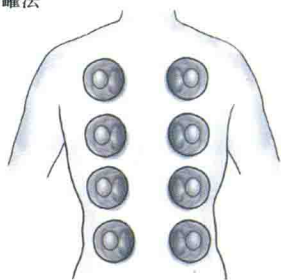


留罐法



主编
杨继军 李静

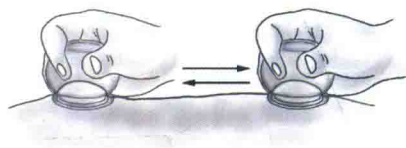
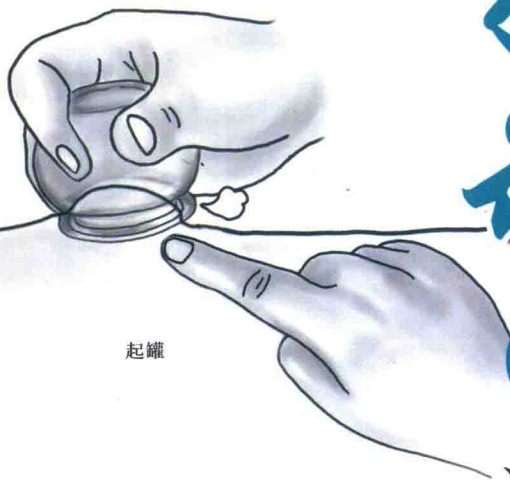
极简拔罐巧治病

投火法

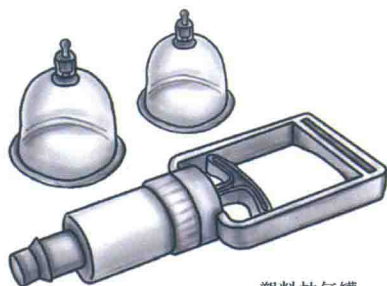


安全、有效的中医传统疗法，
简便、实用的家庭绿色疗法，
图文配套，细节指导，操作简单，
教您掌握安全有效的拔罐操作技术，
防治家庭常见疾病。

起罐



走罐法

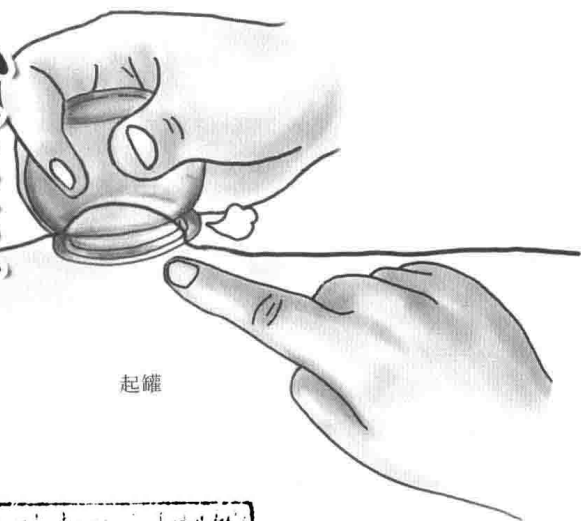


塑料抽气罐

行气活血，消肿止痛；通经活络，温经散寒；
调理脏腑、平衡阴阳；逐瘀解闭，舒筋活络。

主编 杨继军 李静

极简拔罐巧治病



起罐

安全、有效的中医传统疗法，
简便、实用的家庭绿色疗法，
图文配套，细节指导，操作简明，
教您掌握安全有效的拔罐操作技术，
防治家庭常见疾病。

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

极简拔罐巧治病 / 杨继军, 李静主编. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5352-9794-5

I. ①极… II. ①杨… ②李… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 257760 号

责任编辑: 李 青

封面设计: 胡 博

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679485

地 址: 武汉雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉立信邦和印务有限公司

邮编: 430071

700×1000

1/16

10.25 印张

120 千字

2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

编 委 会

主 编 杨继军 李 静

副主编 肖丽梅 边文静

编 委 王丽娜 梁瑞丽 邢海娇

绘 图 王 迟

❧ 内 容 简 介 ❧

《极简拔罐巧治病》是一本大众科普类读物，主要面向喜用中国传统治疗方法的朋友，具有较强的实用性、可读性。本书内容共分为两章，第一章节主要介绍各种实用的拔罐操作，第二章按照拔罐取穴、治疗原理、拔罐操作、疾病调护的顺序一一展开，详细描述了常见疾病的拔罐治疗、注意事项及预防知识。书中介绍的治疗方法操作简单易学，选择腧穴经典精简，尤其在腧穴定位方面，既有国际标准方案，又把专业术语简化，配有精心绘制的插图，力求为广大群众提供一套一看就懂、一学就会的拔罐操作指南。

