

高清视频演示，真人
图片示范，一步一图，科学详解

“罐”起病消，拔除寒、湿、热
安全拔罐，调阴阳，通经络——健康祛病好疗法

17种日常拔罐保健法+91种常见疾病拔罐疗法

国医堂主任医师，北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师

李志刚 主编



扫一扫二维码
头痛拔罐
视频同步学

快速拔罐

10分钟祛病



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

经典自然疗法丛书

全视频

快速拔罐

10分钟祛病

国医堂主任医师，北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师
李志刚 主编



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快速拔罐10分钟祛病/李志刚主编.——西安:陕西科学技术出版社,2016.1

(全视频经典自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5369-6605-5

I. ①快… II. ①李… III. ①拔罐疗法 IV.
①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第287925号

快速拔罐10分钟祛病

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编 710003
电话(029) 87211894 传真(029) 87218236
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话(029) 87212206 87260001

责任编辑 宋宇虎 高 曼

文案统筹 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 14

字 数 250千字

版 次 2016年1月第1版
2016年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5369-6605-5

定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

前言

Preface

随着大众保健意识的提高，拔罐疗法以其绿色健康、简便易行、对身体无毒副作用等优势 and 特点，逐渐成为社会大众日常保健和防病治病推崇的方式之一。拔罐疗法是非药物疗法中最优秀的疗法之一，是自然疗法的重要组成部分，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。

拔罐可活血通络散瘀滞，祛湿排毒消百病，看似普通却有着神奇的疗效。体内湿气重，在中脘、水分等穴位上拔罐，穴位表皮处会出现小水泡，这说明体内的湿气在往体外排出；失眠多梦者，在心俞穴、肾俞穴上拔罐，就能一觉到天亮……

有的人会问，是不是只有专业的医师才能进行拔罐呢？其实，只要了解拔罐的基础知识、掌握拔罐的操作方法以及明确拔罐的禁忌和应急处理方法，自己在家就可以轻松拔罐。

本书详细介绍了多种养生保健及各科病症的不同拔罐疗法，书中每一个拔罐步骤都配有相应的真人图，让读者一目了然，简单找准穴位。最具特色的是，书中的每个病症都配有二维码，只要动手扫一扫，就能轻松看视频、学拔罐，即便是对穴位不甚了解的初学者，只要看完本书，也能轻松学会拔罐。另外，书中的每个病症都附上了两道简单有效的食疗方，搭配膳食调养，保健祛病效果会更好。



PART 1

零基础轻松学拔罐

拔罐的发展史	002
拔罐祛寒除湿好处多	003
罐印罐语——身体有话说	004
罐的种类	005
拔罐取穴——4 种方法教您找准穴位	006
拔罐选穴有讲究	008
点面结合，三大类拔罐手法活学活用	010
拔罐技巧早知道	013
拔罐的注意事项	015
拔罐的适应证与禁忌证	016
拔罐时异常反应的预防与应急处理	017
全方位答疑，拒绝拔罐误区	018

PART 2

拔罐保健，未病先防

健脾养胃	020	强身健体	029
宣肺理气	021	延年益寿	030
补肾强腰	022	改善阳虚体质	031
养心安神	023	改善阴虚体质	032
益气养血	024	改善气虚体质	033
排毒通便	025	改善痰湿体质	034
调经止带	026	改善血瘀体质	035
瘦身降脂	027	改善湿热体质	036
降压降糖	028		

PART 3

罐疗能扶正，常见病痛一拔除

感冒	038	胃下垂	084
发热	040	慢性胃炎	086
咳嗽	042	消化性溃疡	088
胸闷	044	打嗝	090
支气管炎	046	腹胀	092
肺炎	048	腹泻	094
哮喘	050	便秘	096
空调病	052	痢疾	098
慢性咽炎	054	急性阑尾炎	100
急性扁桃体炎	056	急性肠炎	102
糖尿病	058	脂肪肝	104
高血压	060	慢性胆囊炎	106
低血压	062	胆结石	108
高脂血症	064	肾结石	110
头痛	066	痔疮	112
偏头痛	068	中暑	114
眩晕	070	贫血	116
心律失常	072	中风后遗症	118
失眠	074	冠心病	120
慢性肾炎	076	疲劳综合征	122
胃痛	078	肥胖症	124
呕吐	080	神经衰弱	126
胃痉挛	082	脱肛	128

