

JIA TING
— BAGUAN LIAO FA —

家庭

拔罐疗法

刘强 编著



金盾出版社

家庭拔罐疗法

刘 强 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书简要介绍了拔罐疗法的发展史、治疗作用、适用范围、操作步骤、常用穴位等;详细介绍了内科、外科、儿科、五官科、皮肤科等常见病症的拔罐方法及注意事项。其内容通俗易懂,操作简便,方法有效,图文并茂,特别适合常见病症的家庭治疗,也可供基层医生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭拔罐疗法/刘强编著. —北京:金盾出版社,2009.8
ISBN 978-7-5082-5779-2

I. 家… II. 刘… III. 拔罐疗法 IV. R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 095901 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩色印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:125 千字

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~13 000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



拔罐疗法是我国广泛流传的一种民间疗法，在家庭日常生活中有时会发生一些小伤小病，在不方便就医的情况下采用拔罐的方法进行自治，往往收到非常好的效果。俗话说“扎针拔罐，病去一半”。在家庭中拔罐，由于操作简便、安全，疗效突出，受到了广大群众的欢迎。现已成为家庭防病、自治的有效保健疗法。

拔罐疗法取材方便，可用竹罐、玻璃罐、陶罐、金属罐，也可用蚰蚰罐、罐头瓶、药瓶、玻璃杯，以及口小腔大，口部光滑平整，不怕热，能产生一定吸引力的筒状器具均可使用。近年来，又研制了真空抽气罐，具有无需用火，使用方便等特点，更方便了家庭拔罐疗法的操作。拔罐疗法不仅操作简单，而且经济实惠，安全有效。拔罐疗法，是以罐为工具，利用燃烧、加热、抽气等方法排除罐内空气而形成负压，使罐吸附于体表特定部位（患处或穴位），产生广泛刺激，使被拔部位的组织充血和皮下轻微瘀血，促使经络畅通，以达到调整机体功能，恢复生理状态，祛除疾病和强壮身体为目的的一种物理性治疗方法。可用于内科、外科、妇产科、儿科及皮肤科常见病症。随着医疗保健知识的普及，以及人们保健意识不断的增强，对于保健知识、技法的需求呼声很高，从简单的治疗，到治病机理的掌握，都有所要求。根据广大读者的要求，为

使拔罐这一疗法被更多的人选用,帮助人们学习和了解拔罐疗法的内容及方法,作者以通俗的语言,简明的插图,编写了这本《家庭拔罐疗法》。全书共分为九章,分别对拔罐疗法的发展史、原理、治疗作用、适用范围、操作步骤、基本要领等作了详细的介绍,并选择了内科、外科、妇产科、儿科、五官科、皮肤科的 60 余个拔罐行之有效的病症进行示图讲解。使广大读者在使用中能得心应手,罐到病除。本书通俗易懂,操作简便,方法有效,图文并茂,可按图索骥,特别适合家庭常见病症的治疗、保健,也可供基层医生阅读参考。

本书存在的不足之处,真诚地希望广大读者提出宝贵意见,以便修订。

刘 强



目 录

一、概 述

- (一)拔罐疗法的起源与发展..... (1)
- (二)拔罐疗法治疗病症的原理..... (3)
- (三)拔罐疗法适用范围..... (9)

二、人体经络

- (一)经络系统的组成 (10)
- (二)十二经脉 (10)
- (三)十二经脉分布和循行走向 (12)
- (四)奇经八脉 (13)
- (五)十五络 (14)
- (六)十二经别 (14)
- (七)十二经筋 (15)
- (八)十二皮部 (15)
- (九)十二经脉循行流注规律 (15)
- (十)经络系统的作用 (16)
- (十一)经络系统的治疗作用 (18)

三、拔罐疗法基本常识

- (一)常用部位 (20)
- (二)穴位分类 (20)
- (三)腧穴取穴方法 (21)
- (四)常用穴位定位及主治 (23)
- (五)常用罐具 (50)



(六)常用排气方法	(52)
(七)常用拔罐方法	(56)
(八)拔罐后皮肤反应	(67)
(九)罐具选择	(69)
(十)拔罐常用辅助材料	(70)
(十一)注意事项	(71)
(十二)禁忌证	(73)

四、内科病症拔罐疗法

(一)感冒	(74)
(二)支气管炎	(76)
(三)支气管哮喘	(78)
(四)肺炎	(80)
(五)高血压病	(82)
(六)心律失常	(85)
(七)心绞痛	(87)
(八)胃炎(胃脘痛)	(88)
(九)肠炎	(91)
(十)便秘	(93)
(十一)膈肌痉挛	(95)
(十二)糖尿病	(97)
(十三)肥胖症	(99)
(十四)神经衰弱	(101)
(十五)偏头痛	(103)
(十六)面神经麻痹	(105)
(十七)脑中风后遗症	(107)
(十八)泌尿系感染	(109)
(十九)遗精	(111)
(二十)阳痿	(113)



