

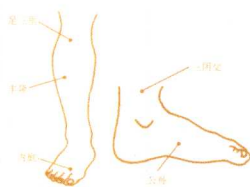
图解



常见病 自家拔罐疗法

TUJIE CHANGJIANBING ZIJIA BAGUANLIAOFA

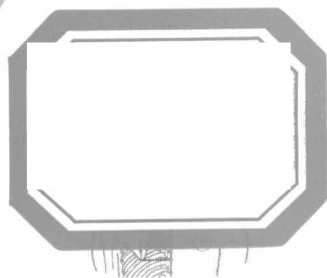
主编 赵国东



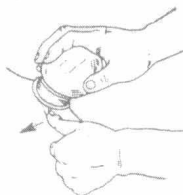
- 这套丛书深入浅出地介绍了按摩、拔罐、刮痧、足疗等中医学理论知识
- 系统地对 100 余种常见疾病的具体疗法及注意事项做了翔实的讲解
- 内容丰富、形式灵活、图文并茂，具有系统性、实用性和可操作性的大众医学图书
- 愿这套自查自疗的保健丛书成为您生活中的良师益友



【 家庭养生保健大百科 】

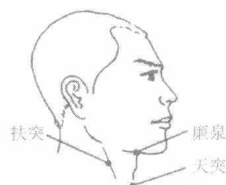


图解



常见病 自家拔罐疗法

TUJIE CHANG CHANG CHANG BAGUANLIAOFA



主 编 赵国东
编 者 (以姓氏笔画为序)

马学华	申廷贤	申志方	冯素芳
孙 瑜	孙丽岩	孙雨芹	张元元
赵英霞	夏宏伟	晓 红	崔雅楼
韩如兰	裴冬梅	魏 岩	魏 欣



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解常见病自家拔罐疗法 / 赵国东主编. —北京: 人民军医出版社,
2015. 6

ISBN 978-7-5091-8398-4

I. ①图… II. ①赵… III. ①拔罐疗法—图解 IV. ①R244.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 088692 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王璐 邵伶俐 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 16.25 字数: 230 千字

版、印次: 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

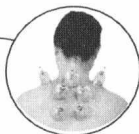
定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书介绍了拔罐的基本知识、拔罐保健的常用腧穴与走罐线路图解、常用罐具与操作图解，并详细介绍了常见内科、儿科、外伤科、妇科、男科、皮肤科、五官科疾病及美容与减肥的拔罐疗法。全书图文并茂，简便易学，适合养生爱好者进行自我保健和治疗时阅读参考。



前 言

拔罐有活血化瘀、舒筋通络、平衡阴阳和排出毒素之功效。其操作简便，适应证广，是常见的传统绿色疗法。

俗话说“针灸拔罐，病去一半”，可见拔罐的作用非同小可。拔罐可以疏通经络、行气活血，也可以调节脏腑、散寒祛湿，是一种效果很好的物理性外治疗法。

本书包括拔罐基本常识、拔罐的常用腧穴、日常保健拔罐疗法、常见病症拔罐疗法等内容；详细介绍了内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科等常见疾病的拔罐治疗方法。全书内容简单实用，并配有图解，便于读者理解掌握，适合疾病的家庭防治与个人养生保健治疗，也可以作为临床医生的参考用书。

编 者

2015年2月10日

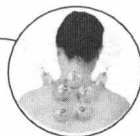


目 录

第一章 “拔”出健康生活来——拔罐疗法的神奇疗效	001
◆拔罐疗法的神奇疗效	001
◆拔罐疗法的发展历程	002
◆拔罐疗法的治疗机制	003
◆拔罐疗法的适用人群	004
◆拔罐疗法的禁忌人群	005
◆拔罐疗法的注意事项	006
第二章 沟通人体运行通道——拔罐保健的常用腧穴与走罐线路	
图解	009
◆常用穴位图表	009
◆拔罐保健的八大要穴	020
◆常见病的走罐路线	026
第三章 轻轻松松学拔罐——罐具与操作图解	041
◆罐具及吸拔的种类	041
◆拔罐疗法的操作步骤	046
◆拔罐疗法的种类	051
◆不同罐象的临床意义	058
◆注意事项及常见异常情况处理	060



