

刘乃刚
汉竹 编著

付国兵
主编



家庭

拔罐

一看就会

66种常见病症的居家疗法，
从老人到孩子，都能找到最合适的保健方案。
300张防病治病详细图解，
专家手把手教，一个人就能学会的中医绝技。



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹●健康爱家系列



付国兵 中华中医药学会推拿分会副主任委员
北京按摩学会副会长

父母 孩子 爱人 自己
拔罐很舒服，治病特简单

一书在手，有点小病不用东奔西走
在家拔拔罐，就是治病自助高手

附赠光盘，真人示范取穴和拔罐方法
家庭拔罐更安全、更简单

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



家庭拔罐 一看就会



汉竹·健康爱家系列

主编：付国兵

编著：刘乃刚 汉竹

 吉林出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭拔罐一看就会 / 付国兵主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5384-5279-2

I. ①家… II. ①付… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048598号

家庭拔罐一看就会



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

主 编 付国兵
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李红梅
责任编辑 隋云平 李红梅
封面设计 胡永强
制 版 胡永强 李 强
开 本 787mm×1092mm 1/24
字 数 160 千字
印 张 6.5
印 数 1-10000 册
版 次 2011 年 6 月第 1 版
印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.com
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5279-2
定 价 35.00 元 (赠 VCD)
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

相传拔罐疗法起源于春秋战国时期。起初是用兽角吸拔出身体中的脓血“恶物”，用简单的物理疗法帮人们祛除眼睛可以看到的顽疾。之后，其手法和所用工具经过各个朝代的突破和发展，使拔罐疗法更为广泛地为民间所用，并历经两千年而不衰，这充分说明了一个问题：拔罐疗法以其简单、安全、疗效显著等特点，为世人所推崇，经历过无数次扬弃取舍之后，逐渐成为传统中医体系中最耀眼的一朵奇葩。

本书对中老年、青年、儿童的患病概率很高的近60种常见病症进行了详细介绍，精解取穴原理，按照传统中医理论，针对病症实施拔罐疗法，并且随书附赠拔罐疗法光盘，直观、清晰地讲解拔罐手法，让没有中医理论基础的读者也能为家人进行安全、有效的治疗，让患者在祛除疾病的同时，更感受到家人的关爱。



目录

第一章

一人学拔罐 全家保健康...11

火罐一拔, 病体舒畅 13

机械刺激作用 13

温热刺激作用 13

消炎止痛作用 13

解毒作用 13

调节免疫功能作用 13

双向良性调整作用 13

罐具的种类 14

拔罐常用方法 16

火罐法 16

水罐法 17

抽气罐法 17

挤压拔罐法 17

针罐法 17

刺络拔罐法 17

拔罐疗法的种类 18

留罐法 18

放血拔罐法 18

闪罐法 18

走罐法 19

拔罐的正常与异常反应 20

拔罐留下“罐斑”属正常 20

拔罐的异常反应严提防 20

拔罐的时间及疗程安排 21

留罐时间灵活把握 21

拔罐疗程有间隔 21

在家拔罐的注意事项 22

做好拔罐前的准备 22

不同体位选择不同罐具 22

正确拔罐，防止烫伤	22
拔罐吸力以患者舒适为宜.....	22
拔罐时间长短要适宜	22
出现拔罐不适，马上起罐	22
拔罐术后谨防感染	22
 起罐的方法及起罐后的处理	24
手工起罐要轻缓	24
自动起罐最安全	24
特殊罐起罐有技巧	24
起罐后要谨防外邪侵袭	24