五、外科病症拔罐疗法

(一)落枕·····	(116)
(二)颈椎病·····	(118)
(三)肩周炎·····	(120)
(四)肱骨外上髁炎·····	(122)
(五)急性腰扭伤·····	(123)
(六)坐骨神经痛·····	(125)
(七)膝关节痛·····	(127)
(八)足跟痛症·····	(128)
(九)丹毒·····	(130)
(十)急性乳腺炎·····	(133)
(十一)痔疮·····	(135)
(十二)脱肛·····	(136)

六、妇产科病症拔罐疗法

(一)痛经·····	(139)
(二)闭经·····	(141)
(三)盆腔炎·····	(143)
(四)带下病·····	(145)
(五)子宫脱垂·····	(147)
(六)妊娠呕吐·····	(149)
(七)产后缺乳·····	(151)
(八)更年期综合征·····	(152)

七、儿科病症拔罐疗法

(一)小儿高热·····	(156)
(二)小儿疳积·····	(157)
(三)小儿消化不良·····	(159)



(四)小儿厌食.....	(161)
(五)小儿流涎.....	(163)
(六)小儿遗尿.....	(164)
(七)流行性腮腺炎.....	(166)

八、五官科病症拔罐疗法

(一)急性结膜炎.....	(169)
(二)麦粒肿.....	(171)
(三)慢性鼻炎.....	(173)
(四)鼻出血.....	(174)
(五)慢性咽炎.....	(176)
(六)急性扁桃体炎.....	(178)
(七)梅尼埃病.....	(180)
(八)牙痛.....	(181)
(九)复发性口腔溃疡.....	(183)
(十)耳鸣、耳聋	(185)

九、皮肤科病症拔罐疗法

(一)痤疮.....	(188)
(二)荨麻疹.....	(190)
(三)带状疱疹.....	(192)
(四)神经性皮炎.....	(194)
(五)湿疹.....	(195)
(六)皮肤瘙痒症.....	(198)



一、概 述

拔罐疗法是在民间家庭中广为流传、简便实用、疗效显著的一种外治疗法。拔罐疗法又称为“角法”或“火罐”、“吸筒法”、“拔筒法”，是以罐为工具，利用燃烧、蒸气、抽气等将罐中的空气排空，罐内形成负压状态，使罐吸附于所需要治疗的部位(穴位)，产生温热刺激，使吸拔局部出现充血或瘀血现象，从而达到治疗全身疾病和局部疾病目的的一种常用外治法。

(一)拔罐疗法的起源与发展

拔罐疗法是中医学的一个组成部分，有着悠久的历史，并在我国民间广为流传，可治疗多种疾病而深受广大患者的欢迎。拔罐疗法古称“角法”，是因为古人以兽角做罐治病，故而得名。有关角法最早的文字记载见于我国现存最古的医方书《五十二病方》中。书中在治疗痔疾里便有“……以小角角之，如熟二斗米顷而张角，系以小绳，剖以刀……”的记载。这说明当时的角法是治疗痔疾的综合性措施之一，尽管文中对角法本身没有作详细的记载，但从“角之”与“张角”等字义分析，不难知道，早在先秦时期便已有应用负压原理的角法治疗疾病了。

在晋代医家葛洪所著《肘后备急方》中，就有以牛角制成罐来拔脓治疗外科疮疡脓肿的记载。唐代王焘在



《外台秘要》一书中，进一步阐述了角法的应用，“患殭殍等病必瘦，脊骨自出，以壮丈夫屈手头指及中指，夹患人脊骨，从大椎向下尽骨极，指腹向上，来去十二三回，然以中指于两畔处极弹之，若是此病，应弹处起作头，多可三十余头，即以墨点上記之，取三指大青竹筒，长寸半，一头留节，无节头削令薄似剑，煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处，按之良久，以刀弹破所角处，又煮筒子重角之，当出黄白赤水，次有脓出……数数如此角之，令恶物出尽，乃即除，当目明身轻也”。在以后的《古今录验方》中还有以角法治疗蝎蜚的记载。由此可见，这一时期角法的适应证有了进一步的扩大，器具也由竹筒代替了兽角。同时，亦显露出现代水罐法的雏形。宋代的苏轼和沈括所著《苏沈良方》描述了火筒治疗久咳的方法。此外，在《证类本草》竹条下尚有治发背，头未成疮及诸热肿痛，以水煮竹筒角之的记载。