PART 4

罐疗调气血，两性疾病烦忧解

带下病·····	130	膀胱炎·····	152
月经不调·····	132	前列腺炎·····	154
痛经·····	134	尿道炎·····	156
闭经·····	136	尿潴留·····	158
崩漏·····	138	早泄·····	160
慢性盆腔炎·····	140	阳痿·····	162
不孕症·····	142	遗精·····	164
产后缺乳·····	144	阴囊潮湿·····	166
产后腹痛·····	146	不育症·····	168
子宫脱垂·····	148	性冷淡·····	170
更年期综合征·····	150		

PART 5

罐疗泻火毒，五官疾病立可除

咽喉肿痛·····	172	青光眼·····	184
目赤肿痛·····	174	鼻炎·····	186
麦粒肿·····	176	梅尼埃综合征·····	188
鼻出血·····	178	耳鸣耳聋·····	190
眼睑下垂·····	180	急性结膜炎·····	192
牙痛·····	182		

PART 6

罐疗能健骨，颈肩腰腿痛可除

颈椎病·····	194	腰酸背痛·····	208
落枕·····	196	坐骨神经痛·····	210
腰椎间盘突出·····	198	急性腰扭伤·····	212
肩周炎·····	200	腰肌劳损·····	214
膝关节炎·····	202	网球肘·····	215
脚踝疼痛·····	204	肌肉萎缩·····	216
小腿抽筋·····	206		



轻松学拔罐

零基础 PART 1

拔罐是中医传统疗法的重要组成部分，民间长期流行着一句话：“**扎针拔罐子，病好一半子。**”可见拔罐疗法在民间的影响。有人会问，拔罐难吗？要知道拔罐的特点就是操作简便、取材容易、安全可靠，没有经过特殊训练的普通群众，可以跟着本节内容学习拔罐的基础知识，轻松上手，简单易学。



拔罐的发展史

拔罐是现在经常用到的中医理疗保健方法之一，是祖先留下的宝贵财富。而你了解它的故事吗？下面带你走进拔罐的历史长河，去感受它的底蕴。

我国远古时代医家用动物的角作为吸拔工具，故而拔罐疗法又称为角法。在一九七三年湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》中，就已经有关于角法治病的记述：“牡痔居窍旁，大者如枣，小者如核者，方以小角角之，如孰（熟）二斗米顷，而张角。”其中“以小角角之”，即指用小兽角吸拔。据医史文献方面的专家考证，《五十二病方》是我国现存最古的医书，大约成书于春秋战国时期，这就表明，早在公元前六世纪至公元前二世纪，我国就已经采用拔罐这一治疗方法。

隋唐时期，拔罐的工具有了突破性的改进，开始用经过削制加工的竹罐来代替兽角。竹罐取材广泛，价廉易得，有助于这一疗法的普及和推广；同时竹罐质地轻巧吸拔力强，也在一定程度上提高了治疗的效果。

宋元时期，竹罐已完全代替了兽角。拔罐疗法的名称亦由“角法”变成了“吸筒法”。在操作上，则由单纯用水煮的煮拔筒法进一步发展为药筒法。即先将竹罐放置于按一定处方配制的药物中煮过备用，需要时，将此罐置于沸水中煮后，趁热拔在穴位上，以发挥吸拔和药物外治的双重作用。

明朝时期拔罐法大兴，已经成为中医外科中重要的外治法之一。当时的一些主要外科著作几乎都列有此法，拔罐主要用于吸拔脓血、治疗痈肿。在吸拔方法上，较之前代又有所改进，较多的是将竹罐直接放在多味中药煎熬后的汁液中煮沸直接吸拔。所以，竹罐又被称之为药筒。