第四章 日常拔罐保健图解	063
◆健脾和胃与拔罐	063
◆益智健脑与拔罐	064
◆晕车晕船与拔罐	065
◆戒烟调肺与拔罐	067
◆强身健体与拔罐	068
◆补肾壮阳与拔罐	069
第五章 常见内科病症拔罐疗法	071
◆感冒	071
◆中暑	074
◆流行性腮腺炎	077
◆支气管炎	078
◆支气管哮喘	082
◆胃炎（胃脘痛）	085
◆急慢性肠炎	087
◆尿失禁	089
◆便秘	092
◆神经衰弱	094
◆头痛	096
◆面神经麻痹（面瘫）	098
◆三叉神经痛	101
◆肋间神经痛（胸胁痛）	102
◆慢性疲劳综合征	105
◆胃下垂	106
◆坐骨神经痛	108
◆高血压	111
◆股外侧皮神经炎	113



第六章 常见外伤科病症拔罐疗法	117
◆肩周炎（肩凝症）	117
◆落枕	119
◆颈椎病	120
◆背肌筋膜炎	122
◆足跟痛	124
◆腱鞘囊肿	126
◆浅表皮肤化脓性感染、溃疡	127
◆肾绞痛	128
◆第3腰椎横突综合征	129
◆肱骨外上髁炎	131
◆软组织损伤	133
◆髌骨软化症	134
◆肥大性脊柱炎	136
◆梨状肌综合征	137
 第七章 常见皮肤科病症拔罐疗法	 139
◆湿疹、皮肤瘙痒症	139
◆荨麻疹	141
◆神经性皮炎	143
◆带状疱疹	145
◆银屑病（牛皮癣）	147
◆玫瑰糠疹	148
◆白癜风	150
 第八章 常见儿科病症拔罐疗法	 153
◆百日咳	153
◆小儿高热	155



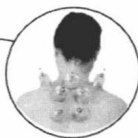
◆小儿惊风	156
◆婴幼儿腹泻	157
◆小儿厌食症	159
◆小儿疳积	160
◆小儿遗尿症	161
◆儿童多动症	163

第九章 常见妇科男科病症拔罐疗法

◆月经不调	165
◆痛经	167
◆闭经	169
◆带下病	171
◆盆腔炎	172
◆妊娠呕吐	174
◆产后缺乳	176
◆产后宫缩痛	177
◆乳腺增生	178
◆更年期综合征	180
◆早泄	182
◆前列腺炎	183
◆前列腺增生	185

第十章 常见眼耳鼻喉及口腔科病症拔罐疗法

◆红眼病	187
◆睑腺炎	189
◆青光眼	190
◆近视眼	192
◆远视眼	193
◆鼻窦炎	194



◆慢性咽炎	196
◆扁桃体炎	197
◆复发性口腔溃疡	199
◆耳鸣	200
◆耳聋	202
◆牙痛	203
第十一章 常见美容拔罐疗法	207
◆脏腑学说与美容	207
◆气血津液与美容	211
◆六淫与美容	213
◆情志与美容	214
◆饮食与美容	215
◆劳逸与美容	216
◆经络学说与美容	217
◆拔罐疗法与美容	220
第十二章 常见减肥拔罐疗法	223
◆肥胖是一种疾病	223
◆肥胖症	224
◆肥胖症的危害	225
◆肥胖症的诊断标准	232
◆单纯性肥胖的拔罐疗法	234
◆肥胖症合并高脂血症的拔罐疗法	235
◆肥胖症合并高血压的拔罐疗法	238
◆肥胖症合并冠心病的拔罐疗法	240
◆肥胖症合并糖尿病的拔罐疗法	242
◆肥胖症合并脂肪肝的拔罐疗法	245



第一章 “拔”出健康生活来

——拔罐疗法的神奇疗效



◆拔罐疗法的神奇疗效

拔罐疗法是我国传统的中医疗法，古称“角法”，民间俗称为“拔火罐”“拔管子”或“吸筒”。拔罐疗法是利用燃烧、加热、抽气等方法排除罐内的空气，使其形成负压吸附在皮肤上，起到治疗疾病的作用。由于本法操作简便、经济实惠、安全无痛苦、疗效显著，所以不仅临床上使用较多，在民间也得到广泛应用。