真诚希望本书的问世能够为大众带来一份健康的呵护。

前言

拔罐疗法历史悠久，是祖国医学宝贵的遗产之一，与针灸一样，是最优秀的物理疗法之一，俗称“拔罐子”，是我国民间流传很久的一种独特的治病方法，也是传统的中医外治疗法。

相信许多人尤其是中老年人对拔罐疗法都不会陌生，因为拔罐不像针刺那样对腧穴定位要求十分准确，且操作技术简单易行、临床疗效迅捷，曾被老百姓当作家庭重要的日常救治方法，在民间历代传承沿袭，至今不衰，千百年来为护佑百姓健康做出重大贡献。目前拔罐疗法作为无毒、无害的绿色疗法，突显安全有效的优势，受到社会的广泛关注和宣传，在疾病治疗及养生保健领域广泛应用，连一些外国人也颇感兴趣。

拔罐疗法是中医药文化的瑰宝，在科学技术高度发展的今天，当人们享受高科技、新技术所带来的现代文明及舒适生活的同时，也品尝到环境污染、生态失衡及化学合成药物毒副作用的恶果，人们逐渐意识到回归自然，寻求无毒副作用、无污染疗法的重要性。作为中医内科学、针灸学的教授、主任医师、硕士研究生导师，在从事临床、教学、科研 50 年中，我对拔罐疗法心有所系，为解决如何让拔罐疗法走进千家万户、如何掌握拔罐操作技术、如何安全有效地使用火罐、如何精选腧穴防病治病等问题，撰写了《极简拔罐巧治病》的科普书籍，本着生动具体、图文并茂、细节指导、操作简明的理念，力求学术严谨、讲求实用、重视科普、可以践行、服务大众。

本书详细描述了各种实用拔罐的操作步骤，常见疾病的拔罐治疗方法、注意事项及预防知识。拔罐操作简单易学，选择腧穴经典精

简，尤其是在腧穴定位方面，书中配有精心绘制的插图，使广大群众一看就懂，一学就会。衷心希望本书能对喜用中国传统治疗方法的朋友们有所帮助，并为拔罐疗法的发扬光大尽绵薄之力。

本人水平有限，书中如有谬误、不当之处，祈请读者朋友批评指正。

河北中医学院 杨继军
2017年5月 于石家庄

备注：本书腧穴定位图中的“一横指”为中指第2指指关节的宽度。

目 录

第一章 了解拔罐

第一节	拔罐的起源和发展	1
第二节	拔罐的作用	3
第三节	罐具的种类和型号	4
第四节	拔罐的必备用品及操作前的准备	5
第五节	罐具的吸附及拔罐操作方法	5
第六节	起罐方法及拔罐注意事项	9

第二章 拔罐治疗常见病

第一节	内科疾病	11
感冒	拔吸大椎合谷穴，能解感冒诸症候	11
中暑	暑热伤人勿惊慌，四弯走罐症状消	14
咳嗽	咳嗽咳痰别发愁，大椎肺俞闪罐好	17
哮喘	喉中痰鸣气喘急，拔吸肺俞平喘息	19
不寐	睡觉时短质量差，八髎走罐助睡眠	22
胃痛	反复发作胃脘痛，胃俞三里把病除	25
痞满	心下痞满胸膈胀，天枢三里还健康	28
呕吐	恶心呕吐别担忧，内关即时止呕快	30
呃逆	饮食不慎易打嗝，胃俞三里降气逆	33
腹泻	腹泻频繁如厕忙，拔罐健脾又止泻	35
便秘	便难干结难启齿，胃俞天枢通便通	38

