

零起点看图学操作系列丛书

77种常见病拔罐疗法

艾群 主编

从零开始 看图轻松学 一看就会 会了就能用

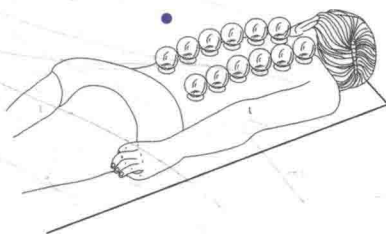
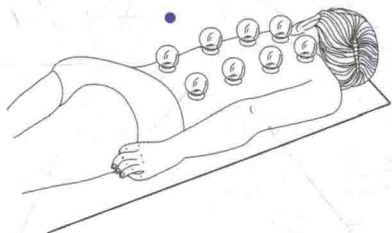
零起点看图学

拔罐

密排罐法

是指按照某一条经络走行顺序排列，一般罐与罐的间距小于3.5厘米。

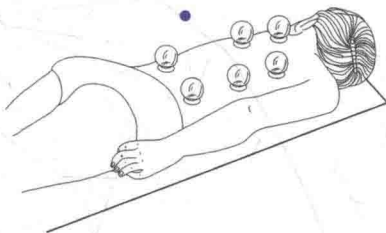
常用于身体强壮的年轻人



疏排罐法

罐具少而排列稀疏的排罐法，一般罐与罐的间距大于7厘米。

常用于年老体衰、儿童等。



散罐法

又称星罐法，这种方法的特征是在人体上零星选穴拔罐。

适用于患有多种疾病的患者。



中国协和医科大学出版社

零起点看图学操作系列丛书

零起点看图学拔罐

主 编 艾 群

编 者 (按姓氏笔画排序)

于 涛 王红微 刘艳君 孙丽娜 何 影
张 彤 张 楠 张黎黎 李 东 李 瑞
董 慧



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零起点看图学拔罐 / 艾群主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2017. 9
ISBN 978-7-5679-0558-0

I. ①零… II. ①艾… III. ①拔罐疗法-图解 IV. ①R244.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 222891 号

零起点看图学操作系列丛书

零起点看图学拔罐

主 编: 艾 群

策划编辑: 吴桂梅

责任编辑: 李 宜

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京玺诚印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开

印 张: 15.25

字 数: 200 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

ISBN 978-7-5679-0558-0

(凡购本书,如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题,由本社发行部调换)

前 言

随着医疗改革的深入和人们生活水平的提高，现代人的健康观念不断更新，由被动地治病转向预防和保健，由单一的药物疗法走向寻求非药物疗法，尤其是对机体不良反应很小的“绿色疗法”。拔罐疗法便是建立在中医学基础理论上，并吸收了现代医学知识的简、便、验、廉的“绿色疗法”之一。在民间流传已久，且越来越受到医界人士的关注和重视。

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，达到防病治病、强壮身体为目的的一种治疗方法。随着拔罐疗法临床实践不断发展，对内、外、妇、儿、皮肤、五官等多种疾病有治疗和辅助治疗作用，尤其对颈椎病、肩周炎、腰椎病、失眠等常见病症有很好的疗效。拔罐疗法历史悠久，具有方法简便、易于操作、适应证广、疗效显著、经济安全等特点，深受广大群众的欢迎，并被广大医务工作者所认可。在当前医疗资源普遍不足、医药费用开支逐年增加、药物毒副作用对身体伤害不断的情况下，拔罐疗法不失为既经济又有效的医疗手段，非常适合人们在家使用，值得推广。

本书内容包括拔罐疗法基础知识、拔罐疗法与经络穴位、内科常见病拔罐疗法、外科常见病拔罐疗法、妇科常见病拔罐疗法、儿科常见病拔罐疗法、男科常见病拔罐疗法、皮肤科常见病拔罐疗法、五官科常见病拔罐疗法以及日常拔罐保健。本书从实用的角度出发，内容通俗易懂，科学实用；方法简便易行，操作性强。书中通俗地穴位讲解和操作图片，使读者只要按照书中的方法和步骤操作，就能进行实践，做到“从零开始，看图轻松学，一看就会，会了就能用”。