俗话说：“针灸拔罐，病好一半。”可见拔罐疗法的作用是不可低估的。在古代，拔罐疗法主要用于治疗风寒痹痛、头痛、眩晕、咳嗽、喘息、腹痛、伤风感冒、痈疽等。经过历代医家的不断总结和发展，拔罐疗法的适用范围不断扩大，现已广泛应用于临床各科，用于治疗急性疾病，如扁桃体炎、肺炎、急性腰扭伤等，也可用于治疗慢性疾病，如颈椎病、肩周炎、高血压、便秘、糖尿病等，还可以治疗某些疑难杂症，如银屑病、慢性疲劳综合征、急性视神经炎等。拔罐疗法具有疏通经络、调节气血、平衡阴阳、调整脏腑功能、解除疲劳、强身健体的功能，从而达到扶正祛邪、防治疾病的目的。拔罐疗法不但可以治疗各种疾病，还可以用于日常保健。



◆拔罐疗法的发展历程

拔罐疗法是我国古代劳动人民在长期的劳动生活中总结出来的一种独特的治病方法，在古代称为“角法”，这是因为最初人们是利用动物的角作为拔罐工具的。有关拔罐的最早文字记载见于长沙马王堆出土的《五十二病方》，这是我国现存最古老的医学文献，书中有用角法治疗痔疾的记载。晋代葛洪所著的《肘后方》中，明确记载了角器的制作及用法。

到了唐代，拔罐疗法已经相当普及，当时设立的“太医署”将学生进行了分科，专设角法一科，学制定为3年，使其成为一门独立的学科。在唐代，拔罐所用的工具以及拔罐手法也有了发展，王焘在其所著的《外台秘要》中记载了竹罐的制作和以水煮罐的吸拔方法，还记载了刺血拔罐疗法。

宋、元、明时期，拔罐疗法得到不断发展，宋代的《太平圣惠方》记载了角法治疗痈疽的方法；元代医家萨谦斋所撰的《瑞竹堂经验方》中记载了用药物煮竹筒的方法；明代的外科大家陈实功详细记述了煮药罐的方法。

到了清代，拔罐疗法获得了更大的发展，此时出现了陶罐，同时拔罐方法及治疗范围有所扩展。赵学敏在《本草纲目拾遗》中专列了《火气罐》一节，对火罐的形状、应用范围、出处、大小、适应证、使用方法等都做了较明确的记载。《医宗金鉴》首次把辨证用药和拔罐疗法结合起来，记载了针刺与中草药煮罐结合的针药筒疗法。

新中国成立后，随着我国医药卫生事业的不断发展，拔罐疗法也有了更大的发展。在罐具、罐法及临床应用等方面都有了比较大的发展。罐具也从兽角罐、竹罐、陶罐发展到玻璃罐、塑料罐、橡胶罐、抽气罐、电罐等。拔罐疗法已广泛地应用于内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等临床各科，用以治疗120多种疾病。拔罐疗法由于取材方便、操作简单、



安全无副作用，易于被人们所接受。随着科学的进步，这种疗法一定会越来越广泛地应用于临床及家庭保健。

◆拔罐疗法的治疗机制

一、传统中医学对拔罐治疗原理的认识

中医学认为，人体是一个有机的整体，五脏六腑、四肢百骸都是内外相通、彼此协调的整体。拔罐疗法是对机体局部进行刺激，起到开泄腠理、散邪解表、疏通经络、宣通气血、活血散瘀、扶正祛邪的作用，从而达到调整机体功能、防病治病的作用。

1. 祛邪解表 当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火等外邪侵袭时，可发生各种疾病，拔罐疗法通过吸拔局部皮肤，使皮肤毛孔开泄，体表的病邪散出，并调节脏腑功能，提高机体的抗病能力，从而起到防病、治病的作用。

2. 疏通经络 经络是人体气血运行的通道，遍布全身内外，起着沟通五脏六腑、皮肉筋骨、五官九窍、四肢百骸等组织器官的作用。经络通畅，则气血运行通达，人体健康；如果经络受阻，则气血不通，机体就会发生各种疾病。在经络、腧穴或病变局部进行拔罐，可以使阻塞的经络得以疏通，从而治疗疾病。

