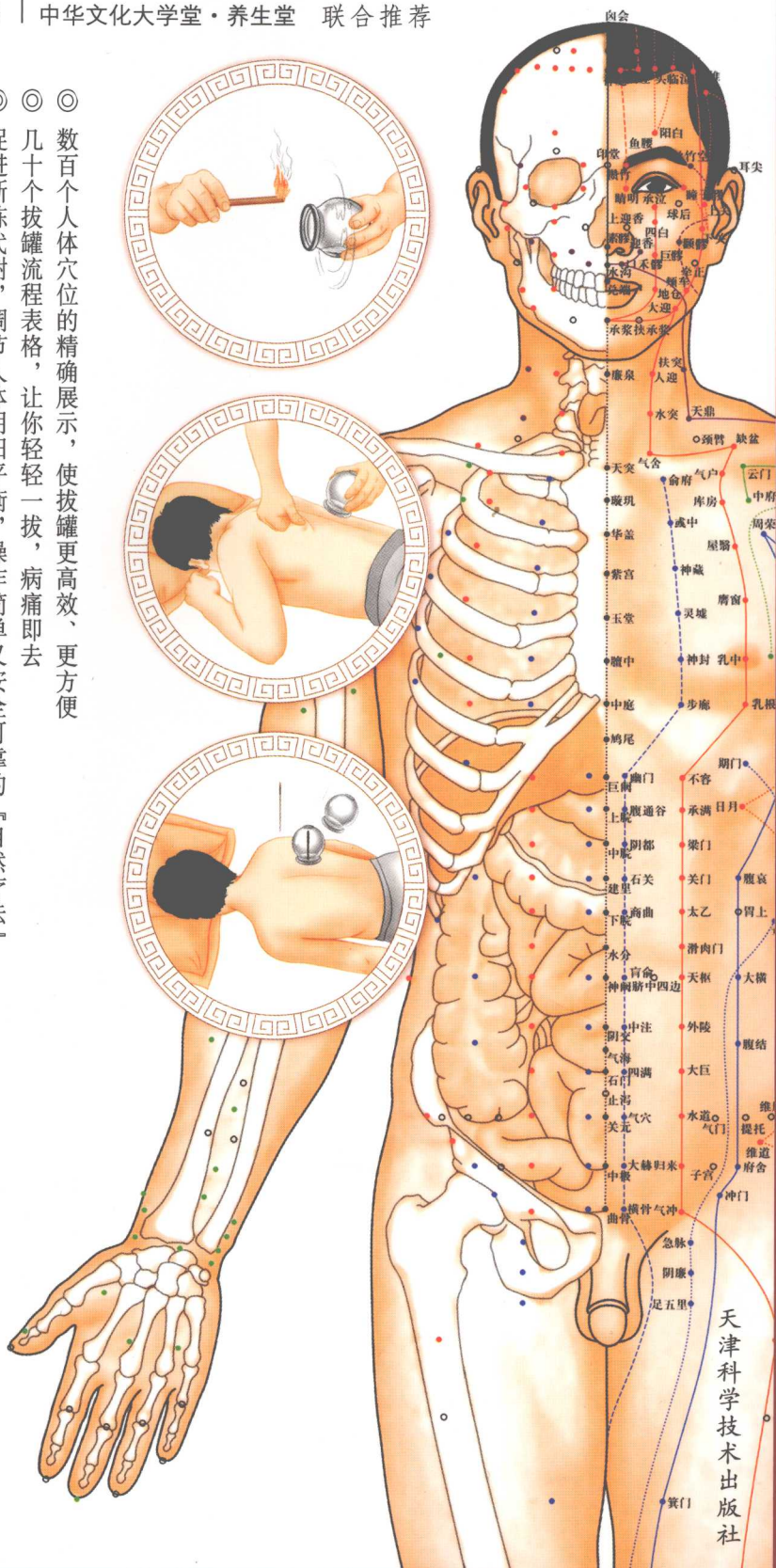
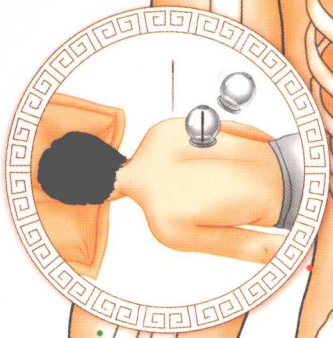
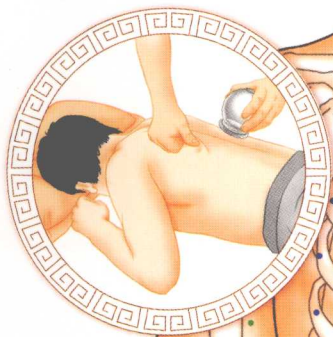


