

家庭实用养生保健系列

从零开始学

拔罐

薛永阁◎主编

实用、易学的
家庭养生保健必备读本

- 拔罐疗法的基本知识、手法要领、常用穴位介绍
- 39种常见病症的拔罐疗法，有效改善病痛
- 全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效



化学工业出版社

家庭实用养生保

拔罐

从零开始学

薛永阁◎主编



化学工业出版社

·北京·

本书用通俗易懂的语言介绍了拔罐的基本常识、常用穴位、手法要领等内容，并以图文结合的形式详细解析了39种常见病症的拔罐疗法，结构清晰、内容简单易学，且具有很强的实用性，即使没有拔罐经验的人也可以顺利完成相关操作。

图书在版编目（CIP）数据

从零开始学拔罐 / 薛永阁主编. —北京：化学工业出版社，2011.11

（家庭实用养生保健系列）

ISBN 978-7-122-12728-0

I.从… II.薛… III.拔罐疗法 IV.R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第221789号

责任编辑：邱飞婵

文字编辑：赵爱萍

责任校对：宋 玮

装帧设计：水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张3½ 字数89千字 2012年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：15.00元

版权所有 违者必究



前言

拔罐疗法与推拿、刮痧一样，是中国的传统疗法之一，有两千多年的历史。它通过其特有的原理达到强身健体、调整脏腑、治疗疾病的目的，而且具有简单、方便、安全、廉价、有效等特点。可广泛应用于妇科疾病、外科疾病、内科疾病等的治疗以及疾病的预防。

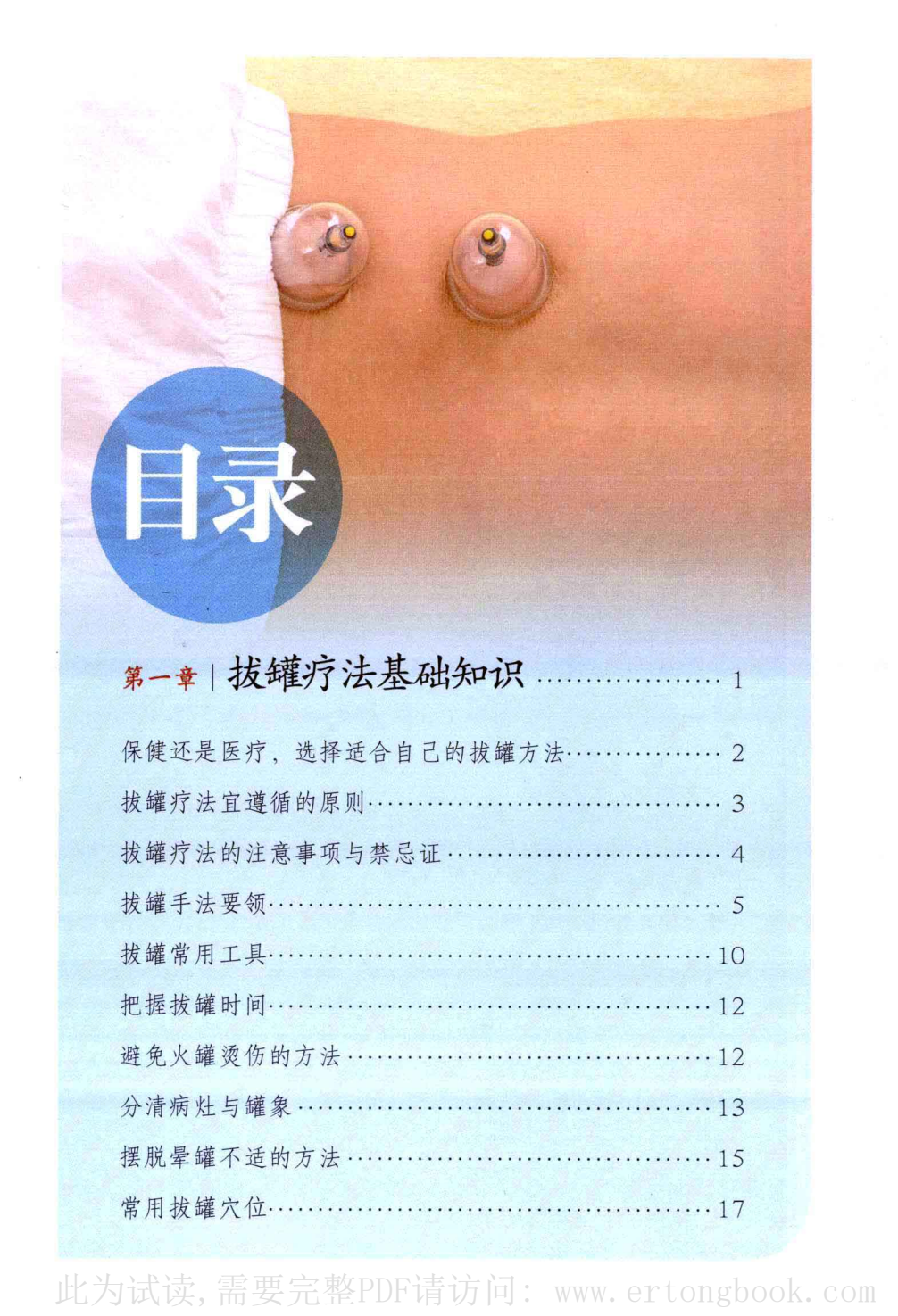
但是对于普通人群来说，拔罐依然是一个比较神秘的治疗方法，认为自己在家里无法操作。其实，看似复杂的拔罐实际操作起来并不难，只要了解相关知识与操作方法，没有经验的人也能自己在家里拔罐。为此，我们策划编写了本书。