胁痛	胁肋疼痛利肝胆，理气止痛阳陵泉	40
眩晕	头晕目眩难站立，拔罐疏调定眩晕	43
头痛	头痛发作不得安，拔罐止痛效力显	46
面瘫	风寒侵袭口眼歪，拔罐祛邪正容颜	48
面痛	面部掣痛似电击，分部拔罐助痛消	51
郁证	抑郁焦虑失欢颜，拔罐解郁宽胸怀	53
癃闭	排尿困难心烦乱，拔罐补肾利膀胱	56
消渴	三多一少血糖高，拔罐调理肺胃肾	59
高血压病	血压不降危害多，拔吸火罐来降压	62
高脂血症	饮酒应酬血脂高，穴位拔罐将脂调	65
肢端麻木	肢端对称麻凉痛，活血通络化痰瘀	68
第二节 妇儿科疾病		71
痛经	月月痛经苦难捱，八髎关元拔罐消	71
闭经	月经闭止卵巢衰，调理冲任拔罐好	74
脏躁	妇女烦躁常悲泣，背部拔罐加内关	77
慢性盆腔炎	小腹疼痛与腰酸，拔罐消除盆腔炎	80
产后缺乳	拔吸膻中天宗穴，产后乳汁如泉涌	83
小儿食积	小儿饮食不自节，拔罐帮助消食积	85
小儿厌食	食欲不振脾不足，拔罐补脾效亦佳	88
小儿遗尿	儿童睡后尿自遗，拔罐补肾培元气	90
第三节 皮外科疾病		92
乳痈	乳痈红肿与疼痛，拔罐祛瘀通乳络	92
乳癖	乳房肿块常疼痛，胆经走罐乳络通	95
痹症	关节冷痛难屈伸，拔罐温通利筋骨	98
颈痹	颈项僵痛难转侧，督脉拔罐可舒缓	99
肩痹	昼轻夜重肩周炎，拔吸肩井和天宗	102
痿证	筋骨无力肌肉瘦，三里气海补气血	104

腰痛	腰部疼痛仰俯难，委中拔罐痛苦除	106
带状疱疹	缠腰火龙痛连连，拔罐泻火止痛快	108
第四节 五官科疾病		110
咽喉肿痛	咽部干痒与肿痛，大椎天突拔罐解	110
口舌生疮	口舌生疮反复发，心脾之火拔罐消	113
失音	语声嘶哑音不出，肺俞照海开声窍	115
鼻渊	鼻塞鼻堵鼻流涕，背部拔罐鼻窍通	118
牙痛	牙龈肿痛难忍受，合谷颊车止疼痛	120
近视	假性近视莫放弃，拔罐帮您强视力	122
目赤肿痛	太阳胆俞大椎穴，眼睛红肿痛全消	125
第五节 美容		127
痤疮	满面痤疮真烦恼，曲池血海泻火热	127
黄褐斑	黄褐斑色损面容，肝俞血海淡斑色	131
雀斑	面部雀斑碍容颜，大椎血海消斑点	134
肤色暗哑	肤色暗哑面萎黄，补养气血调面色	137
第六节 其他		139
单纯性肥胖	身体肥胖不健康，拔罐使人变窈窕	139
疲劳综合征	莫名疲劳总不消，背俞拔罐能缓解	143
附录 本书腧穴速查		146
参考文献		152

第一章 了解拔罐

第一节 拔罐的起源和发展

记得 47 年前，在农村插队落户的我担任赤脚医生，遇到了背部长有拳头大小疮疡的病患，由于当时缺医少药，加之年轻缺乏临床经验，只有每天消毒换药，期待疮疡的消退，疮疡溃口虽然不大，但时有脓液渗出，病势缠绵，丝毫不见好转之象，叫我心生郁闷。一位到我们村串亲访友的中年男人，看到我的窘态，自称有简便易行的治疗方法，无奈，我只好言听计从，默默地按照他的要求寻找、清洗了废旧的玻璃罐头瓶（图 1-1），准备了酒精棉球、火柴等等。只见他十分熟练地将罐头瓶迅速拔吸在疮疡上，只听“嘭”的一声，疮疡破开，大量的黄黏脓液进入罐中，他迅速起罐，清洗罐子再次拔吸，又有脓血被吸入罐中。如此反复几次后，疮疡创面脓血全无，露出了新鲜的组织，之后上了些消炎的药粉，那疮疡竟在 10 天左右奇迹般的痊愈了。现在想来，第一次看到利用负压原理拔吸脓液，清理创面，只能以惊心动魄形容我的感受，那场面至今历历在目，难以忘怀。

