

零基础学

中医

Learning TCM Cupping  
And Scraping From  
The Very Beginning

刮痧拔罐

弘扬湖湘中医文化·初探《黄帝外经》

- 国家中医药管理局
- 中国中医药科技开发交流中心
- 湖南中医药大学
- 广州中医药大学针灸推拿学院
- 深圳市抗衰老研究会

鼎力支持 权威推荐

免费赠送教学DVD  
数量有限 请君典藏

◎ 唐纯志 李光 吴润秋 / 主编

据湖南长沙马王堆出土的

旷世医书记载，

拔罐、刮痧，

是中医外治疗法的主要方法。

上至西汉时期的长沙王侯夫人辛追，

下至贩夫走卒，无不采用

拔罐、刮痧来祛除病痛！

● 简单实用的认穴取穴方法全指导

● 一看就懂，一学就会的

刮痧、拔罐手法全图解

● 30种内科、外科、男科、妇科疾病的

预防与治疗

穿越时空数千年，

献给现代人的家庭拔罐、刮痧疗法全指导，

愿您健康永驻！



# 零基础学

Learning TCM Cupping And  
Scraping From The Very Beginning



# 中医拔罐、刮痧

唐纯志 李光 吴润秋 主编

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学中医拔罐、刮痧 / 唐纯志, 李光, 吴润秋主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 1  
ISBN 978-7-5381-7727-5

I. ①零… II. ①唐…②李…③吴… III. ①拔罐疗法—图解②刮擦疗法—图解 IV. ①R244-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 244713 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://e.weibo.com/szgreatwisdom>)

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市希望印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mmX255mm

印张: 10.5

字数: 218 千字

出版时间: 2013 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 邓文军 灵智

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-7727-5

定价: 39.80 元 (附 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

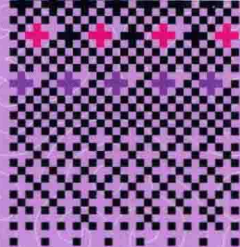
邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

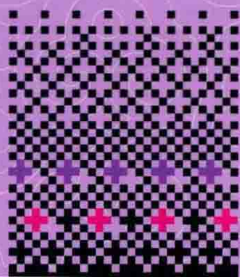
<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: [www.lnkj.cn/uri.sh/7727](http://www.lnkj.cn/uri.sh/7727)

版权所有·翻印必究



灵智大医堂  
Great-Wisdom Dayitang  
《黄帝外经》初探书系





## 零基础轻松学传统中医

俗语说：“扎针拔罐，病好一大半。”中国传统医学中的拔罐、艾灸、刮痧、推拿等特色外治法以其简便廉验的优势被大众所喜爱和认同，并深入到广大百姓家庭生活之中。当人们肚子痛的时候，会情不自禁地用手去按揉肚子；腰酸背痛的时候，会寻出竹罐或玻璃杯，在疼痛的部位拔上几个火罐；天气炎热中暑的时候，会拿只碗，用碗沿一遍一遍地刮后背，直到红红的痧子布满后背……这些看似不起眼的“土办法”正是排解了千千万万患者病痛的中医疗法。

中国传统医学的发展由古到今已有两千多年的历史，在如此漫长的医疗研究实践过程中，涌现出了数不胜数的经典医著，而其中最为人们所耳熟能详的莫过于中医权威之作——《黄帝内经》。医学既有内、外科之分，医书当然也不例外。那么，是否曾经出现过与《黄帝内经》相对应的《黄帝外经》呢？答案是肯定的。

一次偶然的机，我结识了深圳和御道自然疗法品牌连锁机构的创始人李光医生，听其畅谈有关《黄帝外经》的故事：从西汉初期刘向整理的《汉书·艺文志·方技略》，到明末清初陈士铎的《外经微言》，再到近代湖南中医药大学副校长何清湖编著的《马王堆古汉养生大讲堂》，书中均曾明确提到过《黄帝外经》。特别是《马王堆古汉养生大讲堂》一书，推测出





湖南长沙马王堆出土的《五十二病方》极有可能就是两千多年前绝传的《黄帝外经》的一部分，而同为马王堆出土的《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》、《天下至道谈》、《十问》、《合阴阳》、《导引图》等则是《黄帝外经》的另外一部分。这些医著中所述的中医外治法即为养生治病之术，与《黄帝内经》所述的养生治病之道互为表里、桴鼓相应。李光医生愿意究其一生去探索并传播《黄帝外经》，让推拿、艾灸、刮痧、拔罐等传统中医外治法以及食疗、房事养生术找到属于自己的文化渊源，并通过图书的形式传播给更多家庭，使之在现代大众医疗保健事业上焕发出新的生机。

