

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

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

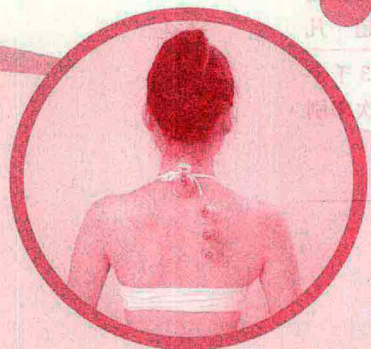


摒弃枯燥难懂的医学术语，
用通俗易懂的语言将最实用的知识传授给你！

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

志哀臨半辭號天娘御，念至今从

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

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 铎

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

经济管理出版社

前言

演出面，昨晚四，昨晚兩，昨晚三，昨晚四，昨晚五，昨晚六，昨晚七，昨晚八，昨晚九，昨晚十，昨晚十一，昨晚十二，昨晚十三，昨晚十四，昨晚十五，昨晚十六，昨晚十七，昨晚十八，昨晚十九，昨晚二十，昨晚二十一，昨晚二十二，昨晚二十三，昨晚二十四，昨晚二十五，昨晚二十六，昨晚二十七，昨晚二十八，昨晚二十九，昨晚三十，昨晚三十一，昨晚三十二，昨晚三十三，昨晚三十四，昨晚三十五，昨晚三十六，昨晚三十七，昨晚三十八，昨晚三十九，昨晚四十，昨晚四十一，昨晚四十二，昨晚四十三，昨晚四十四，昨晚四十五，昨晚四十六，昨晚四十七，昨晚四十八，昨晚四十九，昨晚五十，昨晚五十一，昨晚五十二，昨晚五十三，昨晚五十四，昨晚五十五，昨晚五十六，昨晚五十七，昨晚五十八，昨晚五十九，昨晚六十，昨晚六十一，昨晚六十二，昨晚六十三，昨晚六十四，昨晚六十五，昨晚六十六，昨晚六十七，昨晚六十八，昨晚六十九，昨晚七十，昨晚七十一，昨晚七十二，昨晚七十三，昨晚七十四，昨晚七十五，昨晚七十六，昨晚七十七，昨晚七十八，昨晚七十九，昨晚八十，昨晚八十一，昨晚八十二，昨晚八十三，昨晚八十四，昨晚八十五，昨晚八十六，昨晚八十七，昨晚八十八，昨晚八十九，昨晚九十，昨晚九十一，昨晚九十二，昨晚九十三，昨晚九十四，昨晚九十五，昨晚九十六，昨晚九十七，昨晚九十八，昨晚九十九，昨晚一百。



