



会说话的健康书

| 中国首套会说话的二维码健康书 |

# 李志刚教授之 拔罐养生 全程指导

拔罐方法同步视频



手机扫描二维码  
同步视频马上看

主编 | 李志刚 北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师  
北京国医堂特需门诊专家、主任医师  
中国针灸学会刺法灸法学会常务理事



124 个拔罐方法详细解说





# 李志剛教授<sup>之</sup> 拔罐養生全程指導

北京中醫藥大學針灸推拿學院副院長

李志剛 主編



 中國輕工業出版社 |  科學技術文獻出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之拔罐养生全程指导/李志刚主编. —  
北京:中国轻工业出版社, 2014. 9  
(中医堂)  
ISBN 978-7-5019-9916-3

I. ①李… II. ①李… III. ①拔罐疗法 IV. ①  
R244. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第210171号

责任编辑: 孙 昕  
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 伍 丽  
版式设计: 谢丹丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年9月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9916-3 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140389S2X101ZBF



## 第一章 经络拔罐基础课——教你做最好的拔罐师

经络是我们的私人医生.....	008
人体最重要的十四大经脉.....	009
小穴位大作用.....	011
简便穴位定位法.....	013
拔罐的功效和作用机理.....	016
拔罐保健的必备器具.....	020
罐法大不同——常用的拔罐方法.....	022
拔罐疗法的操作步骤.....	023
拔罐时要注意的重要细节.....	024
拔罐过程中的异常反应及常见误区.....	025
认清拔罐的适应证和禁忌证.....	026

## 第二章 拔罐养生——防病保健康

健脾养胃——让您吃饭香.....	028	强身健体——增强免疫力.....	038
养心安神——让您睡眠好.....	029	阳虚体质——养护阳气，温中止泻.....	039
宣肺理气——让您呼吸畅.....	030	阴虚体质——滋阴降火，润燥生津.....	040
补肾强腰——让您肾气足.....	031	气虚体质——益气补虚，强健脾胃.....	041
瘦身降脂——让您身材完美.....	032	痰湿体质——健脾祛湿，益气化痰.....	042
调经止带——让女性没有烦恼.....	034	血瘀体质——活血化瘀，疏经通络.....	043
排毒通便——让您无毒一身轻.....	035	湿热体质——清热利湿.....	044
益气养血——让您红光满面.....	036		
降压降糖——让您远离“三高”.....	037		

## 第三章 罐到病自除——108种疾病的对症拔罐理疗法

感冒——解除不良状态.....	046	慢性胃炎——缓解炎症助消化.....	075
发热——拔罐退热有妙招.....	047	慢性胆囊炎——消炎止痛食欲好.....	076
咳嗽——止咳化痰见效快.....	048	消化性溃疡——饮食平衡胃口佳.....	077
支气管炎——止咳平喘有奇效.....	049	打嗝——补中益气治呃逆.....	078
肺炎——退热止咳效果佳.....	051	腹胀——排除胀气消化好.....	079
慢性咽炎——祛除炎症嗓子亮.....	052	腹泻——改善肠胃少泄泻.....	080
哮喘——呼吸平缓不喘息.....	053	便秘——排出毒素身体好.....	081
胸闷——心中舒坦不阻塞.....	054	痢疾——消积导滞清肠毒.....	082
空调病——疏经活络不酸痛.....	055	急性阑尾炎——常做拔罐防此病.....	083
头痛——拔罐止痛有疗效.....	056	急性肠炎——拔罐止泻效果佳.....	084
偏头痛——消除头痛很轻松.....	057	痔疮——清热泻火消肿痛.....	085
高血压——疏通经络降血压.....	058	脱肛——预防此病可拔罐.....	086
低血压——帮助循环升血压.....	059	脂肪肝——远离亚健康病症.....	087
冠心病——畅通心脉不气滞.....	061	肝炎——疏筋活络保健康.....	088
心律失常——平衡心跳少头晕.....	062	慢性肝炎——减轻症状能保健.....	089
中风后遗症——改善不适好舒爽.....	063	胆结石——拔罐治疗有奇效.....	090
神经衰弱——舒缓神经压力少.....	064	高血脂——预防疾病降血脂.....	091
眩晕——拔罐治晕效果好.....	065	糖尿病——新陈代谢稳血糖.....	092
失眠——疏肝解郁睡眠佳.....	066	肥胖症——瘦身降脂身体好.....	093
三叉神经痛——去除病痛心情佳.....	067	中暑——拔罐除热显效果.....	094
面神经麻痹——拔除面瘫好容颜.....	068	类风湿性关节炎——疏经活络关节好.....	095
癫痫——调节脏腑气机畅.....	069	甲亢——缓解“大脖子病”.....	096
疲劳综合征——缓解劳累精神好.....	070	慢性肾炎——拔除炎症疗效好.....	097
呕吐——调和脾胃不恶心.....	071	前列腺炎——拔罐治病不用愁.....	098
胃痛——缓解疼痛消化好.....	072	膀胱炎——消除炎症小便畅.....	099
胃痉挛——解痉止痛治抽搐.....	073	尿道炎——拔除病痛助排便.....	100
胃下垂——改善下垂不适症.....	074	尿潴留——拔除不适排尿畅.....	101