拔去病痛一身轻

图解 经络穴位拔罐全集

王宝玲
◎ 编著

- ◎ 数百个人体穴位的精确展示，使拔罐更高效、更方便
- ◎ 几十个拔罐流程表格，让你轻轻一拔，病痛即去
- ◎ 促进新陈代谢，调节人体阴阳平衡，操作简单又安全可靠的『自然疗法』



天津科学技术出版社

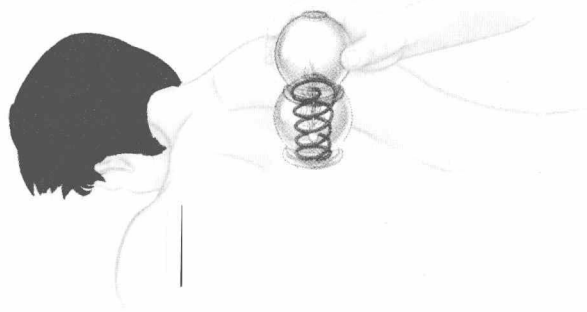
彩色图解版
经典珍藏
专家修订 权威实用



拔去病痛一身轻

图解经络穴位拔罐全集

王宝玲 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解经络穴位拔罐全集 / 王宝玲编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5308-2365-1

I. ①图… II. ①王… III. ①拔罐疗法—图解 IV. ①R244.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 174721 号

责任编辑: 范朝辉

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

三河市新科印刷厂印刷

开本 889×1194 1/16 印张 15.5 字数 300 000

2009年10月第1版第1次印刷

定价: 32.80元

前言	/8
阅读导航	/10
拔罐与十二经脉	/12
穴位速查图集	/25

第一章 拔罐疗法基础知识



1. 拔罐疗法的前世今生	/42
2. 中医对拔罐疗法的认识	/44
3. 现代医学对拔罐疗法的认识	/45
4. 拔罐疗法的治疗范围和禁忌证	/46
5. 拔罐疗法对诊病的意义	/47
6. 拔罐疗法的分类	/48
7. 罐具的种类	/50
8. 拔罐常用的材料	/52

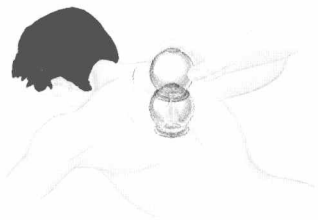
第二章 拔罐与经络



1. 人体的经络系统	/56
2. 十二经脉	/58
3. 奇经八脉与十五络脉	/60
4. 十二经别、十二筋经与十二皮部	/61
5. 拔罐与腧穴	/62

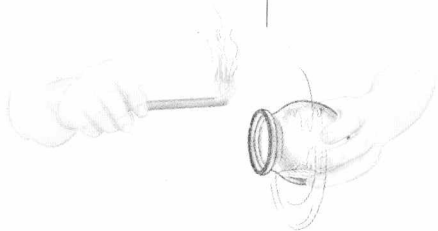
第三章 拔罐疗法实践操作

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 如何给罐具排气 | /66 |
| 2. 拔罐的各种方法 | /70 |
| 3. 拔罐前的准备工作 | /78 |
| 4. 拔罐的操作步骤 | /80 |

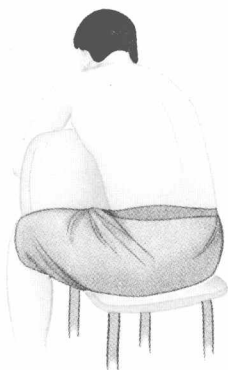


第四章 内科病症拔罐疗法

- | | |
|-----------|------|
| 1. 神经衰弱 | /84 |
| 2. 支气管炎 | /86 |
| 3. 肺炎 | /88 |
| 4. 慢性胃炎 | /90 |
| 5. 心绞痛 | /92 |
| 6. 高血压 | /94 |
| 7. 癫痫 | /96 |
| 8. 糖尿病 | /98 |
| 9. 慢性肾炎 | /100 |
| 10. 坐骨神经痛 | /102 |



