



随书附赠

真人演示操作技巧光盘
超大版标准人体穴位图

一看就懂的

拔罐书

——居家极简拔罐疗法实用手册

北京中医药大学东直门医院
王昊◎主编 张春阳◎副主编

全彩版



179个拔罐穴位的详解

98种常见疾病的拔罐疗法

让您1分钟找准穴位，超简单实施治疗



化学工业出版社

一看就懂的
拔罐 书

全彩版

——居家极简拔罐疗法实用手册

北京中医药大学东直门医院



化学工业出版社

· 北京 ·

本书首先介绍基础的拔罐知识和人体穴位知识，然后对内科、外科、妇科、男科、五官科、皮肤科、儿科中常见病的拔罐疗法做了详细的解读，每种疾病的疗法都配有清晰的穴位和真人演示图。

图书在版编目(CIP)数据

一看就懂的拔罐书——居家极简拔罐疗法实用手册 / 王昊主编. —北京：化学工业出版社，2012.1
ISBN 978-7-122-12717-4

I. 一… II. 王… III. 拔罐疗法—图解
IV. R244.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第222020号

责任编辑：杨燕玲
责任校对：蒋宇

文字编辑：赵爱萍
装帧设计：韩飞

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 1/24 印张10¹/₂ 字数292千字 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：38.00元

版权所有 违者必究

家庭小疗法 养生大智慧

俗 话说“扎针拔罐，病去一半”。

拔罐又名“火罐气”、“吸筒疗法”，古称“角法”。是一种以杯罐为工具，借热力排去其中的空气产生负压，使吸着于皮表，造成皮下出血现象的一种疗法。

中医认为，拔罐具有泻火解毒、活血化瘀、祛风散寒、调理肠胃的作用，故通过拔罐能有效调整五脏六腑的功能，促进全身气血运行，加速新陈代谢，排出毒素，净化血液，从而提高机体的免疫功能和抗病能力。

现代医学认为，拔罐疗法是一种纯“绿色疗法”。它集治疗、预防于一体，对日益增多的慢性病、常见病、疑难杂症等有着独特疗效，且安全可靠，无副作用，并且能节省大量的候诊时间和医疗费用。

《一看就懂的拔罐书》一书共分为10章。从认识拔罐、拔罐的技巧及人体的十二经脉开始进行讲解，让您对拔罐知识及人体的穴位有一个具体了解。又对内科、外科、妇科、男科、五官科、皮肤科、儿科共七个学科中的常见病的拔罐疗法作了详细的解读。每种疾病的治疗方法都配有清晰的穴位图及真人示范的操作图，通俗易懂，简单易学，适合家庭和个人治疗、预防疾病，也可以作为临床医师的参考用书。

衷心希望本书能为您的健康提供有益的帮助，但由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，望广大读者给予批评指正。

编 者

目 录

1 不可不知的拔罐小常识

拔罐起源面面观 /2

拔罐疗法的主要作用 /3

4种最常用的拔罐工具 /4

不容小觑的注意事项 /5

2 如何掌握拔罐技巧

选择适合的拔罐体位 /10

拔罐方法有讲究 /11

3 十二经脉上的拔罐穴位

001 手太阴肺经上的拔罐穴位 /16

002 手阳明大肠经上的拔罐穴位 /18

003 手少阴心经上的拔罐穴位 /20

004 手太阳小肠经上的拔罐穴位 /21

005 手厥阴心包经上的拔罐穴位 /23

006 手少阳三焦经上的拔罐穴位 /25

007 足太阴脾经上的拔罐穴位 /27

008 足阳明胃经上的拔罐穴位 /31

009 足少阴肾经上的拔罐穴位 /37

010 足太阳膀胱经上的拔罐穴位 /41

011 足厥阴肝经上的拔罐穴位 /47

012 足少阳胆经上的拔罐穴位 /50

4 拔罐治疗内科常见病

001 感冒 /56

002 头痛 /58

003 腹泻 /60

004 失眠 /62

005 发热 /64

006 便秘 /66

007 呃逆 /68

008 心悸 /70

009 支气管炎 /72

010 哮喘 /74

011 胃炎 /76

012 肝炎 /77

013 胆囊炎 /78

014 低血压 /79

015 高血压病 /81
016 贫血 /82
017 胃下垂 /84
018 消化性溃疡 /86
019 冠心病 /88
020 心绞痛 /90
021 糖尿病 /92
022 高脂血症 /94
023 面瘫 /96
024 三叉神经痛 /98
025 坐骨神经痛 /100
026 神经衰弱 /102
027 胸胁痛 /104

