌痉挛 / 103

23. 颞下颌关节紊乱综合征 / 105

24. 颈椎病 / 107

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 踝关节扭伤 / 117                  | 051、推拿腹部透刺   |
| 四肢抽搐 / 118                   |              |
| 腓肠肌痉挛 / 120                  | 052、点刺背部腰骶督脉 |
| 腱鞘囊肿 / 121                   | 053、点刺膈俞背部督脉 |
| 髌骨软化症 / 122                  | 054、艾灸足部督脉   |
| 股外侧皮神经炎 / 124                |              |
| 四肢麻痹痿废 / 125                 | 055、灸腰背部督脉   |
| <br>                         |              |
| <b>第四章 改善胸腹症状的拔罐疗法 / 129</b> |              |
| 胸腹部症状的特点 / 130               | 056、灸肺脾背部督脉  |
| 常见症状的拔罐疗法 / 130              | 057、灸胃背部督脉   |
| 咳嗽 / 130                     | 058、推拿颈部督脉   |
| 气喘 / 132                     | 059、灸灸背部督脉   |
| 肋软骨炎 / 134                   | 060、灸督脉封穴灸   |
| 肋间神经痛 / 136                  | 061、灸督脉背部督脉  |
| 心悸 / 138                     | 062、灸督脉背部督脉  |
| 心绞痛 / 140                    | 063、灸督脉背部督脉  |
| 胸膜炎 / 142                    | 064、灸督脉背部督脉  |
| 心脏神经官能症 / 144                | 065、灸督脉背部督脉  |
| 慢性支气管炎 / 146                 | 066、灸督脉背部督脉  |
| 乳腺增生 / 149                   | 067、灸督脉背部督脉  |
| 急性乳腺炎 / 151                  | 068、灸督脉背部督脉  |
| 产后缺乳 / 153                   | 069、灸督脉背部督脉  |
| 呃逆 / 154                     | 070、灸督脉背部督脉  |
| 腹泻 / 157                     | 071、灸督脉背部督脉  |
| 细菌性痢疾 / 159                  | 072、灸督脉背部督脉  |
| 肺结核 / 161                    | 073、灸督脉背部督脉  |
| 便秘 / 163                     | 074、灸督脉背部督脉  |
| 胆囊炎 / 165                    | 075、灸督脉背部督脉  |
| 急性胃炎 / 167                   | 076、灸督脉背部督脉  |
| 慢性胃炎 / 169                   | 077、灸督脉背部督脉  |
| 急性阑尾炎 / 172                  | 078、灸督脉背部督脉  |
| 消化性溃疡 / 173                  | 079、灸督脉背部督脉  |

阻塞性肺气肿 / 176

## 第五章 改善腰背部症状的拔罐疗法 / 179

腰背部症状的特点 / 180

常见症状的拔罐疗法 / 180

颈肩纤维织炎 / 180

肩周炎 / 181

纤维肌肉疼痛症 / 183

背肌筋膜炎 / 185

慢性腰肌劳损 / 186

坐骨神经痛 / 188

腰椎间盘突出 / 190

急性腰扭伤 / 192

腰椎后关节紊乱症 / 193

退行性脊柱炎 / 195

腰骶神经根炎 / 196

强直性脊柱炎 / 198

髋关节骨关节炎 / 199

梨状肌综合征 / 201

直肠脱垂 / 202

尿石症 / 204

肾绞痛 / 206

尿潴留 / 207

OST \ 背棘带关禁

OST \ 肩峰颈部

OST \ 颈部颈部

OST \ 帽领背部

OST \ 腰背部颈部

## 第六章 改善生殖部症状的拔罐疗法 / 209

生殖部症状的特点 / 210

常见症状的拔罐疗法 / 210

痛经 / 210

月经不调 / 212

带下症 / 214

慢性盆腔炎 / 216

慢性宫颈炎 / 218

子宫脱垂 / 219  
子宫肌瘤 / 221  
生理性闭经 / 222  
产后尿失禁 / 223  
遗精 / 225  
慢性前列腺炎 / 226  
阳痿 / 228  
早泄 / 229

228 \ 现今女性常见  
228 \ 出血量  
228 \ 预防  
228 \ 预防  
028 \ 改善女性内分泌  
128 \ 健康  
028 \ 治疗便秘  
028 \ 食欲  
028 \ 食物  
128 \ 增强