本书主要介绍了拔罐的基本常识、常用腧穴、拔罐手法等，并介绍了各种保健以及与疾病治疗相关的拔罐操作方法。在编写过程中尽量做到内容全面、通俗易懂，能给读者带来最实用、准确的信息，使本书更适合广大读者阅读。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，希望广大读者提出宝贵意见。

编者

2011年6月



目录

第一章 | 拔罐疗法基础知识 1

保健还是医疗，选择适合自己的拔罐方法..... 2

拔罐疗法宜遵循的原则..... 3

拔罐疗法的注意事项与禁忌证..... 4

拔罐手法要领..... 5

拔罐常用工具..... 10

把握拔罐时间..... 12

避免火罐烫伤的方法..... 12

分清病灶与罐象..... 13

摆脱晕罐不适的方法..... 15

常用拔罐穴位..... 17

第二章 | 常见病症的拔罐疗法..... 29

中暑.....	30
心绞痛.....	31
心悸.....	33
咳嗽.....	34
呕吐.....	36
呃逆.....	38
感冒.....	41
慢性咽炎.....	43
支气管哮喘.....	44
慢性支气管炎.....	47
高血压病.....	49
胃炎.....	51
胆囊炎.....	54
腹泻.....	55
偏头痛.....	57
牙痛.....	59
三叉神经痛.....	61
坐骨神经痛.....	62
小腿抽筋.....	65
失眠.....	67

抑郁症·····	70
糖尿病·····	72
脂肪肝·····	74
肥胖症·····	75
踝部扭伤·····	76
腰肌劳损·····	78
肩周炎·····	80
颈椎病·····	82
前列腺炎·····	84
遗精·····	85
阳痿·····	87
早泄·····	88
更年期综合征·····	90
闭经·····	92
痛经·····	94
白带异常·····	97
急性乳腺炎·····	100
痤疮·····	102
黄褐斑·····	105

第一章

拔罐疗法基础知识

拔罐疗法，又叫“火罐疗法”、“吸筒疗法”，是使用各种罐，利用不同的方法排除罐内空气，使之形成负压，使罐吸附于人体皮肤上，产生刺激，造成局部皮肤潮红、充血，甚至皮下出血，从而达到治疗疾病的目的。除此之外，拔罐疗法运用起来又比较简单易懂，而且安全有效、适用面广，是呵护健康的好选择。