028 心脏神经官能症 /106
029 肺炎 /108
030 胸膜炎 /110
031 中暑 /111
032 肠炎 /112
033 尿失禁 /114
034 心肌梗死 /116
035 慢性肾炎 /118
036 尿石症 /120
037 肥胖症 /122
038 肺结核 /124
039 痛风 /126
040 老年痴呆症 /128

5 拔罐治疗外科常见病

001 颈椎病 /132
002 肩周炎 /134
003 落枕 /135
004 急性腰扭伤 /137
005 足跟痛症 /138
006 风湿性关节炎 /139
007 慢性腰肌劳损 /141

008 网球肘 /143
009 膝关节痛 /144
010 腰椎间盘突出症 /146
011 痔 /147
012 阑尾炎 /148
013 脱肛 /150
014 空调综合征 /152

6 拔罐治疗妇科常见病

001 月经不调 /156
002 痛经 /158
003 闭经 /160
004 盆腔炎 /162

005 带下症 /164
006 产后尿潴留 /166
007 急性乳腺炎 /168
008 产后缺乳 /169

009 子宫脱垂 /170

010 外阴瘙痒 /172

011 功能性子宫出血 /173

012 更年期综合征 /175

7 拔罐治疗男科常见病

001 遗精 /178

002 早泄 /180

003 阳痿 /182

004 前列腺炎 /184

005 前列腺增生 /186

8 拔罐治疗五官科常见病

001 近视眼 /190

002 青光眼 /192

003 白内障 /194

004 鼻窦炎 /196

005 慢性咽炎 /198

006 口腔溃疡 /200

007 耳鸣 /202

008 耳聋 /204

009 牙痛 /206

010 鼻出血 /207

011 过敏性鼻炎 /209

012 扁桃体炎 /211

9 拔罐治疗皮肤科常见病

001 湿疹 /214

002 雀斑 /216

003 荨麻疹 /218

004 神经性皮炎 /220

005 牛皮癣 /222

006 皮肤瘙痒 /224

007 白癜风 /226

10 拔罐治疗儿科常见病

001 小儿厌食症 /230

002 小儿遗尿症 /232

003 小儿多动症 /234

004 小儿消化不良 /236

005 小儿百日咳 /238

006 小儿惊风 /240

007 小儿高热 /242

008 小儿腹泻 /244



1

不可不知的
拔罐小常识

Baguan Xiao
Changshi



俗话说“拔火罐，病好一半。”中医拔罐疗法治病几千年，历史悠
久，源远流长，既治病又保健，是最健康的绿色疗法之一。



拔罐起源面面观

拔罐疗法是我国古代劳动人民在长期的劳动实践和同疾病的斗争中，经过不断总结，逐渐积累起来的经验，古时候又将其称为“角法”。这是一种以杯罐作工具，借热力排去其中的空气产生负压，使其吸着于皮肤，造成瘀血现象的一种疗法。古代医家在治疗疮疡脓肿时用它来吸血排脓，后来又扩大应用于肺病、风湿等内科疾病。建国以后，由于不断改进方法，使拔罐疗法有了新的发展，进一步扩大了治疗范围，成为疾病治疗中的一种重要疗法。其实，拔罐是民间流传很久的一种独特的治病方法，关于拔罐疗法的最早记载，在公元281~361年间，在晋代葛洪所著的《肘后备急方》一书中可以得到证实。