拔罐的适应证及禁忌证	25
拔罐疗法医治“百”症	25
6类人群不适宜拔罐	25
找准穴位是关键	25



般针对胳膊上的穴位用小号罐拔罐，
以保证吸拔稳固和力度较大。

拔火罐时最好充分露出
应拔部位，使皮肤充
分放松，便于罐具充分吸拔住。



第二章

家庭常见病症的拔罐..27

妙用拔罐法, 轻松祛除常见病... 29

头 痛.....30

感 冒.....32

咳 嗽.....34

支气管炎.....36

牙 痛.....38

慢性腹泻.....40

便 秘.....42

胃 痛.....44

慢性胃炎.....46

失 眠.....48

心 悸.....50

贫 血.....52

落 枕.....54

神经性皮炎.....56

慢性扁桃体炎.....58

荨麻疹.....60

湿 疹.....62

流行性腮腺炎.....64

过敏性鼻炎.....66

急性腰扭伤.....67

第三章

给老爸老妈拔罐.....69

科学拔罐, 助父母健康长寿..... 70

高血压.....72

低血压.....74

高脂血症.....76

糖尿病.....78

冠心病.....80

耳鸣、耳聋.....82

哮 喘.....84

慢性胆囊炎.....86

颈椎病.....88

肩周炎.....90

坐骨神经痛.....92

类风湿关节炎.....94

慢性肾炎.....96

痔 疮.....98

膝关节骨性关节炎.....100

腰肌劳损.....101

第四章

夫妻间拔罐103

女人：拔出美丽与健康105

单纯性肥胖 106

痤疮 108

黄褐斑 110

痛经 112

乳腺增生 114

慢性盆腔炎 116

月经不调 118

更年期综合征 119

男人：拔一拔远离男科病121

阳痿 122

阳强 124

前列腺增生 126

前列腺炎 128

遗精 130

早泄 132



第五章

给孩子拔罐135

绿色拔罐，为孩子保驾护航 137

厌食 138

遗尿 140

消化不良 142

疳积 144

小儿腹泻 146

小儿呕吐 147

附录：家庭常见病的复方调理法 ...148

夫妻之间互相拔罐，不仅是养生保健的有效途径，还可体现关爱，增进彼此感情。

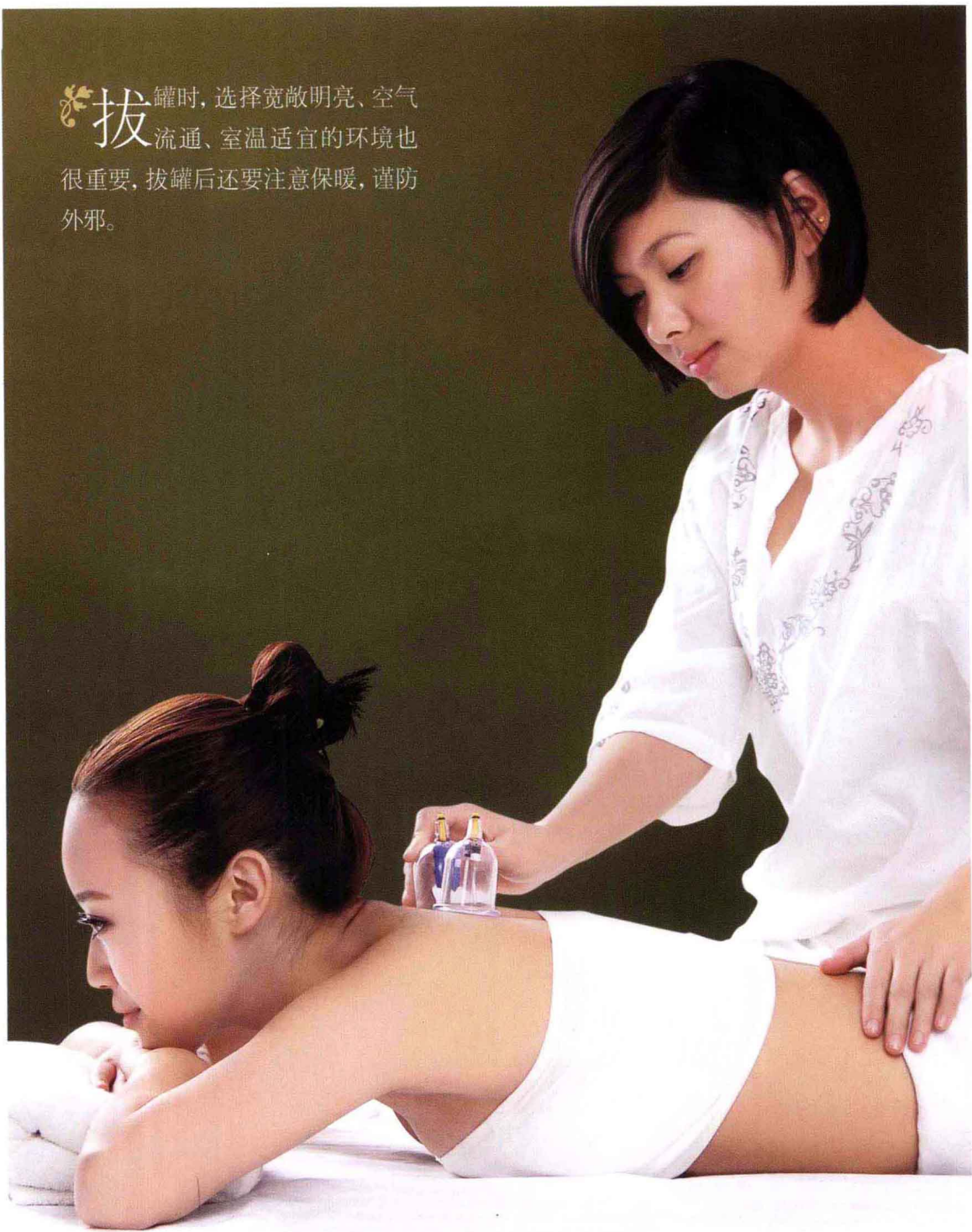


家 庭 拔 罐 一 看 就 会

一人学拔罐 全家保健康

拔罐疗法是中医学的一个重要组成部分，因其具有简便易行、适应证广、效果显著且无毒副作用等诸多优点而越来越受到现代人的喜爱。