至清代，拔罐法获得了更大的发展。首先是拔罐工具的又一次革新。竹罐尽管价廉易得，但吸力较差，且久置干燥后，易产生燥裂漏气。为补此不足，清代出现了陶土烧制成的陶罐，并正式提出了沿用至今的“火罐”一词。其次是拔罐方法有较大进步，有书记载：“以小纸烧见焰，投入罐中，即将罐合于患处。如头痛则合在太阳、脑户或颠顶，腹痛合在脐上。罐得火气舍于内，即卒不可脱，须得其自落，肉上起红晕，罐中有气水出。”此类拔罐法是目前仍颇为常用的投火法。再次，对于拔罐部位，一改以往仅拔罐病灶区，还采用了吸拔穴位的方法来提高治疗效果。最后，拔罐疗法的治疗范围也突破了历代以吸拔脓血、疮毒为主的界限，开始应用于多种病症。

现代，拔罐已经发展成为全民保健、治疗疾病的大众化养生途径。

综上所述，拔罐疗法在我国已有二千余年的历史，虽然它发展十分缓慢，但人们随着经验的积累，扬长避短、革故鼎新，使得它今天仍能大大地造福于大众。

拔罐祛寒除湿好处多

拔罐疗法对于机体的作用主要表现为两大方面，其一为预防保健作用，即“防未病”，包括未病先防和已病防变两部分；其二为治疗疾病，即“治已病”。这两大方面的作用又是通过五个比较细小的作用完成的。

调和阴阳

中医认为，在正常情况下，人体内各种组织处于一种有机协调的状态，这种状态可以称为阴阳平衡。当这种平衡被打破时，人就会生病，即通常所说的“阴盛则阳病，阳盛则阴病”。而拔罐疗法之所以能够产生疗效，正是因为它通过吸拔经络穴位来调整某些脏器的功能，促进新陈代谢，使人体内的阴阳得以重新达到平衡的状态。

扶正固本

中医有言“正气存内，邪不可干；邪之所奏，其气必虚”，因此，在生活中，我们应该注意固护正气。而通过拔罐疗法，我们可以增强卫气，卫气强则护表能力强，外邪不易进犯，机体安康无病。另一方面，拔罐通过疏通经络、行气活血的作用改善全身血液循环，从而使营卫调和，正气固护得宜。

解表散邪

拔罐可以通过吸附作用使局部皮肤毛孔张开，并通过出汗的方式带走体内产生的代谢废物，如肌肉中的乳酸等，使体表之邪从表而散，即中医所言“汗解”“其在皮者，汗而发之”，从而达到祛风散寒、祛湿除邪的作用。

疏通经络

由于拔罐疗法具有祛风散寒、祛湿除邪、通脉行气的功效，因而可通利关节、镇痛去痹。经络受到影响，疾病就会产生，而拔罐疗法正是在经络气血凝滞或空虚时，通过对经络穴位的吸拔作用，引导经络中的气血输布，使衰弱的脏腑器官功能得以恢复，从而赶走疾病。

行气活血

中医认为，人体内存在着一个经络系统，它们纵横分布、遍布全身，将人体内外、五脏六腑、四肢百骸、皮肉筋骨等各个组织器官联成一个有机整体，并借以运行周身气血，营养全身。当经络系统当中的某一部分遭到破坏时，正常的生理功能受到影响，则经脉之气出现逆乱、气血运行受阻、五脏六腑得不到濡养，就会产生各种疾病。拔罐可以疏通经络、条达气机、通达气血，使得机体“通则不痛，荣则不痛”。

