

家庭养生大百科



健康生活我做主

拔罐刮痧

养生术



牛林静 陈永超○主编

人体无毒一身轻，拔罐刮痧祛百病！拔罐刮痧有活血化瘀、舒筋通络、平衡阴阳和排出毒素之功效，其操作简便，适应症广，有病治病，无病健身，一学就会，一用就灵，是人类最好的绿色疗法。

中医古籍出版社

家庭养生大百科



健康生活我做主

罐拔 刮痧

养生术



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭养生大百科/牛林静, 陈永超编. - 北京: 中医古籍出版社,
2008. 8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

I. 家… II. ①牛…②陈… III. ①常见病 - 诊疗 - 基本知识
②家庭保健 - 基本知识 ③养生 (中医) - 基本知识 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048669 号

家庭养生大百科
拔罐刮痧养生术

主 编: 牛林静 陈永超

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 三河市和达印务有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 20

字 数: 300 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 8 月第 2 次印刷

印 数: 3001 ~ 5000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

定 价: 28.00 元 (全套 224.00 元)



随着现代社会经济的发展,人们物质生活水平的提高,养生保健已成为一种时尚。越来越多的人关心自己的身心健康,关心化学药物所带来的不良反应。人们在不断寻找安全有效的祛病健体、保健强身的方法。为了更好地适应这种全新的社会趋势,我们组织人员编写了这本《拔罐刮痧养生术》。

拔罐疗法是中医学的一个重要组成部分,是我国最古老的一种治病方法。它是以各种罐为工具,利用燃烧、抽气等方法,排除罐内空气,造成罐内负压,使其吸附于人体一定部位,达到扶正祛邪、调整阴阳、疏通经络、调节脏腑、散寒除湿、行气活血等作用。

刮痧疗法也是中医学的一个重要组成部分,有着悠久的历史。它是通过手指、刮板或针具等来开泄人体皮肤毛孔,刺激皮下毛细血管和神经末梢,通络经脉,流通气血,调整脏腑功能,发挥各种正常调节功能,达到排除痧气病邪,祛病强身的一种保健治疗方法。经常刮痧不仅可提高免疫力,增强抗病能力,还具有防止皮肤老化、美容养颜的功效。

拔罐刮痧具有方法简便、易于操作、疗效显著,适用面广、经济安全等特点,一直深受广大群众和医务工作者的喜爱,更适合家庭治疗使用,值得推广。

本书内容全面,图文并茂;讲解通俗易懂,集科学性、知识性及可操作性为一体,可供病患者及对拔罐刮痧养生感兴趣的读者阅读参考。

由于编者水平所限,在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足,望广大读者朋友不吝赐教,提出宝贵意见,以便再版时修正。

编者



第一章 拔罐刮痧疗法基础知识

第一节 拔罐疗法基础知识	001
拔罐疗法的发展简史	001
拔罐疗法的作用机制	002
拔罐疗法的适应人群	004
拔罐疗法的禁忌人群	005
常用的拔罐工具及其辅助材料	006
拔罐的常用体位	011
拔罐的取穴原则	013
常用取穴方法	014
人体的淤血点	017
拔罐术前的准备	018
拔罐的操作程序	019
拔罐的注意事项	021
拔罐吸拔的方法分类	022
常用的拔罐方法	023
常见病的走罐线路	033
第二节 刮痧疗法基础知识	040
刮痧疗法的含义	040
刮痧疗法的原理作用	041
刮痧工具	043
刮板的应用	046
刮痧时患者常用体位	048
刮痧疗法的种类	050

人体各部位的刮痧方法	056
选穴方法	065
刮痧刺激后的痧痕和痧象	069
刮痧时的注意事项	070
刮痧禁忌	071
刮痧后的反应	071
出现晕刮如何处理	072

第二章 经络穴位分布与功效

经络学说的概述	073
经络系统的组成	073
十二经脉循行穴位与主治	076
奇经八脉的作用	141
腧穴的分类	142

第三章 常见病拔罐刮痧疗法

感 冒	144
发 热	147
慢性支气管炎	150
肺气肿	153
高血压	155
阵发性心动过速	159
心绞痛	162
心 肌 梗 死	166
心肌炎	169
急性胃炎	171
慢性胃炎	174
胃下垂	177



