

贝壳中医



跟王敬学拔罐



一拔灵

刮痧拔罐

中医瑰宝

权威解读

祛病强身

中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会副会长
中国中医科学院副主任医师

王敬

◎ 编著

知道点中医技法
多一份健康关怀



赠送全彩人体经络穴位图

图文版



北京科学技术出版社

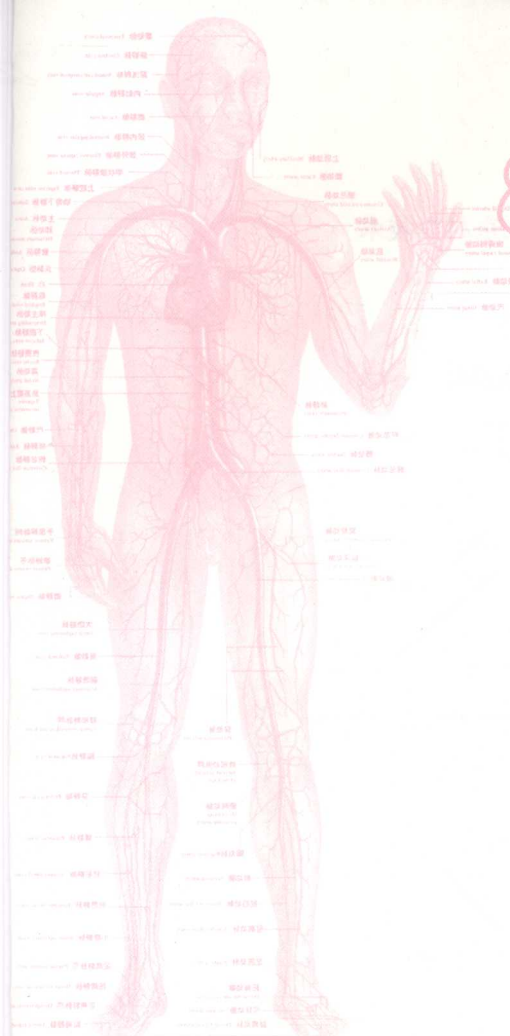
贝壳中医

跟王敬学拔罐

一拔灵

王敬学 编著

北京科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

一拔灵:跟王敬学拔罐/王敬编著.-北京:北京科学技术出版社,2010.8

ISBN 978-7-5304-4789-5

I.一… II.王… III.拔罐疗法—图解 IV.R244.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第047371号

一拔灵:跟王敬学拔罐

作者:王敬

策划:赵晶

责任编辑:唐晓波

责任校对:黄立辉

责任印制:杨亮

封面设计:红十月设计室

图文制作:樊润琴

出版人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱:bjkjpress@163.com

网址:www.bkjpress.com

经销:新华书店

印刷:三河国新印装有限公司

开本:720mm×980mm 1/16

字数:200千

印张:14.5

版次:2010年8月第1版

印次:2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4789-5/R·1297

定价:30.00元



京科版图书,版权所有,侵权必究。
京科版图书,印装差错,负责退换。

前言

一提到拔罐，很多人会想到传统的火罐，因为传统火罐在中国有着悠久的历史，在唐代更是有“角法（拔罐疗法）科”的出现，有医生专门使用拔罐为患者治病，说明当时医生十分重视拔罐疗法，患者也乐于接受此疗法。

但是社会在发展，科技在进步，使用了N多年的传统玻璃火罐及其投火、闪火手段已经显得很麻烦和落伍了。

传统玻璃火罐的缺点表现在诸多方面：如口径较为单一（导致使用的部位相对有限），负压不易调节，怕摔易碎，质量较重不易携带，投火、闪火手段可能烫伤、烧伤患者的皮肤，这些原因都制约了拔罐疗法的发展。

有些不太懂中医的人，认为拔火罐时火热起了很大作用。如果火罐的医疗保健作用仅仅是因为那一点点火热的话，那早就被诸如“神灯”等一类发热为主的医疗器械完全取代了，因为火罐的那一点火热如何能与电发出来的热（不论是从热度还是持续性上）相提并论呢？另外，如果火罐的医疗保健作用是因为火热的作用成立的话，按照中医“寒者热之，热者寒之”的道理，那火罐只能对寒证有用才对，但实际上，寒证、热证的患者都可用火罐进行治疗。所以火罐中火热起了很大作用的说法，只能是个传说，其实火罐中使用火的主要目的是使罐体内形成负压。