然而，中医古籍浩如烟海、文理古奥、颇难理解，中医外治法的发展又随着历史的发展而逐渐演变，要想证明中医外治法来自绝传两千多年的《黄帝外经》，且要在断章残卷中参透《黄帝外经》的精髓，将其付诸笔端，编写出符合现代读者大众阅读和自我操作需求的内容，谈何容易。李光医生也深知困难重重，但是《黄帝外经》的探索和传播对中医学意义重大，他不想放弃。几经周折，李光医生联系到了湖南中医药大学原教务处处长、博士生导师吴润秋教授以及其他几位同仁，大家共同参与了《零基础学中医》系列丛书的编写工作，促进了《黄帝外经》的初探历程。

拔罐、刮痧、艾灸、推拿以及食疗、房事养生术等疗法的普及是大势所趋，《零基础学中医》系列丛书的诞生，则是专为初学者入门而设计的。在编写本套丛书时，编者坚持内容深入浅出、简明扼要、通俗易懂，并采用图文并茂的形式，力求方便普通读者的理解和掌握，相信读者也会认同这一做法。

最后，衷心希望本书能够帮助到热爱祖国医学的人，希望本套丛书能使读者在学习中获得快乐，在快乐中享受生活。

广州中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师  
中国针灸学会施展针灸学分会理事  
《中华医学实践杂志》编委

唐纯志

2013年春



## 第一章 流传最广的两种中医外治法——拔罐、刮痧

### 第一节 追本溯源话拔罐·····010

- 一、从兽角到玻璃罐——拔罐的前世今生·····010
- 二、什么在起作用？——拔罐的作用原理及功效·····012
- 三、罐具辅料大集合——常用的拔罐工具·····014
- 四、罐法有不同——常用的拔罐方法·····017
- 五、知道这些，疗效更佳——拔罐的适应证和禁忌证·····026
- 六、照着做，轻松上手——拔罐的操作步骤·····028
- 七、多了解，让拔罐更安全——拔罐的注意事项·····031
- 八、根据反应找病因——拔罐后常见的反应·····032

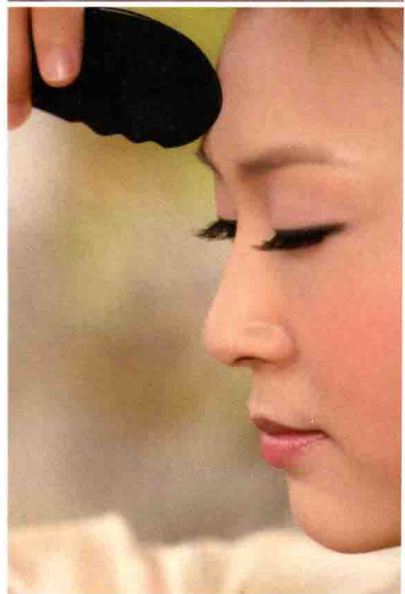
### 第二节 从“痧”开始说起——刮痧的基础知识·····034

- 一、您知道什么是“痧”吗？——刮痧与痧·····034
- 二、刮痧从旧石器时代就开始了——刮痧的发展历史·····035
- 三、刮痧原理大盘点——刮痧的作用原理和功效·····037
- 四、梳子、硬币都可以用来刮痧——常用的刮痧工具·····040
- 五、刮痧不仅仅只有“刮”——常用的刮痧方法·····043
- 六、认清宜忌，疗效更佳——刮痧的适应证和禁忌证·····047
- 七、掌握这些，刮痧其实很简单——刮痧的操作方法·····048
- 八、让刮痧更安全——刮痧的注意事项·····050
- 九、不同反应不同处理——刮痧后常见的反应·····051

## 第二章 认识经络，找准穴位

### 第一节 认识经络和穴位·····054

- 一、经络是真实存在的·····054
- 二、经络的基本介绍（总览表）·····055
- 三、经络对人体的重要作用·····056



## 第二节 找准穴位，拔罐、刮痧效果更显著···057

- 一、小小穴位作用大·····057
- 二、取穴方法，帮你轻松找到穴位·····058
- 三、刮痧、拔罐常用十大重要穴位介绍·····059

## 第三章 拔罐、刮痧，轻松祛除常见疾病

### 第一节 内科疾病·····066

- 一、感冒·····066
- 二、咳嗽·····069
- 三、肺炎·····071
- 四、哮喘·····073
- 五、中暑·····076
- 六、泄泻·····078
- 七、便秘·····081
- 八、痢疾·····083
- 九、胃痛·····085
- 十、腹痛·····087
- 十一、呕吐·····089
- 十二、头痛·····091
- 十三、眩晕·····093
- 十四、失眠·····095
- 十五、神经衰弱·····098
- 十六、高血压·····100
- 十七、糖尿病·····103
- 十八、慢性肾炎·····106