消化性溃疡	179
糖尿病	182
急性肾炎	185
神经衰弱	188
阑尾炎	192
肠梗阻	194
痔 疮	197
脱 肛	200
瘰 疮	203
酒渣鼻	206
荨麻疹	208
湿 疹	211
皮肤瘙痒症	214
神经性皮炎	216
药物性皮炎	218
带状疱疹	220
银屑病	223
月经不调	225
痛 经	228
功能性子宫出血	231
闭 经	233
外阴瘙痒	235
盆腔炎	237
女性更年期综合征	240
前列腺炎	243
前列腺增生	246
早 泄	248
遗 精	250
阳 痿	253

小儿多动症	256
小儿惊厥	259
小儿厌食症	262
小儿泄泻	264
小儿遗尿症	267
青光眼	269
咽 炎	273
扁桃体炎	276
鼻 炎	279
鼻窦炎	283

第四章 自我保健拔罐刮痧疗法

第一节 拔罐自我保健法	286
中药拔罐保健的八大要穴	288
拔罐预防晕车晕船	294
拔罐补肾壮阳	296
拔罐健脾和胃	297
拔罐益智健脑	298
拔罐强身健体	299
第二节 刮痧美容美体	300
美 目	300
美 颈	303
丰 胸	304
纤 腰	305
美 腿	306
防 皱	307
润肤养颜	309
减 肥	310





第一章 拔罐刮痧疗法基础知识

第一节 拔罐疗法基础知识

拔罐疗法的发展简史

拔罐疗法是中医学的一个重要组成部分，是我国最古老的一种治病方法。它是以各种罐为工具，利用燃烧、抽气等方法，排除罐内空气，造成罐内负压，使其吸附于人体一定部位以调节经络功能、治疗疾病的一种外治方法。

拔罐疗法是我国古代劳动人民在同疾病长期斗争的过程中积累起来的宝贵经验，有着悠久的历史。

拔罐疗法早期被称为“角法”或“角吸法”，最早记载于我国现存的医学文献《五十二病方》。公元 281~361 年，晋代葛洪著的《肘后方》中也有角法治疗的论述。角法是用兽角为工具（如牛角、羊角等），因将兽角磨成有孔的筒状而得名。书中有用制成罐状的兽角拔脓血以治疗疮脓肿的记载。公元 755 年，唐代王焘著的《外台秘要》中，记载了用竹筒煮罐治病和刺血拔罐等疗法治疗痈疮。其后，宋代的苏轼和沈括所著《苏沈良方》，描述了火筒法治疗久咳的方法。《太平圣惠方》中明确记载了关于角法治疗痈疽的方法，并且阐明了其适应证和禁忌证。

至明清，拔罐疗法有了更大的发展。明代陈实功著《外科正宗》，有煮拔筒方，刘渊然著《济急仙方》有竹筒吸毒法。清代赵学敏在《本草纲



拔罐刮痧养生术

Ba Guan Gua Sha Yang Sheng Shu

目拾遗》中有陶罐治疗风寒头痛及眩晕、风痹等的详尽记载，并介绍了火罐的出处、形状、适应证、操作方法等。吴谦的《医宗金鉴》则记载了火罐配合中药、针刺治疗痈疽等，并首次提出把辨证用药和罐法紧密结合的主张。

新中国成立以后，拔罐疗法有了新的发展。不仅在罐具、拔罐方法上有了发展，而且治疗范围也逐渐扩大，并与针灸、刺血、针挑等方法配合应用，使拔罐这一传统疗法得到了继承和发展。至今，拔罐疗法已成为治疗疾病的一种重要方法，成为中医学的一门独立学科。

拔罐疗法的作用机制

1 中医认识

拔罐疗法在中医基础理论，尤其是经络理论的指导下，通过负压吸引、熨刮皮肤、牵拉挤压浅层肌肉、刺激经络和腧穴、循经感传，从而调整气血阴阳、疏通经络，达到祛病健身、阴平阳秘的状态。

