

中医拔罐 轻图典



Zhongyi Baguan Qing Tudian

一拔就灵的老验方
一看就会的拔罐法

拔罐除寒湿痰瘀，通经络，调虚实，安和五脏，
拔除病痛，健康有道。

自疗有方

87个

对症理疗方案
边看边学，即学即用，一拔灵
标本兼治，按图索骥祛百病



跟着视频
学拔罐

臧俊岐 主编

简单易学，治病手到擒来，拔出毒素一身轻

自
疗
有
方

中医拔罐 轻图典

臧俊岐◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中医拔罐轻图典/臧俊岐主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2018. 4

(自疗有方)

ISBN 978-7-5388-9522-3

I. ①中… II. ①臧… III. ①拔罐疗法—图解 IV.
①R244.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第015768号

中医拔罐轻图典

ZHONGYI BAGUAN QING TUDIAN

主 编 臧俊岐

责任编辑 徐 洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 120千字

版 次 2018年4月第1版

印 次 2018年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9522-3

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

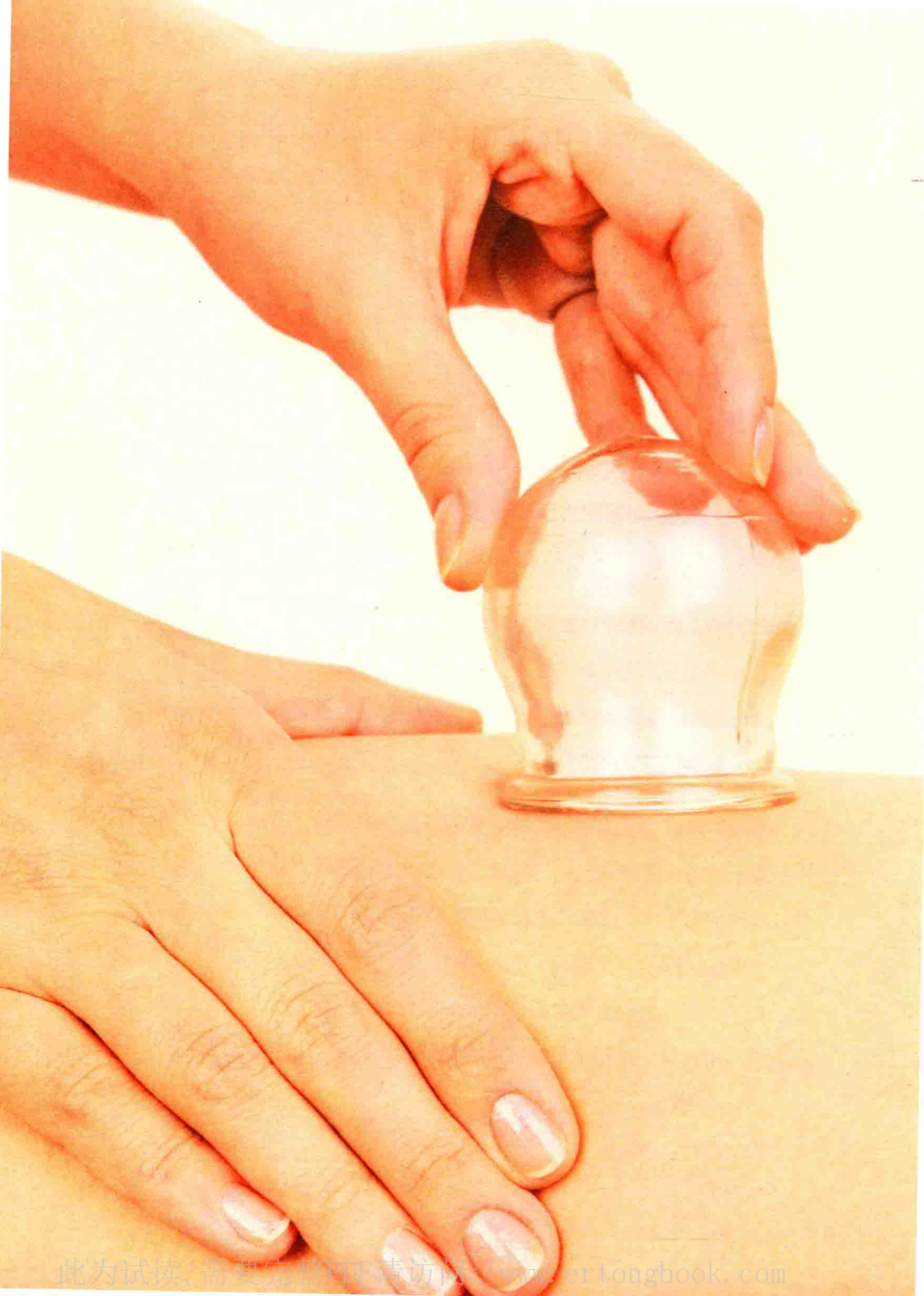
前言

PREFACE

拔罐疗法在中国有着悠久的历史,早在成书于西汉时期的帛书《五十二病方》中就有关于“角法”的记载,角法类似于后世的火罐疗法,现代科学研究从很多方面证实拔罐的临床效果极为显著。拔罐疗法简单、方便、廉价、效验,深受人民群众的欢迎。拔罐作为自然疗法的重要组成部分,以中医脏腑、经络、气血等理论为基础,采用“内病外治”的方法,达到防病治病的目的;拔罐疗法是基于民族文化和传统科学技术的宝贵遗产,历史悠久,源远流长,千百年来广泛流传于民间,是人类医学领域的瑰宝。

拔罐疗法通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用,引导营卫之气运行输布,鼓动经脉气血濡养脏腑组织器官、温煦皮毛,同时使虚衰的脏腑功能得以振奋、经络得以畅通,机体的阴阳平衡及气血得以调整,从而达到健身祛病疗疾的目的。