本书适合于基层医务人员及中医养生保健从业人员，也可供一般家庭养生保健爱好者阅读参考。

由于时间仓促，编者经验水平有限，不足之处在所难免，恳请读者批评指正。

编者

2017年7月

目 录

第一章 拔罐疗法基础知识	(1)
第一节 拔罐疗法概述	(1)
一、拔罐疗法的概念	(1)
二、拔罐疗法的特点	(1)
三、拔罐疗法的起源与发展	(2)
四、中医对拔罐疗法的认识	(4)
五、现代医学对拔罐疗法的认识	(6)
第二节 拔罐疗法常用罐具及辅助工具	(7)
一、罐具	(7)
二、辅助工具	(11)
第三节 常见拔罐方法	(12)
一、以排气法分类	(12)
二、以拔罐形式分类	(16)
第四节 拔罐疗法的适应证与禁忌证	(25)
一、适应证	(25)
二、禁忌证	(26)
第五节 不同罐象对诊病的临床意义	(27)
一、充血、瘀血	(27)
二、水泡	(27)
三、皮肤温度的改变	(27)
四、皮肤渗出物	(28)
第六节 拔罐疗法的操作规程	(28)

一、拔罐前检查	(28)
二、患者体位	(28)
三、选择拔罐部位	(31)
四、器具准备	(31)
五、皮肤局部清理	(31)
六、温罐	(32)
七、观察反应	(32)
八、拔罐时间	(32)
九、拔罐疗程	(33)
十、起罐	(33)
第七节 拔罐疗法常见误区	(35)
一、拔火罐后马上洗澡	(35)
二、留罐时间越长效果越好	(35)
三、同一位置反复拔	(35)
第八节 拔罐疗法的注意事项	(35)
第九节 拔罐疗法的异常反应及其处理	(36)
一、正常反应	(36)
二、异常反应	(37)
三、异常反应的预防和处理	(37)
第二章 拔罐疗法与经络穴位	(38)
第一节 经络概述	(38)
一、经络的概念	(38)
二、经络的组成	(38)
三、经络的走向	(39)
四、拔罐疗法与经络的关系	(41)
第二节 十二经脉	(42)
一、十二经脉的体表分布规律	(42)
二、十二经脉的表里属络关系	(43)

三、十二经脉的循行走向	(44)
四、十二经脉的交接	(44)
五、十二经脉的流注	(44)
第三节 奇经八脉	(45)
一、督脉	(46)
二、任脉	(46)
三、冲脉	(46)
四、带脉	(47)
五、阴维脉	(47)
六、阳维脉	(47)
七、阴跷脉	(47)
八、阳跷脉	(47)
第四节 穴位概述	(48)
一、穴位的概念及功能	(48)
二、穴位的分类	(48)
三、穴位的主治规律	(49)
四、穴位的取穴方法	(51)
五、穴位的配穴原则	(55)
第五节 拔罐疗法的取穴原则	(56)
第六节 拔罐疗法常用穴位	(57)
一、手太阴肺经穴	(58)
二、手厥阴心包经穴	(59)
三、手少阴心经穴	(59)
四、手阳明大肠经穴	(60)
五、手少阳三焦经穴	(61)
六、手太阳小肠经穴	(62)
七、足阳明胃经穴	(63)
八、足少阳胆经穴	(64)

九、足太阳膀胱经穴	(65)
十、足太阴脾经穴	(67)
十一、足厥阴肝经穴	(68)
十二、足少阴肾经穴	(69)
十三、任脉穴位	(69)
十四、督脉穴位	(71)
十五、经外奇穴	(72)
第三章 内科常见病拔罐疗法	(73)
第一节 感冒	(73)
第二节 咳嗽	(79)
第三节 支气管炎	(82)
第四节 支气管哮喘	(84)
第五节 呃逆	(86)
第六节 腹痛	(89)
第七节 腹泻	(92)
第八节 便秘	(94)
第九节 慢性胃炎	(97)
第十节 胃下垂	(100)
第十一节 冠心病	(103)
第十二节 心悸	(105)
第十三节 高血压	(108)
第十四节 低血压	(110)
第十五节 糖尿病	(113)
第十六节 高脂血症	(115)
第十七节 头痛	(117)
第十八节 三叉神经痛	(119)
第十九节 眩晕	(121)
第二十节 中暑	(124)