罐印罐语——身体有话说

拔罐后的阳性反应，如充血、瘀血、水泡、皮肤温度的改变、皮肤渗出物的性质等都成为罐象。拔罐后，不同罐象代表不同的健康状况和疾病恢复状态，大致分类如下：

1. 点状紫红色小疮及伴有不同程度的热痛感或少量水珠溢出的，是正常罐印，持续1~5天就可消失。

2. 走罐或吸拔罐后，没有罐印，或罐印不明显，或虽有罐印但起罐后立即消失，肌肤恢复常色，则提示身体基本正常或病情尚轻。

3. 罐印鲜红，提示阴虚或气阴两虚。

4. 罐印鲜红并伴有发热，提示体内有热毒。

5. 罐印紫红或紫黑，提示体内有热毒或瘀血。

6. 罐印紫红、紫黑，并伴有水珠或水气，提示体内多有湿热。

7. 罐印发紫伴有斑块或罐印黑而黯淡，提示有局部寒凝血瘀。若罐印数天不退，通常表示病程已久，需要较长的时间来调理。

8. 若走罐时出现大面积黑紫印时，提

示风寒所犯面积大。

9. 若走罐时出现风团，像急性荨麻疹症状时，提示患者为风邪所致，也可能是过敏性体质。

10. 罐印淡紫、发青并伴有印块，提示为外感风寒。

11. 罐印呈散开性的紫点，深浅不一，提示为气滞血瘀之症。

12. 罐印或拔罐后的罐壁内有少许水珠、水气时，提示体内多有湿气。若在患部出现较多小水泡时，预示由水湿所致。

13. 若大面积走罐后，罐印呈鲜红散点在某穴及其附近集中，提示这个穴位所相关的脏腑有异常或存在病情。

14. 罐印淡紫并伴有斑块的，提示以虚证为主，兼有血瘀。若斑点在穴位处明显的，表明此穴位相关内脏虚弱。若在肾俞穴处呈现，则提示肾虚。



罐的种类

在古代，拔罐疗法一般选用动物的角来做罐具，但是经过漫长的发展过程，罐具的种类逐渐丰富，主要有以下几种。

竹筒火罐

取坚实成熟的竹筒，一头开口，一头留节作底，罐口直径分3、4、5公分三种，长短约8~10公分。口径大的，用于面积较大的腰背及臀部。口径小的，用于四肢关节部位。至于日久不常用的竹火罐，过于干燥，容易透进空气。临用前，可用温水浸泡几分钟，使竹罐质地紧密不漏空气然后再用。南方产竹，多用竹罐。



玻璃火罐

玻璃火罐，是用耐热硬质玻璃烧制的。形似笆斗，肚大口小，罐口边缘略突向外，分1、2、3种号型，清晰透明，便于观察，罐口光滑，吸拔力好，因此，玻璃火罐，已被人们广泛地使用起来了。



抽气罐

初时，用青霉素、链霉素药瓶或类似的小药瓶，将瓶底切去磨平，切口须光洁，瓶口的橡皮塞须保留完整，便于抽气时应用。现有的气罐用透明塑料制成，不易破碎，上置活塞，便于抽气。



拔罐取穴——4 种方法教您找准穴位

在进行穴位拔罐疗法的时候，找穴位是最重要的，就是找对地方。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的简单寻找穴位的诀窍。

手指同身寸度量法

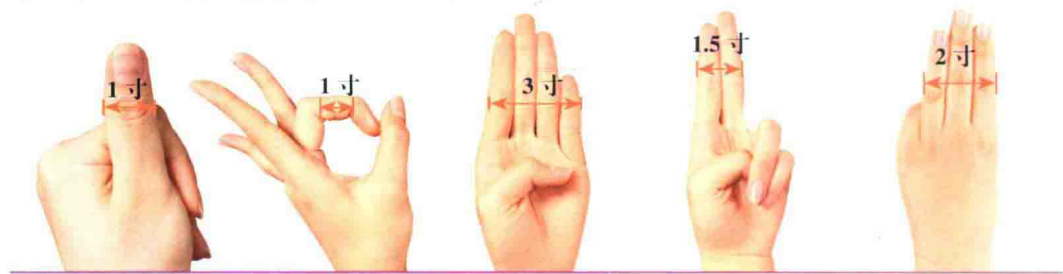
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，取穴时要用被取穴者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

(1) 拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为 1 寸。

(2) 中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为 1 寸。

(3) 横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为 3 寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为 1.5 寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为 2 寸。



标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙穴位于腹中部，脐中央；膻中穴位于两乳头中间；印堂穴位于两眉头之间；极泉穴位于腋窝正中处；素髌穴位于鼻尖。