- |                      |     |                      |     |
|----------------------|-----|----------------------|-----|
| 早泄——拔除此病拾尊严.....     | 102 | 强直性脊柱炎——早期预防疼痛少..... | 131 |
| 阳痿——拔治此病振雄风.....     | 103 | 网球肘——祛风散寒少酸胀.....    | 133 |
| 遗精——补心养肾除隐疾.....     | 104 | 风湿性关节炎——消肿止痛有奇效..... | 134 |
| 阴囊潮湿——祛湿止痒有疗效.....   | 105 | 麦粒肿——消炎祛肿眼睛好.....    | 136 |
| 性冷淡——拔除此症有奇效.....    | 106 | 鼻炎——温肺散寒效果好.....     | 137 |
| 不育症——拔除此病享幸福.....    | 107 | 鼻出血——疏肝解郁止血快.....    | 138 |
| 月经不调——益气补血周期准.....   | 108 | 咽喉肿痛——清热利咽疗效佳.....   | 139 |
| 痛经——调经止痛没问题.....     | 109 | 急性结膜炎——消肿明目见效快.....  | 140 |
| 闭经——调理身体好事来.....     | 110 | 急性扁桃体炎——温阳散寒止头痛..... | 141 |
| 崩漏——拔治此病有高招.....     | 112 | 梅尼埃综合征——养心安神治眩晕..... | 142 |
| 带下病——拔罐调理效果好.....    | 113 | 耳鸣耳聋——耳聪目明不是梦.....   | 144 |
| 子宫脱垂——防治此病需趁早.....   | 114 | 牙痛——清热祛火消肿痛.....     | 145 |
| 慢性盆腔炎——行气活血除炎症.....  | 115 | 青光眼——疏解经络降眼压.....    | 146 |
| 乳腺增生——消肿止痛有绝招.....   | 116 | 冻疮——保健体格冻疮不再犯.....   | 147 |
| 妊娠呕吐——减少胃酸止孕吐.....   | 117 | 疔疮——消肿散结好办法.....     | 148 |
| 胎位不正——调理气息胎位正.....   | 118 | 痤疮——清热解毒祛痘快.....     | 149 |
| 颈椎病——疏经活络松筋骨.....    | 119 | 皮肤瘙痒——祛痒止屑好舒爽.....   | 150 |
| 落枕——疏经止痛正筋骨.....     | 120 | 黄褐斑——疏肝解郁皮肤好.....    | 151 |
| 肩周炎——疏展筋骨治肩痛.....    | 121 | 脚气——消炎止痒效果好.....     | 152 |
| 膝关节炎——消炎止痛有良方.....   | 122 | 白癜风——疏经通络治顽疾.....    | 153 |
| 脚踝疼痛——拔罐除痛有高招.....   | 123 | 牛皮癣——疏风活血治“银屑”.....  | 154 |
| 小腿抽筋——缓解此症除抽搐.....   | 124 | 玫瑰糠疹——消炎祛屑无困扰.....   | 156 |
| 肌肉萎缩——经络通营养足.....    | 125 | 湿疹——改善皮肤不适.....      | 157 |
| 腰酸背痛——通经活络止疼痛.....   | 126 | 丹毒——清热解毒见效快.....     | 158 |
| 急性腰扭伤——通络止痛好办法.....  | 127 | 带状疱疹——缓解不适除疼痛.....   | 159 |
| 腰椎间盘突出——疏筋活血治腰痛..... | 128 | 神经性皮炎——祛风除燥治恶疾.....  | 160 |
| 腰肌劳损——疏经络补经气.....    | 129 |                      |     |
| 坐骨神经痛——疏展肌肉止疼痛.....  | 130 |                      |     |