第二十一节 失眠	(126)
第二十二节 健忘	(128)
第二十三节 神经衰弱	(130)
第二十四节 脑中风后遗症	(132)
第二十五节 面神经麻痹	(134)
第四章 外科常见病拔罐疗法	(136)
第一节 落枕	(136)
第二节 肩周炎	(138)
第三节 颈椎病	(141)
第四节 急性腰扭伤	(145)
第五节 腰椎间盘突出症	(147)
第六节 腰肌劳损	(149)
第七节 梨状肌综合征	(151)
第八节 坐骨神经痛	(152)
第九节 膝关节痛	(155)
第十节 网球肘	(156)
第十一节 风湿性关节炎	(158)
第十二节 痔疮	(159)
第五章 妇科常见病拔罐疗法	(162)
第一节 痛经	(162)
第二节 月经不调	(163)
第三节 闭经	(165)
第四节 带下病	(167)
第五节 子宫脱垂	(170)
第六节 慢性盆腔炎	(172)
第七节 乳腺增生	(174)
第八节 妊娠呕吐	(176)
第九节 产后缺乳	(177)

第十节 产后腹痛	(179)
第十一节 女性更年期综合征	(180)
第六章 儿科常见病拔罐疗法	(183)
第一节 小儿便秘	(183)
第二节 小儿厌食	(184)
第三节 小儿消化不良	(185)
第四节 小儿遗尿症	(186)
第七章 男科常见病拔罐疗法	(188)
第一节 前列腺炎	(188)
第二节 前列腺增生症	(189)
第三节 阳痿	(191)
第四节 早泄	(194)
第五节 遗精	(197)
第八章 皮肤科常见病拔罐疗法	(199)
第一节 湿疹	(199)
第二节 荨麻疹	(201)
第三节 痤疮	(203)
第四节 神经性皮炎	(204)
第五节 玫瑰糠疹	(206)
第六节 带状疱疹	(207)
第九章 五官科常见病拔罐疗法	(210)
第一节 近视	(210)
第二节 耳鸣	(212)
第三节 慢性鼻炎	(213)
第四节 鼻窦炎	(215)
第五节 慢性咽炎	(217)
第六节 复发性口腔溃疡	(218)
第七节 牙痛	(220)

第十章 日常拔罐保健	(222)
第一节 强身健体	(222)
第二节 补肾强腰	(223)
第三节 健脾和胃	(224)
第四节 益智健脑	(225)
第五节 养心安神	(226)
第六节 滋肝明目	(228)
第七节 瘦身降脂	(228)

第一章 拔罐疗法基础知识

第一节 拔罐疗法概述

一、拔罐疗法的概念

拔罐疗法是以罐为工具，利用火焰燃烧、蒸汽、抽气等造成罐内负压，使罐吸附于施治部（穴）位，通过吸拔和温热刺激，使局部发生充血或瘀血现象，从而达到治疗目的的一种常用的中医外治法。

二、拔罐疗法的特点

拔罐疗法是民间疗法的精华，是中医治疗学的重要组成部分，它具有很多的特点和优点，故长期以来，在民间广泛流传和使用，深受群众欢迎。其特点概括起来主要有以下几方面。

1. 适应证广泛

拔罐疗法适应证广泛，凡是能够用针灸、按摩、中医、中药等方法治疗的各科疾病都可以使用拔罐疗法，尤其对各种疼痛性疾病、软组织损伤、急慢性炎症，风寒湿痹证，以及脏腑功能失调、经脉闭阻不通所引起的各种病症均有较好的疗效。由于拔罐疗法来源于民间，经过长期防病治病实践，再通过历代医家（特别是新中国成立后）的总结、充实和提高，形成罐具多种化、罐法多样化、施术部位广泛，故适应范围不断扩大，能治疗疾病日益增多。根据古今医学文献记载和现代临床实践证明，大多数的内科、妇科、儿科、伤科、外科、皮肤科和五官科等各科疾病尤其是一些慢性病都可采用拔罐疗法治疗，且能收到良好疗效。