元281~361年间，在晋代葛洪所著的《肘后备急方》一书中可以得到证实。

现今，随着医疗水平的不断发展，拔罐疗法的种类、方法也在不断创新，并从民间转入正规医院。其罐具也从兽角、竹筒发展为金属罐、陶瓷罐、玻璃罐、抽气罐、挤压罐、电磁罐。操作方法亦从单纯的留罐法发展为走罐、闪罐法，治病范围也从早期的外科痈肿扩大到腰背肌肉劳损、哮喘、头痛、风湿病、腹痛、外伤淤血等症。由于拔罐疗法简便易行，且效果明显，所以被老百姓当作是日常生活中的重要救治手法，这也是它在民间历代沿袭，至今不衰，连一些国外人士也对此颇感兴趣的原因。



拔罐疗法的主要作用

众所周知，拔罐疗法具有简便安全、容易操作、适用广泛及疗效显著的特点，但拔罐为什么能治病呢？它的作用又是什么呢？

解毒作用

因拔罐对局部皮肤的温热刺激，能使血管扩张，促进以局部为主的血液循环，改善充血状态，加强新陈代谢，使体内的废物、毒素加速排出，改变局部组织的营养状态，增强局部耐受性和机体的抵抗力，起到温经散寒、清热解毒等作用，从而促使疾病好转。

调节作用

拔罐可调节微循环，提高新陈代谢。而微循环的主要功能是进行血液与组织间物质的交换，对人体的生理、病理两个方面进行调节。还能使淋巴循环加强，淋巴细胞的吞噬能力活跃。此外，由于拔罐后自身溶血现象，随即产生一种类组织胺的物质，随体液周流全身，刺激各个器官，增强其功能活力，故有助于机体功能的恢复及疾病的消除。

负压作用

当人体在进行火罐负压吸拔的时候，皮肤表面有大量气泡溢出，从而加强局部组织的气体交换，使局部的毛细血管破裂，少量血液进入组织间隙，红细胞受到破坏，血红蛋白释出，出现自身溶血现象。在机体自我调整中产生行气活血、舒筋活络、消肿止痛、祛风除湿等功效，促其恢复正常功能。





生物作用

通过拔罐可产生广泛的体内生物学变化和作用，如改善血液循环、提高机体的免疫功能、促进新陈代谢、缓解机体疼痛、调整组织结构，另外拔罐疗法对心率、血液循环、血压、消化、呼吸、神经及内分泌等具有双向的良性调节作用。

信息调整

人体各个脏器都有其特定的生物信息，当脏器发生病变时，有关的生物信息就会发生变化。通过各种刺激或各种能量传递的形式，作用于体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而起到调整病变的作用。

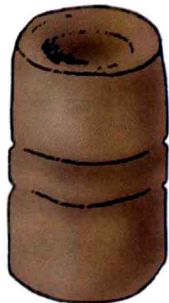


4种最常用的拔罐工具

罐子是拔罐疗法的主要工具，临床上可分为传统罐具和新型罐具两大类。从古代的兽角到竹罐、陶罐、铜罐、铁罐等。

竹罐

竹罐选用直径3~5厘米，坚固无损的竹子，制成6~10厘米长的竹管，一端留节作底，另一端作罐口，用刀刮去青皮及内膜，制成形如腰鼓的圆筒。用砂纸磨光，使罐口光滑平整。竹罐的优点在于取材较容易、经济易制、轻巧而不易摔碎。缺点是容易燥裂、漏气、吸附力不大等。民间应用，只要具有完整的空腔，形成相应密闭的空仓即可。其选材各取所需，大小不一，无统一规格，可按一般习惯使用。但要按不同的治疗部位选择不同规格、大小、形状的罐子。



角罐

角罐是用牛、羊或兽角制成，顶端有孔，用于吸吮排气，是最早的罐具。“兽角”本身也是一种药材，有清热解毒、活血化瘀的功效。因取材制作等原因，所以临床上已经很少使用。



陶罐



陶罐是选用陶土烧制而成，有大有小，罐口光滑平整，肚大而圆，口、底较小，其状如腰鼓。其优点是吸附力大，缺点是易于破碎、损坏，不便于携带。

玻璃罐

玻璃罐是在陶制罐的基础上，改用玻璃加工而成的，其形如球状，罐口平滑，分大、中、小三种型号，也可用罐头瓶代替。优点是质地透明，使用时可以观察所拔部位皮肤颜色，便于随时调整压力和位置。缺点是容易破碎、损坏，不易携带。