# 李志刚教授<sup>之</sup> 拔罐养生全程指导

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



## 图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之拔罐养生全程指导/李志刚主编. —  
北京:中国轻工业出版社, 2014. 9  
(中医堂)  
ISBN 978-7-5019-9916-3

I. ①李… II. ①李… III. ①拔罐疗法 IV. ①  
R244. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第210171号

责任编辑: 孙 昕  
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 伍 丽  
版式设计: 谢丹丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年9月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9916-3 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

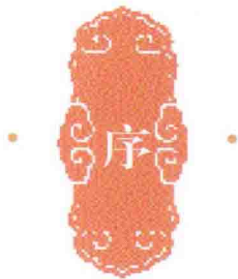
网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140389S2X101ZBF





随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活紧张，工作压力大，身心往往处在亚健康状态而不自知，不是腰酸背痛、颈肩疼痛，就是浑身没劲，但是去医院检查又没有什么异常。这时，人们需要一些简单方便的方法来调理身体、放松身心。拔罐正是很好的选择。

拔罐疗法为中医外治法中的重要部分，它以中医针灸学知识为基础，广泛应用于临床各科疾病的治疗。现代科学研究也在很多方面证实了拔罐具有良好的临床疗效，以简单、方便、廉价、有效等特点，受到广大群众的欢迎。拔罐作为自然疗法的重要组成部分，历史悠久，源远流长，千百年来广泛流传于民间，是中医学领域的瑰宝，它以中医的脏腑、经络、气血等理论为基础，采用“内病外治”的方法进行治疗。

拔罐疗法是以罐为工具，利用燃烧、挤压等方法排出罐内空气，使罐吸附于体表特定部位，产生刺激，形成局部充血或瘀血，而达到防病治病、强壮身体目的的一种治疗方法。拔罐疗法通过拔罐对经络、穴位处的皮肤、毛孔的吸拔作用，可以引导营卫之气运行输布，推动经脉气血，濡养脏腑组织器官，同时使虚弱的脏腑功能得以振奋，疏通经络，调整机体的阴阳平衡，从而达到健身祛病疗疾的目的。因为拔罐疗法对人体是一种全身的综合性疗法，所以无论什么样的疾病，根据病情选用不同的拔罐手法，都会起到一定的治疗和辅助治疗作用。尤其对失眠、疲劳综合征、颈椎病、肩周炎、腰椎病等常见疾病有很好的缓解和治疗作用。

本书用通俗易懂的语言讲解了拔罐的中医理论基础，如经络、穴位的基本知识，全息理论，以及各种穴位的适应证。还介绍了多种拔罐用具，常见疾病的拔罐方案，拔罐的注意事项及禁忌证等。本书教给你简便、实用、有效的防治方法，让你学会扶正人体正气，驱除体内寒邪、瘀滞等的拔罐法。拔罐疗法简单易学，不仅适用于生病的人，健康人也可以进行拔罐，特别是处于亚健康状态的人群。现在，你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己和家人解急时之需，疗身体之疾。



## 第一章 经络拔罐基础课——教你做最好的拔罐师

经络是我们的私人医生.....	008
人体最重要的十四大经脉.....	009
小穴位大作用.....	011
简便穴位定位法.....	013
拔罐的功效和作用机理.....	016
拔罐保健的必备器具.....	020
罐法大不同——常用的拔罐方法.....	022
拔罐疗法的操作步骤.....	023
拔罐时要注意的重要细节.....	024
拔罐过程中的异常反应及常见误区.....	025
认清拔罐的适应证和禁忌证.....	026