本书用通俗易懂的语言讲解了拔罐疗法的中医理论基础,如经络、穴位的基本知识,各种穴位的适应证,拔罐的理论基础,拔罐操作方法,常见疾病的拔罐方案,拔罐的注意事项及禁忌证等,让您简单识别常见疾病,轻松掌握拔罐疗法。在精确配图的同时,我们对每种疾病都配有一个二维码,动手扫描二维码立刻能看到对应的穴位及相关的治疗手法,让您一学就会、一用就灵。希望本书能够成为您和家人养生治病的好帮手!



目录

CONTENTS

第1章

传统自然疗法——拔罐

002 经穴拔罐，应先了解穴位的功效

002 拔罐疗法的生物作用

003 拔罐疗法的治病原理

004 拔罐的7大功效

006 人体最重要的十四大经脉

006 手太阴肺经

006 手阳明大肠经

007 足阳明胃经

007 足太阴脾经

008 手少阴心经

008 手太阳小肠经

009 足太阳膀胱经

009 足少阴肾经

010 手厥阴心包经

010 手少阳三焦经

011 足少阳胆经

011 足厥阴肝经

012 任脉

012 督脉

013 拔罐取穴——图解5种找穴技巧

013 手指同身寸度量法

014 骨度分寸法

015 标志参照法

015 感知找穴法

016 拔罐保健养生的必备器具

016 常用罐具及特点

017 拔罐的辅助工具

018 拔罐疗法的操作步骤

018 准备

018 患者体位

019 选罐

019 擦洗消毒

019 温罐

019 施术

019 询问

019 拔罐时间

020 点面结合，拔罐手法活学活用

020 单罐法与多罐法

020 走罐法

021 闪罐法

021 留罐法

022 转罐法

022 起罐的方法

023 拔罐征象——罐印代表的健康状况

024 拔罐时异常反应的预防与应急处理

目录

CONTENTS

- 024 拔罐时常出现的正常反应
- 024 拔罐的异常反应及处理方法
- 025 全方位答疑, 拒绝拔罐误区
- 025 拔罐后马上洗澡
- 025 留罐时间越长越好
- 025 同一位置反复拔罐
- 026 拔罐的注意事项和禁忌证
- 026 拔罐的注意事项
- 026 拔罐的禁忌证

第 2 章

拔一拔, 赶走亚健康

- 028 头痛
- 030 偏头痛
- 032 眩晕
- 034 失眠
- 036 神经衰弱
- 038 三叉神经痛
- 040 面神经麻痹
- 042 空调病
- 044 疲劳综合征

第 3 章

“罐”疗常见病

- 046 感冒
- 048 发热
- 050 咳嗽
- 052 支气管炎
- 054 肺炎
- 056 哮喘
- 058 胸闷
- 060 心律失常
- 062 贫血
- 064 呕吐
- 066 胃痛
- 068 慢性胃炎
- 070 急性肠炎
- 072 胃下垂
- 074 胃痉挛
- 076 脂肪肝
- 078 胆结石
- 080 腹泻
- 082 便秘
- 084 脱肛
- 086 痔疮
- 088 肥胖症