2. 疗效好、见效快

俗话说：“针灸拔罐，病好一半。”可见拔罐疗法的作用是不可低估的，有些疾病往往一次见效或痊愈，如拔罐疗法具有明显的缓解疼痛作

用，无论是内科的头痛、腹痛、胆绞痛、风湿痛乃至癌性疼痛等，还是外科、伤科的软组织急慢性损伤诸如落枕、急性腰扭伤等，皆可即时见效；有的甚至经一次治疗便可痊愈，功效可见迅捷。其中刺络（刺血）拔罐法方面的效能尤为突出。疼痛的原因无不由于“气滞血瘀、不通则痛”，而刺络拔罐法可吸出局部瘀血，从而使局部气血通畅，疼痛自然缓解。从现代医学观点来看，拔罐疗法可以刺激某一区域的神经，调节相应部位的血管和肌肉的功能活动，反射性的解除血管和平滑肌的痉挛，所以能够获得比较明显的镇痛效果。

3. 简便易行

拔罐疗法本身来自民间，许多百姓有病都会自己在家中进行治疗，拔罐疗法易于学习和运用。一般懂得中医针灸的医师，在很短的时间内，即可掌握拔罐的操作技术，并能够应用于临床。不懂中医针灸的人也可以在很短的时间内学会拔罐的一般操作技术，用于简单的家庭防病治病。另外，拔罐疗法治疗疾病，无须特殊器材和设备，所用器材和辅助用品举目皆是，诸如罐头瓶、杯子、纸、火柴等皆可取用，不必花费分厘。患者可在无任何痛苦或极少痛苦、不用去医院的情况下康复，避免了服用药物给机体带来的损害和不良反应。

4. 经济实用

本疗法的最大特点是不花钱或少花钱就能治好病。即使采用新型罐具治疗，其费用也比正规医疗（如中西医内治或外治等）低得多。所以大大减轻了患者的经济负担，而且节约了药材资源。对于一些慢性病患者来说，常常因为在疾病的长期治疗过程中花费巨额的费用和时间，而拔罐疗法又对其具有特殊的治疗作用。

5. 安全无毒性反应和不良反应

拔罐疗法与中医其他外治疗法一样，是施术于人体的肌表（皮肤）部位，可随时观察，及时变换手法或部位，只要掌握好其禁忌证和注意事项，一般不会出现任何毒性反应和不良反应，患者可在无任何痛苦或极少痛苦的情况下康复，避免了服用药物给机体带来的损害和不良反应。

三、拔罐疗法的起源与发展

拔罐疗法古称“角法”，早在原始社会时期，人们就利用牲畜的角

(如牛角、羊角等)磨成有孔的筒状,刺激痈疽后,以角吸出脓血,这便是最早的拔罐疗法。

我国最古老的医书《五十二病方》中已有拔罐疗法的记载,如:“……以小角角之,如熟二斗米倾而张角,系以小绳,剖以刀……”,这说明,早在春秋战国时期,我国的医者就开始采用拔罐这一治疗方法了。尽管书中对角法本身没有做详细的记述,但从“角之”与“张角”等字义分析,可以看到早在先秦时期便已有应用负压原理的角法治疗疾病了。

东晋时期,医家葛洪在《肘后备急方》中,也曾提到用角法治疗脱肿。

隋唐时期,拔罐疗法有了很大的发展,特别是拔罐的工具有了突破性的发展,开始用经过削制加工的竹罐来代替兽角。

在南北朝时期的《姚化方》中也提出了拔罐针角疗法的禁忌证。这一时期的针法较之初期的角法无论是在理论上还是在实践上都有了进一步的发展,并为现代刺血拔罐法和针罐法奠定了基础。

宋金元时期,竹罐已完全取代了兽角。拔罐疗法的名称,也由吸筒法变为了角法。具体操作上,也由单纯用水煮的煮拔筒法发展为药筒法。

明朝时,拔罐法已经成为中医外科中重要的外治法之一。

清朝时,拔罐法获得了更大的发展。清末后,随着针灸医学本身的衰落,拔罐法也流落于民间,这时发展趋于停滞。现在,随着中医学的不断发展和完善,拔罐法也随之不断发展和丰富起来。它从民间转入医院,其罐具也从兽角、竹筒发展为金属罐、陶瓷罐、玻璃罐等。操作方法亦从单纯的留罐法发展为走罐、闪罐法等多种。适应范围从吸拔脓血发展为治疗风寒痹痛、虚劳、喘息等外感内伤的数百种疾病。