## 第二章 拔罐养生——防病保健康

健脾养胃——让您吃饭香.....	028	强身健体——增强免疫力.....	038
养心安神——让您睡眠好.....	029	阳虚体质——养护阳气，温中止泻.....	039
宣肺理气——让您呼吸畅.....	030	阴虚体质——滋阴降火，润燥生津.....	040
补肾强腰——让您肾气足.....	031	气虚体质——益气补虚，强健脾胃.....	041
瘦身降脂——让您身材完美.....	032	痰湿体质——健脾祛湿，益气化痰.....	042
调经止带——让女性没有烦恼.....	034	血瘀体质——活血化瘀，疏经通络.....	043
排毒通便——让您无毒一身轻.....	035	湿热体质——清热利湿.....	044
益气养血——让您红光满面.....	036		
降压降糖——让您远离“三高”.....	037		

## 第三章 罐到病自除——108种疾病的对症拔罐理疗法

感冒——解除不良状态.....	046	慢性胃炎——缓解炎症助消化.....	075
发热——拔罐退热有妙招.....	047	慢性胆囊炎——消炎止痛食欲好.....	076
咳嗽——止咳化痰见效快.....	048	消化性溃疡——饮食平衡胃口佳.....	077
支气管炎——止咳平喘有奇效.....	049	打嗝——补中益气治呃逆.....	078
肺炎——退热止咳效果佳.....	051	腹胀——排除胀气消化好.....	079
慢性咽炎——祛除炎症嗓子亮.....	052	腹泻——改善肠胃少泄泻.....	080
哮喘——呼吸平缓不喘息.....	053	便秘——排出毒素身体好.....	081
胸闷——心中舒坦不阻塞.....	054	痢疾——消积导滞清肠毒.....	082
空调病——疏经活络不酸痛.....	055	急性阑尾炎——常做拔罐防此病.....	083
头痛——拔罐止痛有疗效.....	056	急性肠炎——拔罐止泻效果佳.....	084
偏头痛——消除头痛很轻松.....	057	痔疮——清热泻火消肿痛.....	085
高血压——疏通经络降血压.....	058	脱肛——预防此病可拔罐.....	086
低血压——帮助循环升血压.....	059	脂肪肝——远离亚健康病症.....	087
冠心病——畅通心脉不气滞.....	061	肝炎——疏筋活络保健康.....	088
心律失常——平衡心跳少头晕.....	062	慢性肝炎——减轻症状能保健.....	089
中风后遗症——改善不适好舒爽.....	063	胆结石——拔罐治疗有奇效.....	090
神经衰弱——舒缓神经压力少.....	064	高血脂——预防疾病降血脂.....	091
眩晕——拔罐治晕效果好.....	065	糖尿病——新陈代谢稳血糖.....	092
失眠——疏肝解郁睡眠佳.....	066	肥胖症——瘦身降脂身体好.....	093
三叉神经痛——去除病痛心情佳.....	067	中暑——拔罐除热显效果.....	094
面神经麻痹——拔除面瘫好容颜.....	068	类风湿性关节炎——疏经活络关节好.....	095
癫痫——调节脏腑气机畅.....	069	甲亢——缓解“大脖子病”.....	096
疲劳综合征——缓解劳累精神好.....	070	慢性肾炎——拔除炎症疗效好.....	097
呕吐——调和脾胃不恶心.....	071	前列腺炎——拔罐治病不用愁.....	098
胃痛——缓解疼痛消化好.....	072	膀胱炎——消除炎症小便畅.....	099
胃痉挛——解痉止痛治抽搐.....	073	尿道炎——拔除病痛助排便.....	100
胃下垂——改善下垂不适症.....	074	尿潴留——拔除不适排尿畅.....	101

