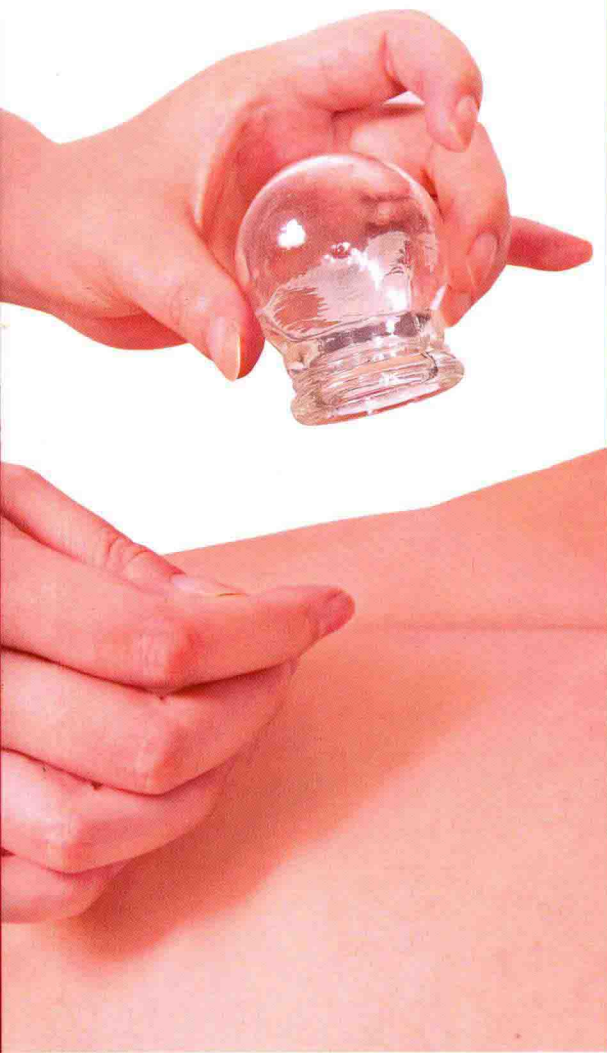


拔去病痛一身轻



拔罐

真有效

简易



主编 成向东

北京市鼓楼中医医院康复科 副主任医师

拔罐是中医传统自然疗法之一。用杯罐作工具，借热力排去其中的空气产生负压，使其吸着于皮肤，造成局部瘀血现象，具有逐寒祛湿、疏通经络、祛除瘀滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热的作用，从而达到扶正祛邪、防病治病的目的。

【一吸一拔就养生，从头到脚都轻松】

吸拔间，一切不适灰飞烟灭

123个拔罐穴位的详解

8种拔罐保健方法

4种常见疾病的拔罐疗法

2种亚健康问题的拔罐调理



张

青岛出版社
QINGDAO

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

真有效 简易拔罐

成向东 主编

北京市鼓楼中医医院康复科副主任医师



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

真有效简易拔罐 / 成向东主编. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5552-0032-1

I. ①真… II. ①成… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309292号

《真有效简易拔罐》编委会名单

主 编: 成向东

副主编: 石艳芳 张 伟 郭立英 丁茗敏

编 委: 牛东升 李青凤 刘红霞 张金华 石 沛 魏丽朋 戴俊益
李明杰 于永珊 葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 迪
余 梅 李 利 王能祥 赵永利 石玉林 樊淑民 谢铭超
王会静 王 娟 徐开全 杨慧勤 崔丽娟 石艳婷 李 丹
逯春辉 李 军 李 青 梁焕成 常玉欣 黄山章 王 丽
袁雪飞 张景泽 张俊生 张辉芳 张 瑞

书 名 真有效简易拔罐

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 袁 贞

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚世视

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

开 本 16开(715mm×1010mm)

印 张 17

书 号 ISBN 978-7-5552-0032-1

定 价 36.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类

前言

拔罐是祖国医学宝贵遗产之一，在我国民间使用很久了，俗称“拔罐子”“吸筒”，在《本草纲目拾遗》中叫作“火罐气”，《外科正宗》中又叫“拔筒法”。拔罐疗法以罐作工具，借助热力或用抽气等方法排出罐内的空气以产生负压，使其吸拔于穴位或患处，通过负压和温热刺激来调治疾病。

中医认为，拔罐能够疏通经络、调理气血、散寒除湿、调整机体的阴阳平衡，从而达到保健和调治疾病的目的。拔罐疗法的应用范围很广泛，在临床上经常用来调治内科、外科、妇科、男科、儿科、皮肤科、五官科等多种疾病，而且疗效显著，对各种慢性病的调治效果尤佳。