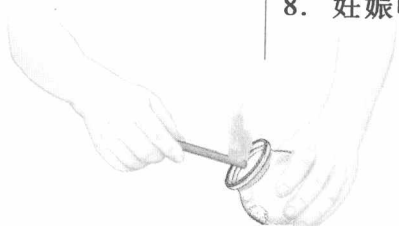
第五章 外科病症拔罐疗法



- | | |
|------------|------|
| 1. 肩周炎 | /106 |
| 2. 落枕 | /108 |
| 3. 颈椎病 | /110 |
| 4. 急性腰扭伤 | /112 |
| 5. 痔疮 | /114 |
| 6. 脱肛 | /116 |
| 7. 类风湿性关节炎 | /118 |
| 8. 前列腺炎 | /120 |
| 9. 网球肘 | /122 |
| 10. 疖病 | /124 |

第六章 妇科病症拔罐疗法

- | | |
|-----------|------|
| 1. 痛经 | /128 |
| 2. 带下病 | /130 |
| 3. 慢性盆腔炎 | /132 |
| 4. 子宫脱垂 | /134 |
| 5. 更年期综合征 | /136 |
| 6. 急性乳腺炎 | /138 |
| 7. 产后缺乳 | /140 |
| 8. 妊娠呕吐 | /142 |



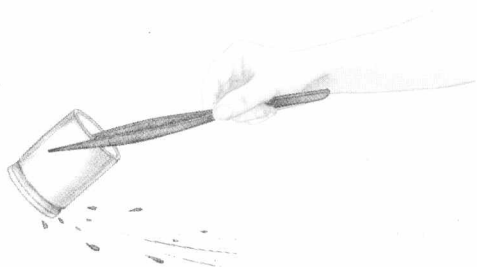
第七章 儿科病症拔罐疗法

- | | |
|-----------|------|
| 1. 小儿消化不良 | /146 |
| 2. 小儿疳积 | /148 |
| 3. 百日咳 | /150 |
| 4. 小儿遗尿 | /152 |
| 5. 小儿腹泻 | /154 |
| 6. 流行性腮腺炎 | /156 |
| 7. 小儿高热 | /158 |
| 8. 小儿肺炎 | /160 |



第八章 皮肤病拔罐疗法

- | | |
|----------|------|
| 1. 湿疹 | /164 |
| 2. 荨麻疹 | /166 |
| 3. 带状疱疹 | /168 |
| 4. 神经性皮炎 | /170 |
| 5. 银屑病 | /172 |
| 6. 白癜风 | /174 |
| 7. 酒糟鼻 | /176 |
| 8. 腋臭 | /178 |



第九章 五官科病症拔罐疗法

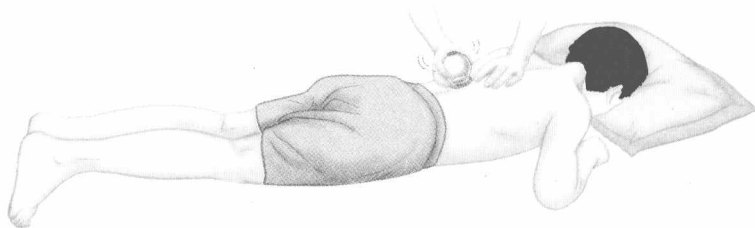


- | | |
|------------|------|
| 1. 急性结膜炎 | /182 |
| 2. 青光眼 | /184 |
| 3. 白内障 | /186 |
| 4. 牙痛 | /188 |
| 5. 复发性口腔溃疡 | /190 |
| 6. 慢性咽炎 | /192 |
| 7. 急性扁桃体炎 | /194 |
| 8. 鼻出血 | /196 |
| 9. 慢性鼻炎 | /198 |
| 10. 内耳眩晕病 | /200 |

第十章 美容拔罐疗法

- | | |
|--------|------|
| 1. 肥胖症 | /204 |
| 2. 痤疮 | /206 |
| 3. 黄褐斑 | /208 |

附录： 本书所用穴位精选简介 /210



前言

21世纪的“自然疗法”

中医自成体系，源远流长而又博大精深，拥有许多独特的治疗方法。这些方法的基本原理都是应用各种天然药物和物理方法，通过刺激体表穴位以调整脏腑功能来达到治疗疾病的目的。这些方法使用安全，疗效明显，对于如哮喘、中风后遗症等这些西医疗效欠佳的慢性病、疑难病也能收到意想不到的效果。在这些方法中，拔罐疗法就是最具代表性的一种，因为上述的这些优点，拔罐疗法也因而被称为21世纪的“自然疗法”或“绿色疗法”。

拔罐疗法，又称“火罐气”“角法”，是一种以杯罐作工具，借助热力排去其中的空气以产生负压，使其吸着于穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生淤血现象的一种治疗方法。