- 早泄——拔除此病拾尊严..... 102
- 阳痿——拔治此病振雄风..... 103
- 遗精——补心养肾除隐疾..... 104
- 阴囊潮湿——祛湿止痒有疗效..... 105
- 性冷淡——拔除此症有奇效..... 106
- 不育症——拔除此病享幸福..... 107
- 月经不调——益气补血周期准..... 108
- 痛经——调经止痛没问题..... 109
- 闭经——调理身体好事来..... 110
- 崩漏——拔治此病有高招..... 112
- 带下病——拔罐调理效果好..... 113
- 子宫脱垂——防治此病需趁早..... 114
- 慢性盆腔炎——行气活血除炎症..... 115
- 乳腺增生——消肿止痛有绝招..... 116
- 妊娠呕吐——减少胃酸止孕吐..... 117
- 胎位不正——调理气息胎位正..... 118
- 颈椎病——疏经活络松筋骨..... 119
- 落枕——疏经止痛正筋骨..... 120
- 肩周炎——疏展筋骨治肩痛..... 121
- 膝关节炎——消炎止痛有良方..... 122
- 脚踝疼痛——拔罐除痛有高招..... 123
- 小腿抽筋——缓解此症除抽搐..... 124
- 肌肉萎缩——经络通营养足..... 125
- 腰酸背痛——通经活络止疼痛..... 126
- 急性腰扭伤——通络止痛好办法..... 127
- 腰椎间盘突出——疏筋活血治腰痛..... 128
- 腰肌劳损——疏经络补经气..... 129
- 坐骨神经痛——疏展肌肉止疼痛..... 130
- 强直性脊柱炎——早期预防疼痛少..... 131
- 网球肘——祛风散寒少酸胀..... 133
- 风湿性关节炎——消肿止痛有奇效..... 134
- 麦粒肿——消炎祛肿眼睛好..... 136
- 鼻炎——温肺散寒效果好..... 137
- 鼻出血——疏肝解郁止血快..... 138
- 咽喉肿痛——清热利咽疗效佳..... 139
- 急性结膜炎——消肿明目见效快..... 140
- 急性扁桃体炎——温阳散寒止头痛..... 141
- 梅尼埃综合征——养心安神治眩晕..... 142
- 耳鸣耳聋——耳聪目明不是梦..... 144
- 牙痛——清热祛火消肿痛..... 145
- 青光眼——疏解经络降眼压..... 146
- 冻疮——保健体格冻疮不再犯..... 147
- 疔疮——消肿散结好办法..... 148
- 痤疮——清热解毒祛痘快..... 149
- 皮肤瘙痒——祛痒止屑好舒爽..... 150
- 黄褐斑——疏肝解郁皮肤好..... 151
- 脚气——消炎止痒效果好..... 152
- 白癜风——疏经通络治顽疾..... 153
- 牛皮癣——疏风活血治“银屑”..... 154
- 玫瑰糠疹——消炎祛屑无困扰..... 156
- 湿疹——改善皮肤不适..... 157
- 丹毒——清热解毒见效快..... 158
- 带状疱疹——缓解不适除疼痛..... 159
- 神经性皮炎——祛风除燥治恶疾..... 160

# 第一章

## 经络拔罐基础课

——教你做最好的拔罐师



人体的经络像是生命的大河，河中流淌的水——气和血在人的身体中川流不息地运行。实际上，经络“内连五脏六腑，外连筋骨皮毛”，纵横交错地令人体形成了一个有机的整体，人体当中的气血精微物质全都于经络当中运行。经络就像是人体内的河流，从大河到小溪，分布于身体不同的部位，所有的脏腑和器官都通过它相互联系。平时我们一定要保持这些道路的通畅，只有这样才能保证机体的正常运行，达到身体健康。

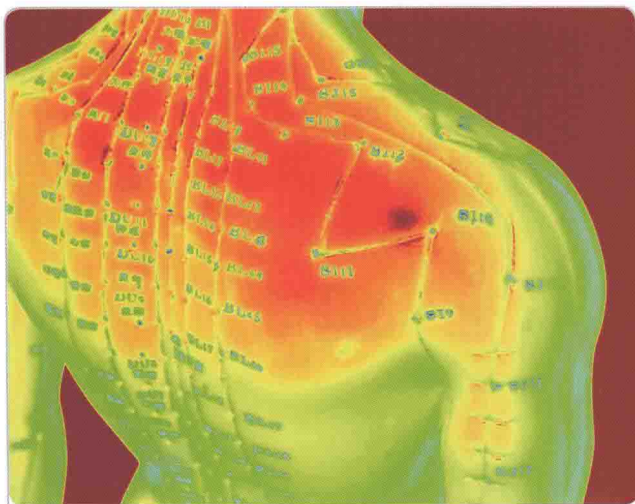
## 经络 是我们的私人医生

可能每个人都会希望自己能够有一个私人医生，这样便可以随时对自己身体所出现的不适作出准确的判断，并且对疾病进行迅速有效的治疗。其实这并非什么无法实现的梦想。我们每个人都有一个人随身携带的专属医生，那就是经络。《黄帝内经》中指出经络可以“决生死，治百病”。