新中国成立后,中国医药学出现了崭新的面貌,拔罐疗法也获得了蓬勃发展,在全国范围得到了广泛的普及,并在罐的质料、拔罐方法、临床应用上有了许多崭新的发展,在大、小医院开展拔罐疗法,尤其在疗养院更受欢迎。

近几年来,由于临床实践与理论研究的相互促进,从而使拔罐疗法应用范围不断扩大,疗效也日益提高。在罐的质料上不但有陶瓷罐、玻璃罐、竹罐,现在还有经络电动拔罐、红外线真空拔罐。在操作技术上也日益翻新,有单用拔罐法、多个罐排罐法、带针留罐法、刺络拔罐法、多罐

从拔法、连续扛拔法、循环滑动法、走罐法、接针经节段拔罐法、内脏表层反射区拔罐法等。

随着改革开放和广泛的国际学术交流，各国医学代表团不断地相互往来，中国华侨在世界各地不断增多，拔罐疗法也几乎传遍了全球，并成为世界医学领域的重要组成部分。

如今，拔罐疗法作为一种自然疗法，已广泛地应用于内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等临床各科，用以治疗 120 多种疾病。拔罐疗法由于取材方便、操作简单、安全无副作用，易于被人们所接受。随着科学的进步，这种疗法一定会越来越广泛地应用于临床及家庭保健。

四、中医对拔罐疗法的认识

中医学认为，人体是一个有机的整体，五脏六腑、四肢百骸都是内外相通、彼此协调的整体。拔罐之所以能够祛病强身，总的来说是因为拔罐可以调节人体功能使其可以正常运行。比如，当人体的脏腑功能低弱时，就增强它们的功能；当人体的脏腑功能太过强大时，就削弱它们的功能，使人体维持一个相对平衡的状态。具体来说，中医所认为的拔罐疗法作用机制的原因主要包括以下几种。

1. 平衡阴阳

中医认为，在正常情况下，人体内各组织处于一种有机协调的状态下，这种状态可以称为阴阳平衡。当这种平衡被打破时，人体就会发生疾病，即通常所说的“阴盛则阳病，阳盛则阴病”。因此，要想不生病，就要协调阴阳，使之重新达到相对平衡的状态。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节某些脏器的功能，使人体内的阴阳得以重新达到平衡的状态。

2. 开泄腠理、扶正祛邪

一般来说，疾病是由致病因素引起机体阴阳的偏盛偏衰，人体气机升降失常，脏腑气血功能紊乱所致。当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火、毒、外伤的侵袭或内伤情志后，即可导致脏腑功能失调，产生病理产物，如瘀血、气郁、痰涎、宿食、水浊、火邪等，这些病理产物又是致病因子，通过经络和穴位走窜机体，逆乱气机，滞留脏腑，瘀阻经脉，最终导致各种病症的产生。拔罐疗法通过吸拔经络穴位来调整某些脏器的功能作

用，达到防治疾病的目的。

3. 疏通经络、宣通气血

人体的经络，内属脏腑，外络肢节，纵横交错，网络全身，将人体内外、脏腑、肢节联系成一个有机的整体，借以运行气血，濡养脏腑。如果人体经络气血功能失调，正常的生理功能遭到破坏，疾病随之而产生。拔罐疗法根据经络与脏腑在生理、病理上相互影响的机制，通过对经络、穴位的负压吸引作用在脏腑经络气血凝滞或经脉空虚时，引导营卫之气复来输布，鼓动经脉气血，濡养脏腑组织器官，温煦皮毛，同时使衰弱的脏腑功能得以振奋，鼓舞正气，加强祛除病邪之力，从而使经络气血恢复正常，疾病得以祛除。

