

ZUIYOUXIAO



ZUISHENGQIAN

郭惠敏 孙士然 黄 茂 主编

拔

治病绝招

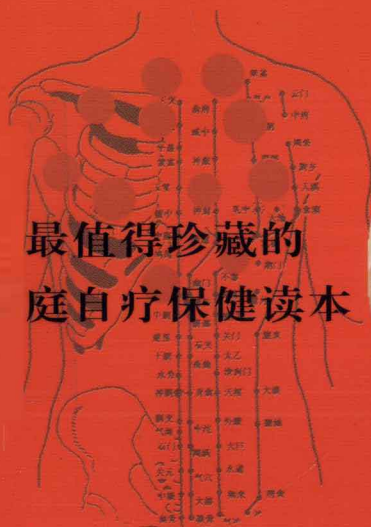
最有效 最省钱

的
DE

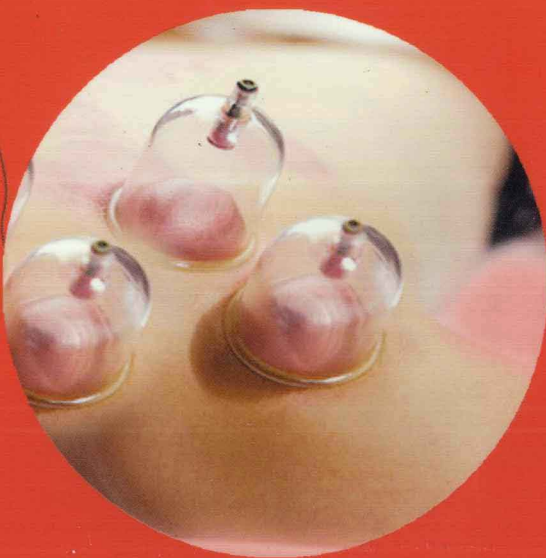
ZHIBING JUEZHAO
BAGUAN

罐

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



最值得珍藏的
家庭疗保健读本





郭惠敏 孙士然 黄 茂 主编

拔罐

治病绝招

最有效
最省钱
的

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

主 编 郭惠敏 孙士然 黄 茂
副主编 高秀领 白建乐 朱叶珊 赵红伟
编 委 刘艳丛 王兆黎 赵敏素 刘彦岭 李 梅
范焕芳 李玲玲 康 薇 陈二恒 王苏霞
王玉洁 杨 倩 荣英蕊 周宏伟 孟建华
胡冬菊 武荣芳 余妙华

图书在版编目(CIP)数据

拔罐/郭惠敏, 孙士然, 黄茂主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2011. 8

(最有效最省钱的治病绝招)

ISBN 978-7-5375-4417-7

I. ①拔… II. ①郭…②孙…③黄… III. ①拔罐疗法—基本知识 IV. ①R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 073979 号

拔 罐

郭惠敏 孙士然 黄 茂 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 11.5

字 数 280 千字

版 次 2011 年 8 月第 1 版

2011 年 8 月第 1 次印刷

定 价 23.00 元

前

言

针灸、拔罐、刮痧、按摩、食疗均是中医疗法的重要手段，是最简单、最经济、最有效、最适合人类防治疾病、健身养生的好方法，具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点，自古以来广泛应用于临床各科疾病的治疗，对保障人民群众的健康起了重大的作用，现代医学研究也在很多方面证实了它们具有良好的临床疗效。为了满足广大人民群众的需求，我们组织具有丰富临床经验的各科专家，参阅了大量的医学文献，编写了这套《最有效最省钱的治病绝招丛书》。

本丛书详细、准确、系统地介绍了针灸、拔罐、刮痧、按摩、食疗的知识和具体方法，融实用性、科学性和科普性于一体，内容深入浅出，言简意赅，使读者看过即可掌握，一人读书，全家受益，实为医务人员和广大患者的良师益友。相信本丛书会对您养生、保健以及各种疾病的家庭治疗有很大的帮助。

