



手到病自除 系列七

小 穴 位 大 健 康



拔罐

对症养生

不花钱、不吃药
一学就会、一用就灵的健康大法

林 敬 主编



经络是我们身体的保护神
我们要尊崇它、爱护它，精心照顾它

小小一排罐，对症拔一拔
——在轻松愉快简单中让疾病离你而去



中医古籍出版社

小 穴 位 大 健 康

拔罐



对症养生

不花钱、不吃药
一学就会、一用就灵的健康大法

林 敬 主编

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解拔罐对症养生 / 林敬主编. -- 2 版. -- 北京: 中医古籍出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5152-1431-3

I. ①图… II. ①林… 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 055416 号

小穴位大健康

图解拔罐对症养生

主 编: 林 敬

责任编辑: 陈永超 刘从明

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 18

字 数: 200 千字

版 次: 2017 年 3 月第 2 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978-7-5152-1431-3

定 价: 36.00 元

目录

第1章 拔罐常识，明明白白养生 / 010

拔罐的五大基本特点 / 012

拔罐的七大养生效用 / 017

不同罐具的选择技巧 / 024

拔罐必备的辅助材料 / 028

祛病养生的拔罐流程 / 031

选体位决定拔罐疗效 / 035

瘀血点与疾患说明 / 038

适合拔罐治疗的病症 / 040

不能拔罐的人体疾病 / 043

拔罐需要注意的事项 / 045

第2章 拔罐为健康疏通道路 / 048

人体经络是气血的通道 / 050

取穴原则，有法可依 / 054

掌握找准穴位的窍门 / 056

不可不知的拔罐方法 / 059



拔罐保健的八大要穴 / 079

人体经穴走罐路线 / 084

第3章 调治亚健康，把健康还给你 / 092

失眠，拔罐助你安然入睡 / 094

脾胃不和，拔罐健脾和胃 / 096

犯迷糊，拔罐益智还健脑 / 098

晕车船，拔罐帮你解忧烦 / 100

气短，拔罐为你戒烟调肺 / 102

酸软，拔罐助你强身健体 / 104

肾虚，拔罐助你补肾壮阳 / 106

足跟痛，拔罐补肾阳除去脚疾 / 108

第4章 拔罐调治内科病 / 110

发 热 / 112

偏头痛 / 114

感 冒 / 116

- 支气管哮喘 / 118
- 腹 泻 / 120
- 便 秘 / 122
- 缺铁性贫血 / 124
- 高血压 / 126
- 低血压 / 128
- 高脂血症 / 130
- 糖尿病 / 132
- 冠心病 / 134
- 心绞痛 / 136
- 慢性风湿性心脏病 / 138
- 心脏神经官能症 / 140
- 胃 炎 / 142
- 胃下垂 / 144
- 消化性溃疡 / 146
- 胃肠神经官能症 / 148
- 慢性胰腺炎 / 150
- 慢性胆囊炎 / 152
- 慢性肾炎 / 154
- 尿石症 / 156

第5章 拔罐调治外科病 / 158

- 落 枕 / 160
- 颈椎病 / 162

- 痔 疮 / 164
脱 肛 / 166
风湿性关节炎 / 168
慢性腰肌劳损 / 170
腰椎间盘突出症 / 172

第6章 拔罐调治妇科病 / 174

- 妊娠呕吐 / 176
产后缺乳 / 178
产后宫缩痛 / 180
痛 经 / 182
月经不调 / 184
功能性子宫出血 / 186
闭 经 / 188
带下病 / 190
盆腔炎 / 192
子宫脱垂 / 194
乳腺增生 / 196
外阴瘙痒 / 198
更年期综合征 / 200

第7章 拔罐调治男科病 / 202

- 遗 精 / 204
早 泄 / 206

阳 痿 / 208

前列腺炎 / 210

前列腺增生 / 212

第8章 拔罐调治儿科病 / 214

小儿高热 / 216

百日咳 / 218

小儿惊风 / 220

小儿疳积 / 222

婴幼儿腹泻 / 224

小儿厌食症 / 226

流行性腮腺炎 / 228

小儿遗尿症 / 230

儿童多动症 / 232

第9章 拔罐调治五官科病 / 234

耳 鸣 / 236

耳 聋 / 238

牙 痛 / 240

过敏性鼻炎 / 242

鼻窦炎 / 244

近 视 / 246

远 视 / 248

红眼病 / 250

- 睑腺炎 / 252
- 青光眼 / 254
- 慢性咽炎 / 256
- 扁桃体炎 / 258

第10章 拔罐调治皮肤病 / 260

- 皮肤瘙痒症 / 262
- 神经性皮炎 / 264
- 接触性皮炎 / 266
- 湿 疹 / 268
- 荨麻疹 / 270
- 带状疱疹 / 272

第11章 拔罐助你减肥养颜 / 274

- 肥胖症 / 276
- 雀 斑 / 278
- 黄褐斑 / 280
- 眼 袋 / 282
- 皮肤粗糙 / 284



第 1 章

拔罐常识，明明白白养生

固元膏的风潮还没过，拔罐又成了现代人的养生新宠，不仅大小美容院推出了各种拔罐疗法，甚至药店、菜市场都有拔罐用具的出售。单网络上卖拔罐的商家就有几万家，由此可见拔罐的魅力之大。许多人买拔罐用具回家，参照一些拔罐养生书籍，在家便当起自己的拔罐师。

编者序

藏在罐子中的养生妙法

你知道吗？病可以被小小的罐子“拔去”，不用吃药，不用打针，更不用开刀，还没有什么副作用，而且操作起来简单，许多常见病短时间内就会治好，疗效又比较显著。你可能有点奇怪，不太相信。但事实确实如此，拔罐就是这样一种养生保健妙法。