(1) 扶正祛邪，调整阴阳：中医学认为，正气是指人体的功能活动和抗病能力；邪气是指各种致病因素。人在正常情况下，各种组织、脏器的功能活动保持协调统一，即处于阴阳相对平衡状态。如果某种致病因素侵犯人体，使脏腑经络功能失调、气血阴阳失去平衡，则会导致发生各种疾病。拔罐疗法通过经络腧穴配伍及与其他疗法相互配合，拔除体内各种邪气，去邪正安。如由风、寒、湿邪引起的痹症，可在疼痛部位进行刺络拔罐，拔除病邪，则气血得以正常运行而病自愈；同时能够调整阴阳，使机体重新达到平衡状态。如拔关元穴可以温阳散寒，而刺络拔大椎穴可清阳泄热。

(2) 疏通经络，宣通气血：人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官保持着协调统一，构成一个有机的整体，这种相互联系、有机配合是依靠经络系统的沟通得以实现的。人体各个脏腑组织器官均需要



经络运行的气血温养濡润，才能发挥其正常作用。经络气血通达则人体健康；若阴阳失调、邪正相争，经络之气亦随之逆乱，气血运行被阻，则可发生各种疾病。而在相应病所（如阿是穴）拔罐，可使阻塞的穴位、经络得以开通，气血得以通达。中医常说：“（经络气血）不通则痛，痛则不通。”拔罐可疏通经络，所以对颈椎病、肩周炎、腰腿痛等痛症拔罐效果颇佳。

（3）消肿止痛：由于“祛除病邪，吸拔出有害物质”，增强了血流量，邪去而肿消、络通而痛止，从而达到了“消肿止痛”的目的。实践证明，缓慢而轻的手法对神经系统具有镇静作用；急速而重的手法具有兴奋作用。

（4）祛湿逐寒，通利关节：寒则气凝，淤则气滞。气行则血行，气滞则血淤。由于寒、气、血的互为因果，从而形成气滞血淤之病变。拔罐疗法利用罐内负压能吸出血脉中的风寒湿邪，使气血疏通，淤滞消散。故拔罐疗法有祛风散寒、祛湿逐邪、温通血脉、舒筋止痛的功效。

（5）预防保健作用：拔罐法的预防保健作用又包括健康保健预防与疾病防变两类。拔罐法作用部位是体表皮肤，皮肤是机体暴露于外的最表浅部分，直接接触外界，且对外界气候等变化有适应与防卫作用。皮肤所以具有这些功能，主要依靠机体内卫气的作用。卫气出于上焦，由肺气推送，先循行于皮肤之中，卫气调和，则“皮肤调柔，腠理致密”（《灵枢·本脏》）。健康人常做拔罐（如取背俞穴、足三里穴等）可增强卫气，卫气强则护表能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。若外邪侵表，出现恶寒、发热、鼻塞、流涕等表证，及时拔罐（如取肺俞、中府等）可将表邪及时祛除，以免表邪不祛，蔓延进入五脏六腑而生大病。

2 现代研究

近年来，通过对拔罐疗法的大量临床观察，以及借助现代临床技术手段进行的实验研究，对拔罐疗法治病原理有了新的认识。其作用机制主要有以下几方面：

（1）机械刺激作用：拔罐疗法是一种刺激疗法，拔罐时可以对皮肤产生一种机械刺激作用。拔罐时的负压及实施走罐等手法时的牵引、挤压刺



拔罐刮痧养生术

Ba Guan Gua Sha Yang Sheng Shu

激，可使局部组织高度充血，气体交换加强。同时毛细血管通透性增强，甚至破裂，血液溢出到组织间隙，产生淤血，引起自身溶血反应。由于红细胞遭到破坏，释出大量血红蛋白，从而给机体造成一种良性刺激。

(2) 温热刺激作用：拔罐的温热刺激作用以火罐和竹罐较为明显。温热刺激能扩张局部血管，加快局部血液循环，使新陈代谢加强，从而加速体内废物及毒素的排除，改善局部营养状态。

(3) 调节作用：许多临床研究都证明拔罐对神经系统、血液系统具有调节作用，能够提高机体免疫力。拔罐时产生的负压吸拔刺激，通过局部皮肤和毛细血管的感受器，经过传入神经，传入大脑皮质，使大脑皮质兴奋，调节神经系统趋于平衡状态。故拔罐疗法对神经系统具有双向调节作用。同时拔罐疗法使局部组织充血、出血，血管内外相对平衡环境被打破，造成血管壁及细胞壁通透性增加，从而刺激血液中某些化学成分产生，如干扰素、调理素等，且能大大提高吞噬细胞的吞噬作用，增强机体的免疫力。