由于我们学识所限，经验不足，书中可能存在疏漏之处，恳请广大读者批评指正，以求来日丰富和完善。

作者





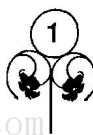
目录 CONTENTS

第一篇 经络篇

经络的组成	2	经络的生理功能	5
十四经脉循行规律	4	经络学说的临床应用	5

第二篇 腧穴篇

腧穴与经络的关系	8	足少阴肾经	49
腧穴的分类	8	手厥阴心包经	54
腧穴的治疗作用	8	手少阳三焦经	57
特定穴的分类和特点	9	足少阳胆经	61
腧穴的定位方法	10	足厥阴肝经	69
手太阴肺经	12	督脉	73
手阳明大肠经	15	任脉	78
足阳明胃经	20	经外奇穴	82
足太阴脾经	28	拔罐的取穴原则	92
手少阴心经	32	拔罐疗法必选俞穴	93
手太阳小肠经	35	取穴时重视病理反应点	93
足太阳膀胱经	38		



第三篇 拔罐方法篇

拔罐疗法的起源与发展

简史	96
拔罐疗法的特点	97
拔罐治病的原理	98
拔罐的器具	99
选择器具的原则	100
拔罐用的辅助材料	101
拔罐的介质	102
拔罐术前的准备	102
拔罐的操作程序	103
常用的拔罐方法	104
拔罐的常用体位	112
拔罐的适应证	112

拔罐的禁忌证	113
拔罐时间	114
拔罐后会有哪些反应	114
人体的瘀血点	114
拔罐后皮肤变化的临床意义	115
拔罐的注意事项	116
各季节拔罐的注意事项	116
异常情况的处理	117
拔罐怎样防止被烫伤	117
拔罐部位青紫怎么办	118
拔罐后出现水泡怎么办	118

第四篇 治疗篇

内科病症	120
感冒	120
发热	122
慢性支气管炎	124
支气管哮喘	126
肺炎	129
肺结核	132
肺气肿	134
肺源性心脏病	136
原发性高血压	137
低血压	139

心律失常	141
冠状动脉粥样硬化性心脏病	143
风湿性心脏病	145
心脏神经官能症	147
病毒性心肌炎	149
膈肌痉挛	151
急性胃炎	152
慢性胃炎	153
消化性溃疡	156
胃下垂	158



溃疡性结肠炎	160	急性腰扭伤	222
细菌性痢疾	161	腰肌劳损	224
腹泻	164	腰椎间盘突出症	226
便秘	166	梨状肌损伤综合征	229
肝炎	168	髌骨软化症	231
慢性胆囊炎	170	腱鞘囊肿	233
慢性胰腺炎	171	肱骨外上髁炎	234
急性肾小球肾炎	173	足跟痛症	236
慢性肾小球肾炎	175	痔	237
泌尿系结石	177	脱肛	239
糖尿病	178	慢性阑尾炎	241
单纯性肥胖症	180	血栓闭塞性脉管炎	243
痛风	183	疔	245
中风后遗症	184	丹毒	247
面神经炎	187	妇科病症	250
面肌痉挛	189	月经不调	250
神经衰弱	191	痛经	252
偏头痛	193	闭经	254
三叉神经痛	195	功能性子宫出血	256
肋间神经痛	197	带下病	258
坐骨神经痛	199	外阴瘙痒症	260
癫痫	202	慢性盆腔炎	262
老年性痴呆症	204	子宫脱垂	264
失眠	205	妊娠呕吐	266
外科病症	208	产后缺乳	268
落枕	208	恶露不绝	270
颈椎病	210	急性乳腺炎	271
肩关节周围炎	214	乳腺增生症	273
风湿性关节炎	216	更年期综合征	275
类风湿性关节炎	219		

男科病症	278	皮肤瘙痒症	318
遗精	278	神经性皮炎	320
早泄	280	接触性皮炎	322
阳痿	281	药物性皮炎	324
前列腺炎	283	白癜风	325
前列腺增生症	285	银屑病	327
儿科病症	288	斑秃	329
百日咳	288	五官科病症	332
流行性腮腺炎	290	急性结膜炎	332
小儿惊厥	292	睑腺炎	334
小儿腹泻	293	青光眼	336
小儿营养不良	295	老年性白内障	338
小儿厌食症	297	近视眼	339
遗尿症	299	过敏性鼻炎	341
儿童多动症	301	慢性化脓性鼻窦炎	343
皮肤科病症	303	耳鸣	345
痤疮	303	耳聋	347
酒渣鼻	305	慢性咽炎	349
雀斑	307	慢性扁桃体炎	351
黄褐斑	309	复发性口腔溃疡	353
荨麻疹	311	颞下颌关节紊乱症	355
湿疹	313	参考文献	358
带状疱疹	316		