其实我们村里有一位老妪也会拔罐，只不过当年的我年轻气盛、孤陋寡闻、不屑一顾罢了，她常说“扎针拔罐儿，病去一半儿”也让我心存芥蒂。外村的一位老乡经常头痛，专程来找她治疗，我本想看看热闹，不想拔罐再次走进我的视野。只见她拿了一个在那个物资匮乏年代少见的雪花膏空瓶，划着火柴，点燃纸片，投进瓶中并迅速地扣在老乡的额头上（图 1-2）。留罐片刻，我还在瞠目结舌之中，老乡竟说头痛好了，我望着起罐后额头上紫紫的罐印惊叹不已，神奇的疗效让我的内心深处产生无比的好奇与浓厚的兴趣！

及至学习中医，才知道拔罐疗法是以罐具（玻璃罐/陶瓷罐）为

工具，利用燃火，借助热力排去罐中空气，罐内产生负压，使之吸附于体表，造成局部皮肤充血、瘀血的疗法。拔罐疗法早在民间流传千百年之久，属于中医外治方法的范畴，是传统的、规范的中医诊疗技术。

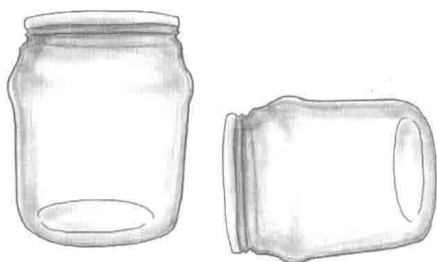


图 1-1 罐头瓶

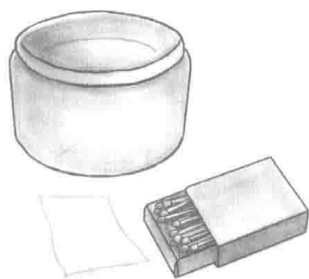


图 1-2 雪花膏瓶、纸片、火柴

拔罐古称“角法”，因古人使用兽角作为治疗工具而得名，民间俗称“拔火罐”，拔罐疗法最早见于马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》，用以治疗痔疾；晋代医家葛洪在《肘后备急方》就记载运用修制成罐状的兽角拔吸脓血治疗疮疡肿毒（图 1-3）；但对拔罐疗法记载较为详尽的书籍应首推《本草纲目拾遗》，作者赵学敏对火罐的出处、形状、适应证、操作方法和优点均作了详细的介绍。20 世纪 50 年代以来，随着历史的发展、科技的进步，拔罐疗法有了更进一步的发展。在器具方面由古代的兽角（图 1-3）、竹罐（图 1-4）、陶罐（图 1-5）发展为现代常用的玻璃罐（图 1-6）、塑料抽气罐（图 1-7）、电拔罐等；在操作方法上，由单一的留罐发展为走罐、闪罐等。拔罐疗法操作简单易学，所需器具简便易备，其效果显著，无毒副作用，在现代临床应用较为广泛，治疗涉及内外妇儿五官等多科疾病，在养生保健领域也被广泛应用。