## 第七章 改善皮肤症状的拔罐疗法 / 231

皮肤症状的特点 / 232  
常见症状的拔罐疗法 / 232  
痤疮 / 232  
带状疱疹 / 234  
荨麻疹 / 236  
湿疹 / 237  
丹毒 / 239  
银屑病 / 240  
黄褐斑 / 242  
痈疖 / 243  
多发性毛囊炎 / 245  
瘰疬 / 245

## 第八章 改善全身症状的拔罐疗法 / 249

全身性症状的特点 / 250  
常见症状的拔罐疗法 / 250  
感冒 / 250  
发热 / 252  
中暑 / 254  
失眠 / 255  
空调不适症 / 257  
类风湿性关节炎 / 259

|                |                    |
|----------------|--------------------|
| 更年期综合征 / 262   | 162 \ 妇女更年期综合症     |
| 高血压 / 263      | 163 \ 高血压病         |
| 冠心病 / 265      | 165 \ 冠状动脉粥样硬化性心脏病 |
| 糖尿病 / 267      | 167 \ 糖尿病          |
| 甲状腺功能亢进症 / 270 | 170 \ 甲状腺功能亢进症     |
| 癫痫 / 271       | 171 \ 癫痫           |
| 神经衰弱 / 273     | 173 \ 神经衰弱         |
| 癌症 / 275       | 175 \ 癌症           |
| 嗜睡症 / 276      | 176 \ 睡眠障碍         |
| 黄疸 / 277       | 177 \ 黄疸           |

# 第一章 排罐的基础知识

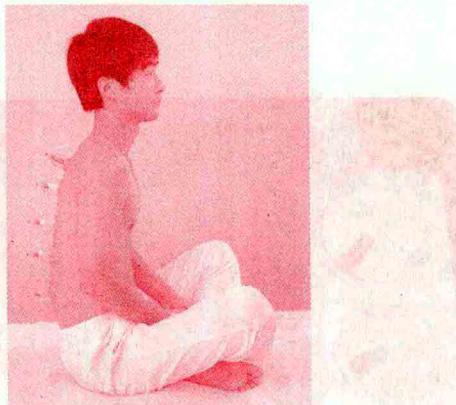
# 拔罐的基础知识



在民间，有“针灸拔罐，不好去一半”的说法，这也使许多人认为拔罐疗法是针灸学的一部分。但是，通过最近几年的学习和实践，人们对拔罐产生的功效有了一个新的认识，拔罐并非作为针灸的一个附属，而是与针灸一样是一个独立的治疗方法，并在中医学中发挥着同样极大的作用！

## 拔罐的健康原理

中医认为，人体之所以会出现疾病，是由于阴阳失调、气血紊乱、邪气聚生、经络不畅造成的，造成这些原因的罪魁祸首就是“风、寒、暑、湿、燥、火”之六淫。这些致病因素对人体环境中的脏腑及气血津液具有极大的危害性，拔罐通过对皮肤、经络和穴位进行适当刺激，能够将“邪毒”和“瘀滞”带出体内，从而使气血得到条畅，并调动机体的自我防卫系统，有效地改变经络、阴阳失衡的病理状态。从传统中医和现代医学研究方面来看，拔罐具有如下的功效。



### 1. 传统中医观点

#### (1) 调整阴阳，平衡体质。

当人体出现阴阳平衡失调时，机体就会因为“盛虚失调”发生疾病，如“阴盛阳病，阳盛阴病”、“阳虚则寒，阴虚则热”等病理变化。拔罐通过对穴位和经脉进行刺激，能够对机体重新进行调理，使阴阳得到调和，从而实现强身健体、防病治病的目的。例如，由于肝火上亢或肝火上炎引起的头痛、高血压等就可以对大椎穴拔罐泻肝火。再如，脾胃虚寒引起的泄泻，可取足阳明胃经和足太阴脾经以及背部的相关穴位，将体内的寒气拔出。

#### (2) 消邪扶正。

中医认为，邪气是导致疾病的因素，正气则是机体活动以及抗病的能力，拔罐通过刮拭经脉，使气血得到疏导，从而防止体内因气血瘀积产生邪毒，并增强脏腑功能和体内正气，抑制或驱除邪毒的侵袭。



**(3) 活血化瘀。**机体之所以出现病痛，是由于气血不通导致经络堵塞引起的，在局部或相应穴位进行拔罐，能够疏通气血、消散瘀血、畅通经络，当气血恢复运行后，自然就能达到“通则不痛”的目的。

## 2. 现代医学研究

**(1) 增强机体免疫力。**拔罐疗法能够对局部皮肤产生较强的负压作用，在负压的作用下，局部皮肤的毛细血管破裂，释放出组织胺、5-羟色胺等神经介质，这些神经介质能对机体的各部位功能产生良性刺激作用，有效调动免疫系统的运作功能，增加局部耐受性以及机体的抵抗能力，从而达到防治疾病的目的。