考古发现表明，早在西汉时期，中国就已经有了拔罐疗法。在湖南长沙马王堆汉墓中出土的《五十二病方》中，就有以兽角治疗疾病的记载。

东晋医学家葛洪著的《肘后备急方》里，也有角法的记载。唐代王焘著的《外台秘要》一书中，也曾介绍使用竹筒火罐来治病，如文内说：“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，亦有虫出者，数数如此角之，令恶物出尽，乃即除，当目明身轻也。”唐代太医署还将“角法”单列为一门学科，学制三年，从理论、操作和临床等方面形成比较完整的医学体系。从以上介绍的情况看来，我国晋、唐时代就已非常流行用火罐疗病了。

唐以后的医家们，不仅继承了先人的成果，而且还进一步发展了拔罐疗法，使之发挥出了更大的作用。比如，宋代的医家就将拔罐疗法的适应证扩大到了内科疾病中。在宋代医书《苏沈良方》中，就有用火罐治疗久咳的记载。清代著名医药学家赵学敏曾用拔罐疗法治疗风寒头痛、风痹、腹痛等证。另一清代医家吴谦在《医宗金鉴·外科心法诀要》中记载了拔罐配合中医、针刺等法治疗疾病的方法。

新中国成立后，拔罐疗法取得了更大的发展，临床应用从比较单一的范围已经扩展到内、外、妇、儿、骨、皮肤、五官等诸多分科。不仅如此，拔罐疗法还走出国门，受到了世界各国人民的喜爱。比如，拔罐疗法在法国被称为“杯术”，在前苏联被称为“淤血疗法”。总之，拔罐疗法已经被越来越多的人所接受。

本书共分10章，分别是拔罐疗法基础知识、拔罐与经络、拔罐疗法实践操作、内科疾病拔罐治疗方法、外科疾病拔罐治疗方法、妇科疾病拔罐治疗方法、儿科疾病拔罐治疗方法、皮肤科疾病拔罐治疗方法、五官科疾病拔罐治疗方法和美容科拔罐治疗方法。从编辑逻辑上讲，这10章主要分为两大部分：前三章为第一部分，主要阐述的是拔罐疗法的一些基本理论知识和一般性的实践操作技巧；后七章为第二部分，主要论述的是拔罐疗法在治疗一些疾病时的具体应用，如采用拔罐疗法如何治疗糖尿病、如何治疗肩周炎，等等。

在编辑手法上，本书采用了近年来非常流行的图解形式。一节以一个对页的形式出现，阐述一个主题或知识点。对页左边的文字流畅优美，论述清晰，右边的图片写实详尽，将拔罐的过程、手法、技巧以及穴位的准确位置展现的一览无余。这样会对读者阅读、理解、掌握拔罐疗法带来诸多便利，同时亦可以为读者节省不少宝贵的时间。

由于受到篇幅的限制，拔罐疗法对于各种疾病的应用不可能一一详述，但是如果您在看完此书，对拔罐疗法有了一些基本的、正确的认识，或者是对拔罐疗法产生了一些兴趣，亦或是通过拔罐疗法使自身的疾病得到了好转，那么，我们的目的就达到了。

编者

标题：

也就是疾病名称，显示本节拔罐疗法将要治疗的疾病。

妇科疾病——痛经

第二节 带下病

白带是指妇女阴道内白色或淡黄色分泌物。在青春期、月经期、妊娠期时，白带可能增多，这些都是正常现象。如果白带比平时增多，颜色异常，有特别的腥臭味，并且伴有阴道瘙痒的症状，则是带下。

带下可能是由于生殖道各种炎症或身体衰弱等原因引起的。治疗时应分析病因，对症治疗。

诊断

(1) 由滴虫性阴道炎引起的带下症状：黄白色泡沫状白带，有酸臭味，大多外阴瘙痒或刺痛，有爬虫感，白带多。作阴道检查时可发现阴道壁充血，有时可见红点，在显微镜下白带中找到滴虫。

(2) 由霉菌性阴道炎引起的带下症状：乳白色凝块状白带，有时外阴瘙痒或刺痛，白带多。作阴道检查时可发现阴道壁上有一层白膜，不易擦去，擦去后可见阴道壁充血，在显微镜下白带中找到霉菌。

(3) 由慢性宫颈炎引起的带下症状：黏稠，黄脓样分泌物，有时有赤带。作阴道检查时可发现患者下腹部会胀痛不适，腰酸或无症状，宫颈有不同程度的糜烂或增生肥大，有小囊肿，息肉。