- 090 鼻炎
- 092 慢性咽炎
- 094 咽喉肿痛
- 096 牙痛
- 098 痤疮
- 100 皮肤瘙痒
- 102 冻疮

第 4 章

“罐”疗慢性病

- 104 高血压
- 106 低血压
- 108 高脂血症
- 110 冠心病
- 112 脑卒中后遗症
- 114 耳鸣、耳聋

第 5 章

两性拔罐， 祛除妇科男科隐疾

- 116 慢性肾炎
- 118 前列腺炎
- 120 膀胱炎
- 122 尿道炎
- 124 早泄
- 126 阳痿
- 128 遗精
- 130 性冷淡
- 132 不育症
- 134 月经不调
- 136 痛经
- 138 闭经
- 140 带下病
- 142 慢性盆腔炎
- 144 妊娠呕吐
- 146 不孕症



目录

CONTENTS

第 6 章

颈肩腰腿拔罐，
筋骨强健一身轻松

- 148 落枕
- 150 颈椎病
- 152 肩周炎
- 154 腰酸背痛
- 156 腰椎间盘突出
- 158 腰肌劳损
- 160 强直性脊柱炎
- 162 风湿性关节炎
- 164 膝关节炎
- 166 网球肘
- 168 脚气

第 7 章

拔罐养生，
防病保健康

- 170 健脾养胃
- 172 养心安神

- 174 宣肺理气
- 176 补肾强腰
- 178 益气养血
- 180 瘦身降脂
- 182 调经止带
- 184 排毒通便
- 186 降压降糖
- 188 延年益寿

第 8 章

“罐”调体质，
保平安

- 190 阳虚体质
- 192 阴虚体质
- 194 气虚体质
- 196 痰湿体质
- 198 血瘀体质
- 200 湿热体质



传统自然疗法 ——拔罐

第1章

在养生保健日益普及的今天，简单、安全、疗效显著的拔罐疗法越来越受现代人的青睐。很多家庭都会有一套拔罐器具，用以养生防病。拔罐时，如果找准穴位、操作方法得当，便可以取得不错的疗效。但如果运用不当，则会弄巧成拙。所以，在拔罐之前，一定要了解一些经络穴位及拔罐的常识。

经穴拔罐，应先了解穴位的功效

拔罐是中医保健治疗的一种特色疗法。它以杯罐为工具，通过热力、抽吸等方式排出罐中空气，造成负压，吸拔穴位区域而起到治疗作用。早在晋唐时期，拔罐就已经流行，凡是能够用针灸、推拿治疗的疾病，大部分都可以用拔罐疗法。

当人体受风、寒、暑、湿、燥、火（六邪）等外界侵袭或跌打损伤之后，脏腑的正常生理功能便被扰乱，这些致病因子通过人体经络走窜于全身，打乱了气血的运行，致使气血凝滞。拔罐时，负压牵拉了神经、肌肉、血管以及皮下的腺体，可引起一系列神经和内分泌系统反应，调节血管舒缩功能和血管壁的通透性，从而改善全身血液循环。温热刺激能使血管扩张，促进局部血液循环，改善充血状态，加强新陈代谢，使体内的废物、毒素加速排出，改变局部组织的营养状态，增强机体的局部耐受性和抵抗力，起到温经散寒、清热解毒等作用，从而促使病情好转。拔罐简单易学、风险性小，是治病养生保健的好方法。

拔罐疗法的生物作用

1. 负压作用

国内外学者研究发现，人体在进

行火罐负压吸拔的时候，皮肤表面会有大量气泡溢出，使局部组织的气体交换速度加快。通过检查，也观察到负压使局部的毛细血管通透性发生变化，毛细血管破裂，少量血液进入组织间隙，从而产生瘀血，红细胞受到破坏，血红蛋白释出，出现自身溶血现象，进而在机体自我调整中产生行气活血、舒筋活络、消肿止痛、祛风除湿等功效，起到一种良性刺激，促使机体恢复正常功能。

2. 温热作用

拔罐对局部皮肤有温热刺激作用。温热刺激能使血管扩张，促进局部的血液循环，改善充血状态，加强新陈代谢，加速体内废物、毒素的排出，改变局部组织的营养状态，增强血管壁通透性及白细胞和网状细胞的活性，达到温经散寒、清热解毒的效果，进而提高和调节人体免疫力。