动作标志：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

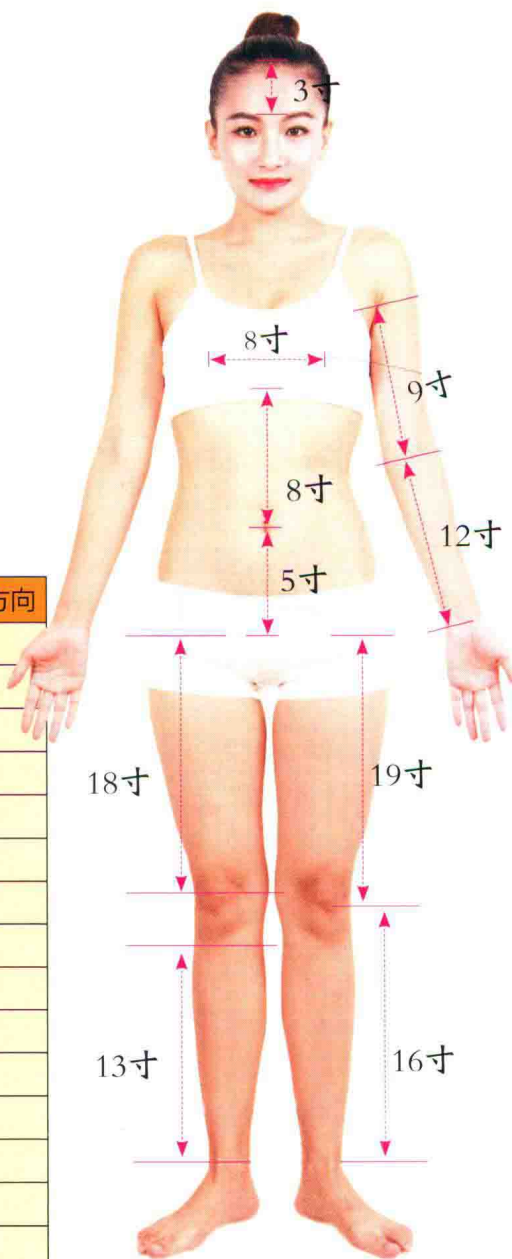




骨度分寸法

骨度分寸定位表

部位	起止点	折量寸	度量方向
头部	前发际到后发际	12寸	直
	耳后两乳突之间	9寸	横
	眉心到前发际	3寸	直
胸腹部	天突穴到剑突处	9寸	直
	剑突到肚脐	8寸	直
	脐中到耻骨联合部	5寸	直
	两乳头之间	8寸	横
侧身部	腋窝下到季肋	12寸	直
	季肋下到髀枢	9寸	直
上部	腋前纹头到肘横纹	9寸	直
	肘横纹到腕横纹	12寸	直
下部	耻骨联合处到股骨下端内髁	18寸	直
	胫骨下端内髁到内踝尖	13寸	直
	髀枢到外膝眼	19寸	直
	外膝眼到外踝尖	16寸	直



简便定位法

简便定位法是临床中一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市穴；两手虎口自然平直交叉，一手指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处取列缺穴；握拳屈指时中指尖处为劳宫穴；两耳尖连线的中点处为百会穴等。此法是一种辅助取穴方法。

拔罐选穴有讲究

用拔罐疗法防治疾病时的选穴有讲究，在拔罐之前应该清楚各种病症的穴位的运用，只有拔对了穴位才能把疗效发挥到最大。

呼吸系统

常见疾病：感冒、咳嗽、鼻炎、支气管炎、哮喘、肺水肿、肺炎、胸膜炎、肺结核、支气管扩张等。

常用穴：中府、尺泽、曲池、合谷、太阳、定喘、大椎、风池、大杼、风门、肺俞等。

消化系统

常见疾病：胃肠炎、胃溃疡、胃神经痛、消化不良、呕吐、腹泻、便秘、痔疮、肝炎、胆囊炎、胰腺炎等。

常用穴：中脘、天枢、章门、期门、关元、足三里、三阴交、公孙、内关、支沟、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、大肠俞、三焦俞、膈俞等。

内分泌及循环系统

常见疾病：高血压、低血压、冠心病、心律失常、脑梗塞、贫血、糖尿病、高血脂、痛风、肥胖症等。

常用穴：肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、肾俞、心俞、膈俞、膏肓俞、合谷、曲池、内关、神门、大冲、足三里、血海等。

运动系统

常见疾病：颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、急性腰扭伤、踝关节扭伤、足跟痛、膝关节炎、风湿性关节炎、鼠标手、网球肘等。

常用穴：阿是穴（局部压痛点）、大椎、肩井、肩髃、天宗、委中、承山、阳陵泉、悬钟、跗阳、腰阳关、八髎、肾俞、