第一篇

经络篇

JINGLUO PIAN



最有效
最省钱的

治病绝招



经络，是经脉和络脉的总称。“经”即经脉，有路径的含义，经犹如路径，贯串上下，沟通内外，是经络系统中纵行的主干；“络”为络脉，有网络的含义，为经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身，是经络系统中的分支。经络内属于脏腑，外络于肢节，构成一个贯串上下，沟通内外的体系，将人体联系成为一个有机的整体。

经络的组成

经络系统是由经脉和络脉组成的。经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉则有十五别络、孙络、浮络等。

1. 十二经脉：十二经脉由手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经（手三阴经），手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经（手三阳经），足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经（足三阴经）及足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经（足三阳经）组成。

（1）十二经脉在体表的分布规律：十二经脉均左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。循行分布规律基本上按阳明、太阴在前，少阳、厥阴居中，太阳、少阴在后排。但要注意的是：在下肢部内踝上8寸以下处，足厥阴肝经在前，足太阴脾经居中，足少阴肾经在后。

（2）十二经脉的表里属络关系：十二经脉内属于脏腑，而脏与腑有表里相合的关系，故阴经与阳经有表里关系，即手太阴肺经与手阳明大肠经相表里，足阳明胃经与足太阴脾经相表里，手少阴心经与手太阳小肠经相表里，足太阳膀胱经与足少阴肾经相表里，手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里，足少阳胆经与足厥阴肝经相表里。互为表里的阴经与阳经在体内也有属络关系，即阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，如手太阴肺经属肺络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺等。

（3）十二经脉的循行走向、交接与流注。

十二经脉的循行走向为：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走



头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹（胸）。

十二经脉的交接规律为：①阴经与阳经多在四肢末端衔接：如手太阴肺经在食指端与手阳明大肠经交接。②阳经与阳经（指同名经）在头面部衔接：如手阳明大肠经在鼻旁与足阳明胃经交接。③阴经与阴经在胸部衔接：如足太阴脾经在心中与手少阴心经交接。由于十二经脉通过手足阴阳表里经的连接而逐经相传，所以就构成了一个周而复始、如环无端的流注系统，气血通过经脉，内行于脏腑器官，外达于肌表，营养全身。

2. 奇经八脉：奇经八脉是指十二经脉之外具有特殊作用的督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称，是经络系统中重要组成部分。

“奇”有“离奇”、“奇异”的意思。奇经八脉与十二经脉不同，既不直接隶属于脏腑，但又与肝、肾、心、脑、女子胞等密切联系，且无表里配合关系，是不拘于正经而“别道奇行”的经脉，故称“奇经”。

奇经八脉交错地循行分布于十二经脉之间，其作用主要有：①沟通十二经脉之间的联系。②将部位相近、功能相似的经脉联系起来，达到统率经脉气血、协调阴阳的作用。③对十二经脉气血有溢蓄、渗灌的调节作用：十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积；当人体功能活动需要时，奇经八脉又能渗灌供应。

奇经八脉除任、督两脉外，其余六脉之腧穴都寄附于十二经脉之中，唯任、督两脉各有其所属腧穴，故常与十二经脉相提并论，合称为十四经。

3. 十五别络：十二经脉和任、督两脉各自别出一络，加上脾经别络（脾之大络），合称为十五别络，分别以十五别络所发出的腧穴命名。

十五别络是络脉中比较主要的部分，对全身无数细小的络脉起主导作用。从别络分出的细小络脉称为孙络，分布于皮肤浅表、浮而可见的络脉为浮络。

4. 十二经别：十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分，是正经别行深入体腔的支脉。它加强了脏腑之间的联系，扩大了经

穴的主治范围。

5. 十二经筋：十二经筋是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系，也是十二经脉在肢体外周的连属部分，具有约束骨骼、利于关节屈伸活动、保持人体正常运动功能的作用。

6. 十二皮部：十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气散布所在，在生理上有抗御外邪、保卫机体的功能，是机体卫外的屏障。

十四经脉循行规律

在经络系统中，具有本经腧穴的只有十二正经和任、督两条奇经，故这十四条经脉是经络的主要内容。经脉内属于脏腑，外络于肢节，是沟通机体内外通道，故其循行分两部分：①外行部分，指经络的体表部分，是经脉的主要路线，一般经穴图和经穴模型所表示的就是指它的体表循行线。②内行部分，主要是深入和内在脏腑联系的线路。