3. 调节作用

拔罐法的调节作用是建立在负压

或温热作用的基础之上，对神经系统、血液微循环和淋巴循环的调节。对神经系统的调节作用是由于自身溶血等给予机体一系列良性刺激，作用于神经系统末梢感受器，经向心传导，达到大脑皮质，加之拔罐对局部皮肤的温热刺激，通过皮肤感受器和血管感受器的反射途径传到中枢神经系统，从而发生反射性兴奋，借以调节大脑皮质的兴奋与抑制过程，使之趋于平衡，并加强大脑皮质对身体各部分的调节功能，使病患部位相应的组织代谢旺盛，促使机体恢复，使阴阳失衡得以调整，疾病逐渐痊愈。微循环的主要功能是进行血液与组织间物质的交换，其功能的调节在生理、病理方面都有重要意义。淋巴循环加强，可使淋巴细胞的吞噬能力活跃。此外，由于拔罐后自身溶血现象，随即产生一种类组织胺的物质，随体液周流全身，刺激各个器官，增强其功能活力，这有助于机体功能的恢复。

拔罐疗法的治疗原理

在火罐共性的基础上，不同的拔罐法各有其特殊的作用。如走罐具有与按摩疗法、保健刮痧疗法相似的效应，可以改善皮肤的呼吸和营养，有利于汗腺和皮脂腺的分泌；可增强关节、肌腱的弹性和活动性，促进周围血液循环；可增加肌肉的血流量，增强肌肉的工作能力和耐力，防止肌肉萎缩；可加深呼吸，增强胃肠蠕动，兴奋支配腹内器官的神经，提高胃肠等脏器的分泌功能；可加速静脉血管中血液回流的速度，降低血液大循环阻力，减轻心脏负担，调整肌肉与内脏血液流量及贮备的分布情况。缓慢而轻的手法对神经系统具有镇静作用；急速而重的手法对神经系统具有一定的兴奋作用。

循经走罐还能改善各经功能，有利于经络整体功能的调整。再如药罐法，在罐内负压和温热作用下，



局部毛孔、汗腺开放，毛细血管扩张，血液循环加快，药物可更多地被直接吸收。根据用药不同，发挥的药效各异，如对于皮肤病，其药罐法的局部治疗作用就更为明显。

拔罐的7大功效

1. 调节阴阳平衡

《素问·阴阳应象大论》说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒。”拔罐对机体是一种良性刺激，通过皮肤神经感受器和血管感受器的反射途径传导到神经中枢，调节兴奋和抑制过程，使之阴阳趋于平衡，从而加强大脑皮质对身体各部分的调节和管制功能，使局部皮肤相对应的内脏及组织代谢旺盛，白细胞吞噬作用增强。实践证明，拔火罐所产生的局部神经温热刺激反射到大脑皮质，使其兴奋性增强，因而在一定程度上控制了病情；拔火罐的

地方，血红蛋白和血细胞都有显著增加，从而促进了人体阴阳的相对平衡，代谢功能旺盛，促进机体恢复其功能而使疾病逐渐痊愈。

2. 舒经活络

人体的经络，内达五脏六腑，外络肢节皮毛，纵横交错，贯通全身四肢百骸，通过气血的升降出入滋养全身。如果人体经络气血功能失调，引起气滞血瘀，就会导致疾病产生。通过拔罐疗法的“吸拔”作用，加上良性刺激下的神经反射作用，局部毛细血管扩张充血甚至破裂，使局部和相应脏腑组织的血流量加速而得以畅通，对经络腧穴产生良性的负压效应，这就是中医所说的“活血化瘀、舒经活络”功能。拔罐疗法还能促进周围血液循环，增加局部血流量，起到行气化瘀、疏通经络、调节脏腑的作用。

3. 行气活血

《素问·调经论》说：“血气



者，喜温而恶寒，寒则泣而不流，温则消而去之。”气者，血之帅也，气行则血行，气滞则血瘀。寒则气凝，瘀则气滞。由于寒、气、血的互为因果，从而形成了气滞血瘀之病变。拔罐的“温通”“吸拔”和良性刺激的神经反射作用，可以增加血液流量和促进循环，使人体气血畅通，从而达到行气活血的作用。