“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

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，为人生留下最健康的一页！

2009 年 12 月

第一章 拔罐的基础知识 / 1

1.1 拔罐的历史与沿革

1.2 拔罐的适应证与禁忌证

1.3 拔罐的罐具

1.4 拔罐的介质

1.5 拔罐的体位

1.6 拔罐的时间

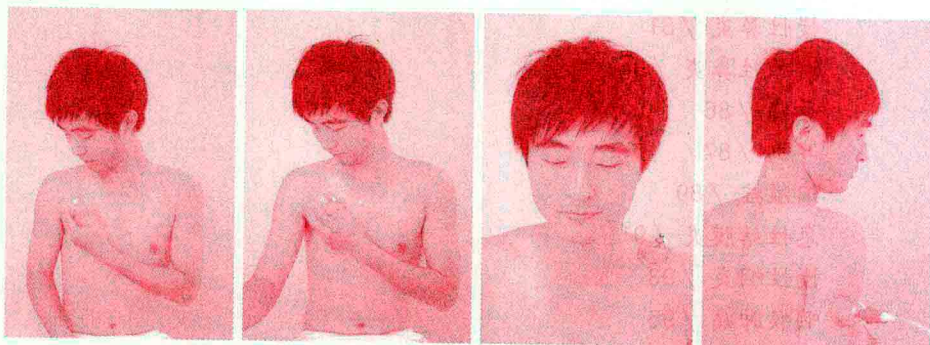
1.7 拔罐的强度

1.8 拔罐的疗程

1.9 拔罐的禁忌

1.10 拔罐的疗效

目录



第一章 拔罐的基础知识 / 1

1.1 拔罐的健康原理 / 2

1.2 拔罐的疗疾原则 / 3

1.3 拔罐的罐具及辅助工具 / 5

1.4 拔罐常用的罐口区域 / 7

1.5 拔罐的穴位选取 / 16

1.6 拔罐的吸拔方法 / 48

1.7 拔罐应注意的细节 / 52

1.8 拔罐后的罐象与病灶 / 56

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

踝关节扭伤 / 117

四肢抽搐 / 118

腓肠肌痉挛 / 120

腱鞘囊肿 / 121

髌骨软化症 / 122

股外侧皮神经炎 / 124

四肢麻痹痿废 / 125

第四章 改善胸腹症状的拔罐疗法 / 129

胸腹部症状的特点 / 130

常见症状的拔罐疗法 / 130

咳嗽 / 130

气喘 / 132

肋软骨炎 / 134

肋间神经痛 / 136

心悸 / 138

心绞痛 / 140

胸膜炎 / 142

心脏神经官能症 / 144

慢性支气管炎 / 146

乳腺增生 / 149

急性乳腺炎 / 151

产后缺乳 / 153

呃逆 / 154

腹泻 / 157

细菌性痢疾 / 159

肺结核 / 161

便秘 / 163

胆囊炎 / 165

急性胃炎 / 167

慢性胃炎 / 169

急性阑尾炎 / 172

消化性溃疡 / 173

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

腕关节骨关节炎 / 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

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

511 \ 膀胱炎

811 \ 膀胱炎

081 \ 膀胱炎

181 \ 膀胱炎

551 \ 膀胱炎

451 \ 膀胱炎

251 \ 膀胱炎

551 \ 膀胱炎

081 \ 膀胱炎

081 \ 膀胱炎

081 \ 膀胱炎

551 \ 膀胱炎

451 \ 膀胱炎

351 \ 膀胱炎

851 \ 膀胱炎

041 \ 膀胱炎

541 \ 膀胱炎

441 \ 膀胱炎

341 \ 膀胱炎

041 \ 膀胱炎

141 \ 膀胱炎

241 \ 膀胱炎

341 \ 膀胱炎

441 \ 膀胱炎

541 \ 膀胱炎

641 \ 膀胱炎

741 \ 膀胱炎

841 \ 膀胱炎

941 \ 膀胱炎

041 \ 膀胱炎

141 \ 膀胱炎

241 \ 膀胱炎

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

20S \ 综合训练平步

20S \ 忍血高

20S \ 肺心低

20S \ 肺心低

07S \ 强效大指伸脚穿甲

17S \ 肺心

27S \ 强效大指伸脚穿甲

27S \ 强效

27S \ 强效

17S \ 强效

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

高血压 / 263

冠心病 / 265

糖尿病 / 267

甲状腺功能亢进症 / 270

癫痫 / 271

神经衰弱 / 273

癔症 / 275

嗜睡症 / 276

黄疸 / 277

818 \ 毒瘡會子

188 \ 龍胆瀉肝

555 \ 蛇胆胆散

888 \ 禁食禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

888 \ 禁食

第一章 拔罐的基础知识

第一章

拔罐的基础知识

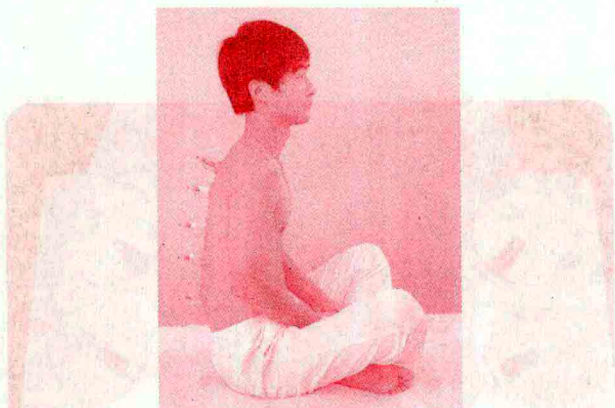


拔罐疗法是祖国传统医学的重要组成部分，具有悠久的历史。在民间，有“针灸拔罐，不好去一半”的说法，这也使许多人认为拔罐疗法是针灸学的一部分。但是，通过最近几年的学习和实践，人们对拔罐产生的功效有了一个新的认识，拔罐并非作为针灸的一个附属，而是与针灸一样是一个独立的治疗方法，并在中医学中发挥着同样极大的作用！

拔罐疗法具有活血化瘀、行气止痛、祛风散寒、消肿止痛、拔毒泻火、调整阴阳、通经活络、强身健体、防病治病等多种功效。拔罐疗法广泛应用于内、外、妇、儿、五官各科，对许多疾病均有良好的治疗效果。

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。

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。