拔罐时，选择宽敞明亮、空气流通、室温适宜的环境也很重要，拔罐后还要注意保暖，谨防外邪。



火罐一拔，病体舒畅

拔罐疗法在我国有数千年的历史。最初拔罐的工具是兽角，所以拔罐疗法古称“角法”，主要用于外科治疗疮疡时的吸血排脓。随着科技的发展和拔罐疗法的进步，拔罐的工具也在不断更新，拔罐的方法也越来越多样化。拔罐疗法的适应证也在不断增加，可以治疗包括内、外、妇、儿、骨伤、皮肤、五官等科的上百种疾病，拔罐疗法具有以下突出特点：

机械刺激作用

拔罐时，罐内负压可使局部的毛细血管破裂，产生自溶血现象，刺激机体的微循环系统，改善局部血液循环，增强机体的防卫免疫功能，形成一种良性刺激。

温热刺激作用

拔罐时，火罐的温热作用能促使局部血管扩张，增加血流量，加速血液循环，从而改善皮肤的血液供应与营养供给、促进新陈代谢，使病情好转，恢复健康。

消炎止痛作用

拔罐可促进局部血液循环，局部循环的增强可使病变局部的炎性渗出物及致痛因子被代谢，进而减少或消除了其对神经末梢的刺

激，从而消除了炎症、减轻了疼痛，达到治疗目的。

解毒作用

拔罐时，产生的负压可使局部血管破裂，从而可以直接将堆积在局部的代谢废物排出，同时改善皮肤的呼吸作用，更有利于汗腺与皮脂腺的分泌，排毒、解毒，改善人体新陈代谢。

调节免疫功能作用

研究发现，拔罐可使白细胞总数增加，同时通过机械性刺激与出血、充血等作用，血液中 α -球蛋白与 β -球蛋白明显增高，从而提高了白细胞的吞噬能力，大大提高了机体的防御免疫能力。

双向良性调整作用

拔罐具有双向的良性调节作用。比如，在中脘穴拔罐，当胃肠处于抑制状态时，拔罐可兴奋胃肠功能；当胃肠处于兴奋状态时，拔罐可抑制胃肠功能。再比如在天枢穴拔罐，当人体出现便秘时，拔罐可起到通便的作用；当人体出现泄泻时，拔罐又可起到止泻的作用。拔罐的这种良性双向调节作用是

与疾病好转相一致的。

罐具的种类

拔罐用的罐具,从最原始的兽角罐,发展到竹罐、陶瓷罐、金属罐、玻璃罐、抽气罐、挤压罐,再到现在的电动拔罐,种类繁多。在应用时,可根据需要,结合自己的喜好和条件选用。

1 兽角罐

兽角罐是最原始的罐具,以动物角(牛角、羊角等)制成。因此,古代又称拔罐疗法为“角法”。兽角罐只需挖去兽角中间的角质,形成空桶,然后将罐口打磨平齐圆滑即成。兽角罐的优点是,在农牧地区取材方便、制作方法简便、经济实惠、耐用等。牛羊角本身也属于药材,具清热凉血、息风止痉等作用,因此对某些病症可起到辅助治疗作用。缺点是不耐高温消毒,再者兽角不透明,不利于观察罐内体表皮肤的变化。