《一拔灵》中所讲的拔罐不是传统的火罐，而是现代的真空气罐，真空拔罐法是利用机械抽气原理使罐体内形成负压，使罐体吸附在人体选定的部位（穴位或病灶点），使皮下及浅层肌肉充血，刺激人体皮部、经筋、经络、穴位以达到排除毒素、疏通经络、行气活血、扶正固本、促进新陈代谢、调动脏腑功能，最终达到净化血液作用的一种非药物自然物理生态疗法。真空拔罐将传统

火罐的缺点都克服了，操作变得更加容易，所以成为传统火罐革命性的替代品。如果身体有点不舒服，自己动手或在家人的帮助下在相应的穴位上留上几罐，不影响看书、看电视，非常适用于家庭自我保健与治疗，一些小病、小痛自己就可搞定。

本书主要包括基础篇、治疗篇两部分，在基础篇中介绍了真空拔罐的作用原理、常用手法、注意事项等内容；治疗篇中详细介绍了200种常见病证的知识与拔罐部位。

拔罐在中华大地上使用了数千年，被我们的祖先用自己的身体证明是安全有效的，尽管如此，我在书中还是清楚写明拔罐禁忌和慎用的病证，尽管这些知识很多是常识性的，但还是希望读者仔细阅读。

要想学会和使用真空拔罐，确定施治部位，选用合适手法，掌握适度的吸力大小都是很重要的，有些东西看书能明白，有些东西需要进一步学习、交流和实践，本书我尽可能地配了很多图，便于大家学习掌握。

希望通过这本书和你的努力把中医之精华传承下去，造福社会。

愿大家天天健康和幸福！

王 敬 2010年6月于北京

博客：<http://blog.sina.com.cn/wj5618>

邮箱：cntcmwangjing@sina.com

目 录

上 篇

基础篇

第一章 概论	2
拔罐法的历史发展.....	2
中国真空拔罐法的优点.....	3
什么是中国真空拔罐法.....	3
第二章 真空拔罐疗法作用原理简介	5
第三章 真空拔罐常用手法	8
单纯使用罐手法	8
结合使用罐手法.....	12
第四章 真空拔罐操作步骤	16
术前准备.....	16
真空拔罐器构造简介与使用 方法.....	16
选择体位	19
施术	20
医患交流	21
拔罐时间	22
拔罐次数与疗程	22
起罐后的处理	22
第五章 真空拔罐正常反应与异常反应及预防处理 ...	24
正常反应.....	24
异常反应及预防处理.....	24
第六章 真空拔罐注意事项	25
第七章 真空拔罐禁忌证	26

下 篇

治疗篇

第一章 内科疾病 28

急性上呼吸道感染.....	28	慢性胰腺炎.....	49
支气管扩张.....	29	慢性阑尾炎.....	50
肺炎.....	30	慢性腹泻.....	51
慢性肺源性心脏病.....	31	便秘.....	52
肺气肿.....	32	胆道系统感染和胆石症.....	53
慢性支气管炎.....	33	慢性胆囊炎.....	54
支气管哮喘.....	34	慢性肾小球肾炎.....	55
高血压病.....	35	肾盂肾炎.....	56
冠状动脉粥样硬化性心脏 病.....	36	泌尿系结石.....	57
低血压病.....	37	尿潴留.....	58
心肌梗死.....	38	再生障碍性贫血.....	59
风湿性心瓣膜病.....	39	硬皮病.....	60
病毒性心肌炎.....	40	干燥综合征.....	61
心肌病.....	41	糖尿病.....	62
心律失常.....	42	肥胖病.....	63
反流性食管炎.....	43	高脂血症.....	64
急性胃炎.....	44	痛风.....	65
慢性胃炎.....	45	甲状腺功能减退症.....	66
胃肠神经官能症.....	46	甲状腺功能亢进症.....	67
胃与十二指肠溃疡病.....	47	脑血管意外后遗症.....	68
溃疡性结肠炎.....	48	震颤麻痹.....	69
		脊髓空洞症.....	70