十四经的体表循行线有一定的规律，十二经中一般是太阴、阳明在前，厥阴、少阳在中，少阴、太阳在后。

手三阴经均起于胸部，沿上肢内侧前缘、中线、后缘循行，依次为手太阴肺经、手厥阴心包经和手少阴心经，即所谓“手之三阴从胸走手”。

手三阳经均起于上肢末端，沿上肢外侧前缘、中线、后缘循行，依次为手阳明大肠经、手少阳三焦经和手太阳小肠经，均止于头部，即所谓“手之三阳从手走头”。

足三阳经均起于头部，其中足阳明胃经行于身体胸、腹部，足少阳胆经行于身体的侧部，足太阳膀胱经行于背部，并分别走向下肢外侧前缘、中线、后缘，即所谓“足之三阳从头走足”。

足三阴经均起于下肢末端，在内踝上8寸处之下，厥阴走在前，太阴走在中；在内踝上8寸处之上，恢复为太阴在前，厥阴在中，少阴在后，足三条阴经均止于胸腹部，即所谓“足之三阴从足走腹”。

经络的生理功能

1. **联络脏腑、沟通内外**：人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官之所以能保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，主要就是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉纵横交错、出表入里、通达上下，联系了人体各脏腑组织，经筋、皮部联系了肢体、筋肉、皮肤，从而使人体连成一体。

2. **运行气血、濡养周身**：气血是人体生命活动的物质基础，人体全身各组织器官只有得到气血的濡润才能完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通路，能将营养物质输布到全身各组织脏器，从而完成“和调于五脏、洒陈于六腑”的生理功能。

3. **抗御外邪、保卫机体**：营气行于脉中，卫气行于脉外，由于经络能“行气血而营阴阳”，故能使营卫之气密布于周身。而外邪侵犯人体均由表及里，即先从皮毛开始，而卫气充实于络脉而散布于全身，密布于皮部，故当外邪侵犯机体时，卫气便首当其冲发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。

经络学说的临床应用

1. **说明病理变化**：由于经络是人体通内达外的一个通道，故也是病邪传注的途径，可反应证候的特点。如临床某些疾病的病理过程中，常常在经络循行通路上出现明显的压痛、结节和条索状反应物，以及相应部位的皮肤色泽、形态、温度、电阻等的变化。通过望色、循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理变化。

2. **指导辨证归经**：由于经络有一定的循行部位及所属络的脏腑，故根据体表相关部位发生的病理变化可以推断疾病所在的经脉。如头痛部位在前额者多与阳明经有关，痛在两侧者多与少阳经有关，痛在后项者多与太阳经有关，痛在巅顶多与督脉、足厥阴经有关。临床上亦可根据所出现的证候，结合其所联系的脏腑进行辨证归经。

3. **指导治疗**：拔罐治病是通过刺激腧穴，以疏通经气，调节人



体脏腑气血功能，从而达到治疗疾病的目的。拔罐选穴通常就是根据经脉循行和主治特点进行循经取穴的。《四总穴歌》所载：“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”就是循经取穴的体现，因为足三里是足阳明胃经的合穴，胃经“属胃络脾”，行于脘腹深部，而肚腹之疾多与脾胃相关，故根据“合治内腑”理论，肚腹部位的疾病可以取足三里治疗。