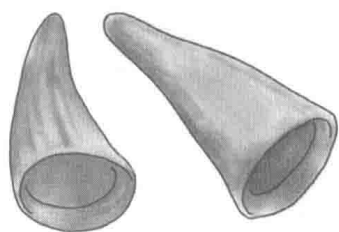


图 1-3 修制成罐状的兽角



图 1-4 竹罐

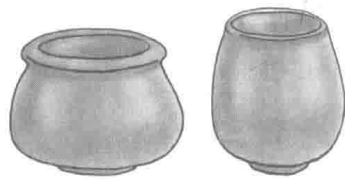


图 1-5 陶罐

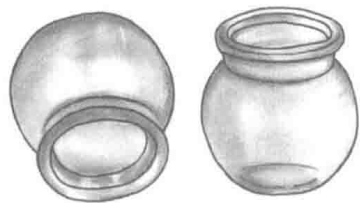


图 1-6 玻璃罐

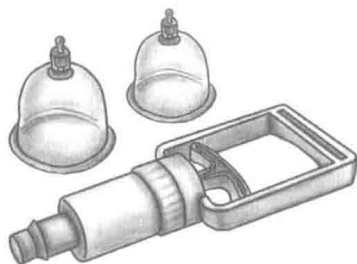


图 1-7 塑料抽气罐

第二节 拔罐的作用

拔罐器具多种多样，操作方法不同，所起作用亦不相同。拔罐的作用如下。

一、行气活血、消肿止痛

拔罐疗法通过负压作用，刺激局部组织，增加血液循环，增强组织气体交换，使毛细血管通透性增强。拔吸在经络、腧穴之处，可疏通经络、行气活血、消肿止痛。

二、通经活络、温经散寒

通过对皮肤的温热刺激可温通经络，开泄腠理，疏散风寒，从而起到温经散寒作用。

三、调理脏腑、平衡阴阳

通过负压与温热对经络、腧穴、皮部的刺激作用，对身体各部进行调整，从而调节脏腑功能，促进机体阴阳平衡。

四、逐瘀解闭、舒筋活络

刺络拔罐将刺血与拔罐的结合，可泻出局部瘀血、泻火拔毒，具

有较好的解闭逐瘀作用；走罐可疏通经络循行线，促进局部血液循环，有较好的舒筋活络作用；闪罐则利用快闪原理，开泄腠理，开泄毛窍，有较好的祛除，外邪作用。

第三节 罐具的种类和型号

一、罐具的种类

目前所用罐具较多，常用的有玻璃罐、陶罐、塑料抽气罐、竹罐、多功能罐等。各类罐具型号大小亦有区别，拔罐时须根据拔吸部位的不同选择不同大小的罐具，同时还要根据不同的病情选用不同的拔罐方法。在此以最为常用的玻璃罐为例介绍型号与大小及各种拔罐方法。

二、罐具型号

一般罐具按罐口外直径大小分为 1~5 号，口外直径越大型号越大。1 号罐口外直径为 49 毫米，2 号罐口外直径为 52 毫米，3 号罐口外直径为 61 毫米，4 号罐口外直径为 67 毫米，5 号罐口外直径为 74 毫米。1 号、2 号罐口外直径较小，属小罐，适合在头面颈部、上肢前臂等皮肤面积较小的位置进行吸拔；3 号、4 号罐属中罐，适合在肩背部、四肢等皮肤面积较宽阔的位置进行吸拔；5 号罐属大罐，适合在肩背部、四肢近端等皮肤面积宽阔的位置进行吸拔（图 1-8）。