以往我们之所以没能对经络进行很好的利用，根本的原因是中医传统理论深奥难懂，一般人很难深入其中。其实经络向内归属于五脏六腑，向外四通八达于四肢百骸，把人体各部分联系成了奥妙无穷的全体。当经络不通时，身体的某些部位就会出现不适的症状，而通过拔罐等刺激可以疏通经络中瘀阻的气血，气血通了，不舒服的感觉自然也就消失了。

每个人都希望自己可以健康长寿，其实能够延年益寿的灵丹妙药就在我们的身上，根本就不需要苦苦寻找。经络就是随身携带的保健医生，通过经络可以在疾病刚刚出现征兆的时候就进行保健。无论体质如何，疏通经络都能使之常保健康，而其中一种有效的“药方”就是拔罐了。通过经络来强身健体虽然听起来非常深奥，但是使用起来却非常简单。

在传统医学理论当中，经络理论可以说是最独特、最神奇、最源远流长的一部分。历代医家都对经络疗法推崇备至。治疗疾病和预防保健，经络和各种穴位堪称是蕴含在人体内的金矿，从中挖掘出的闪光的金子数也数不清。在医疗技术相当发达的今天，经络的理论越发显得有效而又重要。



经络是气血的通道，保持经络通畅，才能保持身体健康

经络分布的独特性造就了它的神奇，人体的整个经络如同一个立体架构的信息网，而穴位便是这个网上面的交会点。无论是中医的其他疗法还是西医，所有的治疗理论和方法都没有像经络一样，具有这样复杂庞大的体系，可以涵盖人体内外深浅各个脏器和组织。这也就确立了经络穴位无可比拟的治疗效果。

以十二正经、奇经八脉为主的经络体系，还包括十五络脉、十二经别、十二经筋和十二皮部等各个层次分类。整个经络纵横交错，入里出表，上下交会，阴阳融合，走行在人体各个脏腑组织之间。其中，经筋、皮部联络肢体筋肉皮肤；浮络和孙络联络着体表各细微之处。这样经络在身体里联络脏腑、沟通四肢和百骸，如山川河流般将人体联系成一个有机的整体，使所有的活动保持着阴阳协调、整体统一。

经络超越了神经系统、循环系统和血液系统等各种分类，它承载着人体的气血精微，并将其运输到人体的各个部分，使人体的体表、五官、九窍、脏腑、皮肉和筋骨均能受到温润濡养，又能够带走人体垃圾。这样就保证了身体有效地运转，避免出现疾病而产生痛苦。中医说经络行气血而营阴阳，就是对经络集大成作用的概括。所以从中医的角度看，经络的运行使营卫之气密布全身，在内调五脏六腑，在外抗御病邪、保卫机体。

事实上，经络的确可以反映人体不同程度的变化，不管是任何时期还是任何部位，都会具有相应的体现。因为经络沟通联络着人体内外，当疾病入侵人体后，体内就会发生变化，有时候这些疾病更是通过经络传输。因此经络可反映出变化中的疾病，例如按压经络可出现明显的压痛，或在经络循行路线上的皮肤有结节、条纹状物等，有时还可能会出现局部皮肤的形态、色泽、温度等的变化，甚至直接在穴位处产生痛感等。这时经络就成为了最直观的诊断器，世界上任何检验的仪器都很难超越经络的准确性，因为人体本身就是最精密的仪器。如果要查找和治疗疾病的话，经络绝对是一个不错的选择。

## 人体最重要的十四大经脉

中医将经络系统分为十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉等组成部分。十二经脉和奇经八脉的任督二脉构成了人体的“十四经”，而且经脉上各有所属的病症和腧穴，它们是经络系统的主要部分，也是中医理疗方法的基础。

### 01 手太阴肺经



手太阴肺经主治病症：胸部满闷、肺胀、气喘、咳嗽、心烦、气短、肩背痛、手足心热，以及经脉所过部位的疼痛。

手太阴肺经腧穴包括：中府、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商等。

### 02 手阳明大肠经



手阳明大肠经主治病症：头面五官疾患、咽喉疾病、皮肤病、肠胃病、神志病及经脉循行部位的其他病症。

手阳明大肠经腧穴包括：商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髎、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、口禾髎、迎香等。