面神经炎.....	71	胸痹.....	98
臂丛神经炎.....	72	不寐.....	99
周围神经炎.....	73	多寐.....	100
三叉神经痛.....	74	健忘.....	101
肋间神经痛.....	75	癫狂.....	102
坐骨神经痛.....	76	痫证.....	103
重症肌无力.....	77	黄疸.....	104
老年性和早老性痴呆.....	78	臌胀.....	105
神经症.....	79	痞病.....	106
神经衰弱.....	80	胁痛.....	107
呕吐.....	81	积聚.....	108
反胃.....	82	梅核气.....	109
吐酸.....	83	奔豚气.....	110
痞病.....	84	郁证.....	111
胃痛.....	85	眩晕.....	112
腹痛.....	86	中风.....	113
呃逆.....	87	咳嗽.....	114
噎膈.....	88	肺癆.....	115
泄泻.....	89	失音.....	116
便秘.....	90	鼻渊.....	117
胃缓.....	91	感冒.....	118
癃闭.....	92	哮证.....	119
腰痛.....	93	喘证.....	120
遗尿.....	94	疟疾.....	121
淋证.....	95	中暑.....	122
耳鸣耳聋.....	96	脏躁.....	123
惊悸.....	97	自汗、盗汗.....	124

痰饮.....	125
消渴.....	126
痹证.....	127

痿证.....	128
头痛.....	129

第二章 男科疾病 130

阳痿.....	130
遗精.....	131
早泄.....	132
阴茎异常勃起.....	133

不射精症.....	134
白浊.....	135
慢性前列腺炎.....	136
前列腺增生症.....	137

第三章 妇科疾病 138

月经不调.....	138
痛经.....	139
闭经.....	140
功能性子宫出血.....	141
带下病.....	142
盆腔炎.....	143
外阴瘙痒.....	144
经前紧张综合征.....	145
倒经.....	146
更年期综合征.....	147
子宫脱垂.....	148

产后缺乳.....	149
产后腹痛.....	150
产后大便难.....	151
产后尿潴留.....	152
产后宫缩无力.....	153
产后发热.....	154
产后自汗、盗汗.....	155
产后小便频数、失禁.....	156
产后乳汁不出.....	157
急性乳腺炎.....	158
乳腺增生病.....	159

第四章 儿科疾病 160

高热惊厥.....	160
厌食.....	161

婴幼儿腹泻.....	162
肠吸收不良综合征.....	163

便秘.....	164
痉挛性肠绞痛.....	165
婴幼儿营养不良.....	166
缺铁性贫血.....	167

维生素D缺乏性 佝偻病.....	168
遗尿症.....	169

第五章 外科疾病 170

急性阑尾炎.....	170
急性肠梗阻.....	171
急性胆囊炎.....	172
尿石症.....	173

雷诺综合征.....	174
血栓闭塞性脉管炎.....	175

第六章 皮肤科疾病 176

单纯疱疹.....	176
带状疱疹.....	177
湿疹.....	178
异位性皮炎.....	179
接触性皮炎.....	180
荨麻疹.....	181
银屑病.....	182
药疹.....	183
玫瑰糠疹.....	184

神经性皮炎.....	185
皮肤瘙痒症.....	186
痤疮.....	187
寻常性鱼鳞病.....	188
酒渣鼻.....	189
黄褐斑.....	190
白癜风.....	191
雀斑.....	192

第七章 伤科疾病 193

肱二头肌短头肌腱 损伤.....	193
肱二头肌长头肌腱 鞘炎.....	194

冈上肌肌腱炎、冈上肌肌腱 钙化.....	195
肱骨内上髁炎.....	196
肱骨外上髁炎.....	197

膝关节侧副韧带损伤.....	198	急性腰肌扭伤.....	205
半月板损伤.....	199	慢性腰肌劳损.....	206
跖筋膜劳损.....	200	进行性脊柱炎.....	207
肩周炎.....	201	梨状肌综合征.....	208
胸肋屏伤.....	202	腰椎间盘突出症.....	209
颈椎病.....	203	类风湿关节炎.....	210
落枕.....	204		

第八章 眼科疾病 211

老年性白内障.....	211	近视眼.....	214
视神经萎缩.....	212	弱视.....	215
远视眼.....	213		

第九章 耳鼻咽喉口腔科疾病 216

耳源性眩晕.....	216	鼻窦炎.....	219
耳鸣.....	217	慢性咽炎.....	220
耳聋.....	218		

上

篇

基础篇

第一章 概论

● 拔罐法的历史发展

传统拔罐法在我国有着悠久的历史，远古时代的人们即已会利用动物的犄角（如牛角等）制成筒形状，进行吸拔伤口内的脓血与痈疽的治疗，故拔罐法在古代又被称为“角法”。

拔罐疗法的文字记载最早见于马王堆汉墓出土的《五十二病方》，书中即以“角”治疗痔疮的记载。

西晋葛洪在《肘后备急方》中不但记述角法，而且对角法的适应证与禁忌证提出了见解。

唐代王焘在《外台秘要》中记载了竹罐制作及使用方法。唐代将医科分为体疗（内科）、疮肿（外科）、少小（儿科）、耳目口齿（五官科）、角法（拔罐疗法）五科。说明在唐代拔罐疗法已成为一门比较完整成熟的学科。