保健还是医疗，选择适合自己的拔罐方法

身体有患病和健康之分，拔罐也有医疗和保健之分，要根据自己的具体情况选择适合自己的拔罐方法，使拔罐疗效事半功倍。

1 医疗拔罐

医疗拔罐是通过拔罐达到治疗疾病或辅助治疗作用的效果。对于各种已经明确的疾病，拔罐能通过有效的对症治疗，调整阴阳、疏通经络、活血祛瘀、消肿止痛，可缓解疾病的各种症状表现，甚至可从根本上治疗疾病。

2 保健拔罐

保健拔罐是指通过拔罐达到预防疾病，强身健体作用的一种拔罐方法，它能缓解肌肉疼痛、解除疲劳、调节精神状态，从而缓解紧张情绪，同时还能调整身体气血阴阳的变化，从而起到保健、延年益寿的作用。

对于那些没有明确疾病或明确器质性改变但又表现出各种不适的人，以及那些处于亚健康状态的人，可以选用保健拔罐法。而对于已经确诊的患者，则可以在医师的药物治疗或其他治疗的基础上，辅以拔罐治疗，使疾病更快地痊愈。



拔罐疗法宜遵循的原则

拔罐原则是在整体观念、辨证论治等指导下，对实际拔罐的选穴、操作、治疗具有指导意义的法则。拔罐时可遵循的原则主要有以下几点。

1 病时治标，平时治本

疾病的表现多种多样，病变过程中也有轻重缓急，只有从各种表象中分析掌握了疾病的本质，才能对其进行彻底的治疗。然而有些标症紧急，有可能造成更严重的后果，甚至危及生命。此时则应该先对这些症状进行治疗，一方面为了保存患者的生命，另一方面也为治本提供有利的条件。

2 未病先防

疾病发生主要是由于正气不足、邪气侵袭导致的。同时，某些疾病则是体内已有致病因素存在，只是尚未遇到促发因素，或是体内已有疾病的病理改变，只是还没有外在的表现。对于这些疾病，可通过拔罐进行预防。

3 以痛为腧

这个原则主要体现在拔罐的选穴中。疼痛是很多内外科疾病的常见症状，很多内科疾病也会在身体上的某些特定部位出现特别的病理反应。选穴时可以选择疼痛局部或在体表的病理反应点，它们也称“阿是穴”。对阿是穴进行拔罐可缓解、减轻患者的不适症状，同时也可以辅助治疗疾病本身。

4 结合温灸

疾病的发生是人体正气亏虚的体现，通常人体正气不足，所发生的疾病多以虚证和寒证为主。正确辨明这类疾病后，在拔罐的基础上加以温灸，能够促进血液循环、恢复正气，不仅有利于治疗，还可以增强体质。

5 虚实辨证

疾病发生发展的过程是人体正气和致病邪气的斗争过程，虚实是辨别邪正盛衰的一对纲领，反映了邪气与正气两者盛衰变化及强弱对比。辨明虚实，可以了解哪一方面占主导地位，从而决定在拔罐治疗时是选择补的手法还是泻的手法。

拔罐疗法的注意事项与禁忌证

虽然拔罐是一种简单实用又“能治百病”的治疗方法。但在拔罐过程中也有可能造成被术者的损伤，因此在拔罐时，为避免上述情况发生，必须注意相关事项。

1 注意事项

- ① 不要烫伤被术者，不要让火苗离施术者太近，不要使酒精滴落。
- ② 同一部位不要天天拔，拔罐的旧痕处在消退前也尽量不要再拔。
- ③ 拔罐过程中被术者如有不适，不要继续拔罐，应立即起