<b>第二节 骨关节疾病</b> .....	<b>109</b>
一、落枕.....	109
二、颈椎病.....	111
三、肩周炎.....	113
四、网球肘.....	116
五、足跟痛.....	118
六、腰痛.....	120
七、坐骨神经痛.....	123
<b>第三节 妇科、男科疾病</b> .....	<b>126</b>
一、痛经.....	126
二、月经不调.....	129
三、闭经.....	131
四、带下病.....	133
五、产后缺乳.....	136
六、更年期综合征.....	140
七、遗精.....	143
八、阳痿.....	145
九、前列腺疾病.....	147
<b>第四节 皮肤科疾病</b> .....	<b>149</b>
一、荨麻疹.....	149
二、痤疮.....	152
三、痔疮.....	155
<b>第五节 头面五官疾病</b> .....	<b>157</b>
一、耳鸣、耳聋.....	157
二、牙痛.....	159
三、咽喉肿痛.....	161
四、鼻出血.....	164



# 零基础学

Learning TCM Cupping And  
Scraping From The Very Beginning



# 中医拔罐、刮痧

唐纯志 李光 吴润秋 主编

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学中医拔罐、刮痧 / 唐纯志, 李光, 吴润秋主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 1  
ISBN 978-7-5381-7727-5

I. ①零… II. ①唐…②李…③吴… III. ①拔罐疗法—图解②刮痧疗法—图解 IV. ①R244-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 244713 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://e.weibo.com/szgreatwisdom>)

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市希望印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mmX255mm

印张: 10.5

字数: 218 千字

出版时间: 2013 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 邓文军 灵智

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-7727-5

定价: 39.80 元 (附 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: [lnkjc@126.com](mailto:lnkjc@126.com)

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: [www.lnkj.cn/uri.sh/7727](http://www.lnkj.cn/uri.sh/7727)

版权所有·翻印必究



## 零基础轻松学传统中医

俗语说：“扎针拔罐，病好一大半。”中国传统医学中的拔罐、艾灸、刮痧、推拿等特色外治法以其简便廉验的优势被大众所喜爱和认同，并深入到广大百姓家庭生活之中。当人们肚子痛的时候，会情不自禁地用手去按揉肚子；腰酸背痛的时候，会寻出竹罐或玻璃杯，在疼痛的部位拔上几个火罐；天气炎热中暑的时候，会拿只碗，用碗沿一遍一遍地刮后背，直到红红的痧子布满后背……这些看似不起眼的“土办法”正是排解了千千万万患者病痛的中医外治法。

中国传统医学的发展由古到今已有两千多年的历史，在如此漫长的医疗研究实践过程中，涌现出了数不胜数的经典医著，而其中最为人们所耳熟能详的莫过于中医权威之作——《黄帝内经》。医学既有内、外科之分，医书当然也不例外。那么，是否曾经出现过与《黄帝内经》相对应的《黄帝外经》呢？答案是肯定的。

一次偶然的机会，我结识了深圳和御道自然疗法品牌连锁机构的创始人李光医生，听其畅谈有关《黄帝外经》的故事：从西汉初期刘向整理的《汉书·艺文志·方技略》，到明末清初陈士铎的《外经微言》，再到近代湖南中医药大学副校长何清湖编著的《马王堆古汉养生大讲堂》，书中均曾明确提到过《黄帝外经》。特别是《马王堆古汉养生大讲堂》一书，推测出





湖南长沙马王堆出土的《五十二病方》极有可能就是两千多年前绝传的《黄帝外经》的一部分，而同为马王堆出土的《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》、《天下至道谈》、《十问》、《合阴阳》、《导引图》等则是《黄帝外经》的另外一部分。这些医著中所述的中医外治法即为养生治病之术，与《黄帝内经》所述的养生治病之道互为表里、桴鼓相应。李光医生愿意究其一生去探索并传播《黄帝外经》，让推拿、艾灸、刮痧、拔罐等传统中医外治法以及食疗、房事养生术找到属于自己的文化渊源，并通过图书的形式传播给更多家庭，使之在现代大众医疗保健事业上焕发出新的生机。