为了让读者熟悉拔罐治病的方法，并能在生活中实践运用，我们编写了《真有效简易拔罐》一书。全书分为十章，教给读者用拔罐防病、祛病、养生的方法。

第一章，介绍拔罐基础知识，让您了解拔罐的体位、方法、宜忌等常识。第二章，重点介绍人体的14条经脉，让您了解身体的经络穴位。第三、第四章，介绍拔罐的八大养生功效和亚健康的调理，让疾病远离您。第五、第六、第七章，介绍常见内科、外科、五官科疾病的拔罐疗法，呵护您的身心健康。第八章，从女性常见疾病入手，详细介绍拔罐疗法，内调外养，关爱女性健康。第九章，介绍男性疾病的拔罐调理方法，赶走常见男性病。第十章，介绍美容养颜的拔罐秘方，让女性朋友拔出美丽、拔出健康。

相信此书的精心奉送，能让您和家人都获得丰富的拔罐知识，找到养生祛病的方法，给您和家人带来更多的健康与快乐。



目 录

CONTENTS

第一章 拔罐基础知识全知道

拔罐对身体有哪些好处 / 12

拔罐方法有哪些 / 13

拔罐疗法须遵循的原则 / 16

拔罐的注意事项有哪些 / 17

拔罐的常用器具有哪些 / 18

拔罐的常用体位有哪些 / 19

拔罐疗法的操作顺序要牢记 / 21

拔罐时间要控制好 / 24

拔罐有哪些适应证和禁忌证 / 26

不同罐象对健康有哪些提示 / 27

第二章 疏通14条经脉，我的健康我做主

了解经络和穴位 / 30

如何快速找到穴位 / 32

手太阴肺经 / 34

手阳明大肠经 / 36

足阳明胃经 / 38

足太阴脾经 / 40

手少阴心经 / 42

手太阳小肠经 / 44

足太阳膀胱经 / 46

足少阴肾经 / 48

手厥阴心包经 / 50

手少阳三焦经 / 52

足少阳胆经 / 54

足厥阴肝经 / 56

督脉 / 58

任脉 / 60



第三章 疏经活络，从头到脚都健康

养心安神

清心泻火，宽中理气 / 64

益智健脑

滋阴补肾，养心健脑 / 66

补肾益精

温中益气，扶正固本 / 68

调和脾胃

通调腑气，和胃止痛 / 70

缓解疲劳

舒筋解痉，强健腰膝 / 72

滋肝明目

养肝明目，疏肝理气 / 74

强筋健骨

调理脏腑，补益虚损 / 76

提高免疫力

调理中气，补肾壮阳 / 78

第四章 防治未病，改善亚健康状态

精神抑郁

疏肝理气，祛除湿热 / 82

食欲不振

健脾和胃，补中益气 / 86

上火

清热泻火，调理脏腑 / 90

失眠

调和气血，安神定志 / 94

肌肉酸痛

活血化瘀，通经活络 / 97

心悸

宽胸理气，调养心脏 / 100

晕车晕船

通经活络，止晕止吐 / 104

第五章

调理脏腑，治疗内科常见病

感冒

清热解表，宣通肺气 / 110

咳嗽

清热排毒，止咳平喘 / 114

头痛头晕

镇静止痛，通经活络 / 118

偏头痛

镇静止痛，通经活络 / 122

心绞痛

宽胸理气，通络安神 / 126

高血压

疏肝理气，降火降压 / 130

糖尿病

培补元气，降低血糖 / 134

慢性胃炎

和胃健脾，理中降逆 / 138

腹泻

健脾理气，调理胃肠功能 / 142

便秘

理气降逆，调理肠胃 / 146

慢性咽炎

清咽利喉，宣通肺气 / 150

第六章

活血化瘀，祛除外科常见病

颈椎病

消瘀散结，理气通络 / 156

落枕

疏通经络，舒筋止痛 / 160

坐骨神经痛

舒筋活络，强健腰膝 / 164

慢性腰肌劳损

疏经活络，散瘀活血 / 167

肩周炎

舒筋活络，通经止痛 / 171

腰椎间盘突出症

疏经活络，散瘀活血 / 175

风湿性关节炎

镇痛消炎，通利关节 / 179

第七章

祛风开窍，远离五官科常见病

近视

明目醒脑，活血通络 / 184

慢性鼻炎

疏风解表，清热排毒 / 188

鼻出血

清热止血，活血消瘀 / 192

第八章 内调外养，消除常见女性病

乳腺增生

消痛止痒，缓解疼痛 / 198

月经不调

调理气血，固本调经 / 201

痛经

活血调经，减轻疼痛 / 204

更年期综合征

疏肝理气，调补气血 / 208