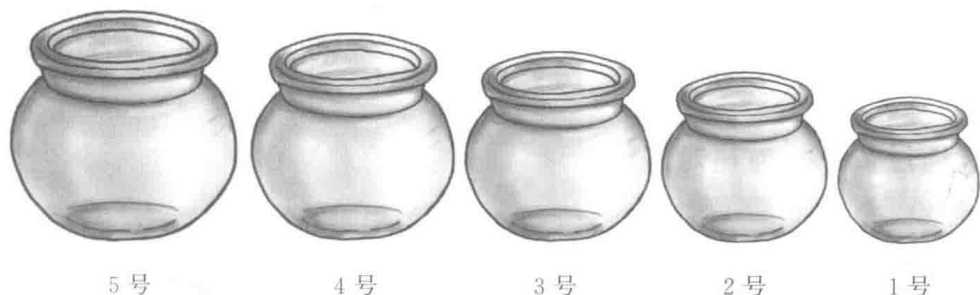


图 1-8 玻璃罐具型号

第四节 拔罐的必备用品及操作前的准备

一、必备用品

拔罐所需物品简单，包括各类罐具、火柴或火机、95%酒精棉球或纸片、止血钳等。

二、准备

将罐具洗净消毒，把95%酒精棉球或纸片、打火机或火柴、止血钳放在治疗盘中备用（图1-9，图1-10）。

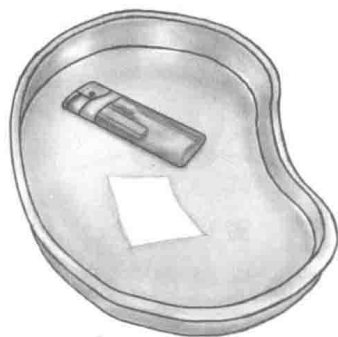


图 1-9 打火机、纸片

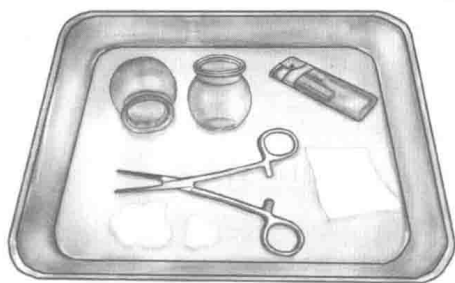


图 1-10 拔罐用具

第五节 罐具的吸附及拔罐操作方法

一、罐具的吸附方法

因拔罐的方法不同，具体操作亦有差异。

（一）火罐法

依据热胀冷缩原理，利用燃烧时罐内气体膨胀、部分空气逸出罐外，罐内气压低于外界气压产生负压，使罐体吸附于施术部位的皮肤

之上。

1. 闪火法 用止血钳夹住 95% 的酒精棉球，将酒精棉球适当挤压，以既饱含酒精又不滴落为宜，点燃酒精棉球，在火罐内壁中段循行线快速环绕 1~2 圈，或稍作短暂停留后迅速退出并及时将罐拔吸在施术部位（图 1-11）。

2. 投火法 将纸折成宽筒条状，点燃后投入罐中，然后将罐迅速拔吸在施术部位（图 1-12）。此法适合于躯体侧面拔罐，以防闪火操作不便。



图 1-11 闪火法



图 1-12 投火法

（二）水罐法

选用竹罐在锅内加水煮沸，使用时用卵圆钳夹住竹罐底端，甩去罐内沸水，并用湿毛巾紧扣罐口，趁热拔吸在施术部位（图 1-13）。该法吸拔力小，操作须迅速。

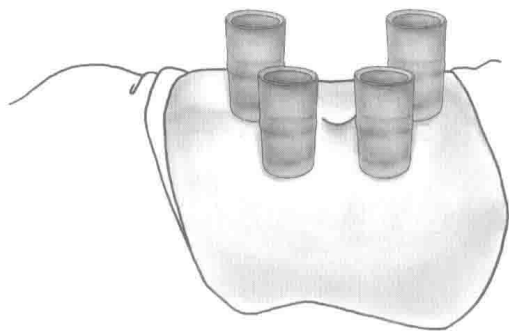


图 1-13 水罐法

(三) 抽气法

先将备好的塑料抽气罐紧贴拔吸部位，用抽气筒将罐内气体抽出，使之产生负压，吸附在施术部位上（图 1-14、图 1-15）。该法操作简单，易于掌握，适用于任何部位。

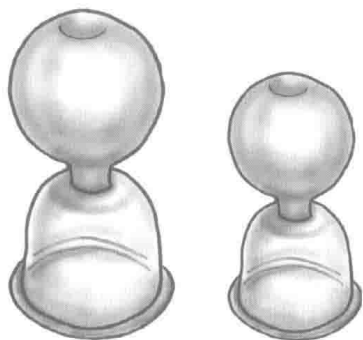


图 1-14 抽气法 (1)

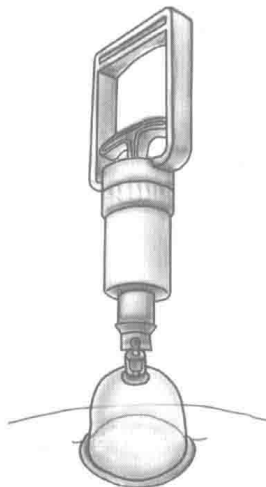


图 1-15 抽气法 (2)

二、拔罐的操作方法

(一) 留罐法

留罐又称“坐罐”，即将罐吸附在体表后，在拔吸部位保留 10～15 分钟，然后将罐起下（图 1-16）。此法最为常用，适用于多数疾病，可单罐留罐亦可多罐留罐。

(二) 走罐法

走罐也称“推罐”，即拔罐前先在施术部位上或罐口涂上一层凡士林、刮痧油、护肤品等润滑剂（图 1-17），再将罐拔吸于体表，然后，医者用右手握住罐体，向上、下或左、右往返推动罐体，至拔吸部位红润、充血，甚至出痧，即将罐取下（图 1-18）。此法适用于面积较大、肌肉丰厚部位。