4. 开达抑遏，活血散瘀

拔罐作用于肌表，通达于肌里，由浅入深，由近及远，催气促血，使之气流畅，促进气血循环。人体内的脏腑等器官组织，都是通过经络系统来联系的，由于有了经络的联系，才使人体构成一个有机的统一整体。而整体功能的维持，是通过五脏为中心来联系相关的脏腑、经络、气血并进行调节的。人体气血的周流也是以经络为联系渠道的。所以，疏通经络，实际上就是疏通气血。血活气通，则瘀血化散，壅塞凝滞得以消除。对局部来说，可以消肿止痛，对全身来说，具有促进血液循环的作用。拔罐疗法不但能使局部毛细血管与经络通畅，也能使远端受到一定影响。

5. 消肿止痛，祛风除湿

拔罐疗法有祛风散寒，祛湿除邪，温通经络，疏通血脉的作用。“通则不痛”，所以又有消肿止痛作用。疼痛消失，进而导致关节通利。清代赵学敏《本草纲目拾遗》称为火气罐，用以治疗风寒头痛及眩晕、风痹、腰痛等症而不必服药。利用罐内的吸引力，将充斥于体表的病灶，经络、穴位乃至深层组织器官内的风寒、痰湿、瘀血、热毒、脓血等，经皮毛吸引出来。可见拔罐疗法有驱散风寒，消肿止痛，通利关节的作用。

6. 调理体温，清热泻火

拔罐疗法，可促使血管扩张，达到清热泻火，调理体温的作用。这是因为皮肤的温度感受器接受到负压良性的刺激，再通过机体体温调节中枢，达到发汗解表降温的作用。临床实践中有很多高热患者，不打针、不吃药，单纯用拔罐疗法，每日3~4次，可取得满意效果，达到消除病症的目的。

五、现代医学对拔罐疗法的认识

现代医学认为，拔罐疗法之所以能够治疗疾病，是因为它通过对皮肤表面的吸拔作用，对人体各部分器官形成了一定的刺激作用，从而改善了人体的新陈代谢及免疫能力。具体如下。

1. 机械刺激作用

拔罐时火罐吸拔在皮肤上，这种吸拔力能够使局部皮肤的毛细血管充血、破裂，破坏血管内的红细胞，使人体出现自身的溶血现象。吸拔力越大，这种溶血现象就越明显，反之则不明显。除此以外，这种吸拔力可以通过皮肤感受器、血管感受器等对大脑皮层形成刺激作用，并使之兴奋或者抑制。实验表明，当用轻而缓的手法拔罐时，可以使神经受到抑制；当用强而急的手法拔罐时，可以使神经得以兴奋。因此，拔罐正是通过对吸拔力大小的调节以及对吸拔部位的不同而调节整个人体的脏腑功能，并使之趋于平衡的。

2. 温热刺激作用

拔罐疗法对局部皮肤有温热刺激作用，在拔罐过程中因采用火罐法、煮罐法（竹罐）、药罐法及温水罐法，其温热刺激能使局部的血管扩张，促进局部的血液循环，加速新陈代谢，改善局部组织的营养状态。因而增强了组织的活力、血管壁的通透性、白细胞及网状细胞的吞噬力和局部的耐受性及机体的抵抗力，达到促使疾病好转的目的。

3. 负压刺激作用

拔罐产生的负压使局部体表迅速充血、瘀血，使毛细血管破裂，红细胞破坏，发生溶血现象。红细胞中的血红蛋白释放，对机体是一种良性刺激，它可通过神经系统对人体组织器官的功能进行双向调节，同时促进白细胞的吞噬作用，提高皮肤对外界变化的耐受力，从而增强机体的抗病能力。同时，由于负压的吸拔力迫使皮肤毛孔充分张开，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，促进体内毒素的外排，祛除病邪，邪去正安。

4. 消炎作用

拔罐疗法可以引起人体神经体液的调节，可反射性地改善病变部位的血液循环和新陈代谢，促进病变组织的恢复及再生。火罐的吸拔力可促进局部血液循环的改善，迅速带走炎性渗出物与致痛因子，从而消除疼痛和肿胀。在吸拔火罐之后，局部的白细胞数量可轻微增多并且其吞噬能力也