3. 调整气血 气血通过经络来对人体的各组织器官发挥温煦、濡养作用。当气血受阻、气滞血瘀时，机体就会产生各种病变。拔罐疗法作用于体表，在局部产生负压，使经络、气血通畅，消除瘀滞，从而使局部疼痛得以减轻或消除。

4. 平衡阴阳 阴阳平衡，则各组织、器官功能正常，人体健康；阴阳失衡，则机体会发生各种疾病。拔罐疗法可以促使阴阳转化、消长，使阴阳平衡，从而达到防病治病的目的。



5. 扶正固本 拔罐疗法用以疏通经络、行气活血、调和营卫，表固而外邪不可犯，气血通达则可濡养脏腑器官、温煦皮毛，所以拔罐疗法可以鼓舞正气、增强体质。

二、现代医学对拔罐治疗原理的研究

1. 机械刺激 拔罐疗法通过在局部形成负压，牵拉了神经、肌肉、血管及皮下的腺体，引起一系列的神经内分泌反应，调节血管舒、缩功能和血管的通透性，从而改善局部血液循环。罐内的负压作用于体表，可以使局部组织充血、水肿，毛细血管破裂，形成自身溶血现象，血红蛋白的释放对机体产生了良性刺激作用。

2. 温热作用 拔罐的温热作用可以使血管扩张、血流量增加，从而改善血液循环，增强血管壁的通透性，增强白细胞和网状细胞的吞噬活力，改变局部组织的营养状态，增强局部组织的耐受性和抗病能力，最终达到治疗疾病的目的。

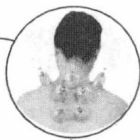
3. 生物作用 拔罐疗法通过负压或温热作用，可以改善血液循环，提高新陈代谢，调节神经系统功能，对消化、呼吸、神经、内分泌等系统有双向调节作用。