2 竹罐

用竹子制成,在南方应用较普遍。制作时选取坚实成熟的老竹子,按竹节截断,一端留节作底,一端去节作口,削去外面老皮,做成中间略粗、两端稍细,形如腰鼓的圆柱形竹筒。竹筒口底要平、四周要光,长8~10厘米。

竹罐的优点是轻便耐用、不易打碎、能吸收药液,且容易取材、制作方便。主要缺点是易燥裂漏气,不透明,不易观察皮肤颜色的变化及出血情况。

3 陶瓷罐

陶瓷罐是陶罐和瓷罐的统称,在北方农村较普遍,多是用陶土涂黑釉或黄釉后烧制而成。口平、底平,内外光滑,中间略大,两端略小,如瓷鼓状,一般长4~9厘米,直径3~8厘米,厚薄适宜,罐口光滑。

陶瓷罐的优点是价格低廉,吸拔力大,易保管,易于消毒,适用于多个部位。缺点是罐具较重,容易打破,不便携带,无法观察罐内皮肤颜色的变化。



竹罐



陶瓷罐



玻璃罐



代用罐

4 玻璃罐

玻璃罐是用耐热玻璃烧制而成，腔大口小，罐口边缘略突向外，是目前较为常用的一种罐具。按罐口直径及腔的大小，可分为不同的型号。

玻璃罐的优点是造型美观，清晰透明，便于观察皮肤的变化，容易掌握出血量的多少，特别适用于刺络拔罐法、走罐法。缺点是容易破碎、导热快、易烫伤。

5 金属罐

金属罐是指用铜、铁、铝等金属材料制成的罐具，状如竹罐或陶瓷罐，品种较多，规格不一。

金属罐的优点是坚固耐用、不易破碎、吸力较强等。但由于价格高、传热快、容易烫伤皮肤、不透明，现已很少应用。

6 代用罐

凡是口小且光滑、腔大、有吸拔力的容器（如罐头瓶、玻璃茶杯、药瓶等）均可代替上述罐具临时应用。选择代用罐应注意选择罐口平整光滑、耐热的器皿。

代用罐的特点是可以就地取材，以应急需，适用于家庭急用。

7 多功能拔罐器

目前市场上有很多适合家庭使用的多功能拔罐器，这种拔罐器的优点是罐体透明，易于观察罐体内皮肤变化；罐口尺寸多样，适合人体各个不同部位；罐口边缘厚而外翻，适应多种手法（如走罐、留罐等）；吸力大，而且容易调节罐内负压；操作简单方便，无火烧、烫伤之忧；坚韧耐用，易清洗消毒。



多功能拔罐器

拔罐常用方法

火罐法

火罐法是指利用燃烧时消耗罐中部分氧气，并借火焰的热力使罐内的气体膨胀，来排除罐内部分气体，使罐内呈负压状态，从而将罐具吸拔在人体上的一种拔罐方法，是临床最常用的一种拔罐方法。常用的有以下几种方法：



闪火法

1 闪火法

操作时，用止血钳夹住95%的酒精棉球，点燃后伸入罐内旋转片刻，迅速将棉球抽出，立即将罐口扣在应拔部位。本法适用于各种体位及罐法，最为常见。



投火法

2 投火法

先将纸片折成宽条状，操作者用右手托住罐底，罐口朝上，点燃纸片后投入罐中，然后将罐迅速扣在应拔部位。本法简单实用，可用于单罐、留罐、排罐等。



贴棉法

3 贴棉法

操作时，用直径为2厘米的脱脂棉片，四周拉薄，略蘸酒精，贴于罐内壁中段，点燃后，迅速将罐扣在应拔部位。此法酒精不宜太多，以免酒精燃烧时滴下，灼伤皮肤。



滴酒法

4 滴酒法

操作时，在罐内下段滴酒精数滴，然后转动罐体，使酒精均匀地附于罐内壁，点燃后，手持罐底，迅速将罐扣在应拔部位。不要让酒精沾到罐口，以免灼伤。

5 常用的药罐法有2种：

煮药罐法和贮药罐法。

煮药罐法是将竹罐用中药煮过之后再按水罐法（见17页）拔罐，多用于风湿痛等病症；贮药罐法是在抽气罐内事先盛贮适量的药液，然