罐，并采取相应的对症措施。

④ 起罐的时候不要硬拔、强拉或旋转，以免损伤局部皮肤。

⑤ 不要对心脏、大血管分布的部位以及月经期妇女的下腹部，孕妇的腰骶部、腹部、乳房等部位进行拔罐。

2 禁忌证

① 身体上皮肤有溃疡、过敏、水肿者。

② 患有出血倾向疾病者，如血小板减少症、白血病、过敏性紫癜。

③ 心、肾、肝严重疾病以及神昏、高热抽搐者。

④ 骨折患者在未完全愈合时。

⑤ 酒醉、过饱、过饥、过劳、大渴、大汗、大出血者。



拔罐手法要领

拔罐与推拿不同，手法比较简单，因此比较便于掌握，应用方便，下面介绍的这些手法是临床拔罐最常用的，无论是哪一种

都需要认真操作，这样才能达到接触于外、外生于内、手随心动、法随手出的“内应外呼”效果。

1 排气拔罐法

排气拔罐法是通过排除罐内气体，产生负压而使罐吸附于皮肤上的一种拔罐方法。

(1) **火罐法** 是利用燃烧消耗罐中部分氧气，并使罐内的气体膨胀，从而排出罐内空气，多用于外伤性疼痛、腰腿痛以及呼吸系统疾病。主要包括闪火法、投火法和贴棉法，最常用的是闪火法。

① 闪火法：操作时首先用镊子夹住酒精棉球，点燃后再放入火罐内，稍作短暂停留后退出，迅速将罐具扣在施术部位，即可吸住。此法比较常用。



② 投火法：操作时将点燃的酒精棉球投入罐中，迅速将罐具贴在皮肤上，即可吸住。

③ 贴棉法：操作时将蘸有酒精的棉花贴在罐内，点燃后迅速将罐具扣在皮肤上，即可吸住。

(2) **抽气罐法** 是利用抽气筒抽出罐内空气。操作时先将抽气罐扣于施术部位上，用抽气筒将罐内的空气抽出，即可吸住。此法操作简单，家庭运用较多，适合一般病症。



2 分类拔罐法

拔罐的具体操作方法多种多样，按不同的操作形式分为多种类型。

(1) **闪罐法** 就是将罐吸住后，立即起下，在同一部位反复进行多次，直至皮肤变得潮红，或充血，或皮下出血。这种方法多用于局部皮肤的麻木、疼痛等病症，以及某些不宜留罐的部位，如脸部等。大多采用火罐法。

(2) **留罐法** 留罐法又叫坐罐法，即将罐吸附于皮肤上后，不立即起罐，而是让其留置于施术部位一定时间后再将其起下。这种方法是最简单最基本的方法，经常使用，而且很多部位、很多疾病都可以应用。

(3) **走罐法** 走罐法也叫推罐法，是罐在皮肤上吸住后，施术者握住罐子，稍倾斜，向上、下或左、右推动数次，至皮肤潮红、充血，甚至皮下出血时，将罐起下。这种方法适用于腰背酸痛、发凉、头晕等病症及一些肌肉较丰厚的部位，如腰部、背部等。

(4) **单罐法** 是指对于病变范围较小的情况，可根据病变部位或压痛点选择单个罐具，进行拔罐治疗。这种方法适用于病变局部小的部位，适合一般病症。

(5) **多罐法** 是指多个罐具同时使用，包括排灌法和散罐法。前者指沿着某一经络走向或肌肉走向密集的成行的吸拔多个罐，主要适用于背部膀胱经拔罐及肌肉劳损等病变范围较广的疾病。后者是指选择同时多个部位、穴位，散放在局部进行拔罐，主要适用于体质虚弱、症状不明显以及病理反应点较多的疾病。

3 综合拔罐法

拔罐时不仅可以把不同的拔罐法相结合，还可以将拔罐与其他的治疗方法有机地结合起来，提高疗效，这就是综合拔罐法。常见的综合拔罐法有以下几种。

(1) 药罐法 药罐法就是将药物装入布袋内，放入清水煮至适当浓度，再将竹罐放入药液内煮15分钟。使用时，将浸有药液的竹罐吸附在施术部位上，或者在抽气罐内盛贮适量的事先备好的药液，按抽气罐法吸附在施术部位上。此法常用于感冒、咳嗽、风湿痛、溃疡病、慢性胃炎、消化不良、银屑病（牛皮癣）等。