4.消肿止痛

拔罐疗法由于能祛除病邪，吸拔出有害物质，增加局部血流量，故可使邪去而肿消、络通而痛止，从而达到了“消肿止痛”的目的。

5.温经散寒

由于火罐吸着皮肤形成的温热刺激，通过经络传导给相应的内脏器官组织，使体内寒邪得以排出体外，从而达到温经散寒的治疗效果。

6.增强皮肤渗透性

通过拔罐，使表皮角层断裂，部分细胞间隔破坏，皮肤渗透性增强，从而大大提高了皮肤渗透作用。研究表明，拔罐后汗液排泄增加，可排出体内的代谢废物，如尿素、尿酸、乳酸、肌酐等，使疾病从外而解；同时可以改善皮肤的功能和营养，既有利于祛邪，又有利于局部皮肤用药。因为皮肤各级血管的扩张、渗出及细胞吞噬活动的增强，有助于拔毒排脓和伤口的愈合。

7.双向调节作用

拔罐疗法具有双向调节作用，如通过较大面积使用拔罐疗法，可使血管扩张，达到降温作用。因为皮肤的温度感受器接受到刺激，通过视丘下部的体温调节中枢，调节产热和散热，达到降温的目的。而阳虚病人的体温低于正常，拔罐后，随着组织崩解产物入血，或血细胞崩解产物的刺激，可使产热增加或代谢旺盛，使体温升高，这就是中医所说的温壮阳气的功能。

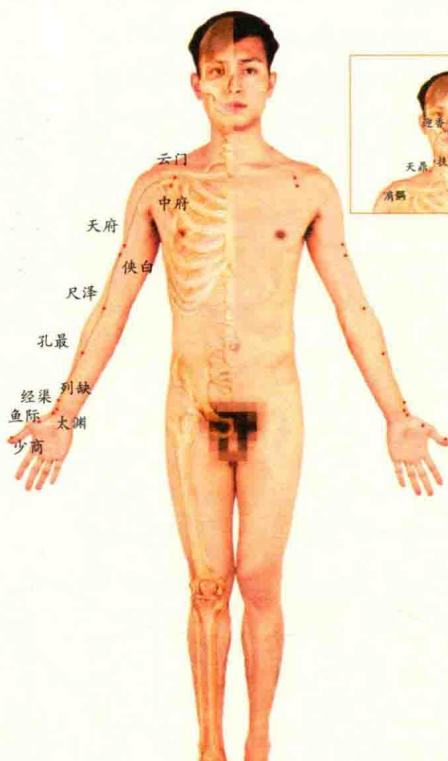


人体最重要的十四大经脉

十二经脉和奇经八脉中的任督二脉构成了人体的“十四经”，因其对人体生命活动的影响最大，故有的中医学者称之为“十四正经”。经络是中医养生保健的理论基础，了解各个经络的位置和主治对拔罐养生治病有重要的作用。

手太阴肺经

手太阴肺经腧穴分布在胸部外上方，上肢掌面桡侧和手掌及拇指桡侧。起于中府，止于少商，左右各11穴。



手阳明大肠经

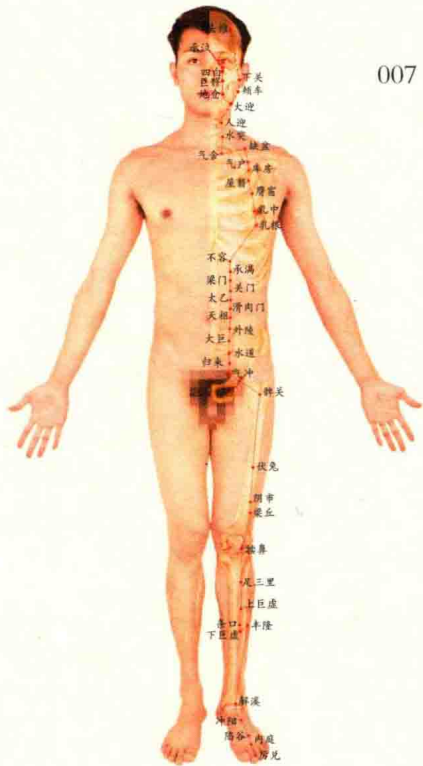
手阳明大肠经腧穴分布在上肢前外侧面、肩部、锁骨上窝、颈部、面部。起于商阳，止于迎香，左右各20穴。



足阳明胃经

足阳明胃经起于鼻旁，上行鼻根，沿鼻外侧（承泣）下行，入上齿，环绕口唇，交汇承浆，循行过下颌、耳前，止于头角；主干线从颈下至胸，内行部分入缺盆；外行部分循行于胸腹第二侧线，抵腹股沟处，下循下肢外侧前缘，止于第2趾外侧端；分支从膝下3寸和足背分出，分别到足中趾和足大趾。腧穴循经分布，左右各45穴。