### 03 足阳明胃经



足阳明胃经主治病症：肠胃等消化系统、神经系统、呼吸系统、心血管系统某些病症和咽喉、头面、口、牙、鼻等器官病症，以及本经脉所经过部位之病症。

足阳明胃经腧穴包括：承泣、四白、巨髎、地仓、大迎、颊车、下关、头维、人迎、水突、气舍、缺盆、气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根、不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来、气冲、髀关、伏兔、阴市、梁丘、犊鼻、足三里、上巨虚、条口、下巨虚、丰隆、解溪、冲阳、陷谷、内庭、厉兑等。

### 04 足太阴脾经



足太阴脾经主治病症：脾胃病、妇科、前阴病及经脉循行部位的其他病症。

足太阴脾经腧穴包括：隐白、大都、太白、公孙、商丘、三阴交、漏谷、地机、阴陵泉、血海、箕门、冲门、府舍、腹结、大横、腹哀、食窦、天溪、胸乡、周荣、大包等。

### 05 手少阴心经



手少阴心经主治病症：心、胸、神志及经脉循行部位的其他病症。

手少阴心经腧穴包括：极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郛、神门、少府、少冲等。

### 06 手太阳小肠经



手太阳小肠经主治病症：主治头、颈、耳、眼、咽喉病、热病、神志病及经脉循行部位的其他病症。

手太阳小肠经腧穴包括：少泽、前谷、后溪、腕骨、阳谷、养老、支正、小海、肩贞、臑俞、天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩中俞、天窗、天容、颧髎、听宫等。

### 07 足太阳膀胱经



足太阳膀胱经主治病症：泌尿生殖系统、神经精神方面、呼吸系统、心血管系统、消化系统病症和热性病，以及本经脉所经过部位的病症。

足太阳膀胱经腧穴包括：睛明、攒竹、眉冲、曲差、五处、承光、通天、络却、玉枕、天柱、大杼、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞、肝俞、胆

俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞、中膂俞、白环俞、上髎、次髎、中髎、下髎、会阳、承扶、殷门、浮郄、委阳、委中、附分、魄户、膏肓、神堂、譩譩、膈关、魂门、阳纲、意舍、胃仓、育门、志室、胞育、秩边、合阳、承筋、承山、飞扬、跗阳、昆仑、仆参、申脉、金门、京骨、束骨、足通谷、至阴等。

## 08 足少阴肾经



主治病症：主治妇科病，前阴病，肾、肺、咽喉病及经脉循行部位的其他病症。

腧穴包括：涌泉、然谷、太溪、大钟、水泉、照海、复溜、交信、筑宾、阴谷、横骨、大赫、气穴、四满、中注、育俞、商曲、石关、阴都、腹通谷、幽门、步廊、神封、灵墟、神藏、或中、俞府等。

## 09 手厥阴心包经



手厥阴心包经主治病症：心、胸、胃、神志病以及经脉循行部位的其他病症。

手厥阴心包经腧穴包括：天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲等。

## 10 手少阳三焦经



手少阳三焦经主治病症：侧头、耳、眼、胸胁、咽喉病，热病以及经脉循行部位的其他病症。

手少阳三焦经腧穴包括：关冲、液门、中渚、阳池、外关、支沟、会宗、三阳络、四渎、天井、清冷渊、消泅、臑会、肩髃、天髎、天牖、翳风、瘰脉、颊息、角孙、耳门、耳和髎、丝竹空等。

## 11 足少阳胆经



足少阳胆经主治病症：侧头、眼、耳、咽喉病，神志病，热病以及经脉循行部位的其他病症。

足少阳胆经腧穴包括：瞳子髎、听会、上关、颌厌、悬颅、悬厘、曲鬓、率谷、天冲、浮白、头窍阴、完骨、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池、肩井、渊腋、辄筋、日月、京门、带脉、五枢、维道、居髎、环跳、风市、中渎、膝阳