不容小觑的注意事项

拔罐疗法是一种无创伤性的物理学刺激疗法，但是，若操作不慎或粗疏大意，也可引起局部烫伤。因此，操作时必须注意以下几点。

(1) 在应用针罐时，一定要找准穴位，先行针刺，得气后再扣上罐子，决不能撞压针，以免针刺过深，造成不必要的损伤。另外，须防止肌肉收缩，发生弯针现象。

(2) 在应用刺血拔罐时，要掌握针刺的深浅、出血的多少。针刺皮肤出血的范围，要等于



或略大于火罐口径。出血量需适当，每次总量成人以不超过10毫升为宜。

(3) 在使用多罐时，火罐排列的距离一般不宜太近，否则则会因皮肤被火罐牵拉而产生疼痛，同时因罐子互相排挤，也不易拔牢。

(4) 在走罐时，不能在骨突处、皮肤细嫩处推拉，以免损伤皮肤或使罐子漏气脱落。

(5) 运用投火法时，火焰要小，动作要敏捷，拔罐时用另一手掌挡一下罐口，或摇晃一下火罐，以免烫伤。

(6) 拔罐后针孔如有出血，可用干棉球拭去。一般局部呈现红晕或紫绀色，为正常现象，会自行消退。如局部皮下出血严重者，不宜在原位再拔。如留罐时间过长，皮肤会起水泡，小的不需处理，防止擦破引起感染；大的可以用针刺破，流出疱内液体，涂以甲紫（龙胆紫）药水，覆盖消毒敷料，防止感染。