第二篇

腧穴篇

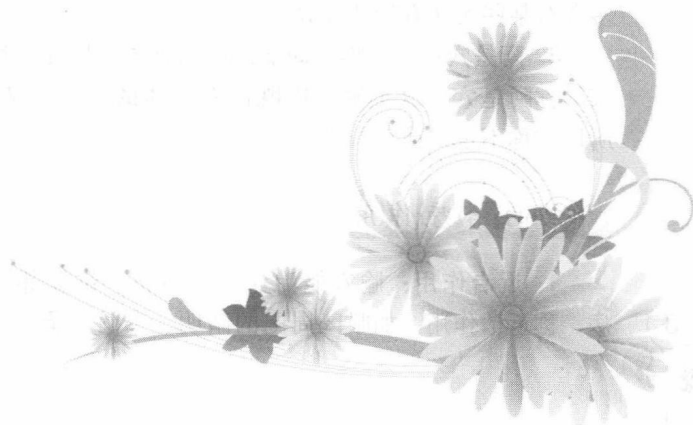
SHUXUE PIAN



最有效

最省钱的

治病绝招



腧穴与经络的关系

腧和“输”义通，有转输的含义；穴即孔隙的意思。腧穴就是人体脏腑经络之气输注于体表的部位。可以简单地认为，经络是人体中线索状的结构，而腧穴是这些线索结构上的特定部位。腧穴中的主体是经穴，而经穴又分属于各经络，经络又分属于各脏腑，腧穴—经络—脏腑，形成了一个相互联系、不可分割的整体。刺激了腧穴，通过经络，作用于脏腑；反之，脏腑有病，通过经络又可反映于腧穴。这种体表与体表、体表与内脏、内脏与内脏之间的经络联系，对于临床诊察疾病与辨证取穴、配穴，具有重要的指导意义，形成了“经络所通，主治所及”的规律。

腧穴的分类

腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的特殊部位。人体上的腧穴很多，大体上可以分为十四经穴、奇穴和阿是穴三类。

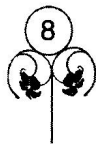
1. **十四经穴**：凡已归属十二经脉与任、督两脉的腧穴，称十四经穴，简称经穴，是腧穴的主要部分。这类腧穴在临床上不仅有主治本经及本经所属脏腑器官疾病的作用，而且又能反映十四经脉及其有关脏腑器官的疾病。

2. **奇穴**：凡有一定名称、位置、主治内容但未归入十四经系统的腧穴，称经外奇穴，简称奇穴。这类腧穴主治范围比较狭窄单纯，多数对某些疾病有特殊疗效。

3. **阿是穴**：凡以疼痛局部或病痛有关的压痛（敏感）点作为腧穴的称阿是穴。这类腧穴因既没有具体的定位，又没有固定名称，所以又称不定穴或天应穴。

腧穴的治疗作用

1. **近治作用**：腧穴能治疗该穴所在局部及邻近组织器官的疾病，称近治作用。如眼区周围的睛明、攒竹、承泣、瞳子髎等都能



治疗眼病。

2. 远治作用：指腧穴不仅能治疗局部及邻近组织器官的疾病，而且还能治疗本经循行所过远隔部位的脏腑、组织器官疾病。如阳陵泉穴不仅能治疗膝关节病变、下肢痿痹，还能治疗肩、耳、侧头部、胁肋部病变，这是因为阳陵泉所在的胆经经过这些部位，同时肝胆相表里，故还可治疗肝脏疾病如肝炎等。

3. 特殊作用：人体的某些腧穴，对机体的不同状态可以起到双向的良性调整作用。如腹泻时在天枢穴拔罐可以止泻，便秘时在天枢穴拔罐可以通便。

特定穴的分类和特点

在十四经腧穴中，有许多具有特殊作用的腧穴，它们各有特定的名称。

1. 五输穴：十二经脉在肘、膝关节以下各有井、荣、输、经、合五个腧穴，总称五输穴。井穴一般主治神志病和心下烦闷，荣穴一般主治发热病，输穴一般主治风湿痹痛，经穴一般主治咳嗽、咽喉部疾病，合穴一般主治肠胃等六腑病（六腑在足三阳经上各有一合穴，称下合穴）。

2. 原穴：十二经脉于四肢部各有一脏腑原气所驻留的腧穴，称为原穴（阴经的原穴与五输穴中的输穴相同）。原穴对于诊察和治疗经络、脏腑的病变具有重要的作用。

3. 络穴：在四肢部，十二经脉各有一络脉，使阴经与阳经之间表里相通；在躯干部，又有督脉络、任脉络及脾之大络分布于身后、身前及身侧。各络脉均有一络穴，总称十五络穴。络穴可治疗与表里两经相关及其分布部位的病变。

4. 背俞穴：脏腑之气输注于背腰部的腧穴，称为背俞穴。背俞穴均位于背腰部脊柱两旁，多与脏腑相近。当某一脏腑有病时，往往在其相应的背俞穴上出现压痛等异常反应。背俞穴对于诊察和治疗有关脏腑的病变都具有重要作用。

5. 募穴：募穴是脏腑之气输注于胸腹部的腧穴，其位置多与相