◆拔罐疗法的适用人群

拔罐疗法的适用范围十分广泛，凡针灸、按摩疗法适用的疾病均可用本法治疗，而且本法见效快、疗效显著。以下各科疾病均可进行拔罐治疗。

1. 内科 适用于感冒、支气管炎、哮喘、头痛、高血压、三叉神经痛、面神经麻痹、失眠、健忘、糖尿病、胃肠炎、腹泻、便秘、消化不良、脑血管意外、胆囊炎、肝炎等。

2. 外科 适用于胃肠痉挛、腰椎间盘突出症、腰椎肥大、坐骨神经



痛、肩周炎、泌尿系结石、脱肛、落枕、神经损伤等。

3. 妇科 适用于月经不调、盆腔炎、带下病、痛经、功能性子宫出血、更年期综合征、子宫脱垂、妇科肿瘤等。

4. 男科 适用于阳痿、早泄、遗精、不射精症、慢性前列腺炎、前列腺增生症等。

5. 儿科 适用于百日咳、哮喘、消化不良、遗尿、疳积等。

6. 五官科 适用于结膜炎、近视、红眼病、鼻炎、牙痛、咽炎、颞下颌关节炎、口腔溃疡、目赤肿痛等。

7. 皮肤科 适用于痤疮、湿疹、皮炎、带状疱疹、荨麻疹、酒渣鼻、皮肤瘙痒症等。

◆拔罐疗法的禁忌人群

为了避免发生不必要的医疗事故，或延误患者的治疗，以下病症应当禁用或慎用拔罐疗法。

1. 有出血倾向的患者，如血小板减少性紫癜、白血病、血友病、毛细血管脆性试验阳性等。

2. 皮肤病皮损部位、传染性皮肤病、皮肤严重过敏、局部破损溃烂者不宜拔罐。

3. 急性软组织损伤，局部忌用拔罐。

4. 外伤、骨折、静脉曲张、大血管体表投影处、心尖冲动处及瘢痕处不宜拔罐。

5. 妊娠期妇女的下腹部、腰骶部、乳房、合谷穴、三阴交穴、昆仑穴等不宜拔罐，其他部位刺激不宜强烈。

6. 五官及二阴处不宜拔罐。

7. 身体极度虚弱、形体消瘦、皮肤失去了弹性而松弛者及毛发多的部位不宜拔罐。

8. 精神失常、精神病发作期、狂躁不安及破伤风、狂犬病等痉挛抽搐



不能配合者不宜拔罐。

9. 恶性肿瘤患者不宜拔罐。

10. 有重度水肿、中度或重度心脏病、心力衰竭、肾衰竭、肝硬化腹水者不宜拔罐。

11. 活动性肺结核的患者，尤其是其胸腹部不宜拔罐。

12. 醉酒、过饥、过饱、过度疲劳者均不宜拔罐。

以上所列禁忌证并不是绝对禁用该法，在某些阶段，有的疾病可以配合使用该疗法治疗。

◆拔罐疗法的注意事项

1. 拔罐时所选场所应空气清洁，室内温暖、避风，防止患者受凉。拔罐后要覆盖衣物以保暖。

2. 患者应选择一个适当的体位，既感觉舒适，又方便拔罐。在拔罐过程中，不要随意移动，以免火罐脱落。

3. 拔罐前应检查所用罐具，是否边缘光滑、没有破损，以免造成损伤。

4. 拔罐的部位一般应选择肌肉丰满、富有弹性、没有毛发和骨骼、没有关节凹凸的部位。拔罐前最好先洗净擦干相应部位。

5. 根据不同部位选择不同口径的火罐，肌肉丰满、平坦之处用大罐，部位较小、肌肉较薄、皮下脂肪较少之处用小罐。

6. 拔罐时要注意不要烫伤患者皮肤。用闪火法时，棉球蘸酒精量要适中，避免酒精过多滴到皮肤上发生烫伤，棉球经过罐口时速度要快，以免罐口过热；用贴棉法时应防止燃烧的棉花脱落；用滴酒法应注意避免酒精过多，流到罐口或滴到皮肤上；架火法应注意不要让火架翻倒烫伤皮肤；用煮竹罐时，必须用尽罐内的热药液，将罐周擦干，以免烫伤皮肤。

7. 拔罐时要做到稳、准、轻、快。

8. 拔上火罐后，如果病人感觉灼痛、难受，可能是吸拔的力量过大，



应起罐后重新拔罐。

9. 起罐时应注意不要生拉硬拽，以免损伤皮肤。应一手握住罐体，使其倾斜，另一手示指压住罐口边上的皮肤，让空气进入罐内，使罐体自然脱落。

10. 如果发生晕罐现象，应立即让患者平卧，注意保暖。轻者服些温开水或糖水即可迅速缓解并恢复正常；重者则应针刺人中、内关、足三里、中冲等穴或艾灸百会、中极、关元、涌泉等穴，一般均可很快缓解并恢复正常。

11. 前一次拔罐部位的瘀斑未消失之前，一般不应再在原处拔罐。

12. 拔罐后如果皮肤出现损伤，可用甲紫外涂；如出现水疱，小的不需要处理，但要防止擦破以免发生感染；大的可用消毒针刺破，放出水疱中的液体，并涂上甲紫药水，覆盖消毒敷料。

13. 拔罐的间隔时间一般应根据瘀斑的消失情况和病情、体质而定，一般瘀斑消失得快、急性病、体质强的，间隔时间应短；瘀斑消失得慢、慢性病、体质较弱的，间隔时间应长。

14. 在使用针罐时，施治前要对针具进行严格的消毒，防止血源性疾病的传播。在扣罐时，千万不能撞压针，以免使针体弯曲或进针过深，造成不应有的损伤，尤其是胸背部穴位，容易发生气胸。

15. 应用刺络拔罐法时，出血量应适当，成人以每次出血量不超过10毫升为宜，一般急性病、体质强者出血量可适当多些；慢性病、老年、幼儿及体质弱者出血量应少些。初次治疗可刺血拔罐2~3处，重复治疗可刺血拔罐2~5处，一般不宜过多。

16. 用走罐时不能在骨骼突出处、小关节处及皮肤细嫩、有皱襞之处施术，以免损伤皮肤或使罐漏气脱落。

17. 用抽气法拔罐时，注意不要使罐内负压过大，以0.4个大气压为宜，如果达到0.5个大气压可能使皮肤出现水疱。拔罐时注意患者的感觉，确定合适的负压。

18. 在使用多罐时，火罐排列的距离一般不应太近，否则因皮肤被火罐牵拉会产生疼痛，同时因罐子互相排挤，也不宜拔牢。