然而，中医古籍浩如烟海、文理古奥、颇难理解，中医外治法的发展又随着历史的发展而逐渐演变，要想证明中医外治法来自绝传两千多年的《黄帝外经》，且要在断章残卷中参透《黄帝外经》的精髓，将其付诸笔端，编写出符合现代读者大众阅读和自我操作需求的内容，谈何容易。李光医生也深知困难重重，但是《黄帝外经》的探索和传播对中医学意义重大，他不想放弃。几经周折，李光医生联系到了湖南中医药大学原教务处处长、博士生导师吴润秋教授以及其他几位同仁，大家共同参与了《零基础学中医》系列丛书的编写工作，促进了《黄帝外经》的初探历程。

拔罐、刮痧、艾灸、推拿以及食疗、房事养生术等疗法的普及是大势所趋，《零基础学中医》系列丛书的诞生，则是专为初学者入门而设计的。在编写本套丛书时，编者们坚持内容深入浅出、简明扼要、通俗易懂，并采用图文并茂的形式，力求方便普通读者的理解和掌握，相信读者也会认同这一做法。

最后，衷心希望本书能够帮助到热爱祖国医学的人，希望本套丛书能使读者在学习中获得快乐，在快乐中享受生活。

广州中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师  
中国针灸学会施展针灸学分会理事  
《中华医学实践杂志》编委

唐纯志

2013年春



## 第一章 流传最广的两种中医外治法——拔罐、刮痧

### 第一节 追本溯源话拔罐·····010

- 一、从兽角到玻璃罐——拔罐的前世今生·····010
- 二、什么在起作用？——拔罐的作用原理及功效·····012
- 三、罐具辅料大集合——常用的拔罐工具·····014
- 四、罐法有不同——常用的拔罐方法·····017
- 五、知道这些，疗效更佳——拔罐的适应证和禁忌证·····026
- 六、照着做，轻松上手——拔罐的操作步骤·····028
- 七、多了解，让拔罐更安全——拔罐的注意事项·····031
- 八、根据反应找病因——拔罐后常见的反应·····032

### 第二节 从“痧”开始说起——刮痧的基础知识·····034

- 一、您知道什么是“痧”吗？——刮痧与痧·····034
- 二、刮痧从旧石器时代就开始了——刮痧的发展历史·····035
- 三、刮痧原理大盘点——刮痧的作用原理和功效·····037
- 四、梳子、硬币都可以用来刮痧——常用的刮痧工具·····040
- 五、刮痧不仅仅只有“刮”——常用的刮痧方法·····043
- 六、认清宜忌，疗效更佳——刮痧的适应证和禁忌证·····047
- 七、掌握这些，刮痧其实很简单——刮痧的操作方法·····048
- 八、让刮痧更安全——刮痧的注意事项·····050
- 九、不同反应不同处理——刮痧后常见的反应·····051

## 第二章 认识经络，找准穴位

### 第一节 认识经络和穴位·····054

- 一、经络是真实存在的·····054
- 二、经络的基本介绍（总览表）·····055
- 三、经络对人体的重要作用·····056



## 第二节 找准穴位，拔罐、刮痧效果更显著···057

- 一、小小穴位作用大·····057
- 二、取穴方法，帮你轻松找到穴位·····058
- 三、刮痧、拔罐常用十大重要穴位介绍·····059

## 第三章 拔罐、刮痧，轻松祛除常见疾病

### 第一节 内科疾病·····066

- 一、感冒·····066
- 二、咳嗽·····069
- 三、肺炎·····071
- 四、哮喘·····073
- 五、中暑·····076
- 六、泄泻·····078
- 七、便秘·····081
- 八、痢疾·····083
- 九、胃痛·····085
- 十、腹痛·····087
- 十一、呕吐·····089
- 十二、头痛·····091
- 十三、眩晕·····093
- 十四、失眠·····095
- 十五、神经衰弱·····098
- 十六、高血压·····100
- 十七、糖尿病·····103
- 十八、慢性肾炎·····106



<b>第二节 骨关节疾病</b> .....	<b>109</b>
一、落枕.....	109
二、颈椎病.....	111
三、肩周炎.....	113
四、网球肘.....	116
五、足跟痛.....	118
六、腰痛.....	120
七、坐骨神经痛.....	123
<b>第三节 妇科、男科疾病</b> .....	<b>126</b>
一、痛经.....	126
二、月经不调.....	129
三、闭经.....	131
四、带下病.....	133
五、产后缺乳.....	136
六、更年期综合征.....	140
七、遗精.....	143
八、阳痿.....	145
九、前列腺疾病.....	147
<b>第四节 皮肤科疾病</b> .....	<b>149</b>
一、荨麻疹.....	149
二、痤疮.....	152
三、痔疮.....	155
<b>第五节 头面五官疾病</b> .....	<b>157</b>
一、耳鸣、耳聋.....	157
二、牙痛.....	159
三、咽喉肿痛.....	161
四、鼻出血.....	164