拔罐疗法的温热和机械刺激还能使毛细血管扩张，皮肤温度感受器受到刺激，通过下丘脑体温调节中枢，调节机体产热和散热过程，使体温恢复正常。

拔罐疗法的适应人群

拔罐疗法因其操作简便、经济、患者无痛苦、疗效显著，而在民间深受广大患者的欢迎，并且它的适应范围十分广泛，凡针灸、按摩疗法适用的疾病均可用本疗法治疗。例如以下各科诸多疾病均可进行拔罐治疗，而且见效快、疗效显著。

1 内科

适用于感冒，支气管炎，哮喘，头痛，高血压，三叉神经痛，面神经麻痹，失眠，健忘，糖尿病，胃肠炎，腹泻，便秘，消化不良，脑血管意



外，胆囊炎，肝炎等。

2 外科

适用于胃肠痉挛，腰椎间盘突出症，腰椎肥大，坐骨神经痛，肩周炎，泌尿系结石，脱肛，落枕，神经损伤等。

3 妇科

适用于月经不调，盆腔炎，带下病，痛经，功能性子宫出血，更年期综合征，子宫脱垂，肿瘤疾病等。

4 男科

适用于阳痿，早泄，遗精，不射精症，慢性前列腺炎，前列腺增生症等。

5 儿科

适用于百日咳，哮喘，消化不良，遗尿，疳积。

6 五官科

适用于结膜炎，近视，红眼病，鼻炎，牙痛，咽炎，下颌关节炎，口腔溃疡，目赤肿痛等。

7 皮肤科

适用于痤疮，湿疹，皮炎，带状疱疹，荨麻疹，酒渣鼻，皮肤瘙痒症等。同时还可用于防病、强身。

拔罐疗法的禁忌人群

为了避免不必要的医疗事故发生，或延误患者的治疗，以下病症应当



拔罐刮痧养生术

Ba Guan Gua Hao Yang Sheng Shu

禁用或慎用该疗法。

(1) 有出血倾向的患者，如血小板减少性紫癜、白血病、血友病、毛细血管瘤脆性试验阳性等。

(2) 皮肤病皮损部位、传染性皮肤病、皮肤严重过敏、局部破损溃烂者不宜拔罐。

(3) 急性软组织损伤，局部忌用拔罐。

(4) 外伤、骨折、静脉曲张、大血管体表投影处、心尖搏动处及瘢痕处不宜拔罐。

(5) 妊娠期妇女的下腹部、腰骶部、乳房及合谷、三阴交、昆仑等穴不宜拔罐。其他部位刺激不宜强烈。

(6) 五官及二阴处不宜拔罐。

(7) 身体极度虚弱、形体消瘦、皮肤失去了弹性而松弛者及毛发多的部位不宜拔罐。

(8) 精神失常、精神病发作期、狂躁不安及破伤风、狂犬病等痉挛抽搐不能配合者不宜拔罐。

(9) 恶性肿瘤患者不宜拔罐。

(10) 有重度水肿，病情严重；中度或重度心脏病、心衰、肾衰、肝硬化腹水者不宜拔罐。

(11) 活动性肺结核的患者，尤其是其胸腹部不宜拔罐。

(12) 醉酒、过饥、过饱、过度疲劳者均不宜拔罐。

以上所列禁忌证并不是绝对禁用该法，在有的阶段，有的疾病可以配合该疗法治疗。

常用的拔罐工具及其辅助材料

罐子是拔罐疗法的主要工具。随着历史的发展，生产力的进步和提高，罐子的种类也日益增多。从原始的兽角到竹罐、陶罐、铜罐、铁罐、玻璃罐，直到现在较为流行的真空抽气罐，可谓种类繁多，各具特色。医



者可根据病症灵活选用。

1 牛角罐

牛角罐是最为古老的拔罐治疗工具，多以牛角制成。其制法为：截下牛角，取其中角质部分，将中间制成空筒，牛角近端截断处边缘打磨平滑，作为罐口，此罐在农牧地区取材容易，制作方便，吸附力强，易于操作，但是不易消毒，而且不透明，不易观察罐内情况。一般不用作刺络拔罐（图 1-1）。