宋代医家如王怀隐等在《太平圣惠方》中对角法的适应证和禁忌证作了明确的规定，即“红肿高大、阳证实证”为拔罐适应证；痈疽初起或阴证或半阴证属拔罐的禁忌证。

明代陈实功的《外科正宗》以及《瑞竹堂经验方》、《济急仙方》等都对拔罐疗法进行了丰富与发展。

从文献上看，拔罐疗法从汉、晋、唐、宋到明代，虽然在罐器制作与选材以及吸附方法等方面都有所发展，但在临床适应证方面仍以治疗疮疡外科疾病为主。

到了清代，拔罐疗法在各方面均有长足发展。如吴谦在《医宗金鉴》有针刺与药罐结合使用的记载。赵学敏在《本草纲目拾遗》中对拔罐（火罐）的出处、形状、适应证、使用方法等都有简要的描述。如“火罐，在江右及闽中皆有之。系窑户烧售。小如人大指腹大，两头微狭，使狭口以受火气，凡患一切风寒，皆用此罐。以小纸烧见焰，投入罐中，即将罐合于患处，或头痛，则

合在太阳、脑户或巅顶；腹痛，合在脐上。罐得火气合于肉，即牢不可脱，须待其自落。患者自觉有一股暖气，从毛孔透入，少倾火力尽则自落。肉上起红晕，罐中有气水出，风寒尽出，不必服药。治风寒头痛及眩晕、风痹、腹痛等症”。可见当时“火罐”已有专门制作生产且在市场上销售，反映了当时拔罐疗法已广为大众所接受和使用。

拔罐疗法从古到今，尤其是新科技日新月异的当今，老式火罐、竹罐等传统罐本身具有先天不足与局限已不能适应现代的需要，如火罐投火法操作不慎有可能烫伤患者肌肤；从传统罐制作取材方面看，动物犄角有不容易收集且口径不统一等缺点；陶瓷、玻璃罐怕摔易碎；陶瓷、金属、竹木罐又不易及时随意观察皮肤表面的变化。

综上所述，传统罐有口径单一、容易烫伤、易于损坏、不易观察、适应证少、不易起罐、负压不易调节等缺点，已难以适应现代的要求了。

● 什么是中国真空拔罐法。

中国真空拔罐法是利用机械抽气原理，使罐体内形成负压，使罐体吸附在选定的部位（穴位或病灶点），使皮下及浅层肌肉充血，刺激人体皮部、经筋、经络穴位以达到排除毒素、疏通经络、行气活血、扶正固本、促进新陈代谢、调动脏腑功能，最终以达到净化血液目的的一种非药物自然物理生态疗法。

真空拔罐将一面提到的传统火罐的缺点都克服了，操作变得更加容易，所以成为传统火罐革命性的替代品，但其原理、操作与传统拔罐是相通的。

● 中国真空拔罐法的优点。

中国真空拔罐疗法从各方面都较“传统拔罐”有了长足的发展，首先从“罐体”制作材料方面看，从以动物犄角、陶瓷、竹木、金属、玻璃到现在的

树脂注塑材料，克服了传统拔罐器材的缺点。从“罐体内”负压形成方式看，从传统水煮排气、燃火排气、挤压排气发展到现在的抽气枪直接抽气，克服了因传统拔罐使用火容易烫伤皮肤、不易调节负压、不易起罐等缺点。从临床治疗疾病病种方面看，拔罐从单纯吸拔脓血治疗疮疡外科疾病，发展到现在能治疗内、妇、儿、外、骨伤、皮肤、五官等科数百种病症。中国真空拔罐疗法尤其以它具有操作容易、无副作用等优点，深受医生与广大群众喜爱。

真空拔罐器的具体优点如下：①罐口尺寸大小多样，适应于人体较多部位（穴位、病灶点）拔罐。②罐体透明易于随时观察患者皮肤表面出痧等变化。③罐口有平口罐，适于走罐、留罐等；波形罐（关节罐）易于关节或其他非平坦部位的拔罐。④罐内负压可调节，且负压持续时间长。⑤易于操作，无明火烫伤之虑。⑥起罐容易、安全，不会出现传统罐起罐不易的问题。⑦经久耐用，不怕摔打（从1米高处自然落地也不会损坏）。⑧因真空拔罐器材质较轻，携带也十分方便。