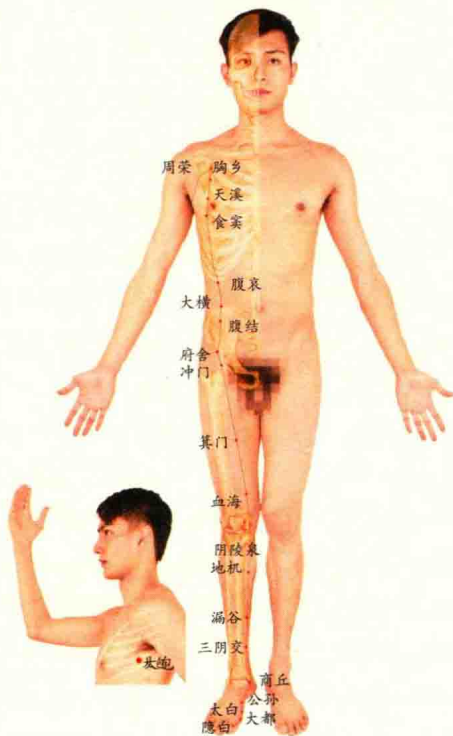
本经腧穴主治胃肠病、头面、目、鼻、口、齿痛、神志病，以及经脉循行部位的其他病症。如肠鸣腹胀、水肿、胃痛、呕吐或消谷善饥，口渴、咽喉肿痛，鼻出血，胸部及膝腘等本经循行部位疼痛，热病，发狂等病症。



足太阴脾经

足太阴脾经起于足大趾，循行于小腿内侧的中间及前缘，经膝股部内侧前缘，入腹络胃，上膈经过咽部，止于舌；分支从胃注入心中；另有一条分布于胸腹部第三侧线，经锁骨下，止于腋下大包。腧穴循经分布。起于隐白，止于大包，左右各21穴。

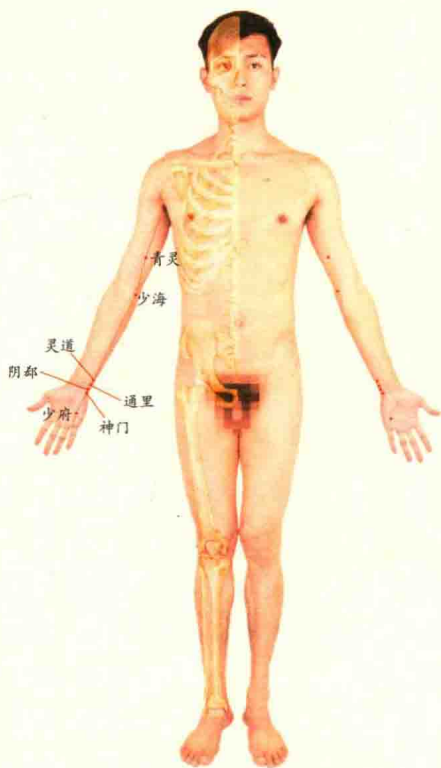
本经腧穴主治脾胃病、妇科、前阴病，以及经脉循行部位的其他病症。如胃脘痛、食则呕、暖气、腹胀便溏、黄疸、身重无力、舌根强痛、下肢内侧肿胀、厥冷等。



手少阴心经

手少阴心经起于心中，联系心系、肺、咽及目系，络小肠，从肺部浅出腋下，循行于上肢内侧后缘，至掌后腕骨部，入掌内，止于小指桡侧端。腧穴分布在腋下，上肢掌侧面的尺侧缘和小指的桡侧端。起于极泉，止于少冲，左右各9穴。

本经腧穴主治心、胸、神志病，以及经脉循行部位的其他病症。如心痛、咽干、口渴、目黄、胁痛、上臂内侧痛、手心发热等。



手太阳小肠经

手太阳小肠经起于小指尺侧端，循行于上肢外侧的后缘，绕行肩胛部，内行线从缺盆进入，下行络心，属小肠，联系胃、咽；上行线从缺盆至目外眦、耳，分支从面颊抵鼻，止于目内眦。腧穴循经分布，起于少泽，止于听宫，左右各19穴。

本经腧穴主治头、项、耳、目、咽喉病，热病，神经病，以及经脉循行部位的其他病症。如少腹痛、腰脊痛引睾丸、耳聋、目黄、颊肿、咽喉肿痛、肩臂外侧后缘痛等。