不孕

固本培元，调补气血 / 212

妊娠呕吐

调理肠胃，预防呕吐 / 216

产后缺乳

疏肝理气，疏通经络 / 220

产后腹痛

通经活络，缓解疼痛 / 224

第九章 固本培元，赶走常见男性病

前列腺炎

清热利湿，补益下焦 / 230

遗精

健脾益血，调肝补肾 / 234

阳痿

固本培元，生发阳气 / 238

秃顶

固本培元，益肾壮阳 / 242

饮酒过度

清头明目，调节肠胃 / 246

第十章 调理气血，恢复美丽容颜

皮肤粗糙

调理脏腑，益气活血 / 252

面色晦暗

益气活血，祛斑养颜 / 256

面部皱纹

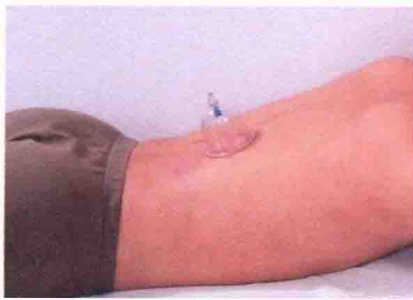
健脾益血，祛皱美容 / 260

口臭

调理肠胃，消火解毒 / 264

肥胖

健脾除湿，调理肠胃 / 268





真有效 简易拔罐

成向东 主编

北京市鼓楼中医医院康复科副主任医师



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

真有效简易拔罐 / 成向东主编. — 青岛: 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5552-0032-1

I. ①真… II. ①成… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309292号

《真有效简易拔罐》编委会名单

主 编: 成向东

副主编: 石艳芳 张 伟 郭立英 丁茗敏

编 委: 牛东升 李青凤 刘红霞 张金华 石 沛 魏丽朋 戴俊益
李明杰 于永珊 葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 迪
余 梅 李 利 王能祥 赵永利 石玉林 樊淑民 谢铭超
王会静 王 娟 徐开全 杨慧勤 崔丽娟 石艳婷 李 丹
逯春辉 李 军 李 青 梁焕成 常玉欣 黄山章 王 丽
袁雪飞 张景泽 张俊生 张辉芳 张 瑞

书 名 真有效简易拔罐

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 袁 贞

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚世视

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

开 本 16开(715mm×1010mm)

印 张 17

书 号 ISBN 978-7-5552-0032-1

定 价 36.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类

前言

拔罐是祖国医学宝贵遗产之一，在我国民间使用很久了，俗称“拔罐子”“吸筒”，在《本草纲目拾遗》中叫作“火罐气”，《外科正宗》中又叫“拔筒法”。拔罐疗法以罐作工具，借助热力或用抽气等方法排出罐内的空气以产生负压，使其吸拔于穴位或患处，通过负压和温热刺激来调治疾病。

中医认为，拔罐能够疏通经络、调理气血、散寒除湿、调整机体的阴阳平衡，从而达到保健和调治疾病的目的。拔罐疗法的应用范围很广泛，在临床上经常用来调治内科、外科、妇科、男科、儿科、皮肤科、五官科等多种疾病，而且疗效显著，对各种慢性病的调治效果尤佳。

为了让读者熟悉拔罐治病的方法，并能在生活中实践运用，我们编写了《真有效简易拔罐》一书。全书分为十章，教给读者用拔罐防病、祛病、养生的方法。

第一章，介绍拔罐基础知识，让您了解拔罐的体位、方法、宜忌等常识。第二章，重点介绍人体的14条经脉，让您了解身体的经络穴位。第三、第四章，介绍拔罐的八大养生功效和亚健康的调理，让疾病远离您。第五、第六、第七章，介绍常见内科、外科、五官科疾病的拔罐疗法，呵护您的身心健康。第八章，从女性常见疾病入手，详细介绍拔罐疗法，内调外养，关爱女性健康。第九章，介绍男性疾病的拔罐调理方法，赶走常见男性病。第十章，介绍美容养颜的拔罐秘方，让女性朋友拔出美丽、拔出健康。