明代《瑞竹堂经验方》的“竹筒吸毒法”，《外科正宗》的“煮竹筒法”。清代名医赵学敏在《本草纲目拾遗》一书中，对火罐的出处、形态、适应病症、操作方法及其优点等，均作了详细介绍。例如，“火罐，江右及闽中者皆有之，系窑户烧售，小如人大指腹大，两头微狭，使促口以受火气。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、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，患者但觉有一股暖气，从毛孔透入，少顷火力尽，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”已是由窑户专门烧制、有特定形状的陶瓷专门器具，并售于市。由此反映了拔罐疗法已相当普及。

随着医疗实践的不断发展，拔罐疗法的种类、方法也不断创新，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，乃至近年来研制成的抽气罐、挤压罐、电磁罐等。操作方法亦从单纯的留罐法发展为走罐、闪罐法，以及针罐、药罐、刺血罐、抽气罐、水罐等拔罐方法。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。

拔罐疗法之所以在民间深受广大患者欢迎，是因其操作简便，经济适用，病人无痛苦，而且疗效显著。

（二）拔罐疗法治疗病症的原理

拔罐疗法自“角法”始，至目前各式各样的罐法，经历了漫长的历史演变。它随着历代医家对其治病原理认识的提高，以及各种的综合运用，使其治疗范围不断扩大。尤其是现代科技的发展，更为治疗原理提供了更加科学的依据。

1. 中医对拔罐疗法的认识 中医学认为，疾病是在致病因素的作用下，引起了机体阴阳的偏盛偏衰、脏腑气血的功能紊乱所致。此处的致病因素非因风、寒、暑、湿、燥、火之六淫，即是脏腑功能失调，诸如痰饮、瘀血、食积或外伤瘀血肿痛等。而拔罐疗法，随罐具、操作方式、穴位的选择、配合疗法等方面的不同，而具有调节阴阳，疏通经络，开达抑遏，宣通气血，活血散瘀，消肿止痛，除湿



逐寒,扶正祛邪,强壮身体的作用。

(1)平衡阴阳,扶正祛邪,调节功能:中医学运用阴阳失调来阐述疾病的发生机制,就是人在正常情况下,各种组织、脏器的功能活动都保持着有机的协调,即阴阳处于相对平衡状态。这种协调关系,如果因某种因素而遭到破坏时,阴阳就会失去相对的平衡,就会发生疾病,出现“阴盛则阳病,阳盛则阴病”,以及“阳盛则热,阴盛则寒”,“阳虚则寒”,“阴虚则热”的各种病理变化。可见阴阳失调是产生疾病的根本原因。所以,调整阴阳,恢复阴阳的平衡,就成为治疗关键。拔罐疗法通过吸拔经络穴位,来调整某些脏器功能的作用,使机体的阴阳偏盛、偏衰得以纠正,从而扶正祛邪达到阴阳平衡。

(2)疏通经络,宣通气血,增强体质: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,疾病就随之产生。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、腧穴的负压吸引作用,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。

(3)开达抑遏,活血散瘀,促进循环:拔罐作用于肌表,通达于肌里,由浅入深,由近及远,催气促血,使之气血流畅,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,才使人体成为一个有机的统一体。而整体功能的维持,是通过五脏为中心,联系相关的脏腑、经络、气血并进行调节的。人体气血的周流与循环,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经络通畅,也能使远端受到一定影响。

(4)消肿止痛,除湿逐寒,通利关节:拔罐疗法具有驱风散寒,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。因此,拔罐疗法有祛风散寒,消肿止痛,通利关节的作用。

(5)吸出毒血,消散瘀阻,托毒排脓:由于罐内形成负压,吸力很强,可使毒气郁结、恶血瘀滞之症,在未化脓时,施以拔罐疗法,尤其是针刺之后拔罐,可吸出毒血,使气血疏通,瘀阻消散;已经化脓时,可托毒排脓,症状迅速减轻,治疗疔疮脓疡。