第二章 真空拔罐疗法作用原理简介

真空拔罐疗法是中医非药物疗法中重要的组成部分，属中医外治法范畴。

拔罐施术的部位是人体的体表，属经络中的皮部。何谓皮部？皮部即是按经络循行路线在人体皮肤上的分区，皮部作为十二经脉体表的分区，它和经络不同之处在于经脉是呈线状分布，络脉是呈网状分布，而皮部则是“面”的划分。针刺主要作用在“点”（穴位），而拔罐（包括刮痧等外治法）主要作用在“面”（皮部）。皮部是经络在体表的反映，《素问·皮部论篇》论述了十二经脉与十二皮部的关系：“欲知皮部，以经脉为纪者，诸经皆然”。十二皮部的划分是以十二经循行分布为依据的，即十二经脉都各有分支之络，这些络脉浮行于体表，有各自的分布区域，因为经脉有十二，所以皮部也分为十二，手足六经相合则称为六经皮部。经脉的分支为络脉，皮部又可说是络脉的分区，故《素问·皮部论篇》又说：“凡十二经络脉者，皮之部也。”

皮部与经络的关系对诊断、治疗疾病有重要意义。《素问·皮部论篇》：“皮者脉之部也，邪客于皮则腠理开，开则邪客于络脉，络脉满则注于经脉，经脉满则舍于府藏也。”指出病邪由外传入内时，可经皮→络→经→腑→脏的次序和规律进行疾病的传变。

内在的病变也可通过皮部而有所表现，医者可以通过对皮部细微变化的诊察来判断内生疾病的状况。《素问·皮部论篇》说：“其色（皮部）多青则痛，多黑则痹，黄赤则热，多白则寒，五色皆见，则寒热也。”即通过对皮部色泽变化的观察以协助诊断。

脏腑经络病变还可在体表皮部反映出以下改变：从触摸皮肤情况上看，有温凉、润滑、厚薄、粗细、坚柔、血肿、凹凸、如筋、如索、如结、如珠、如黍米、如小锤、如横木等情况；从患者皮部的自我感觉情况看（可从问诊中获得），可有皮部酸、麻、胀、痛、木、沉、紧、坚、温、凉、冒凉气、有热凉感、如有蚁行、如蠕动、气行如电流、如水流等感觉。

综上所述，我们可以通过对皮部望诊、触诊和问诊来了解具体疾病之所

在。现代医家张敛秋在《经络皮部理论的临床应用》一文中介绍两种方法：①内病外治：用“皮刺贴灸疗法”刺激脏腑俞、募穴为主的体表穴位，治疗一些内科常见病症包括气管炎、支气管哮喘、胃肠疾患、胆绞痛等取得了较好疗效。②外病内治：对皮肤病根据经络循行之部位，所属脏腑之功能进行辨证施治，取得良好效果并附验案5例。张氏研究进一步论证了皮部与脏腑经络的关系，为皮部施治治疗脏腑病变提供了临床支持。从临床观察来看，肺胃有热易生痤疮，而面部是肺胃经的皮部；肝肾经湿热常有阴囊或肛门湿疹，而阴部是肝肾经的皮部；肝胆湿热常出现带状疱疹，而肋部是肝胆经的皮部。

拔罐疗法与针刺疗法治疗重点亦有不同，针刺部位主要在经络的穴位，而拔罐的部位则在经络之皮部。其实穴位不仅是一个点的概念，而且是一个立体的部位，穴位在健康时和疾病时其体表位置是不完全相同的，即是变动的，但这种变动很少会离开该经相应的皮部范围。而阿是穴更是在皮部的敏感压痛点，阿是穴随病变化而不固定。在皮部进行拔罐，接触皮肤的面积比较大，若是走罐接触皮肤面积更大，施治的穴位不止一个两个，有时甚至几十个穴位，如背部进行走罐，即使穴位变动也不离其中，这是拔罐治病效果好的道理。

拔罐疗法施术于皮部对机体的作用大致可分为两大类，一是预防保健作用，二是治疗作用。拔罐疗法的预防保健作用又包括健康保健预防与疾病防变两类。拔罐疗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起适应与防卫作用。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，由肺气的推送，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（如背俞穴、足三里等）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。

拔罐疗法的治病作用可表现在以下方面：

1. 散邪解表 通过局部拔罐吸附作用，使局部（毛细血管扩张、充血）皮