选穴及治疗方

刺络罐法

所选穴位：腰阳关、腰眼、八髎（指人体双侧上髎、次髎、中髎、下髎之合称）

操作方法：让患者取俯卧位并对穴位皮肤进行常规消毒，然后用三棱针迅速刺入穴中，出针后立即用闪火法将火罐吸拔在穴位上，留罐10~15分钟。每隔3~4日作1次这样的治疗，7次为1个疗程。

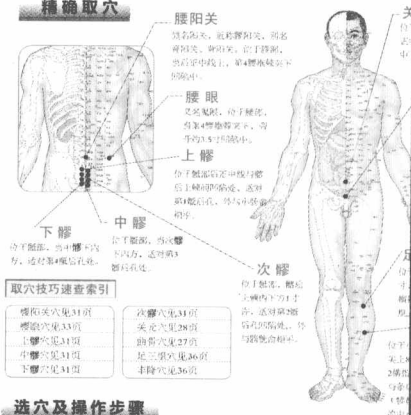
艾灸罐法

所选穴位：关元、曲骨、足三里、丰隆

操作方法：让患者取仰卧位，先用艾条每个穴位10分钟，灸后再以闪火法将火罐吸拔在穴位上，留罐10~15分钟。每隔1~3日1次。

拔罐选穴与治疗方

精确取穴



取穴技巧速查索引

腰阳关穴见31页	次髎穴见31页
腰眼穴见31页	关元穴见39页
上髎穴见31页	曲骨穴见27页
中髎穴见31页	足三里穴见36页
下髎穴见31页	丰隆穴见36页

选穴及操作步骤

刺络罐法	腰阳关 腰眼 八髎（指人体双侧上髎、次髎、中髎、下髎）
● 刺络罐法操作步骤： 让患者取俯卧位并对穴位皮肤进行常规消毒 → 用三棱针迅速刺入穴中 → 出针后立即用闪火法将火罐吸拔在穴位上，留罐10~15分钟。	
艾灸罐法	关元 曲骨 足三里 丰隆
● 艾灸罐法操作步骤： 让患者取仰卧位 → 用艾条每个穴位10分钟 → 灸后再以闪火法将火罐吸拔在穴位上，留罐10~15分钟。	

精彩正文：

简便明了的文字清晰地阐述了每种疾病的症状和拔罐疗法的具体操作步骤。

最新国际标准穴位和取穴法，形象地、直观地和准确地展现了穴位的精确位置。

第三节 颈椎病

颈椎病又称颈椎综合征，是一种以退行性病理改变为基础的病症，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、神经根综合征、颈椎间盘突出症等的总称。

诊断

①颈椎病的主要症状是头、颈、肩、臂酸痛，脖子僵硬，活动受限。颈痛可放射至头枕部和上肢。有的伴有头晕，重者伴有恶心呕吐。有的有一侧面部，有时出汗异常。肩部有沉重感，上肢无力，手指发麻，肢体皮肤感觉减退，握物无力，有时不自觉的握物落地。另一些病人下肢无力，行走不稳，双脚踏地，行走时如踏棉花的感觉。

②当颈椎骨刺及交感神经时，可出现头晕、头痛、视力模糊，双眼发胀、发紧，双耳不开、耳鸣、耳堵、平衡失调、心动过速、心慌、胸部紧束感，有的甚现胃脘胀气等症状。有少数人出现大、小便失禁，性功能障碍，甚至四肢瘫痪，有吞咽困难，发音困难等症状。

选穴及治疗方法

刺络罐法 (1)

所选穴位：大椎。

治疗方法：让患者在椅子上侧卧以充分暴露背部，在对穴位皮肤进行消毒后，花针重叩穴位，以轻微出血为度，然后再用闪火法将大号火罐吸拔在大椎穴，留罐10-15分钟，以被拔罐部位充血发紫，并有少量渗血和积液（5-10毫升）出血为度。这样的治疗隔日1次，10次为1个疗程。

刺络罐法 (2)

所选穴位：大抒。

治疗方法：让患者取坐位，先用双手在大抒穴周围向中央部位挤压，已使血液集中于针刺部位。在对穴位皮肤进行常规消毒后，先捏紧穴位皮肤，然后将三棱针刺入穴位1-2分深，出针后用闪火法将罐吸拔在点刺穴位上，以渗血为度，留罐15分钟。隔日1次，10次为1个疗程，每个疗程之间间隔1周时间。