关、阳陵泉、阳交、外丘、光明、阳辅、悬钟、丘墟、足临泣、地五会、侠溪、足窍阴等。

## 12 足厥阴肝经



足厥阴肝经主治病症：肝病、妇科病、前阴病以及经脉循行部位的其他病症。

足厥阴肝经腧穴包括：大敦、行间、太冲、中封、蠡沟、中都、膝关、曲泉、阴包、足五里、阴廉、急脉、章门、期门等。

## 13 督脉



督脉主治病症：神志病，热病，腰骶、背、头颈局部病症及相应的内脏疾病。

督脉腧穴包括：长强、腰俞、腰阳关、命门、悬枢、脊中、中枢、筋缩、至阳、灵台、神道、身柱、陶道、大椎、哑门、风府、脑户、强间、后顶、百会、前顶、囟会、上星、神庭、素髎、水沟、兑端、龈交等。

## 14 任脉



任脉主治病症：腹、胸、颈、头面的局部病症及相应的内脏器官疾病，少数腧穴有强壮作用或可治疗神志病。

任脉腧穴包括：会阴、曲骨、中极、关元、石门、气海、阴交、神阙、水分、下脘、建里、中脘、上脘、巨阙、鸠尾、中庭、膻中、玉堂、紫宫、华盖、璇玑、天突、廉泉、承浆等。

另外还有其它一些穴位，也都有自己的名字和固定的位置，但是不属于十四经，它们属于另外一个系统，那就是“经外奇穴”，简称“奇穴”，其中也包括许多近代发现并获得认可的新穴。



## 小穴位大作用

远古时代没有医生、医院，没有先进的设备，更没有所谓的灵丹妙药，那么当我们的祖先身体出现不舒服的时候，他们会怎么办呢？虽然那时根本谈不上有什么医疗条件，但是我们的祖先发现在病痛的地方按按揉揉，或者用小石头刺一刺，小木棍扎一扎，就能在一定程度上减轻病痛，这就是经络穴位的神奇之处，其实这种“以痛为腧”的取穴方式，就是中医腧穴理论的原形。

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所侵袭之处。当脏腑有病或者邪气侵犯人体后引起脏腑经络气血功能失调时，均会在相应的穴位发生反应。因此，在防治疾病时，穴位是针灸治疗疾病的刺激点与反应点，以通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于调和，从而达到有效祛除病邪的目的。

穴位治疗疾病的关键就是接受适当的刺激以通经脉，调气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于调和，从而达到祛除病邪的目的。拔罐治疗的原理，就是通过刺激局部的穴位，发挥经络的调整和传导作用，给脏腑甚至于机体以整体影响。

穴位具有4个治疗作用，即近治作用、远治作用、特殊治疗作用和整体治疗作用，这是运用经络穴位的理论为基础总结出的。

### 近治作用——穴位所在，主治所在

穴位的近治作用是指所有的穴位均可治疗其所在部位局部及邻近组织、器官的病症，这是所有穴位主治作用所具有的共同点。如睛明、承泣、攒竹、瞳子

髎等穴位均在眼周及其邻近部位，所以它们均可治疗眼部疾病；中脘、梁门等穴位均在胃脘部，所以均可治疗胃脘痛；膝眼、梁丘、阳陵泉等穴位在膝关节附近，所以均可治疗膝关节疼痛等膝关节疾病。这些都是穴位用于治疗局部体表或邻近内脏疾患的例子。

### 远治作用——经脉所过，主治所及

远治作用是十四经穴位主治作用的基本规律，在十四经穴位中，尤其是十二经脉在四肢肘以下的穴位，不仅能治局部病症，而且能治本经循行所到的远端部位的脏腑的病症，甚至具有治疗全身病患的作用，即“经脉所过，主治所及”。

经穴，顾名思义是经络之穴，这也就指明了经穴主治与经络之间的关系。经穴的远治作用与经络的循行分布是紧密相关的，穴位在远治作用中除能治疗本经病变以外，还能治疗相表里的经脉疾患。例如，手少阴心经上肘以下的穴位，一般都能预防和治疗心血管系统、神经系统、大脑等部位的疾病，而手少阴心经所出现的病症，又同该条经脉上的穴位主治功能基本一致。经络与全身各部有表里相合、相互制约等多



火罐拔取丝竹空穴，可以改善和缓解眼部疾患



火罐拔取大椎穴可以退热解表