图 1-1 牛角罐

2 竹罐

用毛竹制成。取材容易，制作简便，价格低廉，轻巧，不易摔碎。能吸收药液，多用中药煎煮后作药罐。缺点是容易燥裂漏气，吸附力不大（图 1-2）。

3 陶罐

用陶土烧制而成。吸力较大，但容易破碎，较重，不便携带（图 1-2）。

4 铜罐和铁罐

用铜或铁皮制成。吸拔力大，不易破碎。但因传热太快，容易烫伤皮肤，目前少用。

5 玻璃罐

用玻璃制成。除药店和医疗器械商店所售的大、中、小 3 号专用拔罐



拔罐刮痧养生术

Bu Guan Gua Mo Yang Sheng Shu

外，也可用罐口边缘光滑的广口罐头瓶代替。质地透明，可观察到罐内皮肤的充血、淤血程度，以便随时掌握情况，进行调整，目前临床上使用较为广泛。缺点也是容易破碎（图 1-2）。

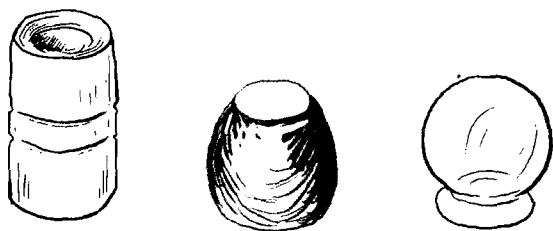


图 1-2 竹罐、陶罐、玻璃罐（从左往右）

6 橡胶罐

橡胶罐是仿照玻璃罐形状以橡胶为原料制成的一种罐具。其优点是不易破碎，携带方便，不必点火，操作简便。但是吸附力不强，无温热感觉，不能用于走罐等手法，不能高温消毒（图 1-3）。

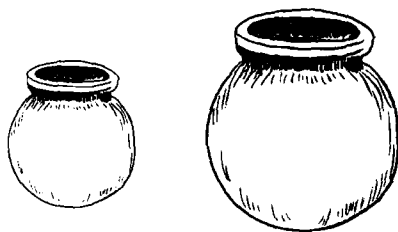


图 1-3 橡胶罐

7 真空抽气罐

是近年来利用机械抽气原理在传统的加热拔罐法（如火罐、水罐）的基础上，结合现代科技研制而成。材料用树脂注塑，罐体透明，重量轻，又可通过阀门调整罐内负压大小，且无玻璃罐容易破碎、不便携带的缺点。不足是无温热感，不能用于走罐等手法（图 1-4）。

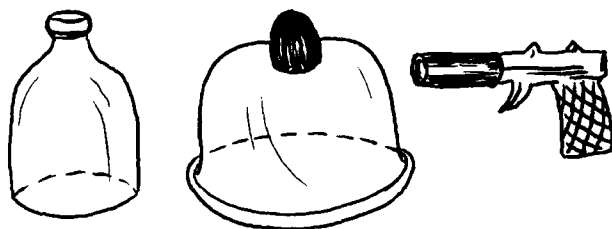


图 1-4 真空抽气罐及其抽气枪

8 电罐

电罐是在传统火罐基础上发展起来的。采用了真空、磁疗、红外线、电针等多种技术，具备多种治疗功效。负压及温度均可通过电流控制，使用安全，不易烫伤，患者感觉更加舒服。但是其缺点是体积大，携带不便，成本高，且只适于拔固定罐，不能施行其他手法（图 1-5）。

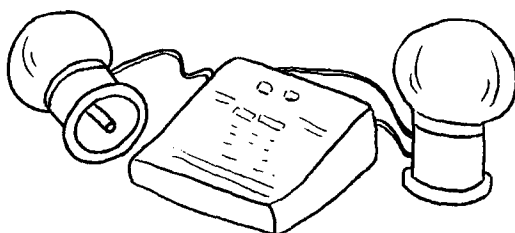


图 1-5 电罐

拔罐操作时所用的辅助材料有以下几类。

1 燃料

纸片或 95%乙醇棉球用作拔罐时的燃媒。可装于酒精灯或小口瓶内，以便点火时蘸乙醇方便。乙醇燃烧迅速，无油烟，形成的负压大，吸力强。

2 点火工具

(1) 火柴或打火机：拔火罐时用于点火。