(7) 体位须适当，一般以肌肉丰满、皮下组织丰富、毛发稀少的部位为宜。局部皮肉如有皱纹、松弛、瘢痕凹凸不平及体位移动等，都容易使火罐脱落。

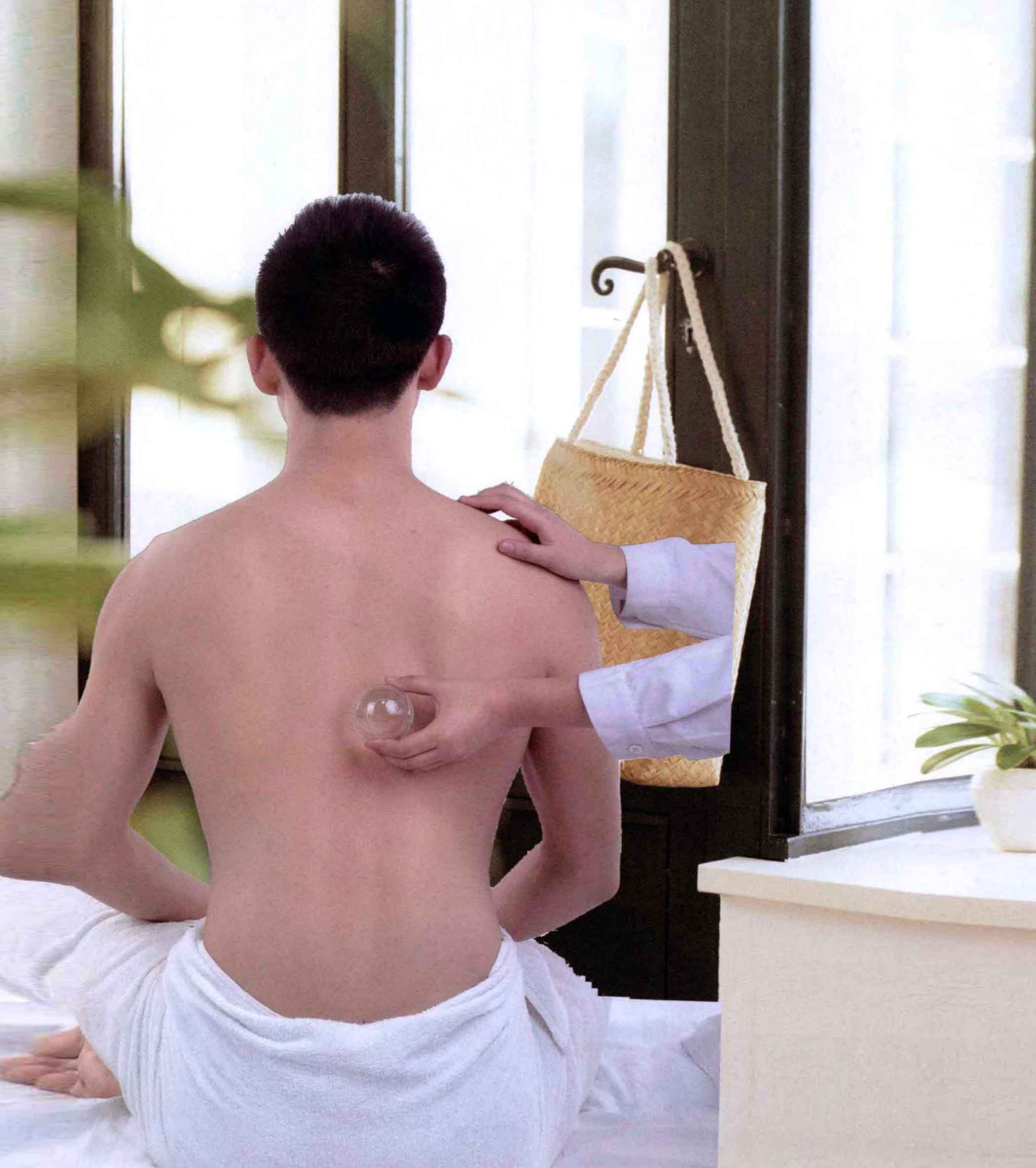
(8) 根据不同部位，选用大小合适的罐。应用投火法拔罐时，火焰须旺，动作要快，使罐口向上倾斜，避免火源掉下烫伤皮肤。应用闪火法时，棉花棒蘸酒精不要太多，以防酒精滴下烧伤皮肤。用贴棉法时，须防止燃着的棉花脱下。用架火法时，扣罩要准确，不要把燃着的火架撞翻。用煮水罐时，应用去罐中的热水，以免烫伤病人的皮肤。



(9) 因为火罐易造成烫伤，故在拔罐时必须注意两点：一是用酒精棉球火焰时，火焰一定要朝向罐底，千万不可烧着罐口，罐口也不要沾上酒精；二是缩短留罐时间，不要过长，过长容易吸起水泡，一般3~5分钟即可，最多不要超过10分钟。









2

如何掌握

拔罐技巧

Baguan Jiqiao



拔罐是清除深部淤血及壅堵组织液的有效方法之一，研究发现疼痛、麻木的地方不一定是需要拔罐的地方，要首先找到真正堵塞的部位及其原因，采用正确的操作方法，就像把河床的淤泥或梗堵物清到河岸一样，河水就会流畅。如果拔时手法运用不恰当，就会像在没有淤堵的地方挖河泥破坏河道一样，损伤人体正常的软组织。所以掌握拔罐技巧对于治病来说很重要。



选择适合的拔罐体位

拔罐体位正确与否，直接关系到治疗效果。正确的体位应使病人感到舒适，肌肉放松，充分暴露拔罐部位。通常采用的拔罐体位有如下几种。

1. 坐立位

端坐于木凳上，暴露颈及胸部，有利于吸拔颈肩、腰背、脊椎两侧及大腿前上侧、膝部等部位。



2. 俯卧位

俯卧，头转向一侧或向下，胸前可垫枕头，上肢自然置于躯干两旁或枕于额下，肌肉放松，呼吸自然，暴露背部、下肢，有利于吸拔腰背、脊椎两侧及下肢后侧等部位。



3. 侧卧位

侧卧位可根据治疗需要，将两下肢均屈曲或一腿屈曲，另一腿伸直。有利于吸拔胸胁和下肢内外侧等部位。