(2) 针罐法 针罐法也叫留针拔罐法。先在选定的穴位上施行针刺，待得气后将针留在原处，再将罐吸在以针为中心的部位，并留置一定时间，然后起罐，并将针起出；也可在针刺得气后马上起针，在针孔处拔罐。这种方法能将针灸和拔罐较好的配合起来，使治疗效果得到加强，常用于顽固性痹痛证。

(3) 刺络拔罐法 将所选穴位或是脓肿处皮肤消毒后，用三棱针点刺小血管或者梅花针叩刺后，立即用火罐吸附于所在部位并留置一定时间，使之出血。这种方法可以使体内的毒血排出，因此多用于丹毒、神经性皮炎、痤疮、扭伤等。

(4) 温罐法 温罐法就是将罐吸附于皮肤上后，可用艾条温灸罐周围。也可先用艾条温灸待拔罐部位，然后拔罐。此种方法兼具拔罐和热疗双重作用，因此主要用于寒证。

(5) 刮痧罐法 刮痧罐法是先在待拔罐部位涂抹刮痧油，用刮痧板刮拭体表至皮肤潮红甚或出现紫斑后，再用常规的方法拔罐。此法多用于病变范围较小的部位的治疗。

(6) 按摩罐法 按摩罐法在拔罐前先依据病情循经点穴和按摩，然后常规拔罐。也可在罐吸附上之后，再循经按摩，两者同时进行。此法多用于疼痛病症及软组织损伤等病症。

此外，还有两种以上治疗方法相结合的拔罐法，如针刺加温罐法等。

4 辨证拔罐法

治疗疾病是一个扶助正气、祛除邪气的过程，使身体达到一个平衡的状态。然而，体内正邪之气相互斗争，其盛衰的不同，使得疾病的表现也是有虚有实，或是虚实不明显。按照“实则泻之，虚则补之”的原则，只有顺应疾病的虚实拔罐，才能产生较好的治疗效果。因此拔罐疗法也可分为补法、泻法、平补平泻法三种。

(1) **补法** 拔罐的补法一般选用较小的罐，吸罐时要轻吸，走罐时顺着经络走向移动。补法的刺激性小，留罐时间稍短，目的是要达到温通经脉、助阳散寒的效果，用于治疗正气虚的疾病。补法还可以加用温罐法等配合使用。

(2) **泻法** 拔罐的泻法一般选用较大的罐，吸罐时用较大的吸力重吸，走罐时逆着经络走向走罐。泻法的刺激性大，留罐时间长，目的是要达到发表散寒、清泄实热的效果，用于治疗邪实为主的疾病。泻法还可以通过刺血拔罐、针罐等达到泄热的作用。

(3) **平补平泻法** 平补平泻法介于补法与泻法之间，选用中罐或小罐，吸拔力度适当，走罐时沿着经络循行来回掌滑动。平补平泻法刺激性适中，留罐时间长短适中。平补平泻法在实际治疗中运用较多。

5 起罐法

起罐又叫脱罐，即将罐从所吸部位起下，主要是通过去除负压的方法。对于不同的拔罐方法，使用相应的起罐法，才可以不损伤皮肤，又不会觉得痛楚。

(1) 火罐起罐法 起罐时，一手扶罐，用另一手的拇指按压罐边缘的局部皮肤，使空气进入罐内，即可轻松取下罐子。

(2) 抽气罐起罐法 起罐时，缓慢操作进气阀门或者气嘴，让空气慢慢进入罐内，即可取下罐具。



拔罐常用工具

罐的种类很多，不同的罐各有其优点和缺点，正确的选择合适的罐是非常重要的。目前常用的罐有以下两种。

1 玻璃罐

玻璃罐是最常用的罐具，是由玻璃制成球形的罐，有不同大小的型号，适宜于身体不同的部位。其优点是质地轻巧，且透明，使用的时候比较方便，也可以随时观察所拔罐