(6)健脾和胃,宽胸宣肺,调整脏腑:拔罐疗法通过其温经通络,祛湿逐寒,行气活血和消肿止痛作用,能调和脾胃,温中散寒,以治疗因脾胃虚寒、脾胃不和引起的胃



痛、腹痛、泄泻及呕吐；宣发肺气，调节气机升降，以宽胸宣肺，止咳平喘，清肺排痰。

总之，在脏器功能正常时，不影响功能正常运转；当脏器功能低下时，可增强其功能；当脏器功能亢进时，可降低其功能。

2. 现代医学对拔罐疗法的认识

(1)机械刺激作用：拔罐疗法，由于罐内形成负压，吸力强，负压吸拔力可使局部毛细血管充血，甚至破裂，红细胞破坏，出现溶血现象。负压吸拔力愈大，这种现象愈明显；吸拔力愈小，这种现象愈轻浅。这种负压吸拔力，是属一种负压机械刺激作用，负压吸拔力的大小，就意味着刺激强度的大小。这种刺激，可以通过皮肤感受器、血管感受器，经过传入神经纤维传至大脑皮质，反射性地调节兴奋和抑制过程，使整个神经系统趋于平衡。临床实践证明，弱而缓的拔罐手法，可使神经受到抑制；强而急的拔罐手法，可使神经兴奋。将火罐吸拔在胃俞、脾俞穴时，则胃的蠕动呈亢进表现；将火罐吸拔在足三里穴时，则胃的蠕动呈现减缓状态。吸拔力的大小直接影响其治疗效果。通过调整吸拔力大小的机械刺激作用，可调节机体脏腑功能，使其趋于平衡。

(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况；增强了功能和组织的活动力量、血管壁的通透性、白



细胞及网状细胞的吞噬力、局部的耐受性及机体的抵抗力,从而达到促使疾病好转的目的。

(3)负压刺激作用:拔罐疗法由于有很强的负压吸附力量,所以能使拔罐部位毛细血管破裂,局部瘀血,引起溶血现象,释放组胺、5-羟色胺等。神经递质通过神经-体液机制,刺激整个机体的功能,传入神经传至大脑皮质,再由大脑皮质发生反射作用,使机体提高抗病能力。

(4)提高吞噬细胞的功能:临床研究表明,拔罐疗法吸拔刺激能激发吞噬细胞的作用。拔罐前后比较,拔罐后白细胞总数有少量增加,其吞噬细菌指数(反映白细胞对细菌的吞噬能力)及血清补体效价都有明显的提高。而且白细胞数目并无明显增多,而吞噬细胞的功能却明显地提高了。这充分说明了拔罐疗法,可增强白细胞和网状内皮系统的吞噬功能,增强机体的抗病能力。

(5)神经调节:拔罐疗法对神经系统的良性刺激,刺激了神经系统的末梢感受器,对皮肤的良性刺激可通过皮肤感受器和血管感受器传导到中枢神经系统,从而发生反射性兴奋,调节大脑皮质的兴奋与抑制过程,使之趋于平衡,因而加强了大脑皮质对身体各部分的调节和控制功能,使病灶部位组织代谢作用增强,促进机体恢复,使疾病痊愈。

拔罐疗法调节人体微循环,促进人体血液与组织间的物质交换;调节毛细血管的舒缩功能,促进局部血液循环;调节新陈代谢,改善局部组织营养;调节淋巴循环功能,使淋巴细胞的吞噬能力加强,增强机体的抗病能力,



从而消除疾病,恢复人体正常功能。

(6)消炎作用:吸拔火罐后引起神经体液调节,可反射性改善病变部分的血液循环和新陈代谢,促进病变部位组织的恢复和再生。吸拔之后引起的局部血液循环的改善,可迅速带走炎性渗出物及致痛因子,消除肿胀和疼痛。吸拔之后局部白细胞数目的轻微增多和吞噬功能的增强,可以吞噬细菌和病毒,所以有消炎作用。

(7)不同罐法有不同作用:在火罐共性的基础上,不同的拔罐法各有其特殊的作用。例如,走罐具有与按摩疗法、保健刮痧疗法相似的效应,可以改善皮肤的呼吸和营养,有利于汗腺和皮脂腺的分泌,对关节、肌腱可增强弹性和活动性,促进周围血液循环;可增加肌肉的血流量,增强肌肉的肌力和耐力,防止肌萎缩;可加深呼吸,增强胃肠蠕动,兴奋支配腹内器官的神经,增进胃肠等脏器的分泌功能;可加速静脉血管中血液回流,降低大循环阻力,减轻心脏负担,调整肌肉与内脏血流量及贮备的分布情况。缓慢而轻的手法对神经系统具有镇静作用;急速而重的手法对神经系统具有一定的兴奋作用。

循经走罐还能改善各经络功能,有利于经络整体功能的调整。再如药罐法,在罐内负压和温热作用下,局部毛孔、汗腺开放,毛细血管扩张,血液循环加快,药物可更多地被直接吸收,根据用药不同,发挥的药效各异;对于皮肤病,其药罐法的局部治疗作用就更为明显。水罐法以温经散寒为主;刺络拔罐法以逐瘀化滞、解闭通结为主;针罐结合则因选用的针法不同,可产生多种效应。