### (2) 调节神经系统。

大脑对身体各部位功能具有调节和管制的作用，一旦这种调节与管制出现异常，就会使机体因运作失调引发各种疾病。拔罐通过对机体微弱的良性刺激，当神经系统末梢的感受器接收到这一信号后，就会将其从脏腑传导到大脑皮质，并通过刺激对大脑皮质的兴奋与抑制功能进行调节，有助于促进患病机体的自我愈合。

### (3) 调节肌肉和血管功能。

拔罐对运动系统的作用比较明显，通过刺激某一部位的神经，使相应部位的血管和肌肉的功能活动得到调节，避免局部过于兴奋而引起的平滑肌痉挛。此外，拔罐还能将机体内的水肿、黏液、瘀血拔出，防止这些物质对肌肉造成感染，引发肌肉炎症，并起到缓解疼痛的作用。

## 拔罐的疗疾原则



拔罐作为一种以“疗疾为主、保健为辅”的方法越来越受到人们的重视和

欢迎，在家庭保健治病中也越来越常见，但是不少人具体操作后却往往无法达到预期的目的，于是便对拔罐的疗效产生质疑。其实，拔罐与其他传统医学一样，都应当遵循一定的原则，只要在原则下进行操作，就能起到事半功倍的作用。

### 1. 治标兼顾本

中医认为，治病应当“标本兼治”、“治本顾标”。例如，当出现高热症状时，除了应当“抽火灭热”外，还应当找出引起发热的原因。如果发热是因为肾水不足引起的，还应当对肾区进行拔罐，使肾经得到疏导，来帮助人体对抗火热的侵害。再如，支气管哮喘发作时除了要止喘外，还应当考虑病症发作的原因，弄清是由于肺虚、肾虚还是脾虚造成水泛积湿，以致生成痰毒，在平日也应当对症进行调养，只有治病兼治本才能彻底将病根拔除。

### 2. 冬病夏治

“冬病”是指冻疮、风湿、哮喘等寒性疾病，但由于现代人特别是女性经常在空调房中办公，原本就虚寒的体质就更加严重，只要一变天就会出现感冒、咳嗽等症状，因此也被归为“寒病”当中。

中医认为，对这些寒病不能等到冬天发作时才开始治疗，而是应当在夏季就开始进行辨证施治。原因是“寒病”患者身体多为阳虚，气血运行不畅使阴寒凝滞脉络，从而导致疾病反复发作。在夏季气温高、人体阳气充沛时，再加上有温热作用的拔罐疗法，能够提高阳气对药物或其他良性刺激的推动作用，将体内寒气排出体外，就能使病症在冬季得到减轻或根治。

### 3. 以痛为腧

“以痛为腧”是拔罐临床的一个常用原则，它主要针对的是肌肉组织的症状，如疼痛、麻木、寒凉、痉挛、僵硬、紧张等。这些症状是局部病症反映在体表的一种病灶点，在选取相应穴位的同时对压痛点进行拔罐操作，能对“要害部位”产生直接的作用，减轻机体的疼痛感。

### 4. 拔、刺、按、灸、刮结合

“拔、刺、按、灸、刮结合”就是在拔罐前后对吸拔部位进行按摩、刮痧、针刺或艾灸，主要用于痹痛证或寒证。拔罐是一种作用于人体深层的治疗方法，而按摩、针灸、艾灸针对的或为表层或为深浅结合，因此在治疗方面具有一定的局限性，将拔罐与按摩、针灸、艾灸和刮痧结合起来，能够使人体得到全面的治疗，使治疗效果达到事半功倍的作用。

### 5. 虚实辨证

人体的体质有虚实之分，病症也分为虚证和实证，因此在拔罐时应当遵循“虚实辨证”的原则，以免造成“虚者更虚，实者更实”的不利结果。“虚实辨

证”的拔罐原则通常体现在选穴和拔罐方法上。在取穴方面，虚证应选择补益作用的穴位，如身柱穴、昆仑穴、气海穴、命门穴、足三里穴、三阴交穴等；实证则应选择具有宣泄作用的穴位，如曲池穴、太冲穴、合谷穴、大椎穴、丰隆穴、劳宫穴等。

在拔罐方法上，虚证一般使用留罐法、闪罐法、熨罐法或针罐法，手法为补法或平补平泻法；而且在拔罐的时间、拔罐的力度都应当适中；实证多采用血罐法、走罐法或针罐法，手法为泻法或平补平泻法，拔罐的时间或力度都可适当增加。