拔罐选穴与治疗方法

精确取穴

大椎
位于人体背面，第7颈椎与第1胸椎棘突之间凹陷处。

大抒
位于人体背部，第4胸椎棘突下，旁开1.5寸处凹陷。

取穴技巧速查索引

大椎穴见26页
大抒穴见29页

选穴及操作步骤

● 刺络罐法1		大椎
● 刺络罐法1操作步骤:		
让患者在椅子上侧卧	→	对穴位皮肤进行消毒
用花针重叩穴位，以轻微出血为度	→	用闪火法将大号火罐吸拔在大椎穴上，留罐10-15分钟，以被罐部位充血发紫，并有少量渗血和积液（5-10毫升）出血为度
● 刺络罐法2		大抒
● 刺络罐法2操作步骤:		
让患者取坐位	→	用双手在大抒穴周围向中央部位挤压，已使血液聚集于针刺部位
→	→	对穴位皮肤进行常规消毒
→	→	捏紧穴位皮肤，将三棱针迅速刺入穴位1-2分深
→	→	出针后用闪火法将罐吸拔在点刺穴位上，以渗血为度，留罐10-15分钟

穴位速查索引：

按照索引的指导，本节出现的每一个穴位都可以找到简便的取穴技巧。

拔罐流程表格：

直观的流程表格，使复杂的拔罐操作步骤一目了然。

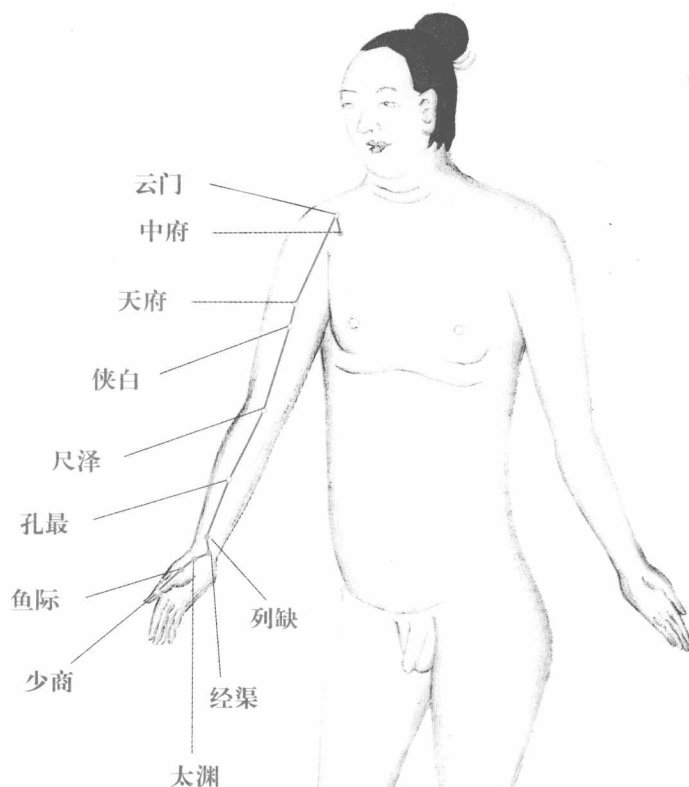


拔罐与十二经脉

人体内存在着一个完整的经络系统，这个系统营运气血，濡养周身的组织器官，从而保证人体健康、有序地运行。拔罐疗法正是通过罐具吸拔于人体经络上分布的特定穴位来治疗疾病的，治疗时只有准确地刺激经络穴位，才能收到良好的治疗效果。正因为拔罐与经络系统之间存在着非常密切的关系，所以对人体经络系统有一个基本的认识就显得尤为重要。此处，我们就对人体的主要经络系统——十二经络系统作一介绍，标明每一条经络上的所有穴位以及其主要治疗范围。总之，掌握基本的经络穴位知识，对正确应用拔罐疗法是有很大帮助的。