相信此书的精心奉送，能让您和家人都获得丰富的拔罐知识，找到养生祛病的方法，给您和家人带来更多的健康与快乐。



目 录

CONTENTS

第一章

拔罐基础知识全知道

拔罐对身体有哪些好处 / 12

拔罐方法有哪些 / 13

拔罐疗法须遵循的原则 / 16

拔罐的注意事项有哪些 / 17

拔罐的常用器具有哪些 / 18

拔罐的常用体位有哪些 / 19

拔罐疗法的操作顺序要牢记 / 21

拔罐时间要控制好 / 24

拔罐有哪些适应证和禁忌证 / 26

不同罐象对健康有哪些提示 / 27

第二章

疏通14条经脉，我的健康我做主

了解经络和穴位 / 30

如何快速找到穴位 / 32

手太阴肺经 / 34

手阳明大肠经 / 36

足阳明胃经 / 38

足太阴脾经 / 40

手少阴心经 / 42

手太阳小肠经 / 44

足太阳膀胱经 / 46

足少阴肾经 / 48

手厥阴心包经 / 50

手少阳三焦经 / 52

足少阳胆经 / 54

足厥阴肝经 / 56

督脉 / 58

任脉 / 60



第三章 疏经活络，从头到脚都健康

养心安神

清心泻火，宽中理气 / 64

益智健脑

滋阴补肾，养心健脑 / 66

补肾益精

温中益气，扶正固本 / 68

调和脾胃

通调腑气，和胃止痛 / 70

缓解疲劳

舒筋解痉，强健腰膝 / 72

滋肝明目

养肝明目，疏肝理气 / 74

强筋健骨

调理脏腑，补益虚损 / 76

提高免疫力

调理中气，补肾壮阳 / 78

第四章 防治未病，改善亚健康状态

精神抑郁

疏肝理气，祛除湿热 / 82

食欲不振

健脾和胃，补中益气 / 86

上火

清热泻火，调理脏腑 / 90

失眠

调和气血，安神定志 / 94

肌肉酸痛

活血化瘀，通经活络 / 97

心悸

宽胸理气，调养心脏 / 100

晕车晕船

通经活络，止晕止吐 / 104

第五章

调理脏腑，治疗内科常见病

感冒

清热解表，宣通肺气 / 110

咳嗽

清热排毒，止咳平喘 / 114

头痛头晕

镇静止痛，通经活络 / 118

偏头痛

镇静止痛，通经活络 / 122

心绞痛

宽胸理气，通络安神 / 126

高血压

疏肝理气，降火降压 / 130

糖尿病

培补元气，降低血糖 / 134

慢性胃炎

和胃健脾，理中降逆 / 138

腹泻

健脾理气，调理胃肠功能 / 142

便秘

理气降逆，调理肠胃 / 146

慢性咽炎

清咽利喉，宣通肺气 / 150

第六章

活血化瘀，祛除外科常见病

颈椎病

消瘀散结，理气通络 / 156

落枕

疏通经络，舒筋止痛 / 160

坐骨神经痛

舒筋活络，强健腰膝 / 164

慢性腰肌劳损

疏经活络，散瘀活血 / 167

肩周炎

舒筋活络，通经止痛 / 171

腰椎间盘突出症

疏经活络，散瘀活血 / 175

风湿性关节炎

镇痛消炎，通利关节 / 179

第七章

祛风开窍，远离五官科常见病

近视

明目醒脑，活血通络 / 184

慢性鼻炎

疏风解表，清热排毒 / 188

鼻出血

清热止血，活血消瘀 / 192

第八章 内调外养，消除常见女性病

乳腺增生

消痈止痒，缓解疼痛 / 198

月经不调

调理气血，固本调经 / 201

痛经

活血调经，减轻疼痛 / 204

更年期综合征

疏肝理气，调补气血 / 208

不孕

固本培元，调补气血 / 212

妊娠呕吐

调理肠胃，预防呕吐 / 216

产后缺乳

疏肝理气，疏通经络 / 220

产后腹痛

通经活络，缓解疼痛 / 224

第九章 固本培元，赶走常见男性病

前列腺炎

清热利湿，补益下焦 / 230

遗精

健脾益血，调肝补肾 / 234

阳痿

固本培元，生发阳气 / 238

秃顶

固本培元，益肾壮阳 / 242

饮酒过度

清头明目，调节肠胃 / 246

第十章 调理气血，恢复美丽容颜

皮肤粗糙

调理脏腑，益气活血 / 252

面色晦暗

益气活血，祛斑养颜 / 256

面部皱纹

健脾益血，祛皱美容 / 260

口臭

调理肠胃，消火解毒 / 264

肥胖

健脾除湿，调理肠胃 / 268