由上，虚证应选择具有补益作用的穴位，如身柱穴、昆仑穴、气海穴、命门穴、足三里穴、三阴交穴等；实证则应选择具有宣泄作用的穴位，如曲池穴、太冲穴、合谷穴、大椎穴、丰隆穴、劳宫穴等。

## 拔罐的罐具及辅助工具

古代用竹筒等作为拔罐的工具，用香油和水作为介质，这些拔罐工具虽然取材方便，但是在实际操作中会给受术者造成不适感，而且对穴位的刺激效果并不理想。现代中医对拔罐进行了改良，不仅使拔罐技术得到显著发展，而且在工具的选择上增加了“人文”理念，在增加拔罐效果的同时还能最大限度地保护皮肤，减轻受术者的疼痛感。尽管如此，现代拔罐使用的工具并没有因此变得复杂，没有超出罐子、毛巾以及拔罐介质等的范围，在使用上却给人带来更舒适的享受。

### 1. 罐具

罐具是拔罐的主要工具，对罐具的通常要求主要有六点：罐口内缘要光滑，罐口厚而光滑，罐具容量要大，能够缓慢起罐，能够稳定放置，便于冲洗。符合上述六点要求的罐具主要有以下几种：

#### (1) 竹罐。

竹罐又称竹筒，是用坚实成熟的老竹子制成，罐身长8~10厘米，口径在3.3厘米、5厘米、7厘米不等。竹罐为圆柱形，中间略粗、两端稍细，形似腰鼓一般，口底和四周较平整光滑。

竹罐的优点是轻巧、价廉、耐用，且不易破损，但由于干燥后易爆裂或漏气，因此在使用前应当先用温水浸泡数分钟。

#### (2) 陶瓷罐。

陶瓷罐使用陶土烧制而成，罐身长4~9厘米，口径在3~8厘米不等。陶瓷罐呈圆柱状，中间略大，口底平正，罐身光滑。

陶瓷罐的优点是吸拔力大，而且由于内外壁上了一层釉，可以减轻皮肤的

痛感。但它也有一定的缺点，如罐身较重，容易破损，无法透过表层观察罐内皮肤的变化。在这些缺点中，最大的问题就是易破损，因为陶瓷罐一旦毛口出现破损，就会失去吸拔的能力。

### (3) 玻璃罐。

玻璃罐顾名思义就是使用耐热的硬玻璃吹制而成，按口径及罐身的大小可分为大、中、小三种型号，常用于针刺后拔罐，使用时可根据拔罐部位选择大小适合的玻璃罐。玻璃罐的罐口小、罐身大，且罐口的边缘略微向外凸，形似笆斗一般。

玻璃罐的优点是透明，能够在拔罐的过程中观察到皮肤发生的变化，但由于材质的缺陷，它的导热性非常快，很容易烫伤皮肤；材质脆硬，容易破损。常适用于针刺后拔罐。

### (4) 金属罐。

金属罐的规格、型号与陶瓷罐和玻璃罐相似，一般多用铜、铅、不锈钢等金属材料制成，主要用于火力排气法。金属罐优点是消毒便利，而且比较结实。但缺点是价格较贵，导热性快，极易烫伤皮肤，而且无法观察所拔部位皮肤的变化。

(5) 抽气罐。抽气罐是最现代的罐具，它是将罐具与抽气器连接在一起，上部为抽气器，下部为罐体，材质多使用玻璃或者塑料。

抽气罐与传统火罐的不同之处在于，使用起来非常便利，无需点火，不易烫伤；便于观察皮肤的变化；能随意调节对穴位的吸附力度；放气时不会造成疼痛。

**温馨提示：**罐具口径大小的选择。

(1) 病变范围小的部位以及大部分穴位，宜选择口径稍大于病变范围的罐具。

(2) 病变范围较大的、背部等肌肉较肥厚的部位，宜选择更大的罐具，或用罐具进行密排。

## 2. 拔罐常用的辅助工具

拔罐时除了罐具之外，相关的辅助工具也不可少，有的辅助工具甚至能够对拔罐效果起到推波助澜的作用，下面就列出几种拔罐常见的辅助工具。

### (1) 燃料。

燃料在火罐法中使用，多为浓度 75%~95% 的酒精棉球，高度数的白酒也可以代替酒精作为燃料使用。

燃料在火罐法中使用，多为浓度 75%~95% 的酒精棉球，高度数的白酒也可以代替酒精作为燃料使用。