生活中，尤其是在农村，我们不乏看到这样的情景：某某因感受风寒感冒了，还发着高烧，感觉腰酸背痛，家里有经验的老人就会顺手拿一个茶杯或罐头瓶，找一张纸，折一下，点着后往杯子或罐子里一放，然后迅速扣在患者的后颈或两肩上。不一会工夫，被罐子覆盖部位的皮肤就会鼓起来，像个正在炙烤着的小面包一样。过15~20分钟后，用食指或拇指把罐子一翘，罐子就起下来了。而且感冒很快就会好转。一般情况下，小病吸拔一次就好了，老毛病，多吸拔几次症状就会缓解，甚至治愈。

拔罐看似简单，却蕴藏着深刻的中医治病原理，阴阳与经络就是拔罐疗法的理论基石。拔罐疗法是指以各种罐为工具，利用燃烧、抽气等方法，排除罐内空气，造成罐内负压，使其吸附于人体特定穴位，通过对经络、穴位的吸拔作用，将毛孔吸开并使皮肤充血，使体内的病理产物从皮肤毛孔中被吸出体外，最终达到扶正祛邪、调整阴阳、疏通经络、调节脏腑、散寒除湿、行气活血的目的。

正是基于拔罐保健治病的实用性、便捷的操作性和疗治的有效性，还有就是人们对于养生的困惑，我们潜心于博大精深的中医



文化，精心整理了这本《图解拔罐对症养生》。本书与同类养生类图书相比的一大特色，就是简明的图解手法和精炼的文字。许多养生类的图书都是长篇大论的文字，而医学书更是专业词汇“遍书开花”，令读者或茫然不知所已，或看了感觉索然无味。本书不仅条理清晰，而且单图解就占据了本书的半壁江山，形象地诠释着文字所传达不到的养生知识，诸如人体经络穴位的分布、不同罐具的外形、拔罐体位等，让广大读者一目了然，一学就会，一看就懂，一用就灵，既节省了时间，又能准确操作，提高疗效。

编者

目录

第1章 拔罐常识，明明白白养生 / 010

拔罐的五大基本特点 / 012

拔罐的七大养生效用 / 017

不同罐具的选择技巧 / 024

拔罐必备的辅助材料 / 028

祛病养生的拔罐流程 / 031

选体位决定拔罐疗效 / 035

瘀血点与疾患说明 / 038

适合拔罐治疗的病症 / 040

不能拔罐的人体疾病 / 043

拔罐需要注意的事项 / 045

第2章 拔罐为健康疏通道路 / 048

人体经络是气血的通道 / 050

取穴原则，有法可依 / 054

掌握找准穴位的窍门 / 056

不可不知的拔罐方法 / 059



拔罐保健的八大要穴 / 079

人体经穴走罐路线 / 084

第3章 调治亚健康，把健康还给你 / 092

失眠，拔罐助你安然入睡 / 094

脾胃不和，拔罐健脾和胃 / 096

犯迷糊，拔罐益智还健脑 / 098

晕车船，拔罐帮你解忧烦 / 100

气短，拔罐为你戒烟调肺 / 102

酸软，拔罐助你强身健体 / 104

肾虚，拔罐助你补肾壮阳 / 106

足跟痛，拔罐补肾阳除去脚疾 / 108

第4章 拔罐调治内科病 / 110

发 热 / 112

偏头痛 / 114

感 冒 / 116

- 支气管哮喘 / 118
- 腹 泻 / 120
- 便 秘 / 122
- 缺铁性贫血 / 124
- 高血压 / 126
- 低血压 / 128
- 高脂血症 / 130
- 糖尿病 / 132
- 冠心病 / 134
- 心绞痛 / 136
- 慢性风湿性心脏病 / 138
- 心脏神经官能症 / 140
- 胃 炎 / 142
- 胃下垂 / 144
- 消化性溃疡 / 146
- 胃肠神经官能症 / 148
- 慢性胰腺炎 / 150
- 慢性胆囊炎 / 152
- 慢性肾炎 / 154
- 尿石症 / 156

第5章 拔罐调治外科病 / 158

- 落 枕 / 160
- 颈椎病 / 162

- 痔 疮 / 164
脱 肛 / 166
风湿性关节炎 / 168
慢性腰肌劳损 / 170
腰椎间盘突出症 / 172

第6章 拔罐调治妇科病 / 174

- 妊娠呕吐 / 176
产后缺乳 / 178
产后宫缩痛 / 180
痛 经 / 182
月经不调 / 184
功能性子宫出血 / 186
闭 经 / 188
带下病 / 190
盆腔炎 / 192
子宫脱垂 / 194
乳腺增生 / 196
外阴瘙痒 / 198
更年期综合征 / 200

第7章 拔罐调治男科病 / 202

- 遗 精 / 204
早 泄 / 206

- 阳 痿 / 208
- 前列腺炎 / 210
- 前列腺增生 / 212

第8章 拔罐调治儿科病 / 214

- 小儿高热 / 216
- 百日咳 / 218
- 小儿惊风 / 220
- 小儿疳积 / 222
- 婴幼儿腹泻 / 224
- 小儿厌食症 / 226
- 流行性腮腺炎 / 228
- 小儿遗尿症 / 230
- 儿童多动症 / 232

第9章 拔罐调治五官科病 / 234

- 耳 鸣 / 236
- 耳 聋 / 238
- 牙 痛 / 240
- 过敏性鼻炎 / 242
- 鼻窦炎 / 244
- 近 视 / 246
- 远 视 / 248
- 红眼病 / 250