手太阴肺经

主治： 呼吸系统疾病以及本经脉所经过部位的病症。



穴位数量

11个

经络穴位走向

首穴中府
末穴少商

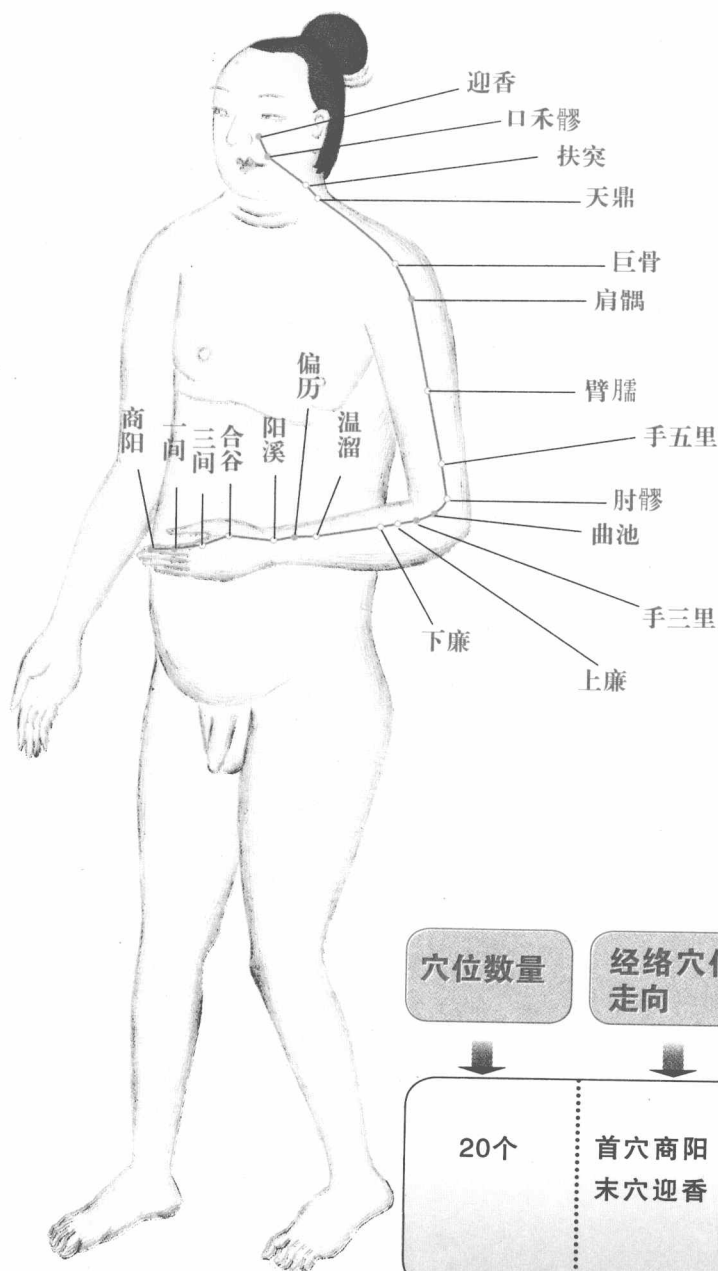
穴位分布

2个穴位是在前胸上部，
其他9个分布在上肢掌面
桡侧

手阳明大肠经

主治:

眼、耳、口、牙、鼻、咽喉等器官病症，胃肠等腹部疾病、热病和本经脉所经过部位的病症。



穴位数量

经络穴位
走向

穴位分布

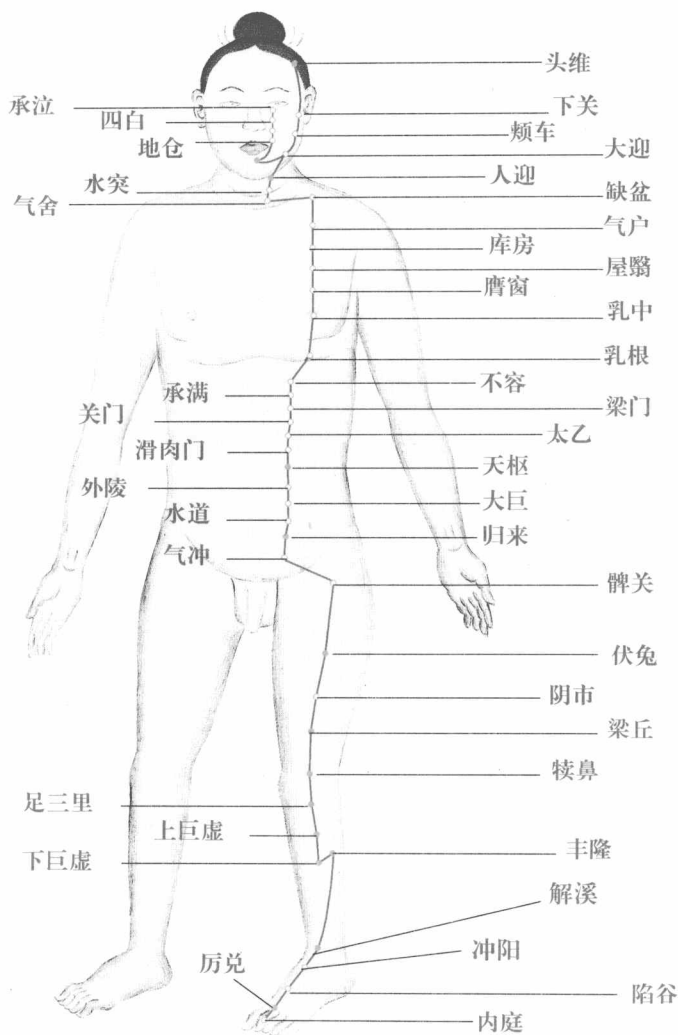
20个

首穴商阳
末穴迎香

5个穴位在颈、
面部，其他15
个则分布在上
肢背面的桡侧

足阳明胃经

主治：胃肠等消化系统，神经系统，呼吸系统，循环系统和头、眼、鼻、口、齿等器官病症和本经脉所经过部位的病症。



穴位数量

经络穴位走向

穴位分布

45个

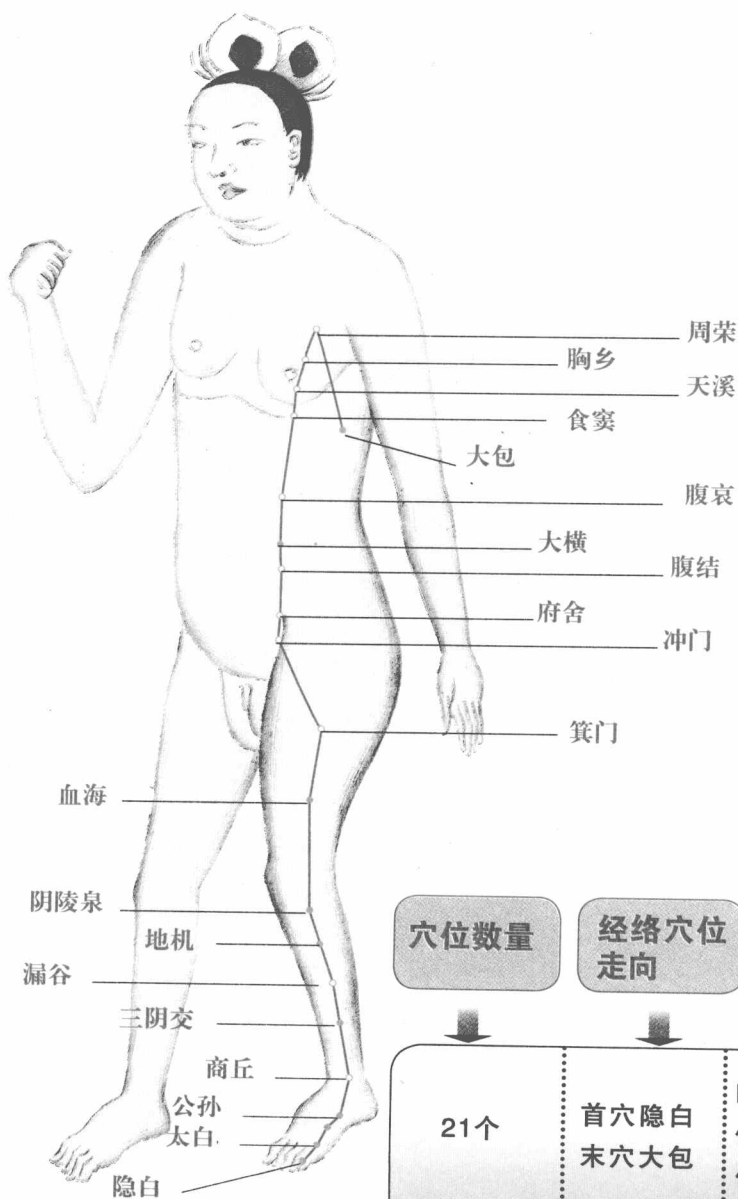
首穴承泣
末穴厉兑

30个穴位在腹、胸部和头面部，而其他15个则分布在下肢的前外侧面。

足太阴脾经

主治：

脾、胃等消化系统病症。例如黄疸、身重无力、舌根强痛及下肢内侧肿痛、厥冷等。



穴位数量

经络穴位走向

穴位分布

21个

首穴隐白
末穴大包

10个穴位分布在侧胸腹部，而其他11个则分布在下肢内侧面